



# Prévention en soins primaires: le programme ICOPE

Licence Sciences pour la santé



Stéphanie Malka – cheffe de projet Icope Grand Lyon



# Objectifs

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

# Programme ICOPE (OMS)



## Handbook

Guidance on person-centred assessment  
and pathways in primary care



2019



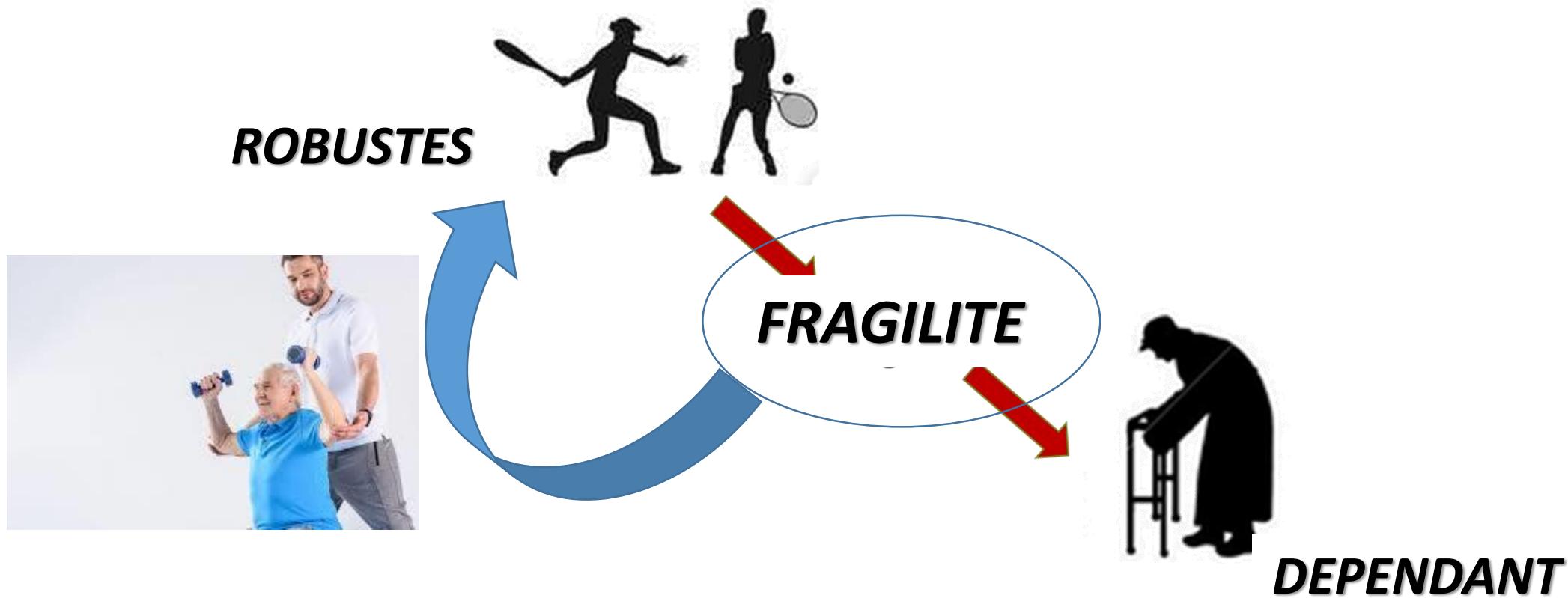
2025

# Contexte du programme ICOPE

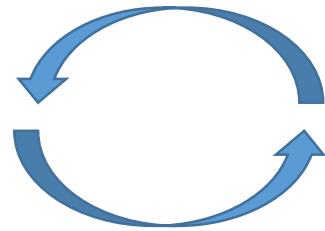
- Un système de santé qui n'est plus adapté aux besoins des personnes âgées
- **Objectif général du programme ICOPE: Réduire de 15 millions le nombre de personnes dépendantes à l'échelle mondiale d'ici à 2025, soit 150 000 en France**
- Recommandations issues de 3 ans de travail de revue de « l'evidence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

# Modèle de prévention de la dépendance

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



# ~~F~~railty → 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

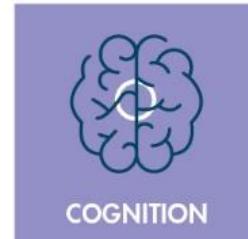
- Repérer la trajectoire de ces capacités intrinsèques et agir tôt pour leur préservation (PREVENTION)
- Soins intégrés

