

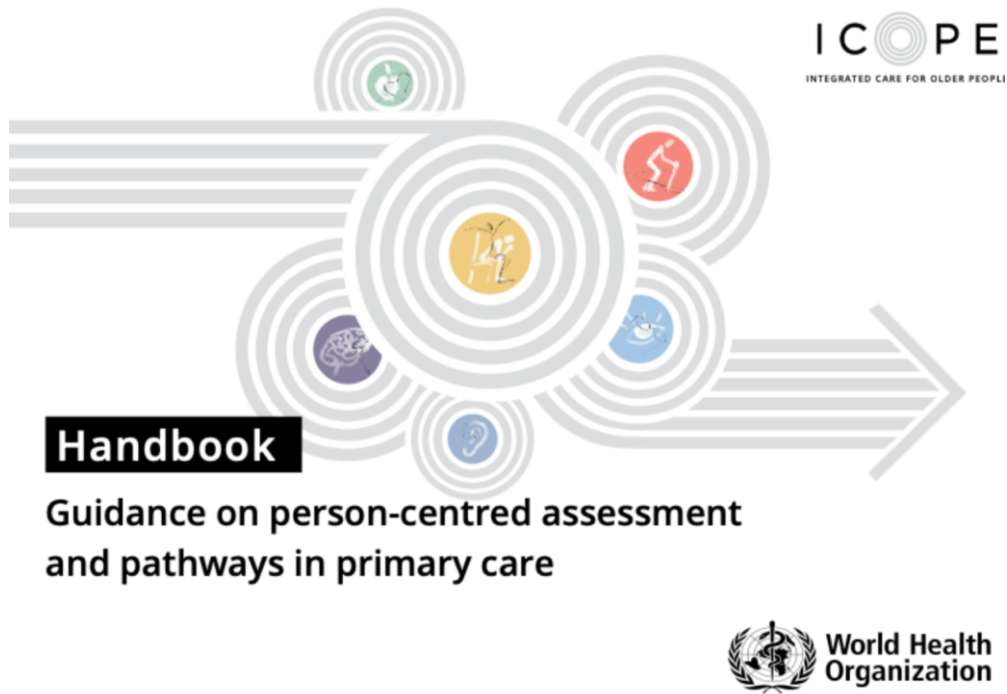
Prévention en soins primaires: le programme ICOPE

Licence Sciences pour la santé

Objectifs

- Comprendre le concept de parcours de santé
- Découvrir ICOPE
- Découvrir l'Article 51
- Expérimenter un test de repérage

Programme ICOPE (OMS)



2019



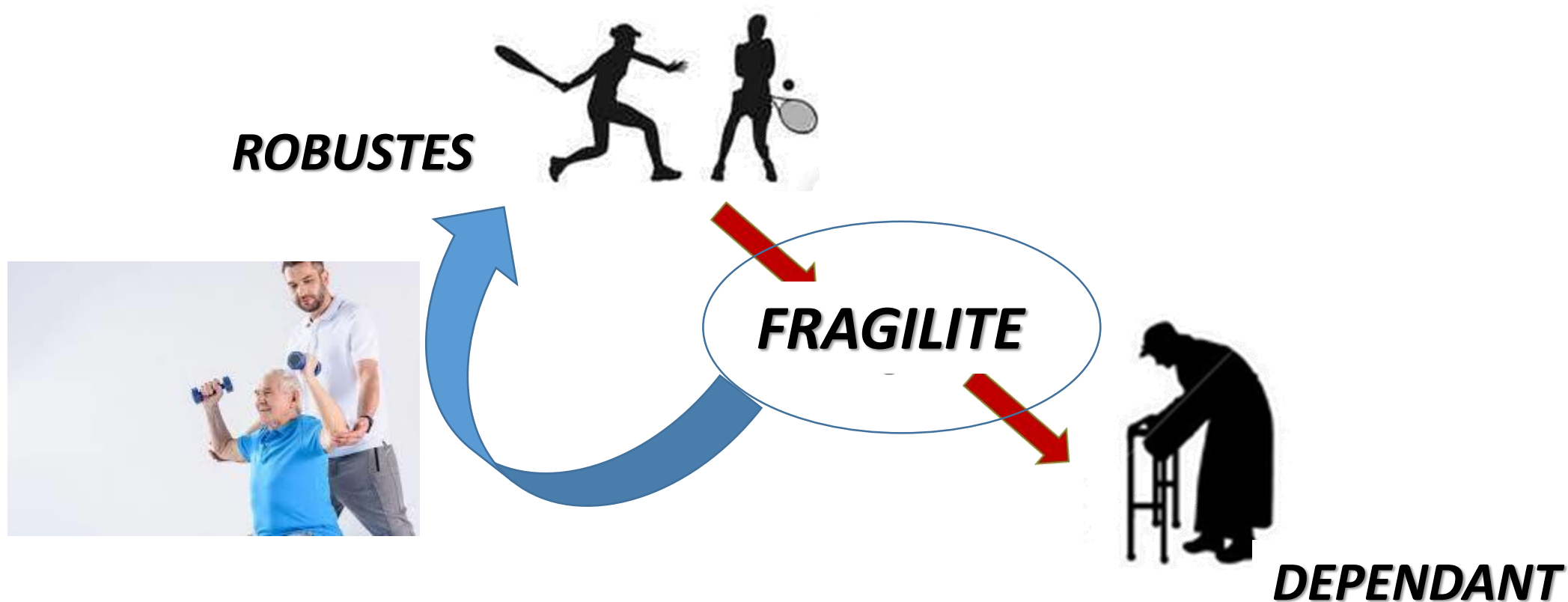
2025

Contexte du programme ICOPE

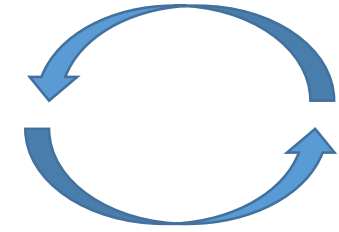
- Un système de santé qui n'est plus adapté aux besoins des personnes âgées
- **Objectif général du programme ICOPE: Réduire de 15 millions le nombre de personnes dépendantes à l'échelle mondiale d'ici à 2025, soit 150 000 en France**
- Recommandations issues de 3 ans de travail de revue de « l'evidence based medicine »

Modèle de prévention de la dépendance

- Identifier une population de sujets à risque de perte de mobilité



~~Frailty~~ → capacités intrinsèques



- Composite de toutes les capacités physiques et mentales qu'un individu peut utiliser au cours de sa vie
- 5 domaines clés ont été sélectionnés: locomotion, vitalité, fonctions sensorielles (vision, audition), cognition, et thymie.

Cesari M, J gerontol A 2018

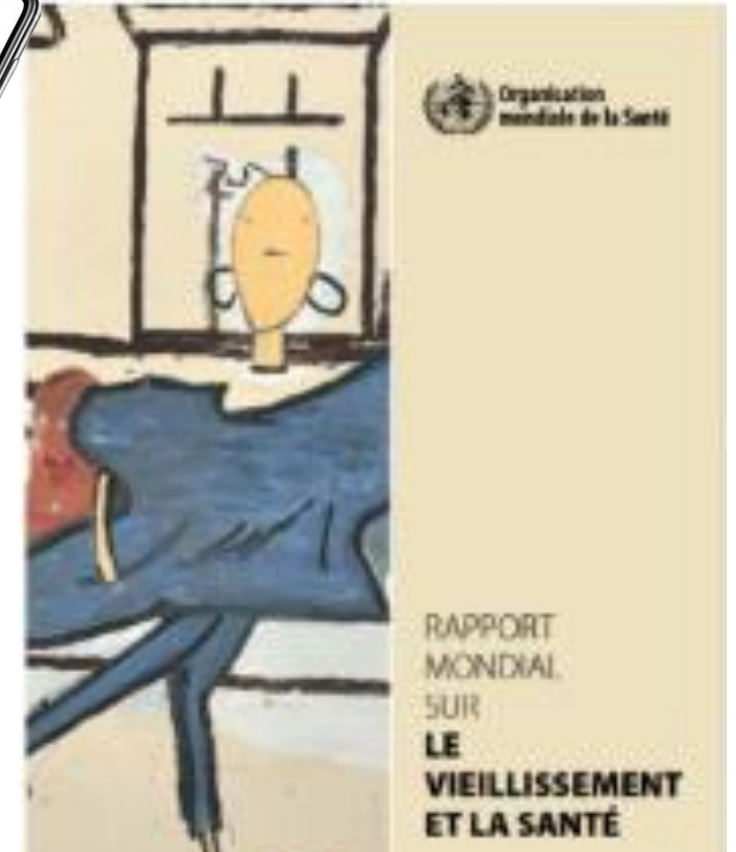
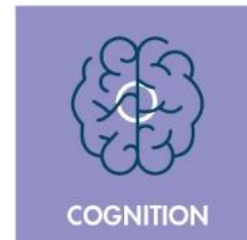
- Repérer la trajectoire de ces capacités intrinsèques et agir tôt pour leur préservation (PREVENTION)
- Soins intégrés

