

# PASSEPORT ICOPE

NOM

PRÉNOM

Identifiant ICOPE

# SOMMAIRE

Qu'est-ce que ICOPE ?	p.4
Comment réaliser l'auto-évaluation ?	p.5
Comment réaliser l'auto-évaluation de suivi tous les 6 mois ?	p.6-7
Fiches conseils d'hygiène de vie	p.8
• Cognition	p.9-10
• Nutrition	p.11-12
• Vision	p.13
• Audition	p.14
• Psychologie	p.15
• Mobilité	p.16
• Soutien social	p.17
• Soutien aux aidants	p.19
• Continence urinaire	p.21
Identité et renseignements utiles	p.22
Contacts	p.23
Antécédents médico-chirurgicaux, traitements, vaccinations	p.24
Mes rendez-vous	p.25
Résultats dépistage initial et dépistages de suivi	p.26
Evaluation approfondie : plan de soin	p.27-29
Observations personnelles Contacts utiles	p.30

Le programme ICOPE recommandé par l'OMS nous invite à mesurer et préserver nos fonctions (cognition, mobilité, vision, audition, état nutritionnel et psychologique) afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour nous.





# Qu'est-ce que ICOPE ?

ICOPE est un programme de santé publique pour le bien-être des **personnes** dès **60 ans**.

**Le principe est simple :**  
**suivre tous les mois ou**  
**tous les ans vos principales fonctions ainsi que des facteurs clés :**



Cognition



Mobilité



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie



Soutien social



Soutien aux aidants



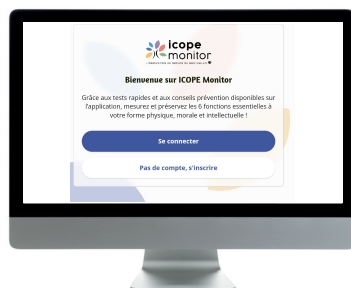
Continence urinaire

L'intérêt de ce programme est qu'il permet d'intervenir **tôt**, dès que l'on observe la baisse d'une fonction. C'est à ce stade que la prévention est **la plus efficace**. En cas d'anomalie, vous demanderez conseil à votre médecin traitant qui décidera, avec vous, de la suite à donner.

# Comment réaliser l'auto-évaluation ?

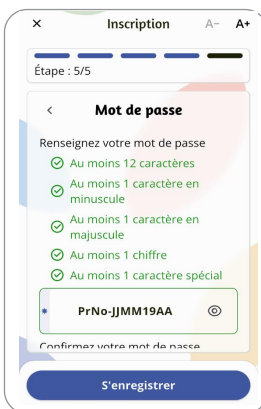
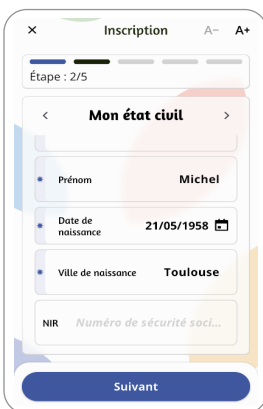
## Deux outils numériques utilisables en auto-évaluation

### MODE AUTO-ÉVALUATION



L'application web ICOPE Monitor  
<https://icopemonitor.fr>  
(avec un ordinateur ou une tablette)

### INSCRIPTION



# Comment réaliser l'auto évaluation de suivi tous les 6 mois?

## CONNEXION AU COMPTE



### 1<sup>er</sup> mail de bienvenue dans ICOPE

Votre **identifiant** de connexion avec initiales et 6 chiffres

EX : cf-123456

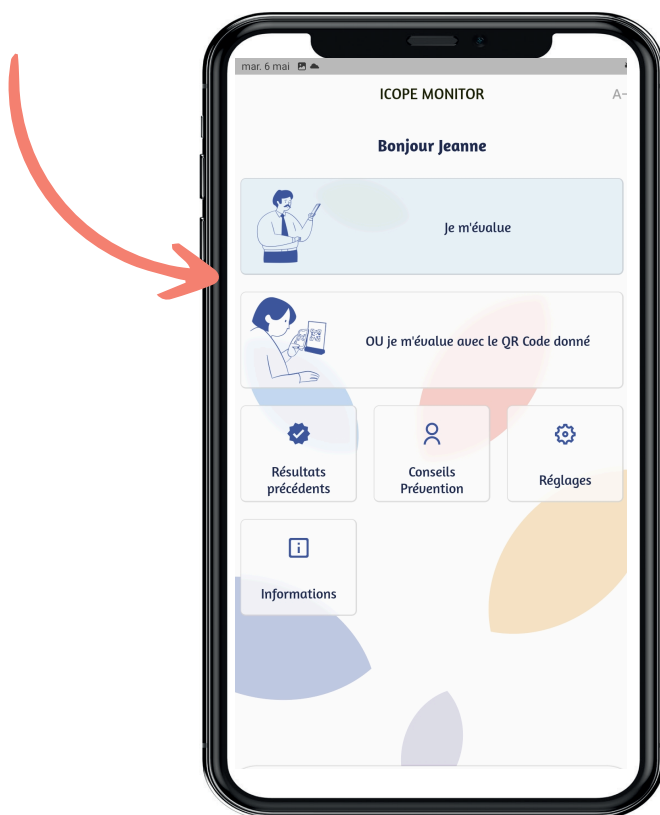
Mot de passe oublié ?



