

## Le programme ICOPE pour vieillir en bonne santé !



Le programme ICOPE pour vieillir en bonne santé !

**Samedi matin, la Communauté de Communes accueillait Marie Fourteau et Isabelle Carrié du pôle gérontologie du CHU de Toulouse pour une conférence sur le programme ICOPE « pour vieillir en bonne santé » devant une trentaine de personnes.**

Étaient présentes **le docteur Annick Péré et Marianne Kolodziejczyk, infirmière - Sandra Mao, infirmière était excusée** - en charge de ce programme au niveau de la Maison de Santé.

**Caroline Cueillens**, vice-présidente en charge des affaires sociales et de la santé à la Communauté de Communes, a ouvert la séance en remerciant le public d'avoir répondu nombreux à l'invitation.

Elle a précisé que la conférence serait suivie d'une phase pratique.

**Isabelle Carrié** a expliqué qu'une des missions du Gérontopôle est de déployer le programme ICOPE élaboré par l'OMS dans toute l'Occitanie, un programme devenu national depuis le début de l'année.

Ce programme est un programme qui permet de rester acteur de sa santé et de vieillir en restant en bonne santé



### ICOPE, pourquoi ?

L'espérance de vie augmente mais l'espérance de vie en bonne santé n'a pas bougé.

La conséquence c'est la dépendance.

L'OMS en 2018 s'est donné l'objectif de réduire le nombre de personnes dépendantes de 15 millions d'ici 2025.

On « classe » les personnes âgées en 3 catégories : les personnes robustes, les personnes fragiles, les personnes dépendantes.

L'état de fragilité est réversible contrairement à celui de dépendance.

**L'objectif du programme est d'identifier les personnes à risque de perte d'autonomie et d'agir tout de suite pour que la personne conserve son état de robustesse.**

### ICOPE, comment ?

Le programme ICOPE va permettre de **surveiller les 6 fonctions essentielles pour le vieillissement en bonne santé** :

- l'état nutritionnel
- la vision
- l'audition
- la mémoire
- l'humeur
- la mobilité

L'intérêt de ce programme est de permettre de surveiller soi-même ces six capacités sans passer nécessairement par des professionnels de santé.



### **ICOPE, un outil de dépistage**

Cette surveillance passe par un outil, **une série de questions simples qui vont explorer ces 6 fonctions.**

Répondre à ce questionnaire ne prend que **8 minutes.**

**Ce questionnaire est disponible sur deux supports :**

- **une application pour téléphone mobile** : ICOPE Monitor à télécharger
- **une application pour ordinateur** : ICOPE bot

**lien** : <https://inspire.chu-toulouse.fr/fr/telechargez-lapplication-icope-monitor/>

A l'issue de ce dépistage, les résultats doivent permettre une prise en charge rapide et adaptée s'il y a un problème.

Une équipe de télésuivi analyse les résultats et en cas d'anomalie, une infirmière appelle la personne pour vérifier avec elle s'il faut approfondir l'évaluation.

Si nécessaire, un parcours de soin est mis en place en accord avec le médecin traitant.

**Ce dépistage est à réaliser tous les 6 mois.**

On peut le faire seul chez soi ou passer par des relais que sont les Maisons de Santé, les pharmacies...

A la Maison de Santé de Vic-Fezensac, le docteur Annick Péré, gériatre, les infirmières Sandra Mao et Marianne Kolodziejczyk formées au Gérontopôle peuvent vous accompagner dans cette démarche.

Sont présentes aussi à la Maison de Santé deux infirmières Asalée ( programme de coopération entre les infirmières et les médecin) qui accompagnent les maladies chroniques. Elles peuvent intégrer les évaluations ICOPE dans leur suivi infirmières Asalée.

**On peut donc aussi prendre rendez-vous à la Maison de Santé pour faire une évaluation ICOPE.**

Le docteur Péré a souligné l'intérêt de cet outil auquel elle a mis un bémol, les difficultés rencontrées en milieu rural pour bénéficier des réponses nécessaires en cas de déficit ( manque de kiné, d'ophtalmo...).

Pour pallier ce manque, elle a évoqué la possibilité avec la Communauté de Communes et les associations vicoises de développer des activités de prévention comme la gymnastique senior, des activités physiques adaptées comme le judo-santé...

Après la conférence, les personnes intéressées ont pu réaliser l'évaluation avec les professionnels de santé présents.

7 personnes ont réalisé le test sur place, d'autres ont choisi de faire le test chez elles à partir de la brochure explicative remise.



Ci-dessous, une video explicative du programme :

<https://www.youtube.com/watch?v=09IgfFoLC1JE>