ICOPE: Integrated Care for Older PEOple

Objectif de préservation des **capacités intrinsèques** de la personne



ICOPE
GRAND LYON



5 Steps du programme ICOPE – OMS

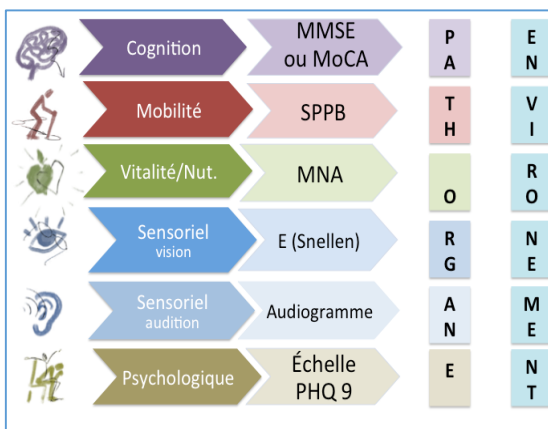
1

Dépistage

Affections prioritaires associées au déclin des capacités intrinsèques	Tests	Procéder à une évaluation complète des domaines affichant un cercle coché
DÉCLIN COGNITIF (Chapitre 4)	1. Se rappeler trois mots (fleur, pomme, riz (par exemple)) 2. Orientation dans le temps et l'espace : quelle est la date complète d'aujourd'hui ? Où vous trouvez-vous en ce moment (à la maison, à la clinique, etc.) ? 3. Récalls des trois mots ?	<input type="radio"/> Mauvaise réponse à l'une ou l'autre question ou ne sait pas <input type="radio"/> Ne se rappelle pas les trois mots
MOBILITÉ LIMITÉE (Chapitre 5)	Test de lever de chaise : se lever de la chaise cinq fois sans utiliser ses bras. La personne s'est-elle levée cinq fois de la chaise en 14 secondes ?	<input type="radio"/> Non
MALNUTRITION (Chapitre 6)	1. Perte de poids : avez-vous involontairement perdu plus de 3 kg au cours des trois derniers mois ? 2. Perte d'appétit : avez-vous connu une perte d'appétit ?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Oui
DÉFICIENCE VISUELLE (Chapitre 7)	Avez-vous des problèmes oculaires, des difficultés pour voir de loin, lire, des maladies oculaires ou êtes-vous actuellement sous traitement médical (p. ex., diabète, hypertension artérielle) ?	<input type="radio"/> Oui
DÉFICIENCE AUDITIVE (Chapitre 8)	- Entend des chuchotements (test à voix chuchotée), ou - Le résultat du dépistage de l'audiométrie est de 35 dB ou moins, ou - Réussit au test automatique de reconnaissance des chiffres dans le bruit à l'aide d'une application	<input type="radio"/> Échec
SYMPTÔMES DÉPRESSIFS (Chapitre 9)	Au cours des deux dernières semaines, avez-vous été gêné par : - la déprime ou le désespoir ? ou - la perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses ?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Oui

2

Évaluation



3

Plan de soin personnalisé



4

Suivi et fléchage du parcours de soin



5

Implication des collectivités et soutien aux aidants

Step 1 : Dépistage

Principaux domaines de la Capacité Intrinsèque	Tests	Évaluation complète si une case cochée	
Trouble cognitif	1. Apprentissage de 3 mots : cigare, fleur, porte	<input type="radio"/>	Ne sait pas ou faux
	2. Orientation temporo-spatiale	<input type="radio"/>	Ne fait pas
	3. Rappel des 3 mots		Le rappel
Limitation de la mobilité	Lever de chaise : se lever 5 fois d'une chaise sans l'aide des bras. La personne s'est-elle levée 5 fois en 14 s ?	<input type="radio"/>	Non
Malnutrition	- Perte de poids : Avez-vous perdu au moins 3kg au cours de 3 derniers mois ?	<input type="radio"/>	Oui
	- Perte d'appétit : Avez-vous perdu de l'appétit récemment ?	<input type="radio"/>	Oui
Troubles visuels	Avez-vous des difficultés pour voir de loin ou de près ? Avez-vous une pathologie oculaire connue ? Etes-vous actuellement traité pour diabète ou hypertension artérielle ?	<input type="radio"/>	Oui
Troubles auditifs	Test de chuchotement Audiométrie : résultat 35 Db ou moins Test d'audition des chiffres dans le bruit	<input type="radio"/>	Echec
Symptômes de dépression	Au cours des deux dernières semaines :	<input type="radio"/>	Oui
	Vous êtes-vous senti déprimé ou sans espoir ? Avez-vous trouvé peu d'intérêt ou de plaisir de faire les choses ?	<input type="radio"/>	Oui

Monitoring

Population cible

Seniors âgés de 60 ans et +, vivant à domicile et autonomes, des territoires participants à l'expérimentation

Critères inclusion

- ✓ seniors de 60 ans et +, autonomes - robustes, préfragiles, fragiles - vivant à domicile
- ✓ Autonome dans les gestes de la vie quotidienne
- ✓ ADL : 5, 6 GIR : 5, 6
- ✓ Intégration prioritaire des seniors en situation de vulnérabilité:
 - isolement social et/ou géographique
 - précarité socio-économique
 - statut d'aidant
 - éloignement des soins ou d'un suivi régulier
- ✓ Résidant dans les 8 territoires expérimentaux

Critères de non inclusion

- ✗ Seniors en situation de perte d'autonomie
- ✗ GIR 1 à 4 à domicile ou en établissement
- ✗ Ceux bénéficiant de l'APA
- ✗ Seniors hospitalisés au long cours
- ✗ Seniors en situation de handicap hébergés
- ✗ Seniors bénéficiant de prestations d'aides à la toilette, l'habillage, la prise des repas, les transferts ou les déplacements
- ✗ Résidant hors des 8 territoires expérimentaux

3 niveaux pour intégrer ICOPE



Informer le public cible de l'existence du programme et encourager le senior à l'auto-dépistage



Accompagner le senior à l'autotest en l'aidant à télécharger l'appli et à le compléter



Réaliser le test en tant que professionnel



Construction du projet



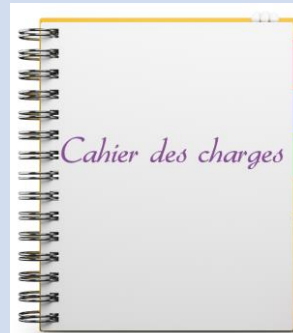
Projet Mondial



Projet National : Expérimentation Ministérielle



Porteurs du projet :
Ministère de la Santé et de la Prévention
Ministère des Solidarités, de l'Autonomie
et des Personnes handicapées



Projet Local Certains territoires du Rhône



Hôpital est porteur
Déploiement via les CPTS

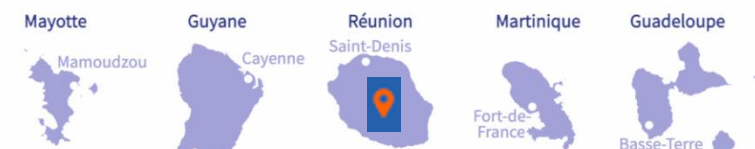
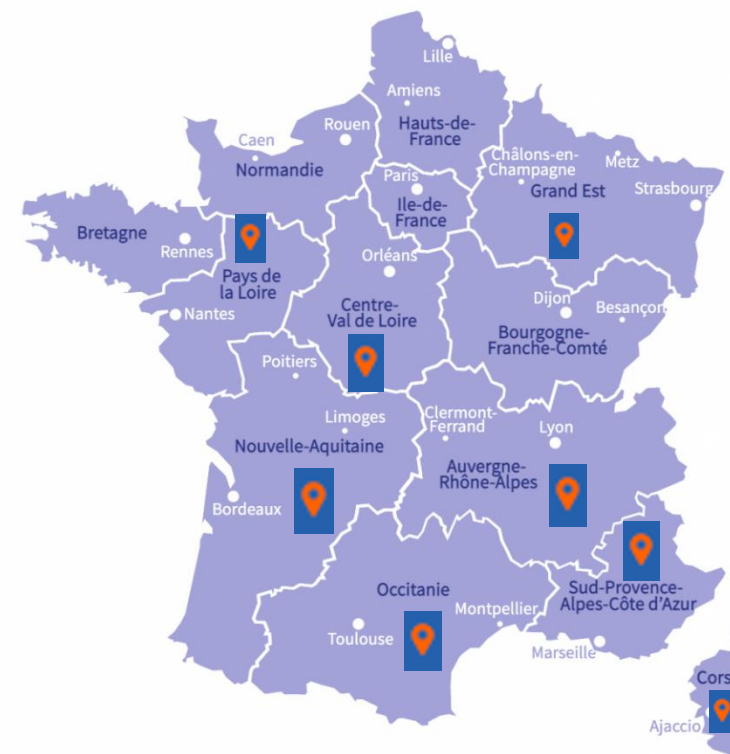


Déploiement du programme ICOPE au niveau national (2022-2024)

- Expérimentation portée par le ministère des solidarités et de la santé: article 51

- 13 projets retenus sur 9 régions

- Occitanie: 3 porteurs
- AuRA: 1 porteur
- PACA: 2 porteurs
- Corse: 1 porteur
- Pays de la Loire: 1 porteur
- Grand EST: 1 porteur
- Nouvelle- Aquitaine: 2 porteurs
- Réunion: 1 porteur
- Centre Val de Loire: 1 porteur



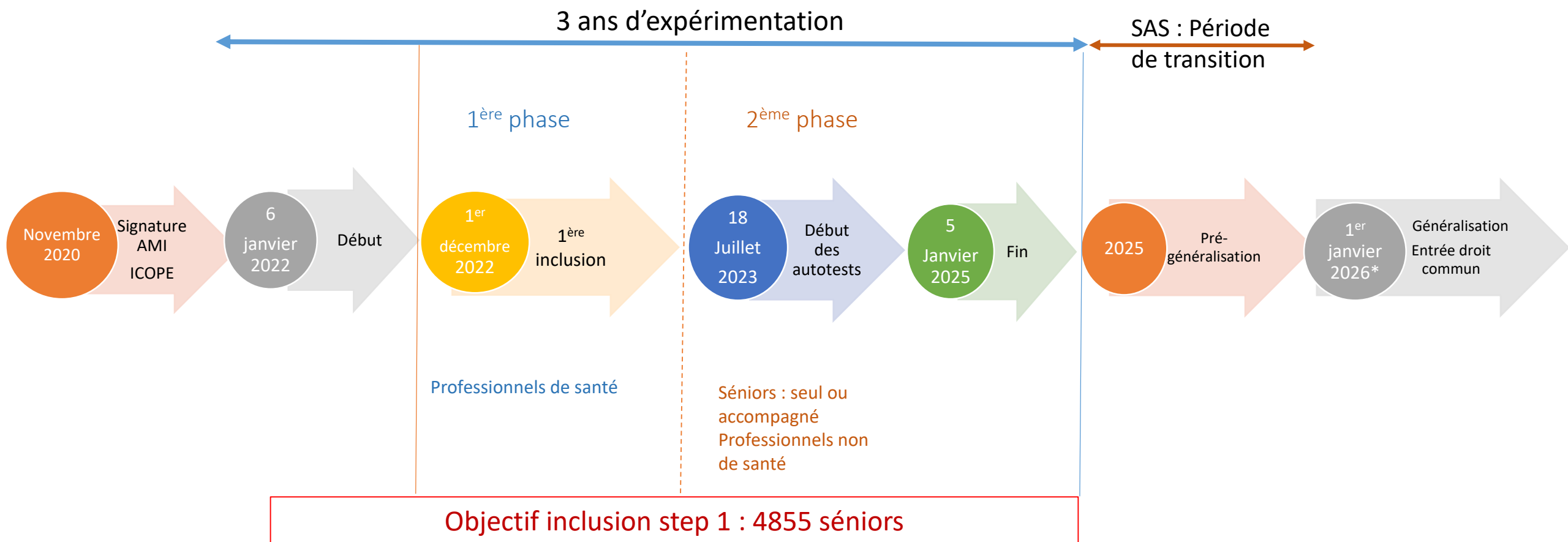
- Publié au Journal officiel du 06/01/2022 et modifié le 24/07/2022
- Budget : Fonds pour l'Innovation du Système de Santé (FISS) : 8 077, 07 K€