# ICOPE: Integrated Care for Older People

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



I C O P E  
GRAND LYON



Organisation  
mondiale de la Santé

# 5 Steps du programme ICOPE – OMS

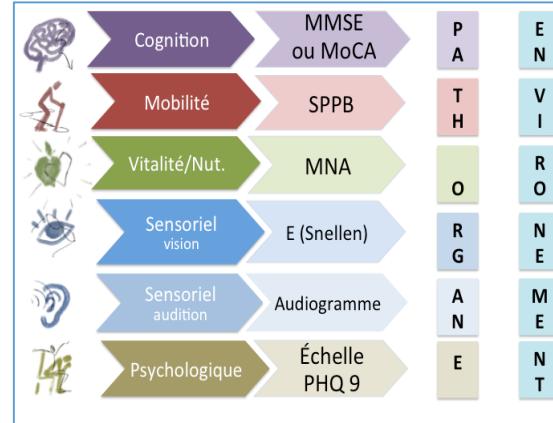
1

## Dépistage

Affections prioritaires associées au déclin des capacités intrinsèques	Tests	Procéder à une évaluation complète des domaines affinant un cercle rouge
<b>DÉCLIN COGNITIF</b> (Chapitre 4)	1. Se rappeler trois mots : fleur, porte, 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. Recalls the three words?	<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
<b>MALNUTRITION</b> (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 <input type="radio"/> Oui
<b>MALNUTRITION</b> (Chapitre 6)	1. Perte de poids : avez-vous involontairement perdu plus de 3 kg au cours des trois derniers mois ? 2. Perde d'appétit : avez-vous connu une perte d'appétit ?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Oui
<b>DÉFICIENCE VISUELLE</b> (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
<b>DÉFICIENCE AUDITIVE</b> (Chapitre 8)	- Entend des chuchotements (test à voix chuchotée), ou - Le résultat du dépistage de l'audiométrie est de 35 dB ou moins, ou - Réussi au test automatique de reconnaissance des chiffres dans le bruit à l'aide d'une application.	<input type="radio"/> Echec
<b>SYMPTÔMES DÉPRESSIFS</b> (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

## OUTIL DE L'OMS

# 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 2. Orientation temporo-spatiale 3. Rappel des 3 mots	<input type="radio"/> Ne sait pas ou faux <input type="radio"/> Ne fait pas 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 ? - Perte d'appétit : Avez-vous perdu de l'appétit récemment ?	<input type="radio"/> Oui <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 : 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 <input type="radio"/> Oui

**Monitoring**



**World Health Organization**

# Population cible

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

# 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



Projet Local  
Certains territoires du Rhône

**I C O P E**

INTEGRATED CARE FOR OLDER PEOPLE



Organisation mondiale de la Santé



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



**I C O P E**  
GRAND LYON

**HCL**  
HOSPICES CIVILS  
DE LYON

L'INSTITUT DU  
VIEILLISSEMENT

Hôpital est porteur  
Déploiement via les CPTS

**CPTS** territoriale  
La communauté professionnelle de santé



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

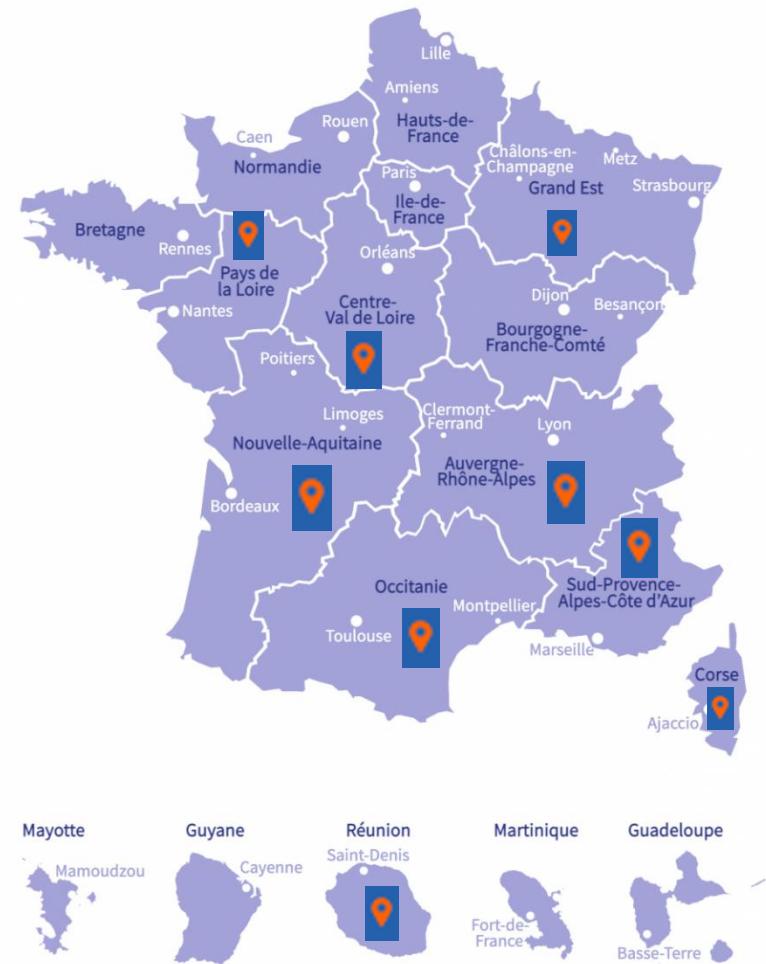
- Expérimentation portée par le ministère des solidarités et de la santé: article 51