Mot de passe oublié ?

Saisissez votre **identifiant** de connexion, un lien vous sera envoyé par e-mail ou par SMS pour définir un nouveau mot de passe

## DÉMARRER L'ÉVALUATION



# FICHES DE CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE



Cognition



Mobilité



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie



Soutien social



Soutien aux aidants



Continence urinaire



# Cognition



**Avec l'âge, de plus en plus de personnes se plaignent de troubles de la mémoire.**

Ils sont souvent liés au vieillissement naturel du cerveau. Il est possible de mettre en place des mécanismes de compensation pour conserver sa mémoire le plus longtemps possible.

Après 60 ans, le cerveau doit être régulièrement stimulé comme le muscle pour conserver des performances satisfaisantes.

## Ce qu'il faut faire :

- Favoriser les contacts sociaux et privilégier les activités qui permettent de stimuler le cerveau (lecture, jeux de société, mots croisés, sudokus, activités artistiques, "surfer" sur internet...)
- Encourager la personne à rester active (associations, bénévolat...)
- Pratiquer une activité physique
- Bien dormir
- Avoir une alimentation équilibrée

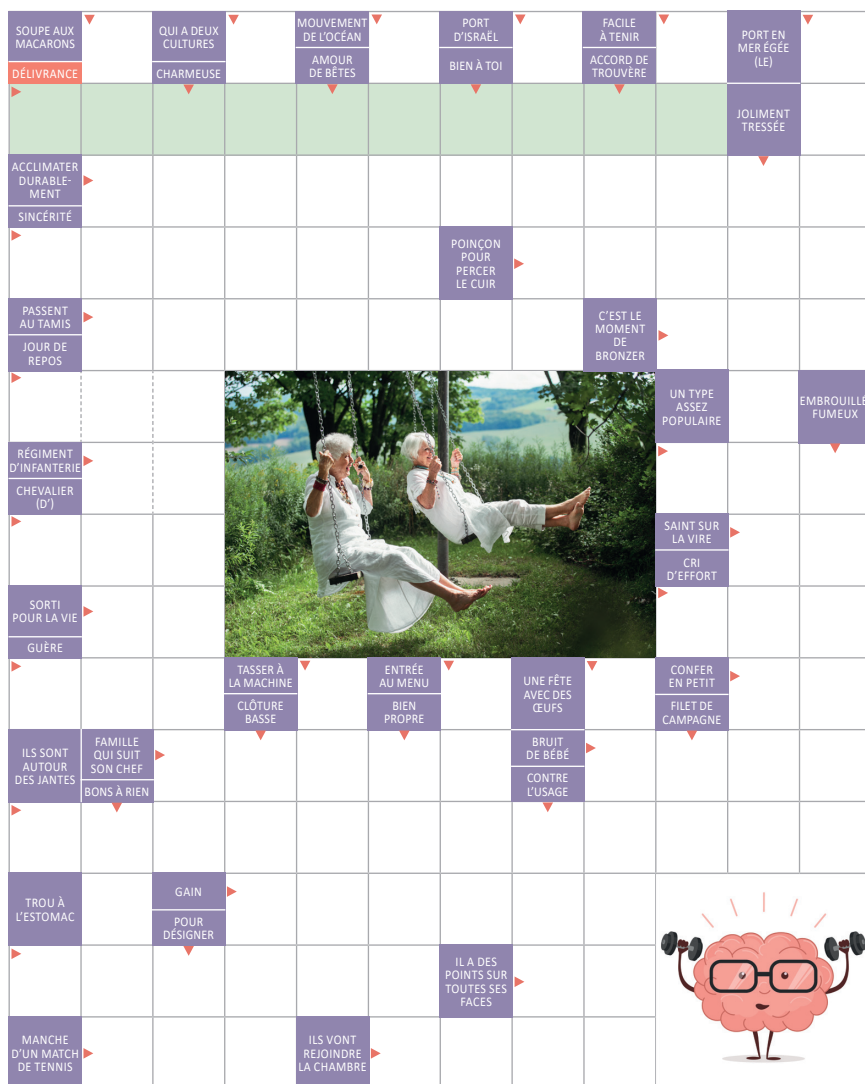
**Plus vous ferez de "gymnastique du cerveau" et plus vous mettrez votre fonction cognitive à l'épreuve, plus vous entretiendrez votre mémoire !**