OBJECTIF CIBLE : 54 538 SÉNIORS

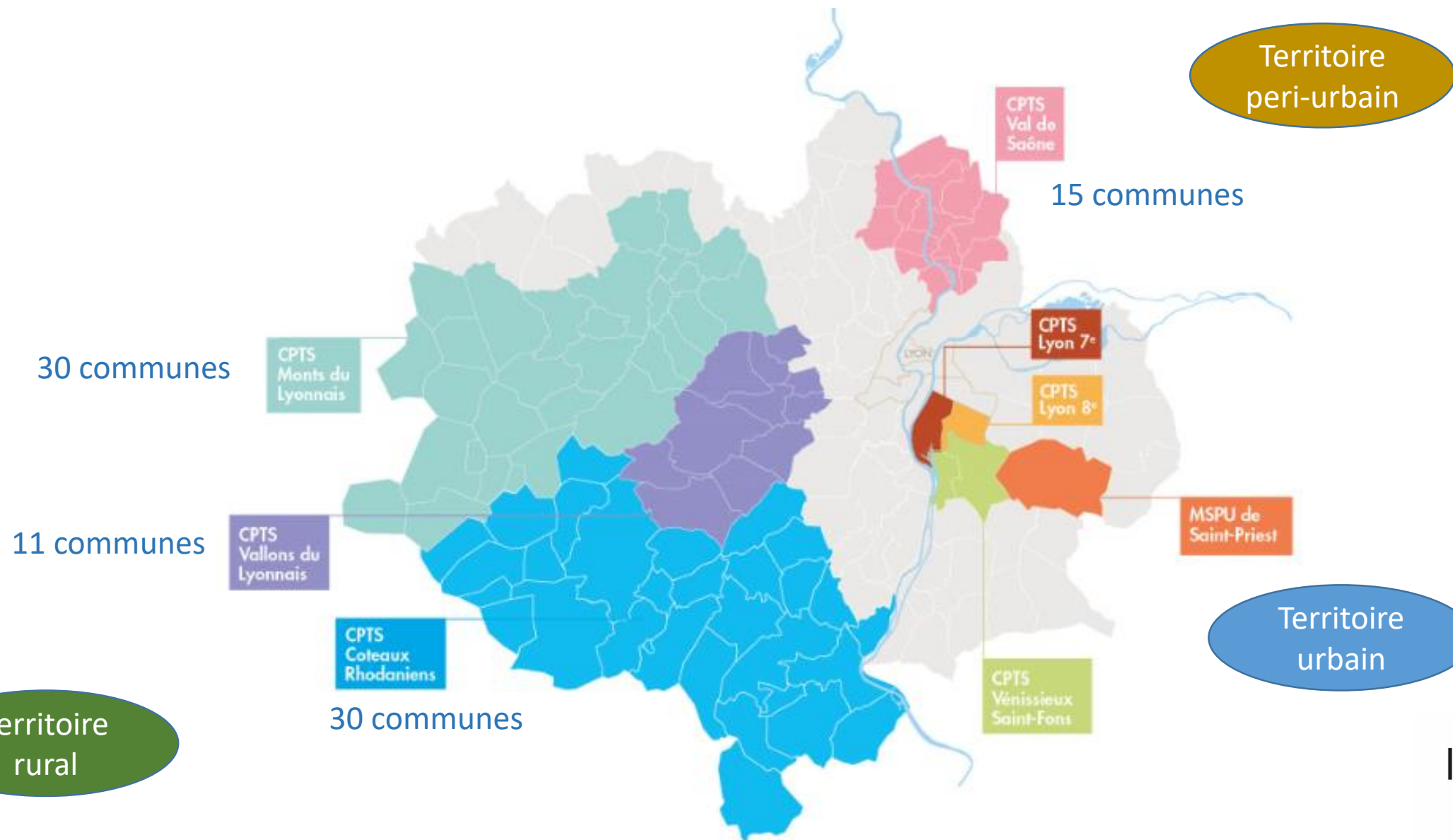
ICOPE dans le cadre de l'article 51

- Portée par le ministère des solidarités et de la santé dans le cadre de l'article 51 de la Loi de financement de la sécurité sociale 2018
 - Tester des organisations innovantes et définir un mode de financement
 - Implémentation de la démarche de prévention auprès des **acteurs de soins primaire** en s'appuyant sur des **exercices de soins coordonnés** type CPTS et MSP
- ➔ Tester un modèle économique pour la mobilisation des professionnels de soins primaires en situation de « vie réelle »