- 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€

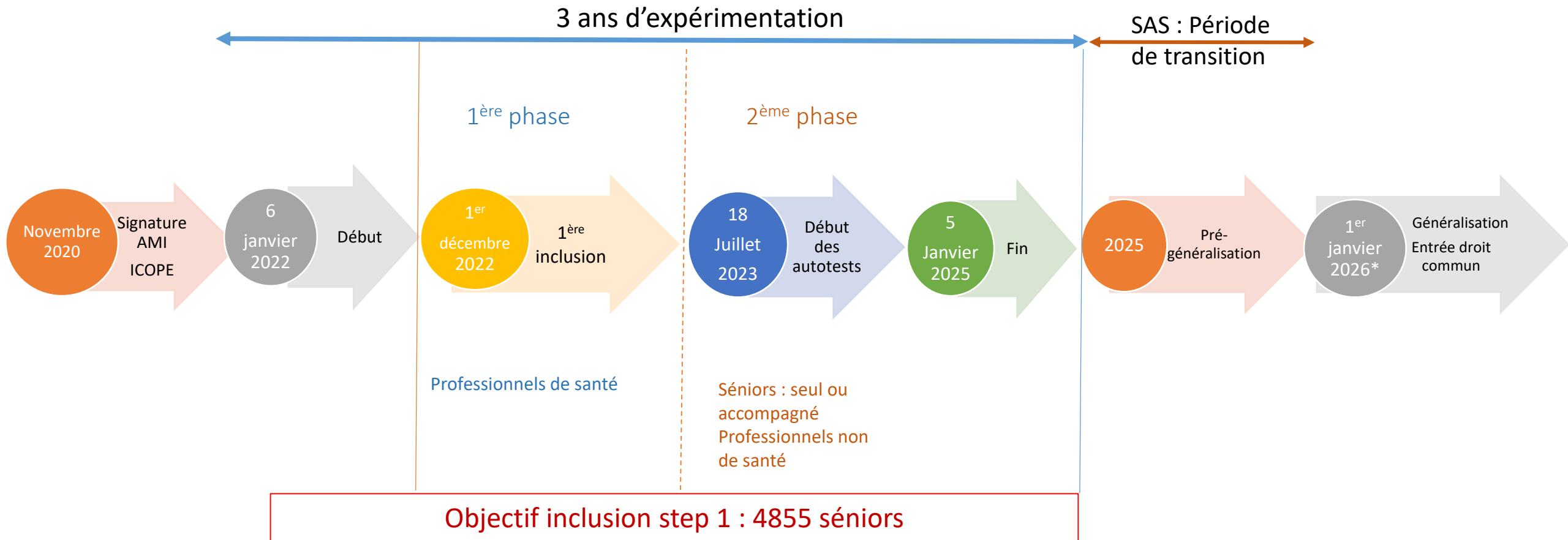


OBJECTIF CIBLE : 54 538 SÉNIORS

## 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 »

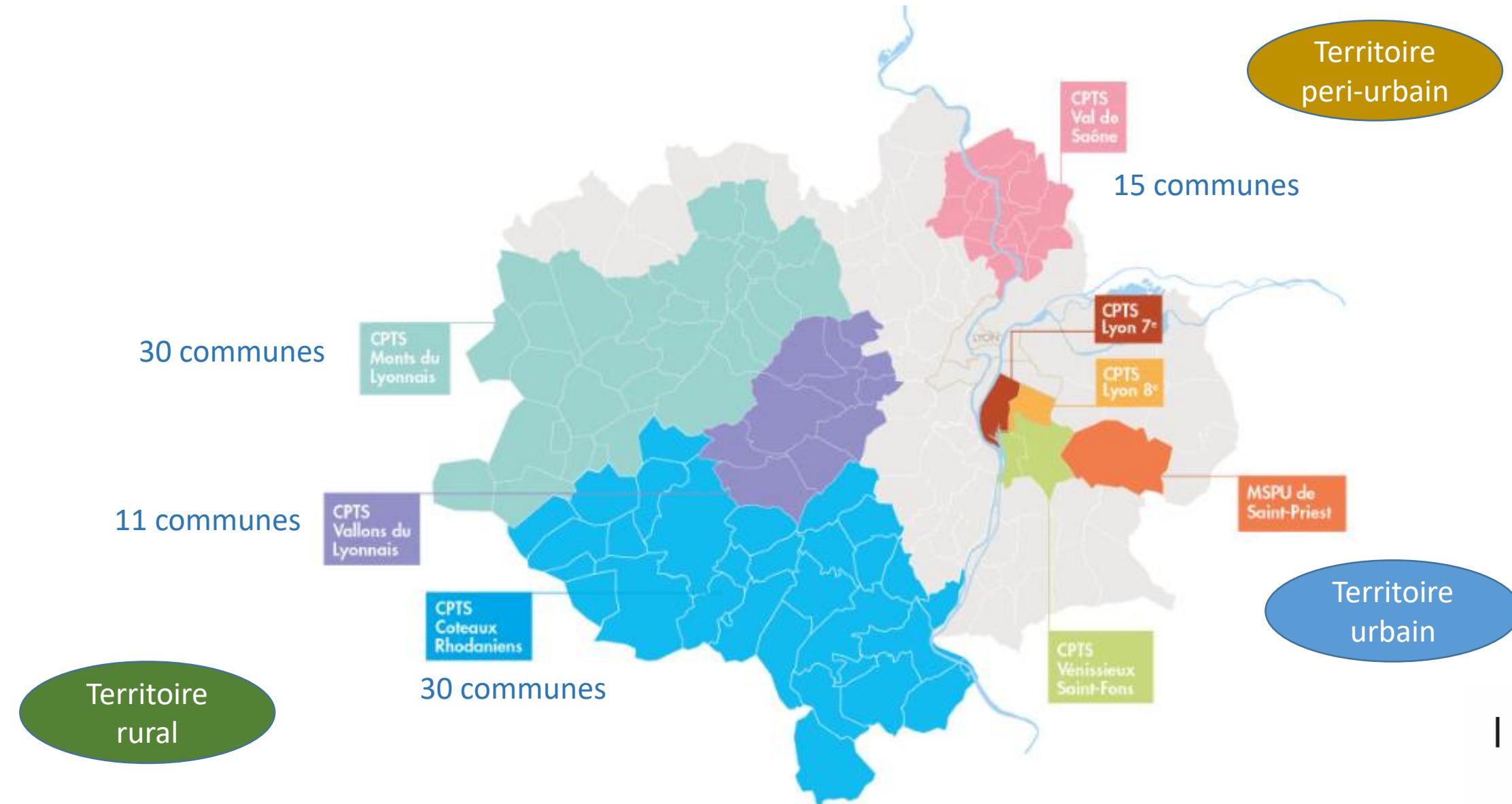
# Projet ICOPE



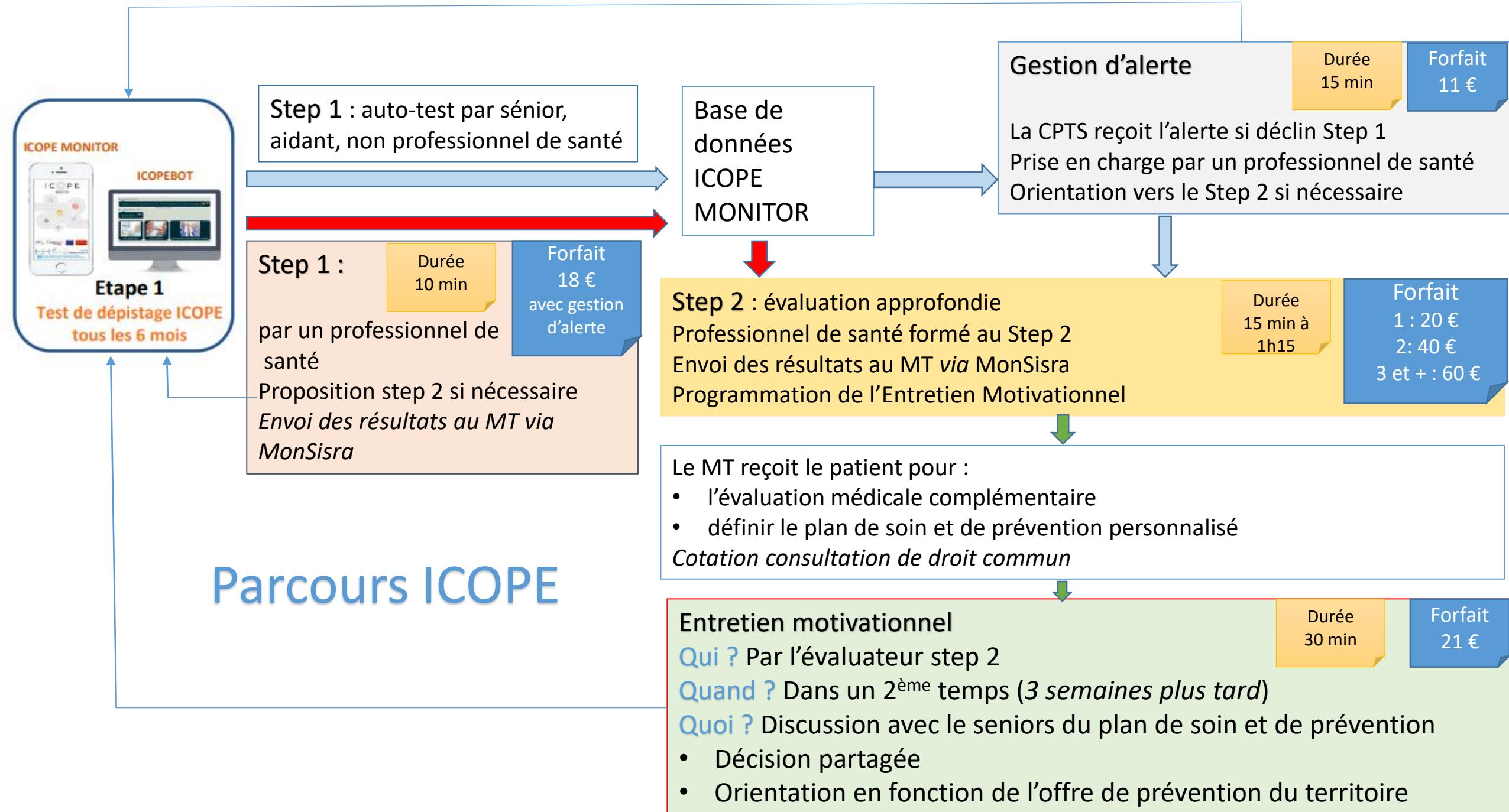
\*au plus tard

# 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

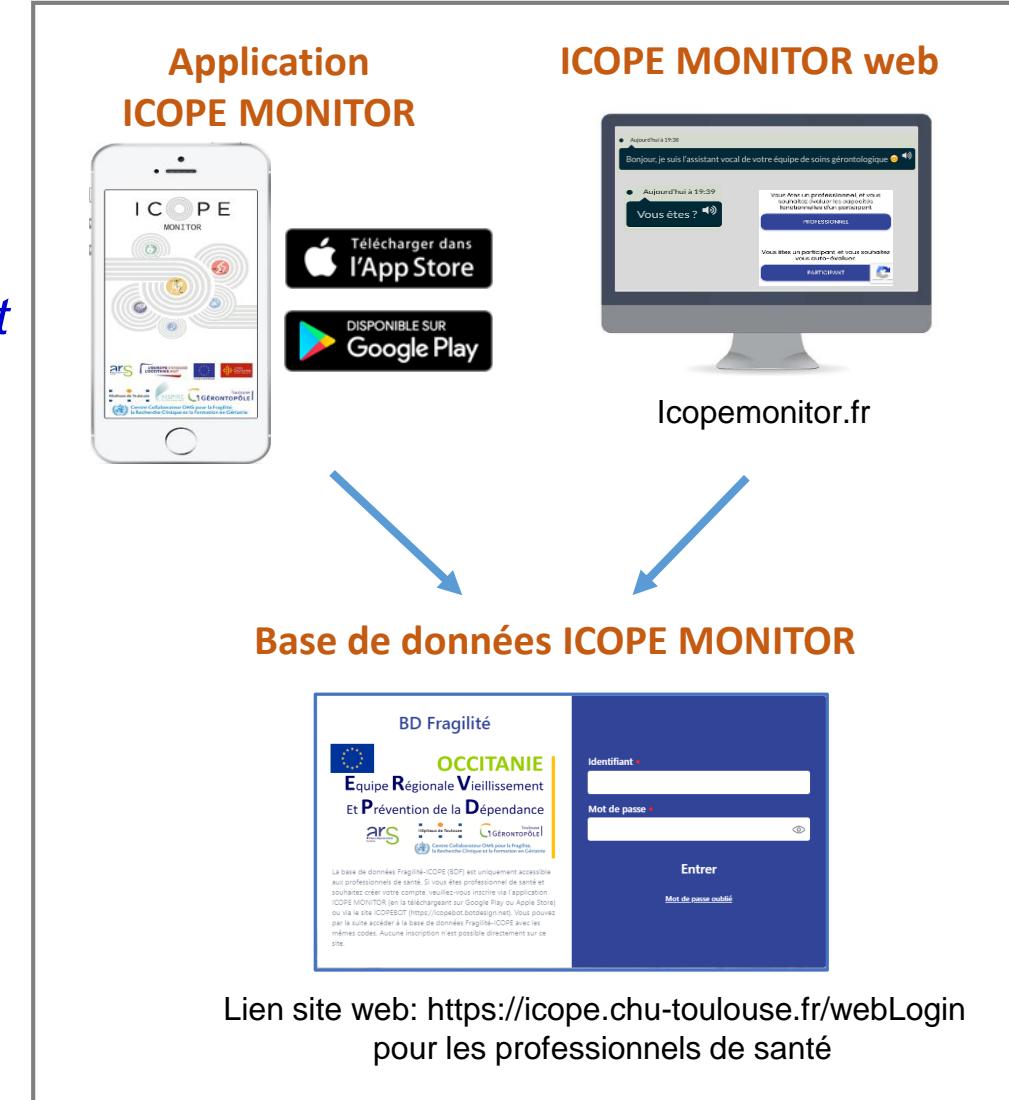
## • Deux outils digitaux pour réaliser l'Etape1

- 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

The screenshot shows a web-based application interface for managing patient fragility data. The top navigation bar includes a logo for 'BD Fragilité', a search bar, and a URL 'https://bdf.medes-lab.fr/dashboard'. The main title is 'Base de Données Fragilité'. On the left, there's a sidebar with sections for 'Créer' (Create), 'Lister' (List), 'Tableaux de bord' (Dashboards), and 'Divers' (Others). The 'Lister' section is currently active, displaying lists for 'Nouveau Step 1', 'Nouveau Step 2', 'Nouveau Patient', 'Questionnaires Step 1', 'Questionnaires Step 2', 'Patients', and 'Centres'. The 'Tableaux de bord' section contains links for 'Alertes', 'Prochains Step 1', 'Statistiques