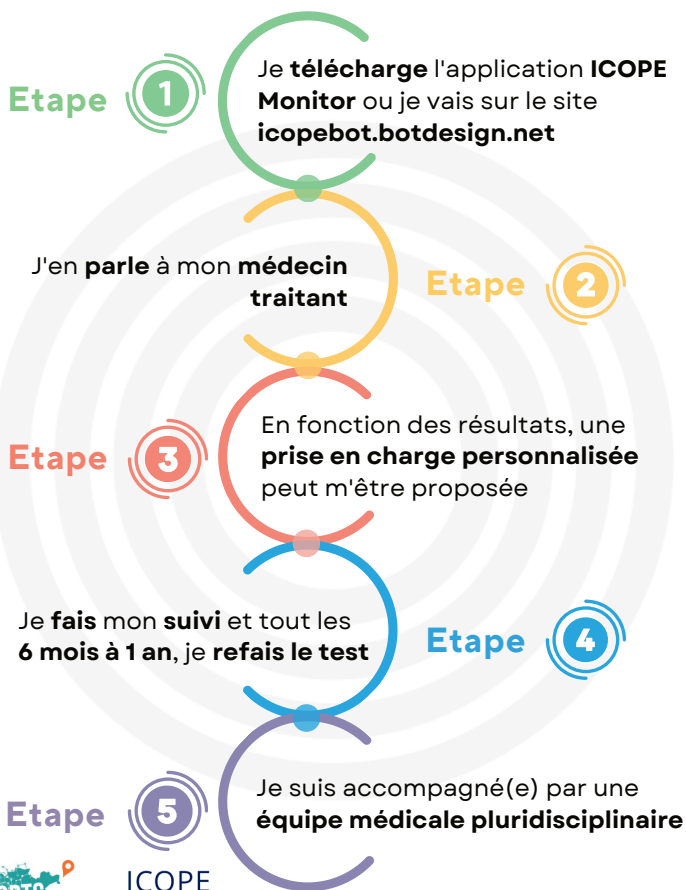


Prendre soin de soi et de sa santé

Je fais un test simple dès 60 ans en
8 minutes



ICOPE
L'innovation au service
du bien vieillir

Pour plus d'infos : icope@cpts-st.fr

Quelles sont les objectifs de la CPTS du Sud Toulousain ?

La CPTS a pour objectif de permettre une meilleure coordination des actions pour concourir à la structuration des parcours de santé et à la réalisation des objectifs de santé publique à travers 5 missions :

- Améliorer l'accès aux soins
- Organiser des parcours de soins pluridisciplinaires
- Développer des actions de prévention
- Développer la qualité et la pertinence des soins
- Accompagner les professionnels de santé

Alerte ICOPE Step 1

Comment orienter ?

Que proposer ?

ICOPE

L'innovation au service
du bien vieillir

MEMOIRE- COGNITION



Les acteurs à solliciter

Professionnel formé à ICOPE Step 2
et/ou EGS, médecin traitant,
gériatre, équipe mobile gériatrique,
consultation mémoire, Gérontopôle

- + Mobilité** Kinésithérapeute et podologue
+ ergothérapeute et psychomotricien
!/ pas pec sécurité sociale
- + Vision** Médecin ophtalmologue, opticien et
orthoptiste
- + Nutrition** Médecin nutritionniste et diététicien
!/ pas pec sécurité sociale
- + Audition** Médecin ORL, audioprothésiste et
orthophoniste
- + Thymie** Isolement et dépression +/- risque
suicidaire : médecin traitant,
psychologue via MonParcoursPsy.fr

Pour plus d'infos : icope@cpts-st.fr



Quelques recommandations mémoire cognition

Encourager l'activité physique

Proposer des ateliers multi domaines

Encourager la personne à rester active : association, bénévolat...

Préconiser les activités sources de stimulation cognitive : lecture,
jeux de société, activité artistique, danse, musique ...

Favoriser les contacts sociaux / familiaux / multigénérationnels

Maintenir une bonne audition : appareillage si besoin

Alerte ICOPE Step 1

Comment orienter ?

Que proposer ?