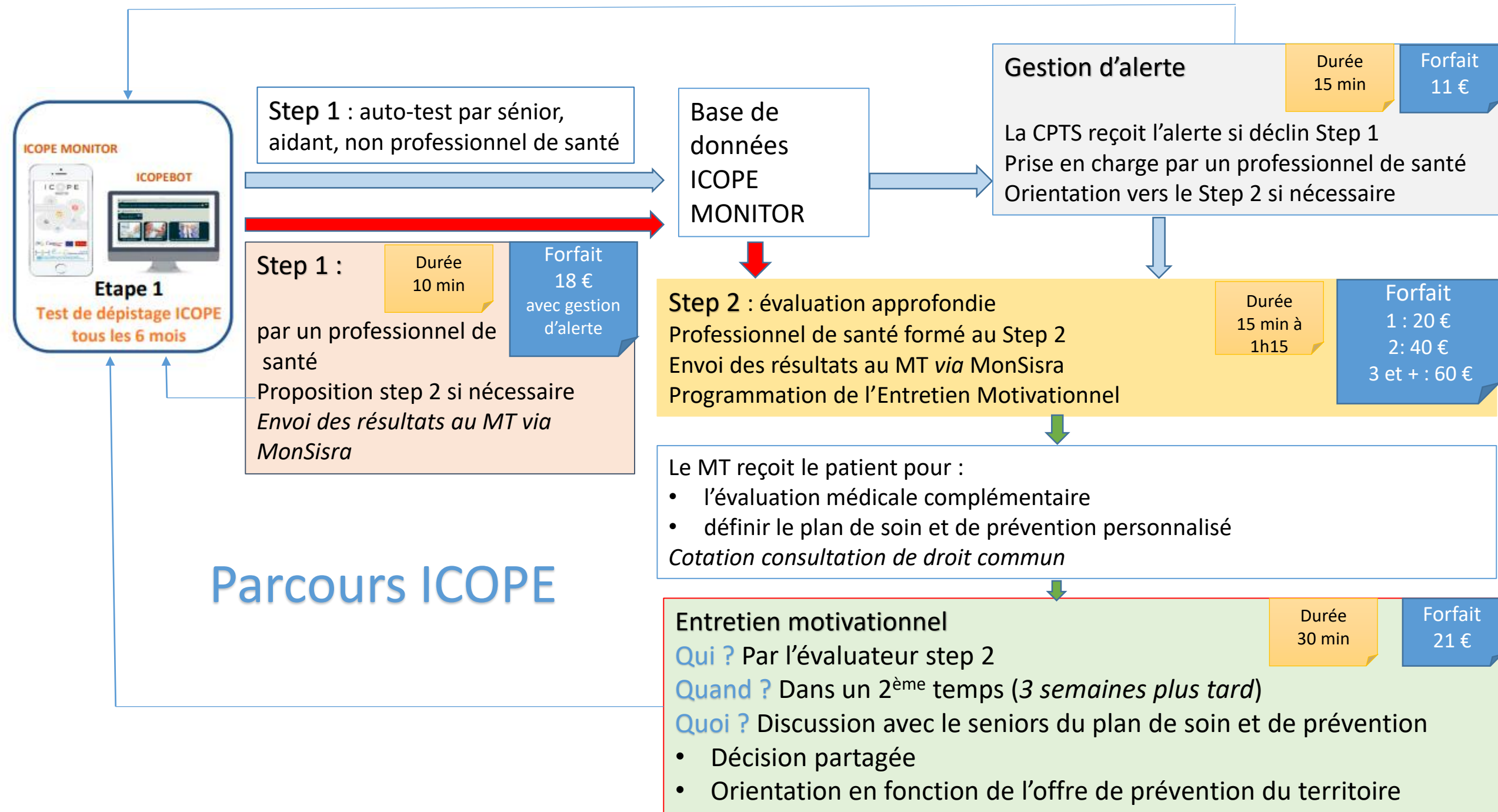


Périmètre expérimentation

90 communes du Rhône dont 25 à la Métropole de Lyon via 7 CPTS + 1 MSPU



Parcours ICOPE



Outils utilisés le déploiement du programme ICOPE

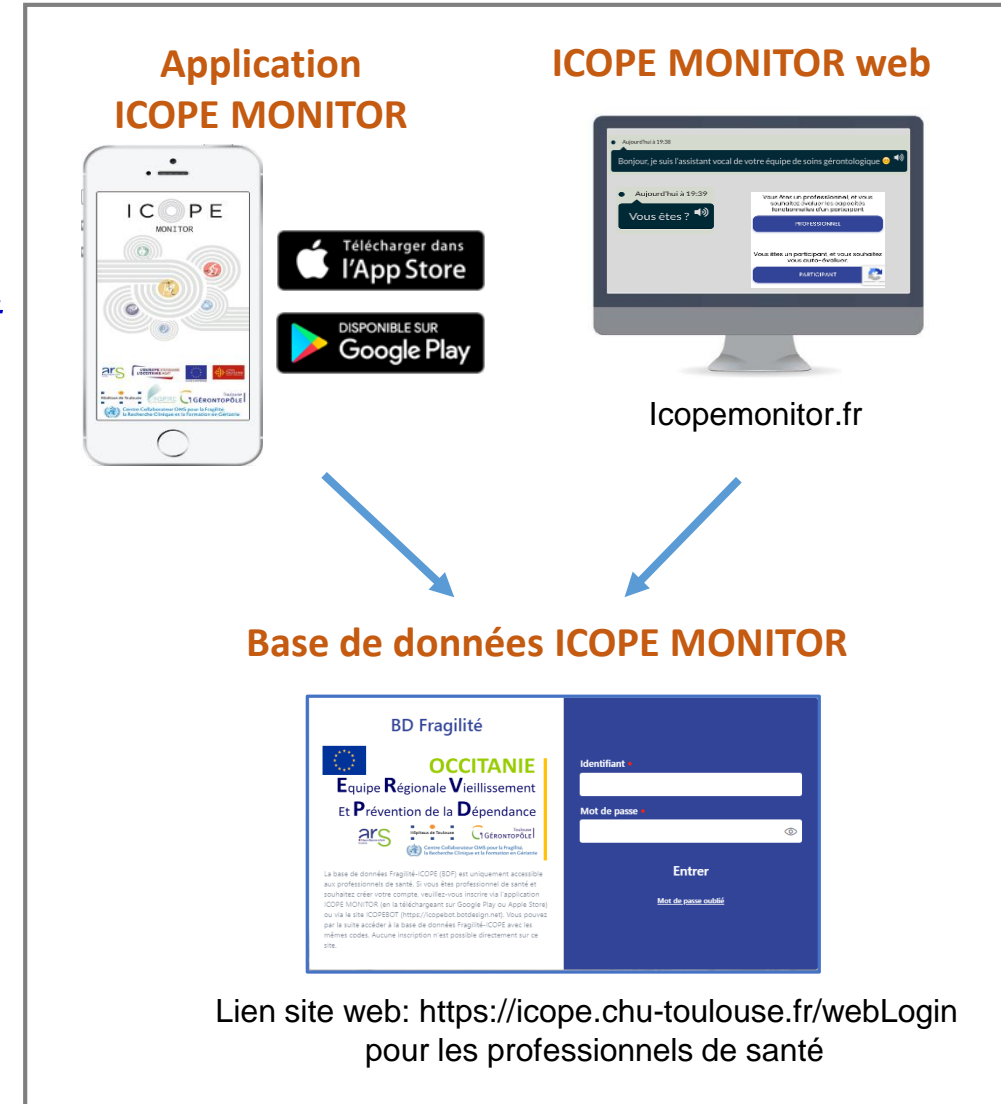
- **Deux outils digitaux pour réaliser l'Etape1**

- Application ICOPE MONITOR: sur smartphone ou tablette
- Page web icopemonitor.fr

Ces deux outils sont utilisables en mode professionnel et en mode autoévaluation par le senior ou l'aidant

- **Base de données ICOPE**

- Recueil de l'ensemble des données saisies dans les deux outils digitaux Etape1
- Accessible par les professionnels de santé
- Permet le suivi des patients



Cet outil sera utilisé pour toute la durée de l'expérimentation Article 51

Suivi des participants à partir de la base

Lien : <https://icope.chu-toulouse.fr/home>
Même mot de passe et ID que l'application

BD Fragilité

https://bdf.medes-lab.fr/dashboard

Toulouse
GÉRONTOPOLE

Base de Données Fragilité

David Dourneau

Filtres: Aucun

Alertes générées par les évaluations Step 1

Nom	Prénom	Naissance		Date de l'alerte	Statut	Tendance	Dernière action	Centre step 1	
Dupont	Gérard	10/05/1940	Patient	21/02/2022	Non traitée	●	20/02/2022	télesuivi ERVPD	Alert
LUNDI	Prenom	07/02/1945	Patient	07/02/2022	Non traitée			Cohorte Digitale	Alert
Mardi	Test	11/01/1968	Patient	02/02/2022	Non traitée	●		Cohorte Digitale	Alert
Mardi	Test	11/01/1968	Patient	14/01/2022	Non traitée	●		Cohorte Digitale	Alert
Mardi	Test	11/01/1968	Patient	14/01/2022	Non traitée	●		Cohorte Digitale	Alert
Lou Canadell	Test	11/01/1990	Patient	11/01/2022	Non traitée			Cohorte Digitale	Alert
Mardi	Test	11/01/1968	Patient	11/01/2022	Non traitée			Cohorte Digitale	Alert
Canadell 4	Lou Test	11/01/1974	Patient	11/01/2022	Non traitée			Cohorte Digitale	Alert
Canadell	Lou test	10/01/1999	Patient	10/01/2022	Non traitée			Cohorte Digitale	Alert
								Cohorte	

Total: 82 entrées

Activer Windows
Accédez aux paramètres pour activer Windows.

● Déclin ● Stable ● Amélioration

Créer

- Nouveau Step 1
- Nouveau Step 2
- Nouveau Patient

Lister

- Questionnaires Step 1
- Questionnaires Step 2
- Patients
- Centres

Tableaux de bord

- Alertes
- Prochains Step 1
- Statistiques Step 1
- Statistiques Step 2
- Indicateurs d'activité

Divers

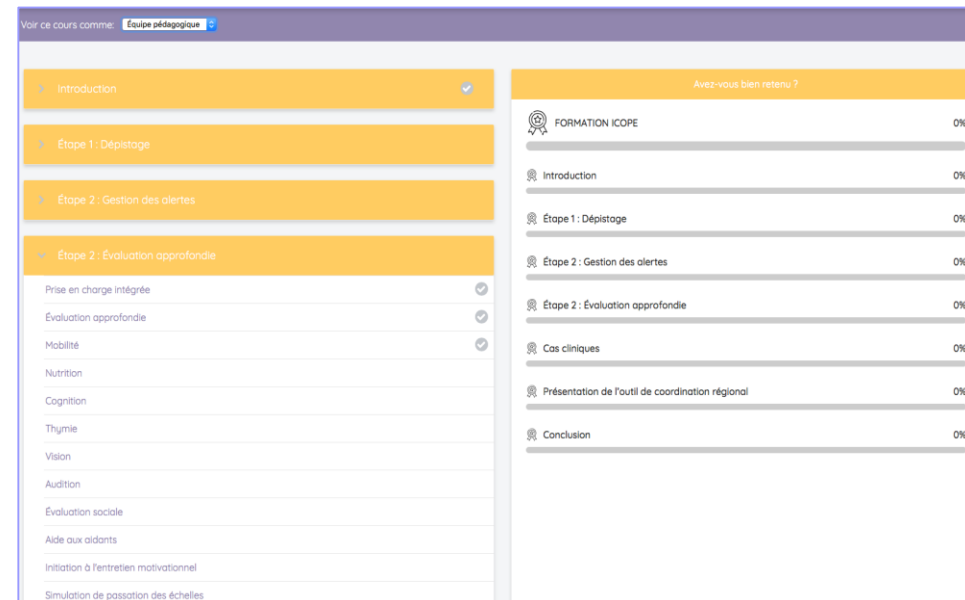
- Mon compte
- Mentions légales

Formation au programme ICOPE pour les professionnels de santé

Plateforme de e-learning: <https://icope-formation.com/>

Step 1: + formation en visio de 2h avec l'équipe Icope Grand Lyon

Step 2: + formation de 4h en présentiel aux HCL



PARTENAIRES PROJET ICOPE GRAND LYON



Depuis juillet 2022 : orienter seniors vers conseil, appartement ELSA, Ateliers 6 capacités



Septembre 2022 : information auprès des aidants



Août 2022 et février 2023 : Proposition d'emailing aux seniors



Septembre 2022 et mai 2023 : réaliser step 2



Janvier 2023: partenariat avec aide à domicile à former au step 1 Et lien avec CCAS



Juillet 2022 : information auprès des professionnels de santé

Infirmiers, MK, Pharmaciens, Médecins



Janvier 2023 : Réaliser step 1 milieu rural et urbain
Exemple : Monts du Lyonnais et Vénissieux
Rédaction AAP conférence des financeurs.

Outils communication

site internet www.icopegrandlyon.fr



Flyer sénior



flyer pro

Adresse contact : hcl.icope.article51@chu-lyon.fr

ICOPE est un programme de prévention qui vise à évaluer et à maintenir les capacités chez les personnes de 60 ans et plus.

ICOPE
GRAND LYON

EN FORME AUJOURD'HUI
TOUS MOBILISÉS
POUR LE BIEN VIEILLIR

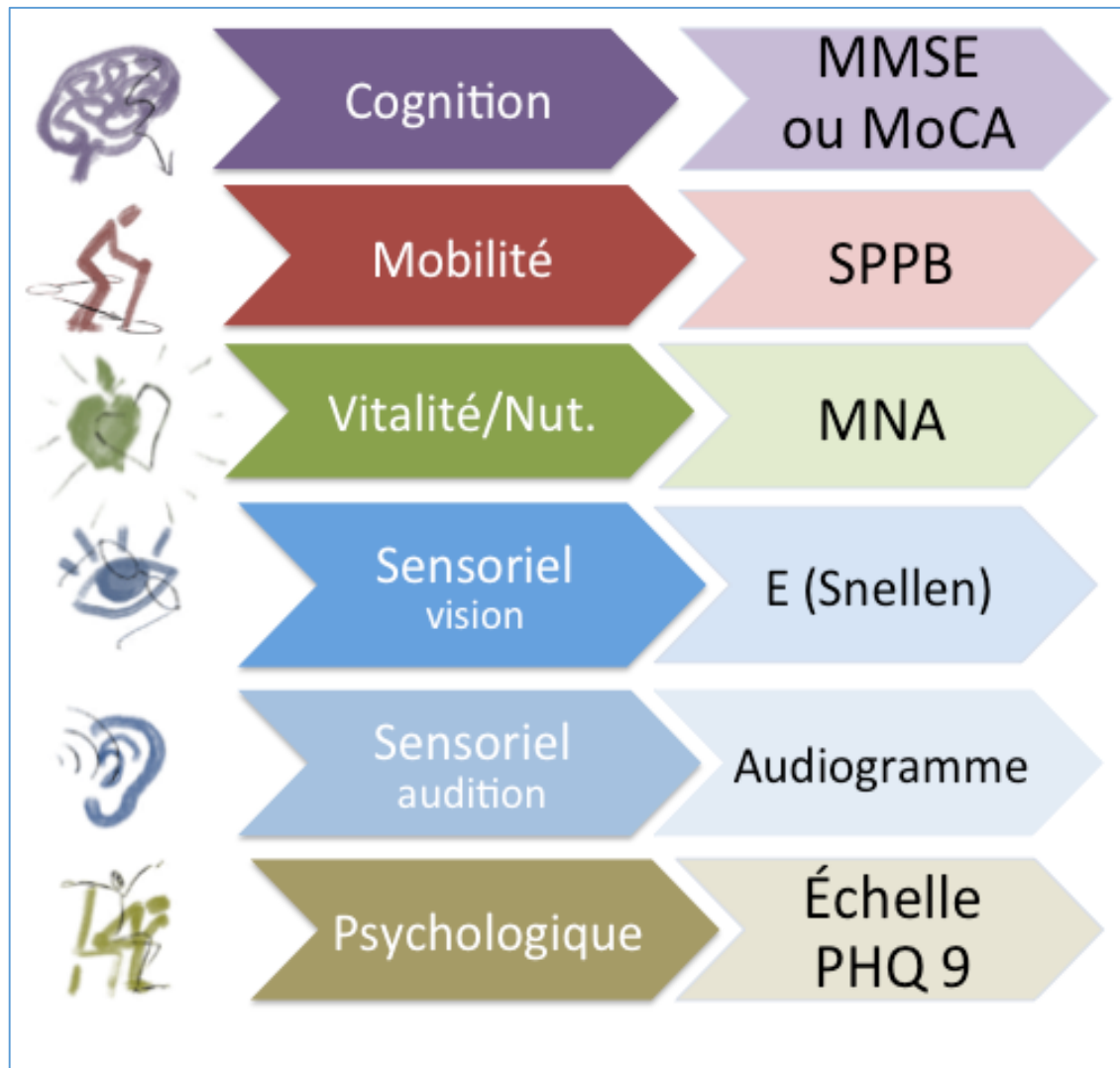
Retrouvez l'application
ICOPE Monitor
Sur smartphone ou tablette