Step 1', 'Statistiques Step 2', and 'Indicateurs d'activité'. The 'Divers' section includes links for 'Mon compte' and 'Mentions légales'. The main content area displays a table titled 'Alertes générées par les évaluations Step 1'. The table columns are: Nom, Prénom, Naissance, Status (Patient), Date de l'alerte, Statut (Non traitée), Tendance (red dot), Dernière action, Centre step 1, and an 'Alert' button. The table rows show various patients with their names, birthdates, and alert details. At the bottom, there are links for 'Activer Windows', 'Accédez aux paramètres pour décliner', 'Stable', and 'Amélioration'.

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

Total: 82 entrées

Activer Windows  
Accédez aux paramètres pour décliner  
Stable  
Amélioration

# 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



The screenshot displays the course structure and a progress tracking section. On the left, a sidebar lists course modules: "Introduction", "Étape 1 : Dépistage", "Étape 2 : Gestion des alertes", and "Étape 2 : Évaluation approfondie". Under "Étape 2 : Évaluation approfondie", sub-topics include "Prise en charge intégrée", "Évaluation approfondie", "Mobilité", "Nutrition", "Cognition", "Thymie", "Vision", "Audition", "Évaluation sociale", "Aide aux aidants", "Initiation à l'entretien motivationnel", and "Simulation de passation des échelles". To the right, a "Formation ICOPE" section shows a list of topics with their completion percentages: "Formation ICOPE" (0%), "Introduction" (0%), "Étape 1 : Dépistage" (0%), "Étape 2 : Gestion des alertes" (0%), "Étape 2 : Évaluation approfondie" (0%), "Cas cliniques" (0%), "Présentation de l'outil de coordination régional" (0%), and "Conclusion" (0%).

# PARTENAIRES PROJET ICOPE GRAND LYON



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



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



Infirmiers, MK, Pharmaciens, Médecins

Juillet 2022 : information auprès des professionnels de santé



Septembre 2022 : information auprès des aidants



Septembre 2022 et mai 2023 : réaliser step 2



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



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.icodegrandlyon.fr](http://www.icodegrandlyon.fr)



Flyer séniors



flyer pro

Adresse contact : [hcl.icode.article51@chu-lyon.fr](mailto:hcl.icode.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.