ICOPE

L'innovation au service
du bien vieillir

NUTRITION



Les acteurs à solliciter

Professionnel formé à ICOPE Step 2 et/ou EGS, médecin traitant, médecin nutritionniste, diététicien, pharmacien

+ Mobilité

Kinésithérapeute, podologue, psychomotricien, l'ergothérapeute → pour les risques de chute, sarcopénie

+ Plus d'info

Se rapporter aux autres fiches thématiques

Pour plus d'infos : icope@cpts-st.fr



Quelques recommandations nutrition

Alimentation : alimentation variée avec 4 apports /jour de produits laitiers. Les protéines sont le carburant des muscles pour une bonne mobilité. Hydratation 1,5L / jour

Attention, ce n'est pas parce qu'une personne est en surpoids, qu'elle ne peut pas être dénutrie !

Surveiller son poids : Pesée une fois par mois au minimum, avec l'âge les kilos perdus c'est du muscle en moins = Moins de force, plus de risques de chute, moins d'énergie, moins d'élan vital.

Risque de dénutrition : Attention à l'hygiène bucco-dentaire, prothèse mal adaptée ou absente, gencives édentées, mauvais état dentaire : gêne ou difficulté pour manger, voir risque de fausse route ou manque d'appétit

Faciliter les repas : Portage de repas, CCAS, auxiliaire de vie (*aide aux courses et confection des repas*),...

Pour ouvrir l'appétit : Activité physique

Iatrogénie : Pharmacien / bilan médical partagé → Risques de chute, thymie, mémoire...

Attention aux psychotropes, hypnotiques, antihypertenseurs, etc...

Alerte ICOPE Step 1

Comment orienter ?

Que proposer ?

ICOPE

L'innovation au service
du bien vieillir

VISION



Les acteurs à solliciter

Professionnel formé à ICOPE Step 2
et/ou EGS, médecin ophtalmologue,
orthoptiste, opticien

- Audition** Opticien équipé audio
- Mobilité** Kinésithérapeute et podologue
+ ergothérapeute et psychomotricien
/!\ pas pec sécurité sociale
- Nutrition** Médecin nutritionniste et diététicien
/!\ pas pec sécurité sociale
- Mémoire** Consultation mémoire
- Thymie** Isolement et dépression +/- risque
suicidaire : médecin traitant,
psychologue via MonParcoursPsy.fr

Pour plus d'infos : icope@cpts-st.fr



Quelques recommandations vision

100% Santé : les montures et verres de la classe A sont
intégralement pris en charge sans reste à charge pour les patients

Aménagement du logement : éclairage adapté, signalétique
nocturne, dégager les axes de passage ...

Port des lunettes : s'assurer que les lunettes soient adaptées à la
correction, faire un bilan ophtalmologique régulier, attention au
double foyer

En fonction des pathologies chroniques : diabète et hypertension
nécessitent un suivi annuel

Aide technique : loupe, éclairage (magasin autonomie), lecture
adaptée : gros caractères, audiolivre

Alerte ICOPE Step 1

Comment orienter ?

Que proposer ?

ICOPE

L'innovation au service
du bien vieillir

AUDITION



Les acteurs à solliciter

Professionnel formé à ICOPE Step 2
et/ou EGS, médecin traitant,
médecin ORL, audioprothésiste,
orthophoniste

- + Mobilité** Kinésithérapeute et podologue
+ ergothérapeute et psychomotricien
/!\ pas pec sécurité sociale
- + Vision** Médecin ophtalmologue, opticien et
orthoptiste
- + Nutrition** Médecin nutritionniste et diététicien
/!\ pas pec sécurité sociale
- + Mémoire** Consultation mémoire
- + Thymie** Isolement et dépression +/- risque
suicidaire : médecin traitant,
psychologue via MonParcoursPsy.fr

Pour plus d'infos : icope@cpts-st.fr



Quelques recommandations audition

100% santé : les aides auditives de la classe I sont intégralement prises en charge pour les patients

Hygiène des oreilles : ne pas introduire d'objet dans les oreilles, vérification par le médecin = présence de bouchon de cérumen, jet tiède de la douche sans pression, petit doigt recouvert d'un mouchoir humide,

/!\ pas de coton-tige

Application HORA gratuite : Test d'audition de la fondation pour l'audition
Un déficit auditif peut-être source d'isolement social, de trouble cognitif,
risque de chute, dépression, d'ennui et risque d'accident sur la conduite automobile

Alerte ICOPE Step 1

Comment orienter ?

Que proposer ?

ICOPE

L'innovation au service
du bien vieillir

THYMIE



Les acteurs à solliciter

Professionnel formé à ICOPE Step 2
et/ou EGS, médecin traitant,
médecin gériatre, psychologue

+ **Mémoire**

Consultation mémoire,
Gérontopôle, neuropsychologue,
professionnels formés : IDE ASALE, ...