**Si vos oublis vous gênent dans votre vie quotidienne parlez-en à votre médecin traitant.**

# Cognition



## Gym cerveau



# Nutrition



L'appétit a tendance à diminuer lors de l'avancée en âge. Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels restent constants, ils sont même augmentés en ce qui concernent les protéines.

Un apport en protéines insuffisant risque d'entraîner une fonte de la masse musculaire voire à long terme une dénutrition. L'organisme est plus affaibli, ce qui entraîne une diminution des capacités physiques et une baisse des défenses immunitaires. À tout âge, l'alimentation est un des piliers pour rester en bonne santé et maintenir son autonomie.

## Pour conserver une bonne nutrition :

- Continuer à faire des **repas complets et équilibrés**. Varier l'alimentation le plus possible en mangeant de tout en quantité raisonnable.
- **3 à 4 repas par jour** sont généralement conseillés pour couvrir ses besoins nutritionnels, avec un petit déjeuner, un déjeuner, un dîner et éventuellement un goûter selon l'appétit.
- **Surveiller son poids régulièrement** (1 fois par mois) : il n'est pas normal de maigrir en vieillissant. Si vous constatez une variation de poids de plus de 2 à 3 kg, pensez à le signaler à votre médecin et à contrôler votre poids plus régulièrement.
- Il est conseillé de consommer **1 L à 1,5 L d'eau par jour**. Boire régulièrement dans la journée sans attendre d'avoir soif.
- Aller chez le dentiste **1 fois par an**.

**Une alimentation suffisante en protéines et une activité physique régulière peuvent permettre de maintenir votre masse musculaire, de lutter contre la fatigue pour conserver une bonne qualité de vie.**

# Nutrition



## Combien de fois par jour ?

Deviner les quantités conseillées pour chaque groupe d'aliments.



### FRUITS ET LÉGUMES

Légumes crus et cuits,  
frais ou conserve, en soupe  
ou surgelés,...



### FRUITS OLÉAGINEUX

Noix, noisettes, amandes,  
pistaches,... non salées



### FÉCULENTS

Pain, pâtes, riz, semoule,...  
**privilégier les aliments  
complets si possible**



### LÉGUMES SECS

Haricots secs, lentilles,  
pois chiches, pois cassés,...



### VIANDE, POISSON ET OEUFS

**Alterner les sources :**  
viande blanche, viande rouge,  
poisson, produits de la mer  
et œufs



### LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Lait, yaourts, fromage blanc,  
petits suisses et fromages

#### RÉPONSES (DANS L'ORDRE)

- 1 Au moins **5 portions** par jour
- 2 Une **petite poignée** par jour
- 3 A **chaque repas**

- 4 Au moins **2 fois par semaine**
- 5 Au moins **1 fois par jour**
- 6 **2 à 3 portions** par jour

# Vision



Un suivi régulier de votre vue  
et de vos yeux est indispensable  
**après 65 ans**

- Pour corriger la vue
- Pour dépister et traiter le plus tôt possible les maladies de la vision liées au vieillissement (cataracte, DMLA, glaucome) ou encore pour traiter les maladies de la paupière
- Pour dépister et traiter les complications oculaires de maladies (par exemple le diabète, l'hypertension...) ou les complications liées à la prise de certains médicaments

**Bien voir c'est continuer à lire, à conduire,  
à admirer, à être indépendant.**

**Pensez à prendre rendez-vous  
chez un ophtalmologue  
tous les ans.**

# Audition



**L'audition baisse naturellement tout au long de la vie : c'est la presbyacousie comparable à la presbytie pour la vision.**

Certaines personnes ont une perte auditive qui arrive plus tôt et plus rapidement que d'autres.