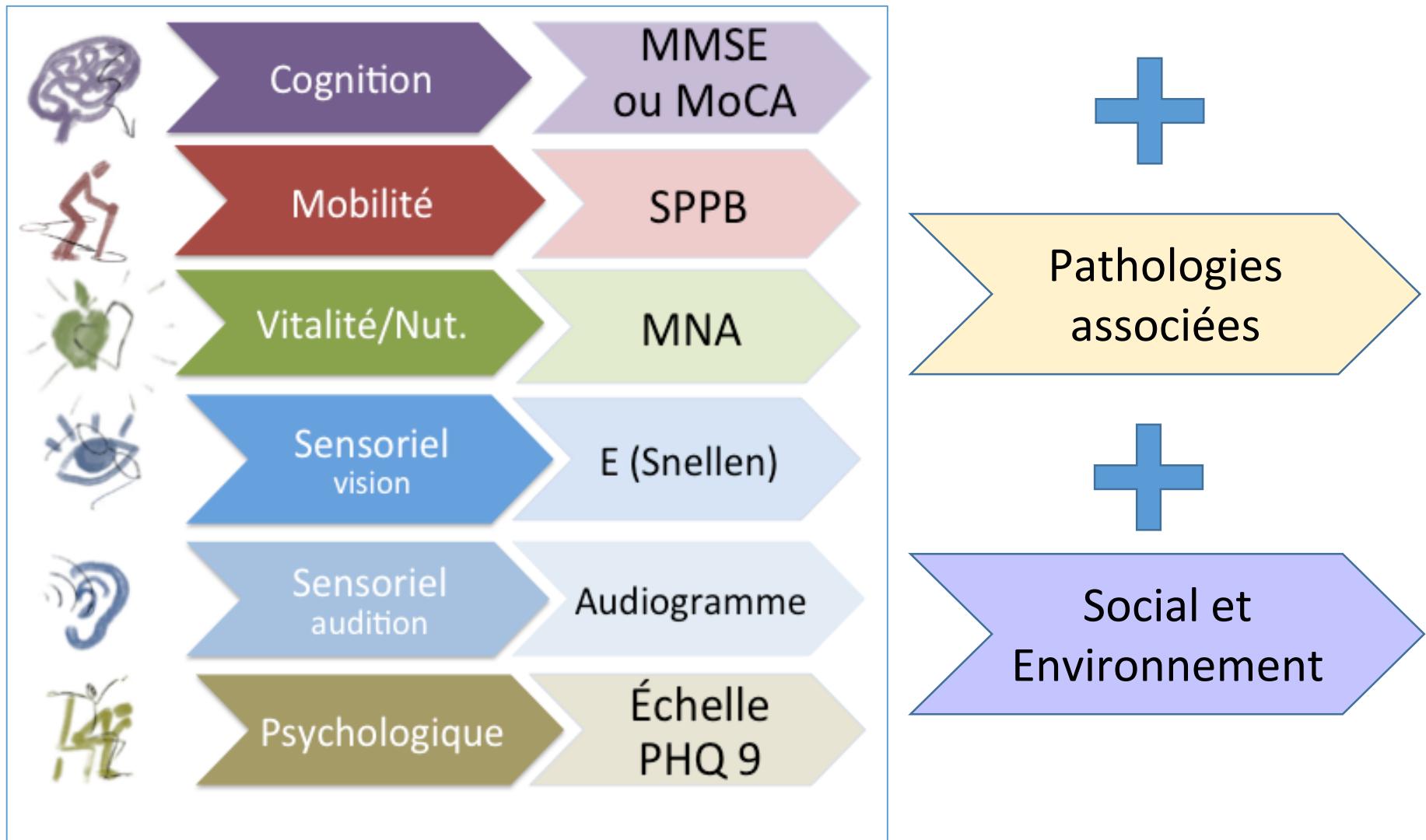
EN FORME AUJOURD'HUI  
TOUS MOBILISÉS POUR LE BIEN VIEILLIR

Retrouvez l'application ICOPE Monitor  
Sur smartphone ou tablette

[www.icodegrandlyon.fr](http://www.icodegrandlyon.fr)