+ **Audition
Vision**

Médecin ORL, audioprothésiste et
orthophoniste / Médecin
ophtalmologue, opticien, orthoptiste

+ **Nutrition**

Médecin nutritionniste et diététicien
!/ pas pec sécurité sociale

+ **Mobilité**

Kinésithérapeute, activité physique
adaptée, ergothérapeute,
psychomotricien, podologue



Si risque suicidaire alerte +++

Si antécédent de TS, évaluation risque
suicidaire par échelle RUD et agir en fonction,
consultations psychologue prises en charge
via le dispositif Monpsy.fr

Risque absent

le noter dans le
dossier + info au
MT et
recommencer
l'évaluation 1
mois après

Risque faible ou moyen

rédaction et
envoi fiche
VigilanS pré-TS +
info MT

Pour plus d'infos : icope@cpts-st.fr

Risque haut
appel d'urgence
au médecin pour
orientation



Quelques recommandations thymie

Si isolement : Associations, les Petits Frères des Pauvres, ateliers
activités, loisirs, site stopalisolement.fr, transport en covoiturage,

Précarité socio-économique : Assistante sociale, organismes
caritatifs, resto du coeur, secours catholique/populaire, aide Etat

Alerte ICOPE Step 1

Comment orienter ?

Que proposer ?

ICOPE

L'innovation au service
du bien vieillir

MOBILITE



Les acteurs à solliciter

Professionnel formé à ICOPE Step 2
et/ou EGS, médecin traitant,
kinésithérapeute, podologue,
psychomotricien, ergothérapeute

+ **Audition** Médecin ORL et audioprothésiste

+ **Vision** Médecin ophtalmologue, opticien et orthoptiste

+ **Nutrition** Médecin nutritionniste et diététicien
/!\ pas pec sécurité sociale

+ **Mémoire** Consultation mémoire

+ **Thymie** Isolement et dépression +/- risque
suicidaire : médecin traitant,
psychologue via MonParcoursPsy.fr

Pour plus d'infos : icope@cpts-st.fr



Quelques recommandations mobilité

A chacun son rythme, un peu tous les jours

Proposer des exercices à faire à domicile : **Activité Physique Adaptée (APA)**
vivifrail.fr (passeport à télécharger)

Aménagement du logement : sécurité, retirer les obstacles (tapis),
luminosité, éclairage adapté, veilleuses, chemin de balises pour la nuit

Aide financière pour des aménagements : voir les aides possibles via l'APA,
la mutuelle, CARSAT, ...

Outils : canne, déambulateur, téléassistance (*via le CCAS*), téléalarme,
montre anti-chute ...

Chaussures adaptées : à l'intérieur et à l'extérieur du domicile

Continuer les activités quotidiennes : ménage, jardinage, loisirs : danse...

Calendrier vaccinal des personnes de 65 ans et +

PARLEZ-EN
à votre professionnel de santé

DTP

Coqueluche

Pour vous protéger et protéger vos petits-enfants.

La coqueluche reste la première cause d'infection bactérienne sévère chez les nourrissons de moins de 3 mois. Une dose de rappel est nécessaire, elle est associée au vaccin diphtérie, tétanos et poliomyéélite.
(permet de se protéger aussi contre le tétanos pour jardiner et bricoler en toute sécurité)

Pneumocoque

Bactérie responsable d'infections sévères du poumon ou de méningites, vous êtes à risque lorsque vous êtes porteur d'une maladie chronique, vous pouvez donc être vacciné pour vous protéger.
La vaccination nécessite 2 doses à 2 mois d'intervalle puis un rappel à 5 ans.

Zona

Le risque de faire un zona augmente avec l'âge, de plus, les douleurs survenant après un zona sont plus intenses et durent plus longtemps après 65 ans, 1 seule dose de vaccin permettra de vous protéger.

Grippe

Vous vacciner contre la grippe permettra de vous protéger des formes sévères respiratoires et d'éviter une hospitalisation.
Vous protégerez également votre entourage y compris les plus fragiles. La vaccination est annuelle.

COVID 19

Vous vacciner contre la COVID permettra de vous protéger des formes sévères, une dose de rappel est nécessaire en hiver.

ICOPE

L'innovation au service
du bien vieillir