La presbyacousie se développe lentement et graduellement, donc la baisse de votre capacité à entendre peut passer inaperçue.

→ **Vous pouvez consulter votre médecin traitant et/ou un ORL pour passer un test auditif dès l'apparition d'une gêne auditive :**

- Gêne pendant les conversations à plusieurs, en réunion, au restaurant, dans un environnement bruyant,
- Mauvaise compréhension des dialogues à la télévision, besoin d'augmenter le volume du son sur vos appareils audio.

→ **Il existe un lien prouvé entre audition et déclin cognitif : prendre soin de son audition, c'est également prendre soin de son cerveau ! Entendre correctement, c'est pouvoir communiquer et maintenir le lien social.**

→ **Vous pouvez télécharger gratuitement l'application HÖRA sur smartphone ou tablette pour tester régulièrement votre audition.**

# Psychologie



Le vieillissement amène chacun à être confronté à des pertes successives : perte de proches, d'un animal de compagnie, perte de son autonomie, changement de lieu de vie et perte de ses habitudes... Cela peut favoriser l'apparition de signes de dépression.

**Il ne faut pas considérer que la tristesse est normale chez une personne âgée.**

## Ce qu'il faut faire :

- Une bonne hygiène de vie est essentielle
  - Faire de l'activité physique
  - Entretenir les liens sociaux et/ou familiaux
  - Avoir des apports alimentaires suffisants et équilibrés
  - Préserver son sommeil
  - Participer à des activités de groupe
- Si vous vous sentez **triste, déprimé ou sans espoir**, n'hésitez pas en parler et à demander de l'aide à vos proches ou à votre médecin traitant.
- La ligne Solitud'écoute de l'association Les Petits Frères des Pauvres est à votre écoute tous les jours de la semaine, **de 15h à 20h au 0 800 47 17 88.**
- Si vous accompagnez un proche atteint d'une maladie neuro-dégénérative (Alzheimer, Parkinson...) et que vous avez besoin d'être écouté et/ou soutenu : **0 806 806 830** (numéro destiné aux aidants)
- **3114** : numéro ligne nationale de prévention du suicide 7jr/7 et 24h/24

# Mobilité



Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. Il est reconnu que l'exercice physique régulier permet de prévenir de nombreuses maladies et d'améliorer le bien-être.

## Ce qu'il faut faire :

- Marcher **30 minutes** tous les jours.
- **Bouger chaque jour le plus possible**, toute activité physique compte : privilégier les escaliers, faire du jardinage, accomplir des tâches ménagères et quotidiennes, faire du vélo...
- Avec l'âge, la masse musculaire diminue et la force aussi ! Ce qui augmente le risque de chute.
- L'activité physique contribue à prévenir les chutes.

Il n'est jamais trop tard pour débiter une activité physique ! A condition de le faire progressivement.

**Vous pouvez vous renseigner auprès des caisses de retraites, des clubs seniors et des mairies qui vous proposeront des ateliers ou des associations.**



Liens utiles : [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ou [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)



## Quelle Activité Physique Adaptée ?



Outils vivifrail à disposition

(<https://vivifrail.com/fr/outiltheque/>)



Endurance



Force



Souplesse



Équilibre

# Soutien social



**Rompre l'isolement** A tous les âges de la vie, la poursuite de relations sociales est essentielle pour prévenir l'isolement, qui est un facteur de perte d'autonomie. La préservation d'une vie sociale à la retraite permet d'entretenir la santé, les interactions sociales et ainsi de vieillir bien et entouré.

## Ce qu'il faut faire

- Rendre visite à **des amis**
- Se promener.
- **Participer** à des activités collectives, activités culturelles, ateliers participatifs.
- Utiliser les **outils informatiques**
- S'investir dans la **vie associative ou citoyenne**, découvrir le bénévolat.
- S'inscrire à la bibliothèque municipale.
- Partir en vacances.

## Pour vous accompagner



Liens utiles : [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ou [agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr) ou [economie.gouv.fr/particuliers/france-services](http://economie.gouv.fr/particuliers/france-services) ou [monalisa-asso.fr](http://monalisa-asso.fr) ou [francebenevolat.org](http://francebenevolat.org)

# Soutien social



**Adapter et entretenir son logement** Pour être bien chez vous il est essentiel d'adapter et d'entretenir votre domicile afin d'assurer confort, sécurité et qualité de vie. Un logement adapté et équipé c'est une autonomie préservée !