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

LE ROBOT CONVERSATIONNEL COMPREND
icopebot.botdesign.net

www.icopegrandlyon.fr

Step2 Evaluation



Pathologies
associées



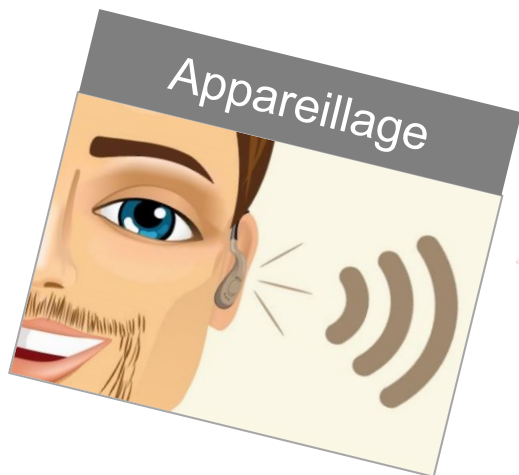
Social et
Environnement

Step3

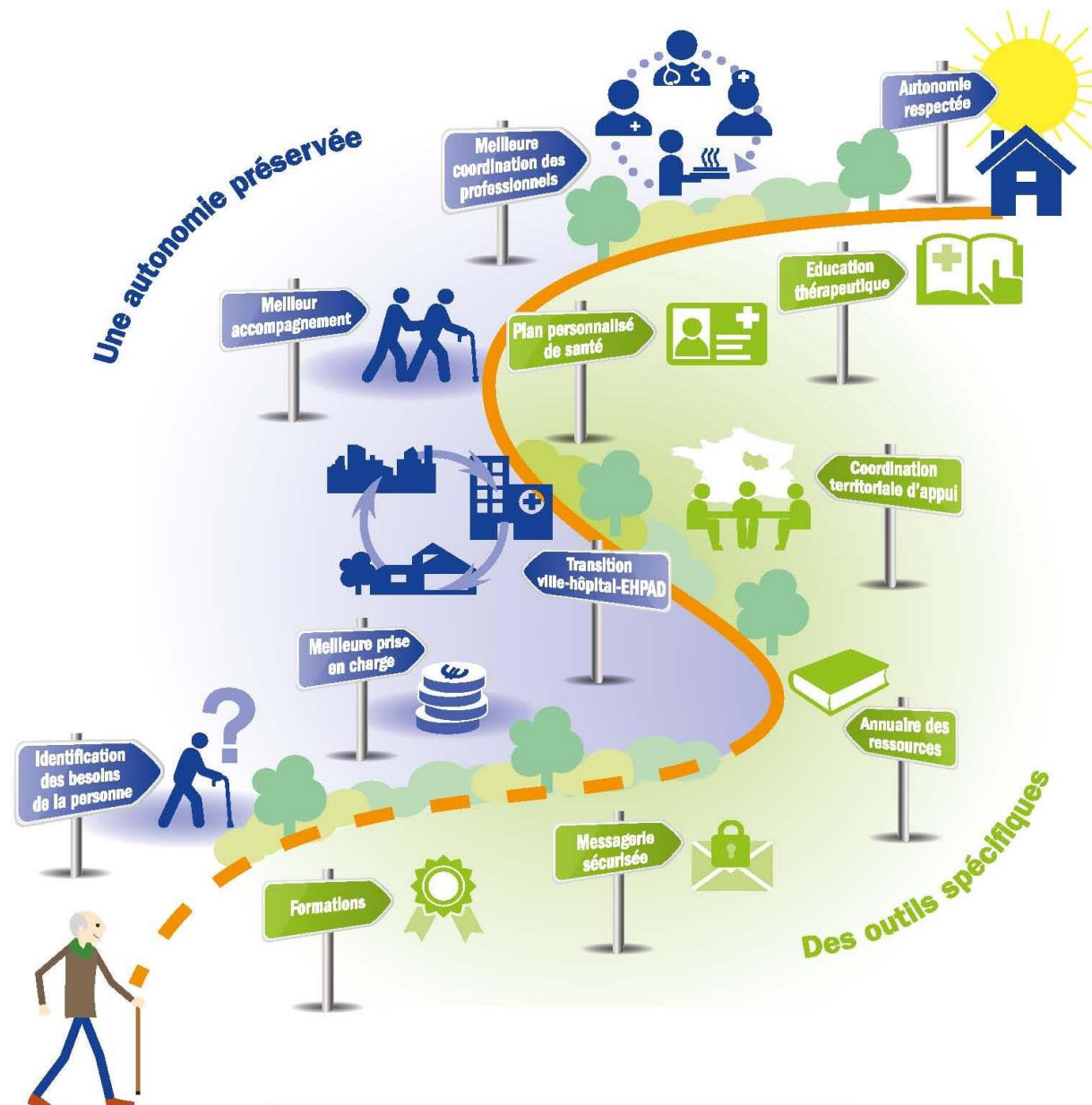
Plan de soin personnalisé



- Centré sur la personne en fonction de ses envies et motivations
- Plan de soin au design multi composant et multidimensionnel
- Equipe pluridisciplinaire
- Auto soin (self management)
- Soutien social...



Step4 Suivi



Step5 Implication des collectivités



Politique de santé: seniors et leurs aidants

- Ateliers et activités
- Promotion de la santé
- Offre de soins
- Aménagement du territoire
- Lois et plans gouvernementaux



Caractéristiques des seniors ayant eu au moins un step 1

Données de la base de données au 04/09/2024 (N=1924)

- Age: 73 ans, 62% femmes
- 83 % des seniors, soit 1606, avaient au moins une alerte à l'étape 1 initiale

Domaines de la capacité intrinsèque testés	POPULATION LOCALE Nombre de participants présentant une anomalie potentielle	Population nationale N : 61 858
Audition	903 (46,9%) (31% perte récente)	28794 (46.5%)
Cognition	797 (41,4%) (20,9% existence d'un problème de mémoire)	30135 (48.7%) (31,7% existence d'un problème de mémoire)
Vision	648 (33,7%) (27% perte récente)	25053 (40.5%)
Humeur	596 (31%)	22332 (36.1%)
Mobilité	368 (19,1%)	17866 (28.9%)
Vitalité/nutrition	277 (14,4%)	11629 (18.8%)

ICOPE - Approches innovantes

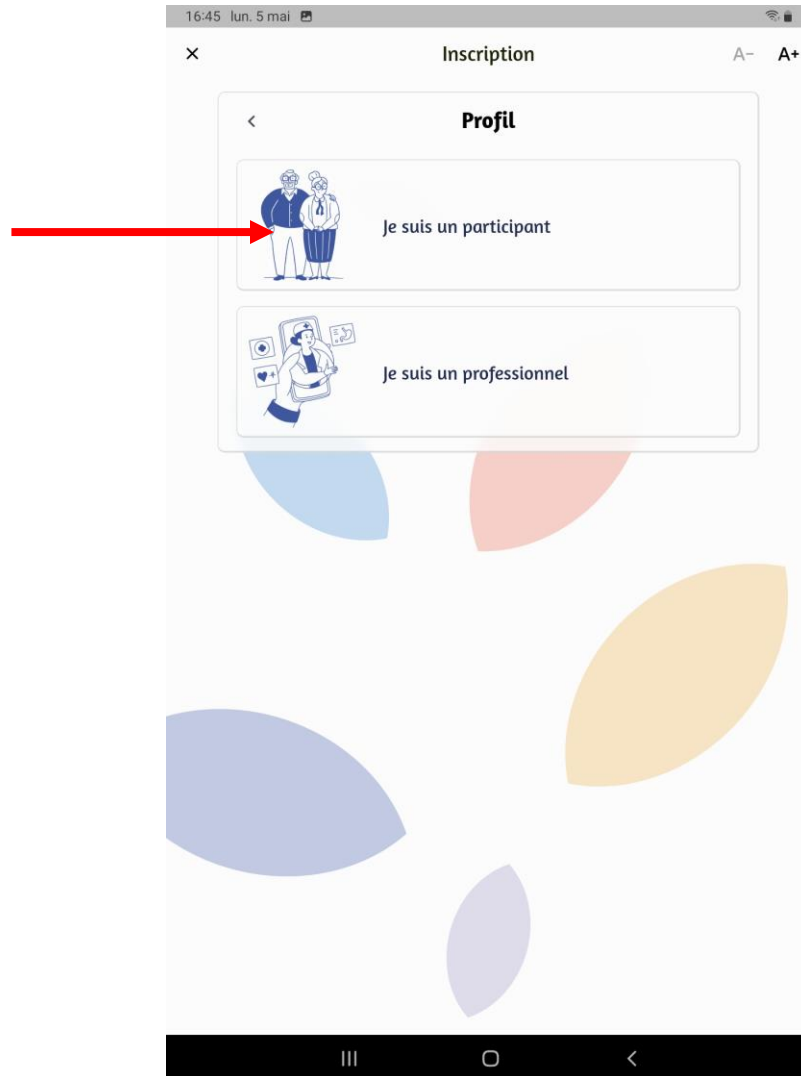
- Rôle des nouvelles technologies (ICOPE handbook app)
- Accent mis sur l'auto-évaluation et le self-management +++
- Pas à pas, continuum, monitoring
- Objectifs partagés avec le patient , synthèse donnée par Apps

Atelier pratique ICOPE

Les outils ICOPE MONITOR



L'INSCRIPTION DANS ICOPE MONITOR



Cliquez sur



L'INSCRIPTION DANS ICOPE MONITOR

16:46 lun. 5 mai

Inscription

Étape : 1/5

Informations

recherche ultérieurs en consultant le site du CHU de Toulouse (<https://www.chu-toulouse.fr/-gerontopole-891->).