HCL | CPTS MONTS DE LYONNAIS | CPTS VALLONS LYONNAIS | CPTS MONTS DE LYONNAIS | MSPU Saint- Priest

## Step2 Evaluation



# Step3

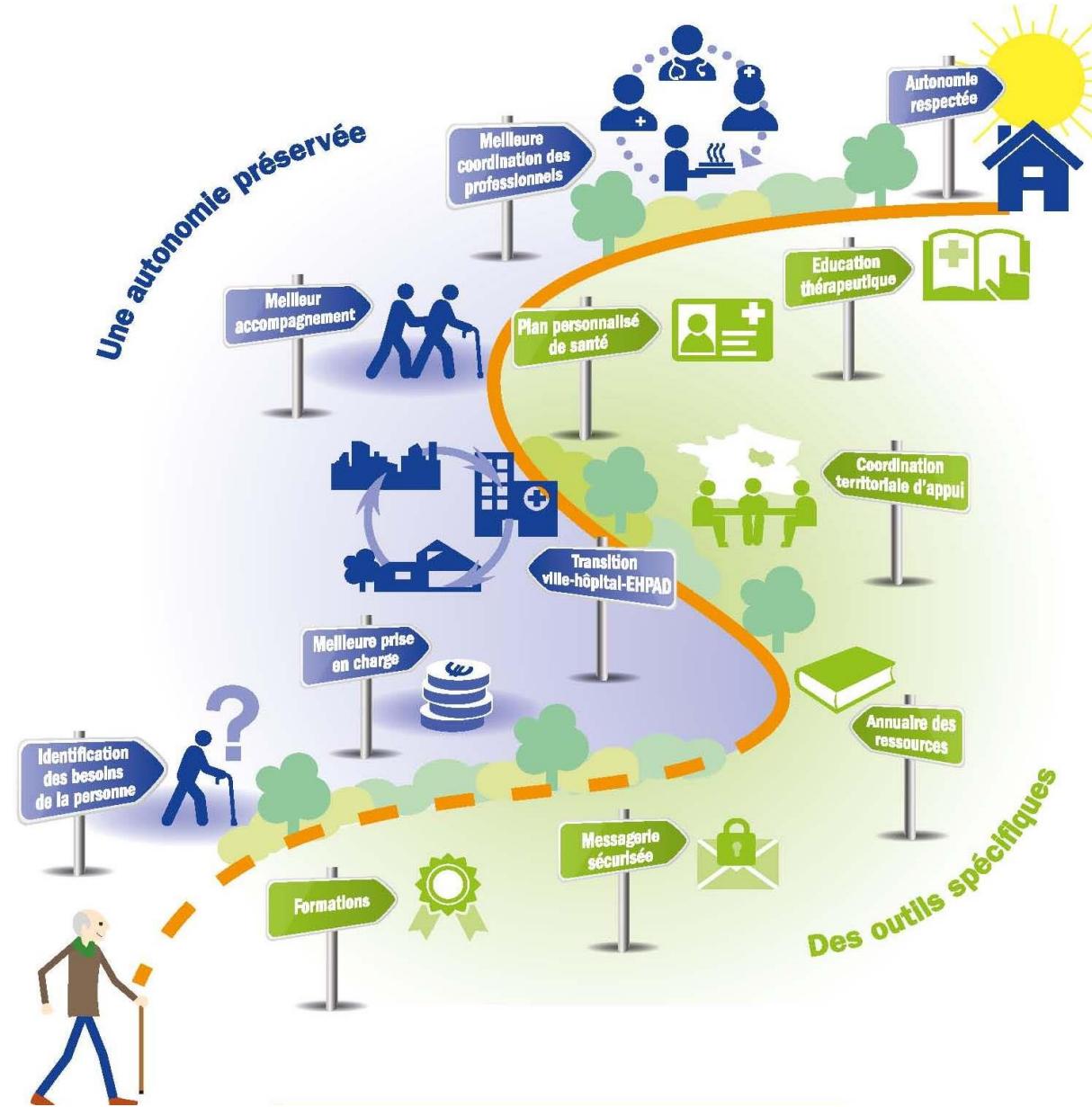
## Plan de soin personnalisé



- 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

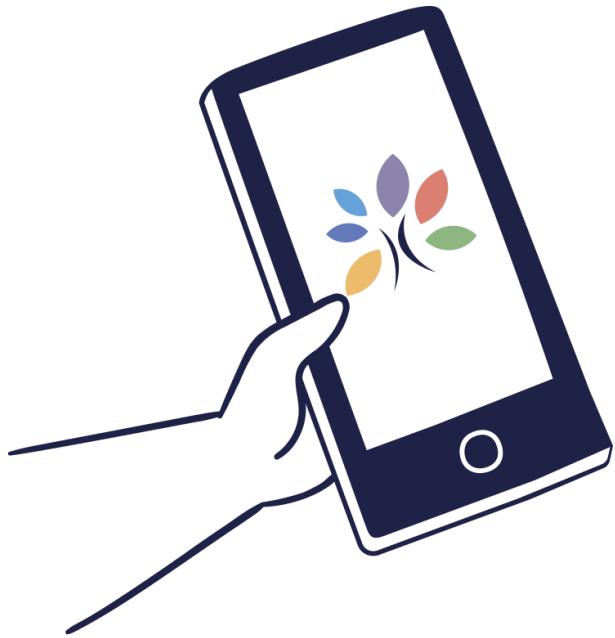
Domaines de la capacité intrinsèque testés	POPULATION LOCALE Nombre de participants présentant une anomalie potentielle	Population nationale N : 61 858
Audition	903 (46,9%) (31% perte récente)	28794 (46.5%)
Cognition	797 (41,4%) (20,9% existence d'un problème de mémoire)	30135 (48.7%) (31,7% existence 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

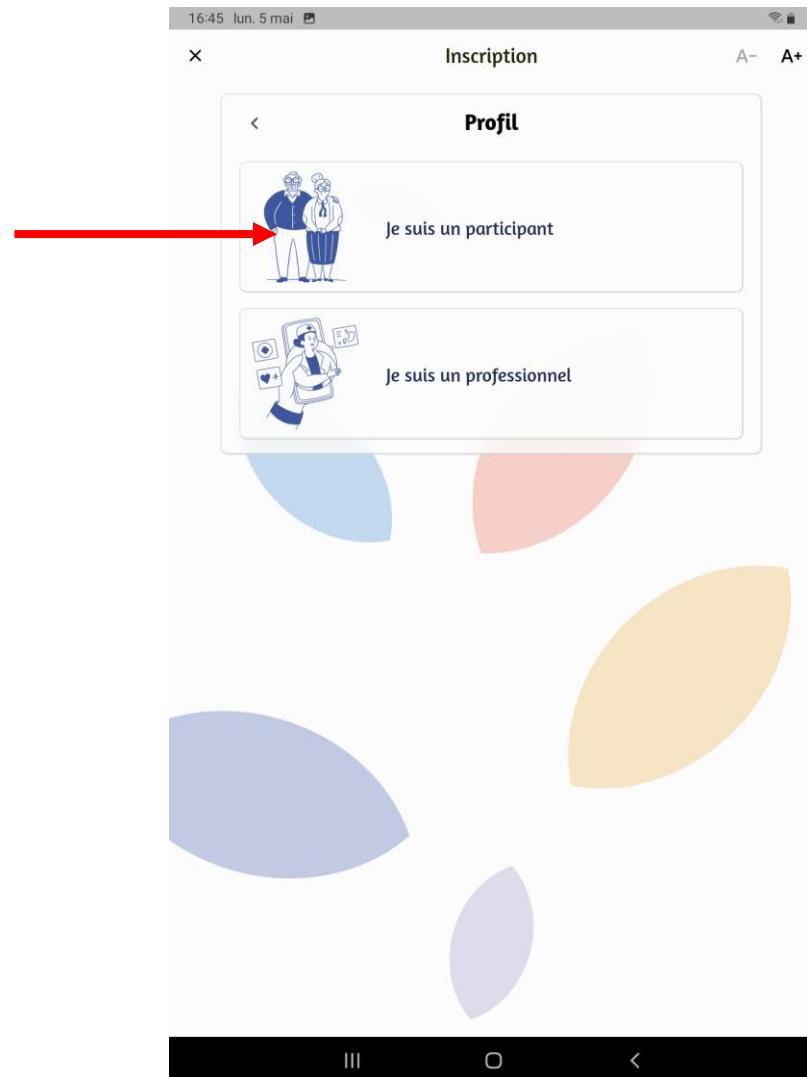
- Rôle des nouvelles technologies (ICOPE handbook app)
- Accent mis sur l'auto-évaluation et le self-management +++
- Pas à pas, continuum, monitoring
- Objectifs partagés avec le patient , synthèse donnée par Apps