## Ce qu'il faut faire

- **Sécuriser** son lieu de vie:
  - Aménager l'intérieur du logement : barres d'appui, chemins lumineux, revoir les revêtements des sols, enlever les tapis, etc.
  - **Désencombrer** les lieux de passage.
  - **Améliorer** les installations électriques et l'éclairage.
  - **Optimiser** les rangements.
- **Entretien** les extérieurs.
- **Aérer** régulièrement son logement.
- **Changer régulièrement ses draps.**
- Poursuivre l'entretien courant de son logement, **suivant ses capacités** (faire la vaisselle, balayer, laver les sols, vider les poubelles, etc...)
- En cas de difficultés liées à votre logement, sachez que vous pouvez être accompagné(e) par un ergothérapeute ou par les dispositifs MaPrimeAdapt' ou MaPrimeRénou.
- En cas de difficultés financières, s'adresser au service social de sa commune.

## Pour vous accompagner



Liens utiles : [Bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr](http://Bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr) ou [france-renou.gouv.fr/aides/maprimeadapt](http://france-renou.gouv.fr/aides/maprimeadapt) ou [france-renou.gouv.fr/aides/maprimerenou](http://france-renou.gouv.fr/aides/maprimerenou) ou pour les-personnes-agees.gouv.fr ou [agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr)

# Soutien aux aidants



Le rôle des aidants est essentiel pour soutenir et accompagner l'autonomie à domicile. L'aidant peut avoir lui aussi besoin d'aide, d'être écouté, informé, conseillé.

## Ce qu'il faut faire :

- **Echanger, partager, s'informer** sur le rôle d'aidant.
- S'accorder du **temps pour soi**, avoir des moments de pause, faire des activités seul, se reposer, etc.
- **Evaluer et suivre** les 6 fonctions essentielles pour rester en forme : mobilité, mémoire, nutrition, moral, audition et vision.
- **S'appuyer** sur un réseau d'aide professionnelle.
- **S'appuyer** sur des associations d'aidants.
- Partir en vacances.

## Pour vous accompagner



Liens utiles : [avecnosproches.com](https://avecnosproches.com) ou [pour-les-personnes-agees.gouv.fr](https://pour-les-personnes-agees.gouv.fr) ou [maboussoleaidants.fr](https://maboussoleaidants.fr)

# Continence urinaire



Les personnes souffrant d'incontinence urinaire ont souvent le réflexe de réduire leur consommation de liquides. Moins boire est pourtant l'erreur à ne pas commettre (risque d'infection urinaire).

## Ce qu'il faut faire :

- Veiller à **boire suffisamment** (entre 1,5 et 2L suivant les personnes) et à répartir votre consommation de boisson tout au long de la journée.
- Pour éviter de vous lever la nuit, le mieux est de **diminuer les boissons 2 heures avant le coucher**. Attention, les soupes et les potages aussi constituent un apport hydrique important.
- Opter pour une **activité physique régulière**.
- **Lutter contre la constipation** : les fruits et les légumes très riches en fibres comme les choux, les poireaux, les figues, les pruneaux, les framboises et les groseilles stimulent le transit intestinal et augmentent le volume des selles.
- **Modérer** la consommation de café, de thé, d'alcool, de tabac. La caféine et la théine augmentent la quantité d'urine produite et favorisent les fuites urinaires chez les sujets à risque (instabilité vésicale)



# Identité et renseignements utiles

## IDENTITÉ

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

Adresse mail : .....

Téléphone fixe : .....

Téléphone portable : .....

N° de Sécurité sociale : .....

Mutuelle : .....

## NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....



# Contacts

## PROFESSIONNELS DE SANTÉ RÉFÉRENTS

Nom du médecin traitant (réfèrent) :

Téléphone : .....

Mail : .....

Nom du professionnel de santé :

Profession : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

Nom du professionnel de santé :

Profession : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

## PERSONNES À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE

Nom : .....

Lien de parenté : .....

Tél : .....

Nom : .....

Lien de parenté : .....

Tél : .....



# Antécédents médico-chirurgicaux, traitements et vaccinations

Taille :  cm

Poids :  kg

IMC :  kg/m<sup>2</sup>

## Antécédents médicaux

.....

.....

.....

## Allergies

.....

.....

.....

## Antécédents chirurgicaux

.....

.....

.....

## Traitement habituel

.....

.....

.....

## VACCINATIONS

Antitétanique      date : .....

Antigrippale      date : .....

Pneumocoque      date : .....

Date du rappel :    /    / .....

### COVID

Date du dernier rappel :    /    / .....

Date du dernier rappel :    /    / .....