Le CHU de Toulouse pourra transférer vos données codées aux agences réglementaires ou à ses partenaires dans le cadre de collaborations, d'évaluations des pratiques de soin ou à des fins de recherche (en France ou à l'étranger, au sein ou en dehors de l'Union Européenne). Le cas échéant, les garanties appropriées pour ce transfert (Clauses Contractuelles Spécifiques) seront mises en place conformément aux instructions de la CNIL (Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés) et du règlement Européen sur la protection des données.

1. Le codage consiste à remplacer les données directement identifiantes (nom, prénom, etc.) d'un jeu de données par des données indirectement identifiantes (alias, numéro, etc.).
2. Conformément aux dispositions nationales et au règlement européen sur la protection des données personnelles (2016/679), vous disposez des droits suivants : **un droit d'accès** à vos données de santé, **un droit à l'information** sur les données personnelles vous concernant collectées, traitées ou, le cas échéant, transmises à des tiers, **un droit à la rectification** pour corriger des données personnelles incorrectes vous concernant, **un droit d'effacement** des données personnelles vous concernant, **un droit à la limitation** du traitement, **un droit à la portabilité** de vos données ainsi qu'un **droit d'opposition** au traitement de vos données personnelles. Vous pouvez exercer vos droits en vous adressant au professionnel de santé qui assure votre prise en charge médicale ou, si vous rencontrez des difficultés auprès de ce dernier, en vous adressant au délégué à la protection des données (DPO@chu-toulouse.fr). Vous êtes cependant informé qu'une telle prise de contact aura pour effet de lever le secret de votre identité auprès du DPO du CHU de Toulouse. Si vous estimez que vos droits ne sont pas respectés, vous pouvez exercer votre droit de réclamation auprès de la CNIL via le site internet (site <https://www.cnil.fr/fr/donnees-personnelles/plaintes-en-ligne>).

☐ Je certifie avoir pris connaissance de la mention d'information ci-dessus et dans le cadre de ma participation au programme ICOPE, j'accepte que mes données à caractère personnel obtenues lors des évaluations ICOPE soient conservées et qu'un professionnel de santé me contacte.

Suivant

Lire attentivement la notice d'informations

Je certifie avoir pris connaissance de la mention d'information ci-dessus et dans le cadre de ma participation au programme ICOPE, j'accepte que mes données à caractère personnel obtenues lors des évaluations ICOPE soient conservées et qu'un professionnel de santé me contacte.



**CONFIDENTIALITE ET
SECURITE DES DONNEES**

L'INSCRIPTION DANS ICOPE MONITOR

17:09 lun. 5 mai

Inscription

Étape : 2/5

Mon état civil

Les champs préfixés par * sont obligatoires

* Titre Mme

* Nom Durand

* Nom de naissance Martin

* Prénom Jeanne

* Date de naissance 01/05/1962

* Ville de naissance Toulouse

NIR *Numéro de sécurité sociale*

Suivant

Compléter l'état civil, seuls les champs avec une * sont obligatoires



L'INSCRIPTION DANS ICOPE MONITOR

17:10 lun. 5 mai

Inscription

Étape : 3/5

Mes informations de contact

Adresse 4 rue bleue

* Code Postal 31400 5/5

* Ville Toulouse

Votre **numéro de téléphone principal** ou votre **adresse mail** doit être renseigné et valide.

Principal 0600000000

Secondaire *Optionnel*

Adresse mail jeanne.durand@gmail.com

Suivant

Saisir les informations de contact
Indiquer le numéro de téléphone portable ou
une adresse mail valide

L'INSCRIPTION DANS ICOPE MONITOR

The screenshot shows a mobile application interface for registration. At the top, the status bar shows the time 17:12 and date 'lun. 5 mai'. The app title 'Inscription' is centered at the top of the screen. Below the title is a progress bar with five segments, the fifth of which is filled, indicating the current step. Below the progress bar, the text 'Étape : 5/5' is displayed. The main section is titled 'Mot de passe' (Password) and contains the instruction 'Renseignez votre mot de passe' (Enter your password). Below this instruction are five green checkmarks, each followed by a requirement: 'Au moins 12 caractères', 'Au moins 1 caractère en minuscule', 'Au moins 1 caractère en majuscule', 'Au moins 1 chiffre', and 'Au moins 1 caractère spécial'. Below these requirements are two input fields. The first field is labeled 'Motdepasse1!' and contains the text 'Motdepasse1!'. The second field is labeled 'Confirmez votre mot de passe' and also contains 'Motdepasse1!'. At the bottom of the screen is a blue button labeled 'S'enregistrer'. A red arrow points to this button from the right side of the image.

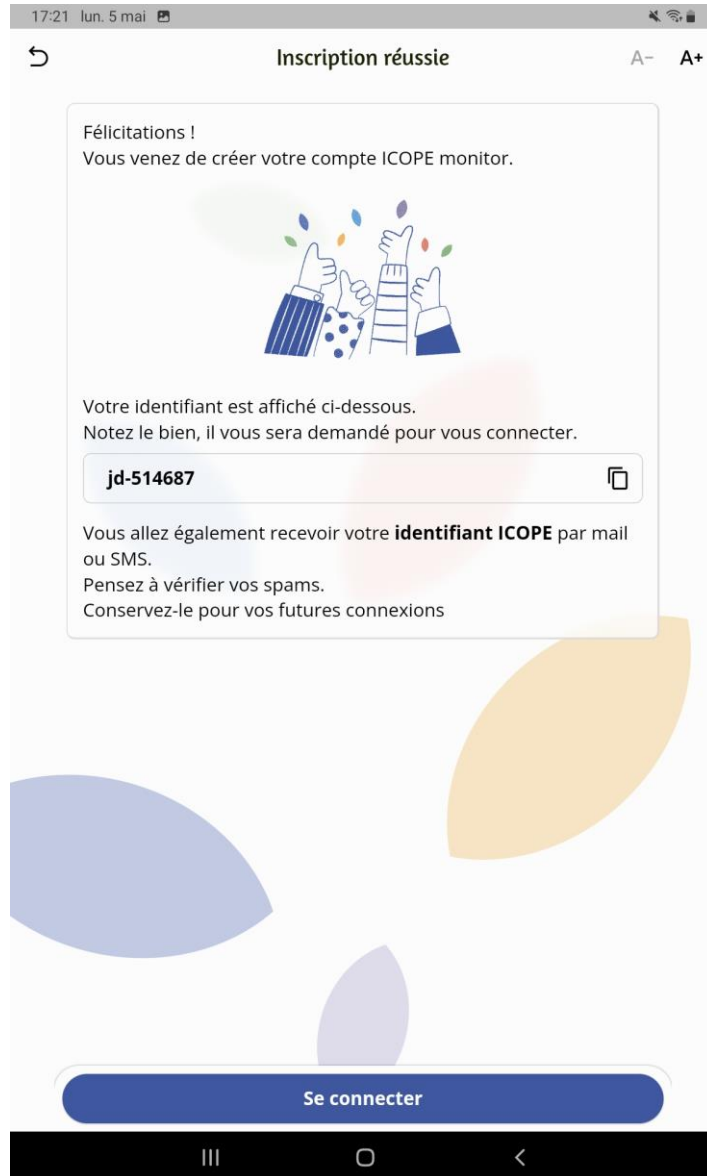
Format du Mot de Passe

12 caractères comprenant au moins :

- Une majuscule
- Une minuscule
- Un Chiffre
- Un Caractère spécial (!@#\$%^&*.-_)

Merci de bien conserver votre mot de passe

L'INSCRIPTION DANS ICOPE MONITOR



Votre identifiant à conserver pour toute connexion

Il est composé de vos initiales-6 chiffres

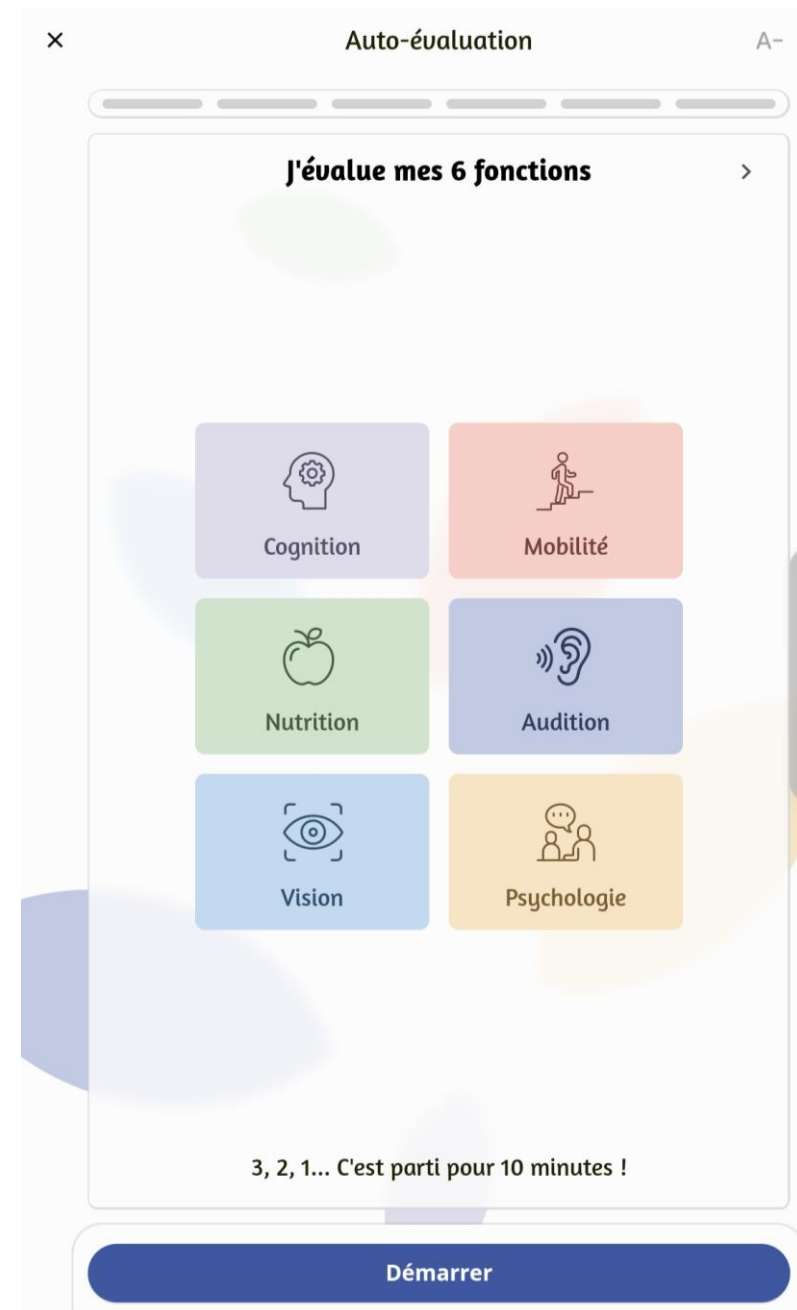
Votre identifiant est affiché ci-dessous.
Notez le bien, il vous sera demandé pour vous connecter.

jd-514687



Copier-coller l'identifiant
car il sera demandé dans l'écran suivant

DÉMARRAGE DE L'ÉVALUATION



Auto-évaluation

**Aide**

Dans la mesure du possible, il est préférable que l'évaluation de vos 6 fonctions soit réalisée par une personne de votre entourage.

Allez-vous réaliser cette évaluation avec l'aide de quelqu'un ?

Oui

☐

Non

☐

Suivant

Auto-évaluation

**Cognition**

Avez-vous des problèmes de mémoire ou d'orientation (comme ne pas savoir où l'on est ou quel jour on est) ?

Oui

☐

Non

☐

Suivant

Auto-évaluation



Cognition

Avez-vous des problèmes de mémoire ou d'orientation (comme ne pas savoir où l'on est ou quel jour on est) ?

Oui

☐

Non

☐

Suivant

Auto-évaluation



Cognition

Vous allez entendre 3 mots; il faudra que vous les répétiez et que vous essayiez de les retenir car ils vous seront demandés tout à l'heure.

Appuyez sur le bouton si dessous pour écouter.

Si vous n'avez pas pu répéter les 3 mots, vous pouvez les réécouter.

Écouter les 3 mots



Suivant

Auto-évaluation

<

 **Cognition**

Quelle est la date complète d'aujourd'hui ?

Année

AAAA

Mois

Sélectionner une option

Jour de la semaine

Sélectionner une option

Date du jour

JJ

Suivant



Nutrition

Merci d'indiquer votre poids actuel

kg

Suivant



Nutrition

Avez-vous perdu involontairement plus de 3kg au cours des 3 derniers mois ?

Oui

☐

Non

☐

Avez-vous perdu de l'appétit récemment ?

Oui

☐

Non

☐

Suivant

**Nutrition**

Comment qualifiez-vous votre appétit au cours du dernier mois ?

Indiquez/Pointez sur l'échelle la valeur qui vous correspond le mieux.

**Suivant****Cognition**

Vous avez entendu 3 mots à retenir, quels sont ils ?

Pour les restituer:

- Appuyer sur chaque bouton microphone pour dicter les mot, il s'écritront automatiquement
- Vous pouvez aussi les écrire directement dans l'encadré bleu
- En cas d'oubli, cocher la case 'je ne m'en souviens pas'


Vous pouvez dire les 3 mots dans le désordre.

À vous de jouer !

Suivant


Auto-évaluation

<

 **Cognition**


Vous pouvez dire les mots dans le désordre.

Mot 1




☐ Je ne me souviens pas

Mot 2



☐ Je ne me souviens pas

Mot 3



Suivant

Auto-évaluation

Vision

Avez-vous des problèmes de vue:

- Vous rencontrez des difficultés pour voir de loin ou pour lire (avec vos lunettes si vous en portez)
- Vous avez une ou des maladies de l'oeil
- Vous prenez un traitement pour une hypertension artérielle ou un diabète

Si au moins une de ces propositions est vraie, répondez 'oui'

Oui

☐

Non

☐

Suivant

Auto-évaluation

Vision



Avez-vous consulté un ophtalmologue durant les 12 derniers mois ?

Oui

☐

Non

☐

Suivant

Auto-évaluation



Avez-vous l'impression que votre vue a baissé, avec ou sans lunettes, au cours de ces 6 derniers mois ou depuis votre dernière évaluation ?

Oui

☐

Non

☐

Suivant

Auto-évaluation



Comment considérez-vous la qualité de votre vue (avec vos lunettes si vous en avez) au cours du dernier mois ?

Indiquez/Pointez sur l'échelle la valeur qui vous correspond le mieux.



Très mauvaise vue

Excellente vue

Suivant

**Audition**

Est-ce que vous ou votre entourage avez l'impression que votre audition a baissé au cours des 6 derniers mois ou depuis votre dernière évaluation ?

Oui

☐

Non

☐

Suivant

**Audition**

Comment considérez-vous la qualité de votre audition (avec vos appareils auditifs si besoin) au cours du dernier mois ?

Indiquez/Pointez sur l'échelle la valeur qui vous correspond le mieux.



Très mauvaise audition

Excellente audition

Suivant

Auto-évaluation



Psychologie

Au cours des 2 dernières semaines

Vous êtes-vous senti déprimé ou sans espoir ?

Oui

☐

Non

☐

Avez-vous trouvé peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses ?

Oui

☐

Non

☐

Suivant

Auto-évaluation



Psychologie



À quel point vous êtes-vous senti triste ou heureux au cours du dernier mois ?

Indiquez/Pointez sur l'échelle la valeur qui vous correspond le mieux.



Suivant

**Mobilité****Tutoriel: Lever de chaise**

Merci de regarder la vidéo ci-dessous qui va vous apprendre à réaliser le test de lever de chaise.

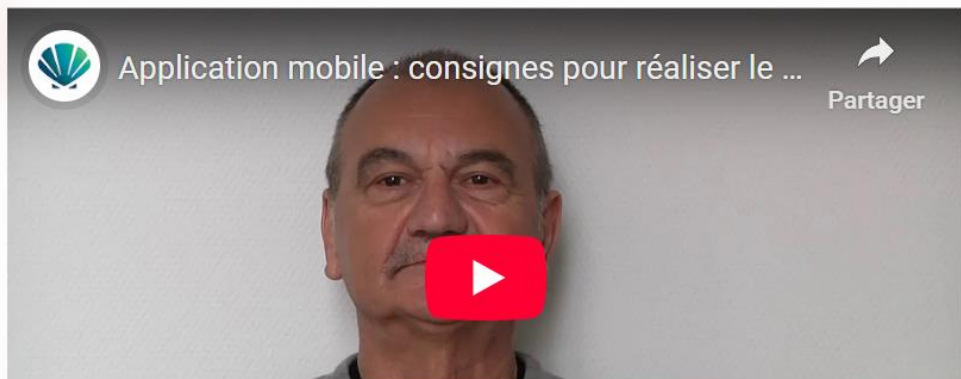
Ce test consiste à **se lever d'une chaise 5 fois de suite le plus vite possible** en gardant les bras croisés sur la poitrine.



Application mobile : consignes pour réaliser le ...



Partager

**Suivant****Mobilité****Avant de commencer**

Faites un lever de chaise.

Continuez uniquement si vous vous sentez en sécurité pour réaliser les 5 levers de chaise.

**Suivant**

Auto-évaluation



Mobilité

Test chronométré : Faire 5 levers de chaise

Quand vous êtes prêt à commencer, appuyez sur 'Démarrer' et **attendez la fin du compte à rebours** pour commencer le test.

Lorsque vous avez terminé, appuyez sur 'Stop'.
Si toutefois vous ne pouvez plus continuer le test, appuyez sur 'Stop'.

00.0

Démarrer

Auto-évaluation



Mobilité



Test chronométré : Faire 5 levers de chaise


Félicitations, vous avez terminé le test.
Vous pouvez passer à la dernière question.