### Autres vaccins :

Date du rappel :    /    / .....



# MES RENDEZ-VOUS

Date	Spécialiste	Nom	Lieu	Téléphone

Mais aussi ne pas oublier : 1 fois / an  
(ex : Cardiologue, Ophtalmologue, ORL)...

Date	Spécialiste	Nom	Lieu	Téléphone



# Résultats dépistage initial et dépistages de suivi

## Résultats

	Date	Date	Date
<b>Cognition</b>	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée
<b>Nutrition</b>	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée
<b>Vision</b>	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée
<b>Audition</b>	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée
<b>Psychologie</b>	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée
<b>Mobilité</b>	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée	<input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Évaluation complémentaire recommandée

## Propositions

	Date
<b>Évaluation approfondie</b>	



# Évaluation approfondie : plan de soin

## Plan de soin proposé

### ☐ Cognition

- Conseils d'hygiène de vie
- Stimulation cognitive
- Consultations spécialisées (Mémoire, Neuro., Facteurs de risque vasculaire Gériatrie...)
- Aide aux aidants (Éducation thérapeutique, MAIA...)
- Autre

### ☐ Nutrition

- Conseils généraux et surveillance poids : .....
- Suivi simple (nutrition enrichie +/- fractionnée, portage repas....)
- Suivi spécialisé (compléments nutritionnels par voie orale, dentiste...)
- Activité physique
- Autre

### ☐ Vision

- Conseils généraux et surveillance
- Suivi spécialisé (Ophtalmo, Orthoptiste, Opticien...)
- Aménagement domicile
- Autre

### ☐ Audition

- Conseils généraux et surveillance
- Suivi spécialisé (ORL, Audioprothésiste...)
- Information entourage sur stratégies de communication
- Recommandations sociales (rompre l'isolement)
- Autre



# Évaluation approfondie : plan de soin (suite)

## Plan de soin proposé

### ☐ Psychologie

- Conseils généraux : renforcer lien social, ...
- Alternatives aux médicaments ( psychothérapie, sophro, pleine conscience, relaxation, activité physique....)
- Suivi spécialisé (psychiatre...)
- Autre

### ☐ Mobilité

- Conseils, recommandations.....
- Exercices multimodaux en autonomie
- Exercices multimodaux avec supervision
- Kiné (exercices et indication aides techniques)
- Ergo (aménagement de l'habitat, ...)
- Consultations spécialisées (rhumato, neurol...)
- Autre

### ☐ Social

- Conseils généraux
- Proposition d'activités sportives ou de loisirs ou de bénévolat
- Information sur les dispositifs d'aide existants
- Proposition d'aide à domicile
- Proposition d'aides technologiques
- Orientation vers un travailleur social
- Orientation vers des associations de soutien
- Proposition de mesures de protection
- Alternatives au logement
- Autre

## Entretien motivationnel

### 1 Recommandation

Objectif(s) :

---

---

Suivi :

---

---

### 2 Recommandation

Objectif(s) :

---

---

Suivi :

---

---

### 3 Recommandation

Objectif(s) :

---

---

Suivi :

---

---

### 4 Recommandation

Objectif(s) :

---

---

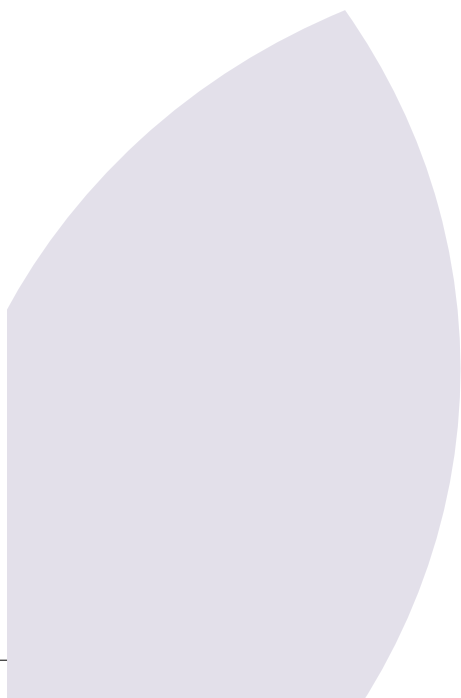
Suivi :

---

---

30 | PASSEPORT ICOPE





PASSEPORT  
**I****C****O****P****E**

Pour toutes informations, écrivez-nous  
à :  
**[contact@icopemonitor.com](mailto:contact@icopemonitor.com)**