13.9

Continuer

Auto-évaluation

<

 Mobilité

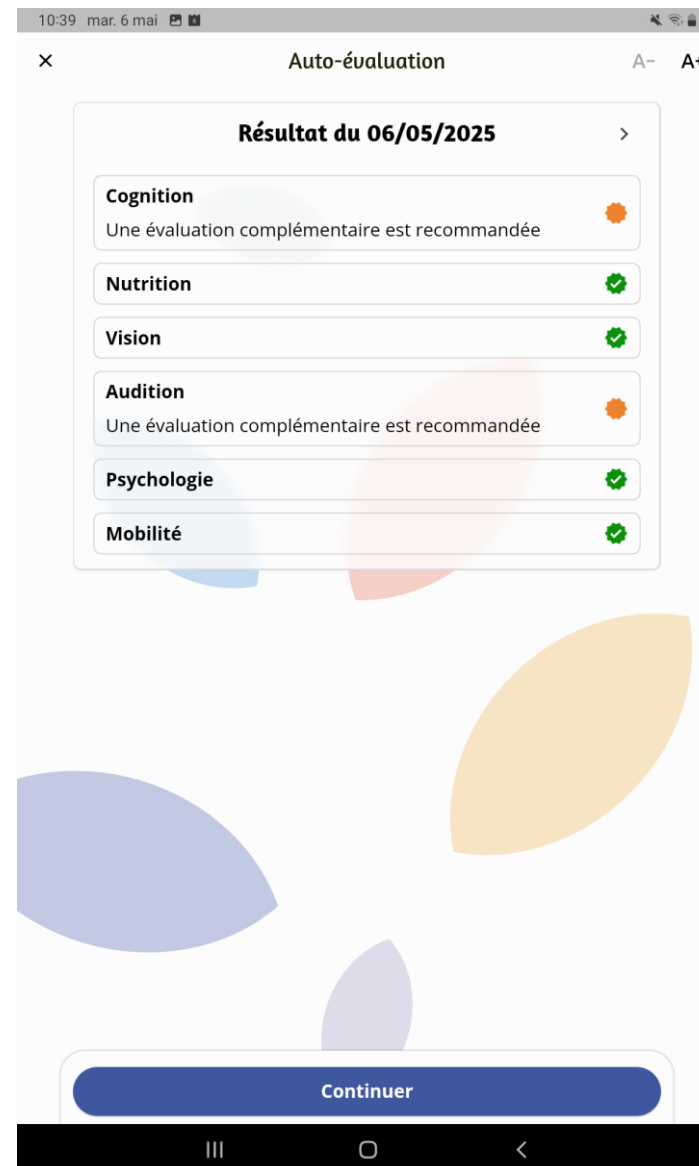
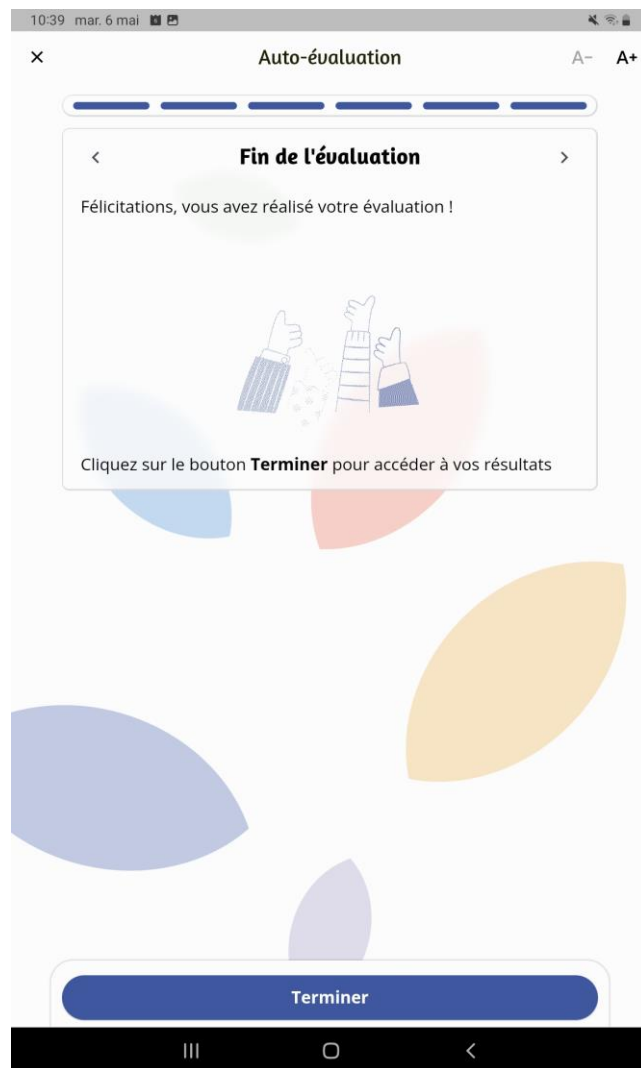
Avez-vous réussi à effectuer les 5 levers de chaise ?

Oui☐

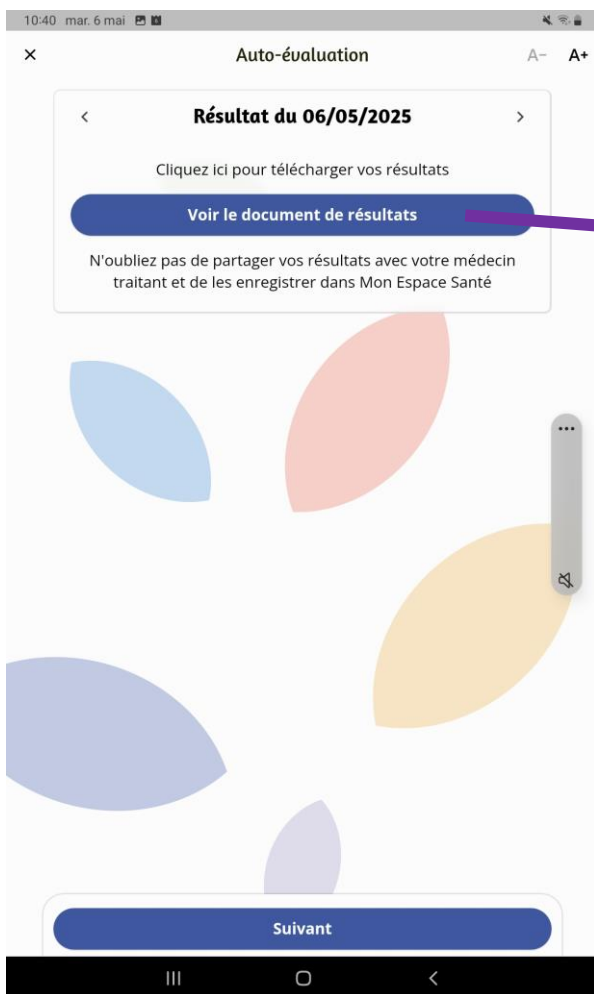
Non☐

Suivant

FIN DE L'ÉVALUATION

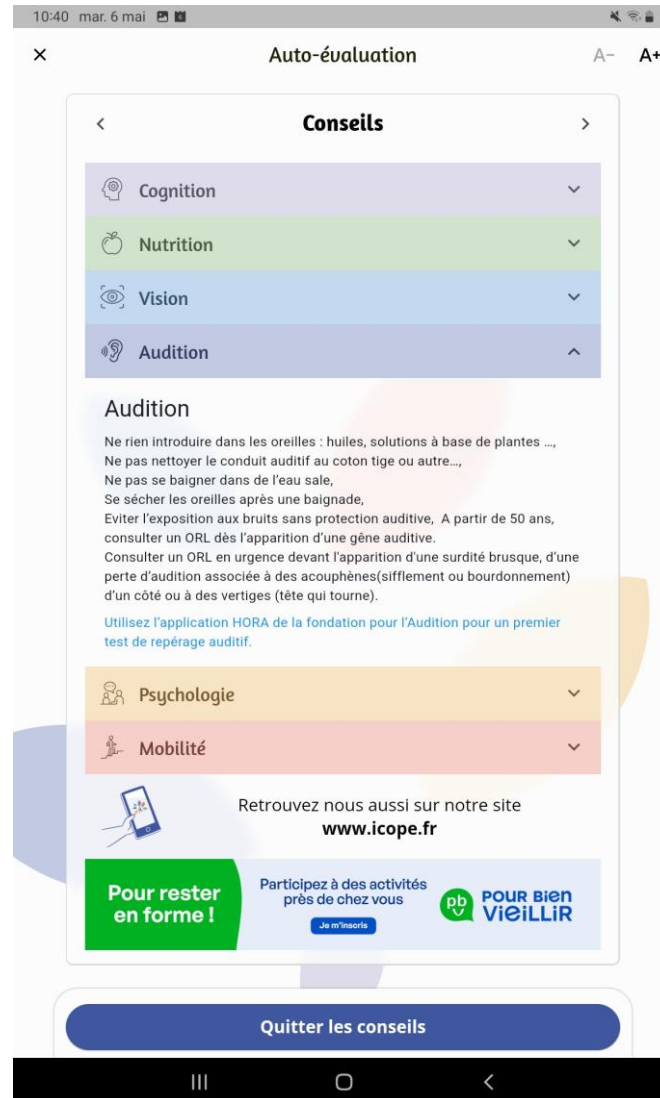


RÉSULTATS: TÉLÉCHARGEABLES SUR LE TÉLÉPHONE OU SUR L'ORDINATEUR



➔ Veuillez trouver ci-dessous les résultats pour chacune des 6 fonctions évaluées. Dans le cas où une évaluation complémentaire est recommandée pour l'une des 6 fonctions, nous vous conseillons de contacter votre médecin Traitant,

CONSEILS PAR FONCTION



Conseils de Prévention

Vous pouvez, en cliquant sur l'une des fonctions de la liste, accéder à des conseils de prévention généraux.

Exemple avec l'audition.

PROCHAINE ÉVALUATION

Date de votre prochaine évaluation

Cette date est une date indicative. Il s'agit juste d'un rappel.
Elle correspond exactement à un écart de 6 mois avec l'évaluation que vous venez de terminer.

Vous n'êtes pas obligé de la réaliser ce jour la.

Vous n'aurez besoin que de vous reconnecter à l'application pour réaliser de nouveau votre évaluation.

Vous pouvez ajouter ce rappel à votre agenda numérique en cliquant sur Ajouter à l'agenda



Quelle prise en charge?

Résultat du 06/05/2025	
Cognition	Une évaluation complémentaire est recommandée
Nutrition	
Vision	
Audition	Une évaluation complémentaire est recommandée
Psychologie	
Mobilité	



Equipe de télésuivi ICOPE



Quand renouveler mon évaluation?

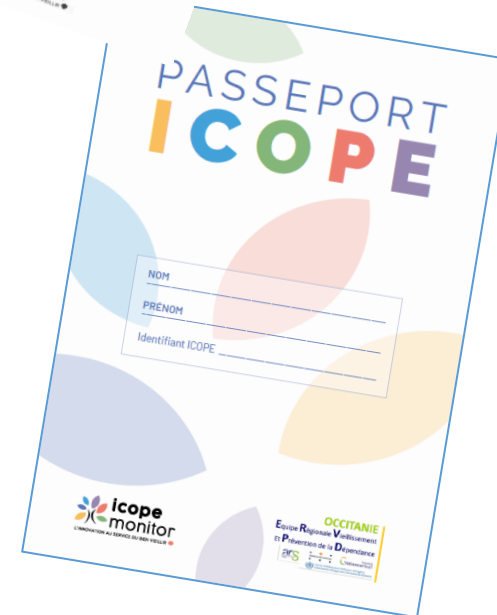
Tous les 6 mois après l'évaluation initiale, mais pourquoi ?

- Il s'agit d'une médecine participative où vous êtes acteur de votre santé
- La régularité permet de répondre avec une grande réactivité en cas de déclin d'une fonction
- Parce qu'on s'intéresse à l'évolution de vos fonctions dans le temps pour anticiper les difficultés liées au vieillissement (maladies chroniques, apparition de fragilités etc.)

Outils de formation et de communication ICOPE pour les seniors

site internet ICOPE : www.icope.fr

Pour Icope Grand Lyon : www.icopegrandlyon.fr



MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION

HCL
**HOSPICES CIVILS
DE LYON**