# 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 A- A+

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'évaluation 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](mailto: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

III O <

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

The screenshot shows a mobile application interface for 'Inscription' (Registration). At the top, it displays the date and time: '17:09 lun. 5 mai'. Below the header, there's a progress bar indicating 'Étape : 2/5'. The main form is titled 'Mon état civil' (My Civil Status) and contains the following fields:

Champ	Valeur
* 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

A red arrow points from the text 'Compléter l'état civil' in the callout box to the 'NIR' field.

**Suivant** (Next) button at the bottom.

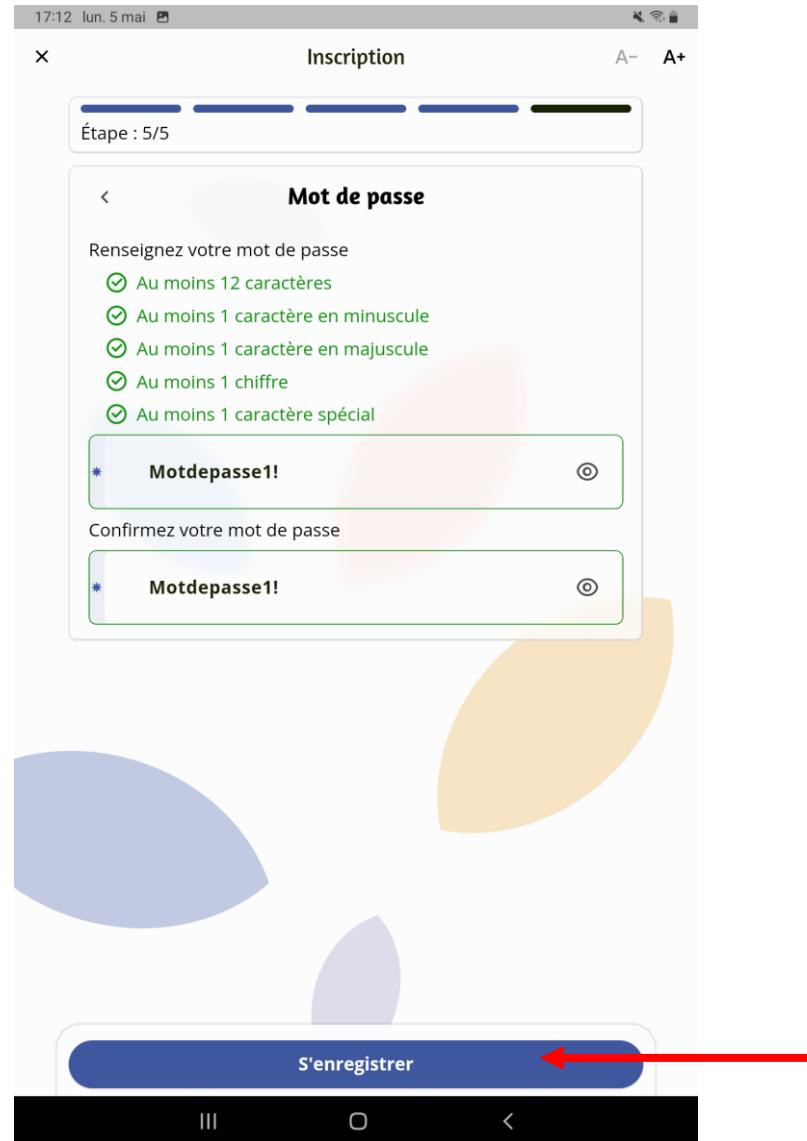
Callout text: 'Compléter l'état civil, seuls les champs avec une \* sont obligatoires'

# L'INSCRIPTION DANS ICOPE MONITOR

The screenshot shows a mobile application interface for registration. At the top, it displays the time (17:10), date (lun. 5 mai), signal strength, and battery level. The title "Inscription" is centered above a progress bar indicating "Étape : 3/5". Below the progress bar, the section "Mes informations de contact" is titled "Contact Information". It contains fields for "Adresse" (Address) with "4 rue bleue", "Code Postal" (Postcode) with "31400" (5/5), and "Ville" (City) with "Toulouse". A note below these fields states: "Votre **numéro de téléphone principal** ou votre **adresse mail** doit être renseigné et valide." Below this, there are two optional fields: "Principal" with the number "0600000000" and "Secondaire" with the note "Optionnel". The final field is "Adresse mail" with the email "jeanne.durand@gmail.com". At the bottom of the screen is a blue "Suivant" (Next) button.

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

# L'INSCRIPTION DANS ICOPE MONITOR



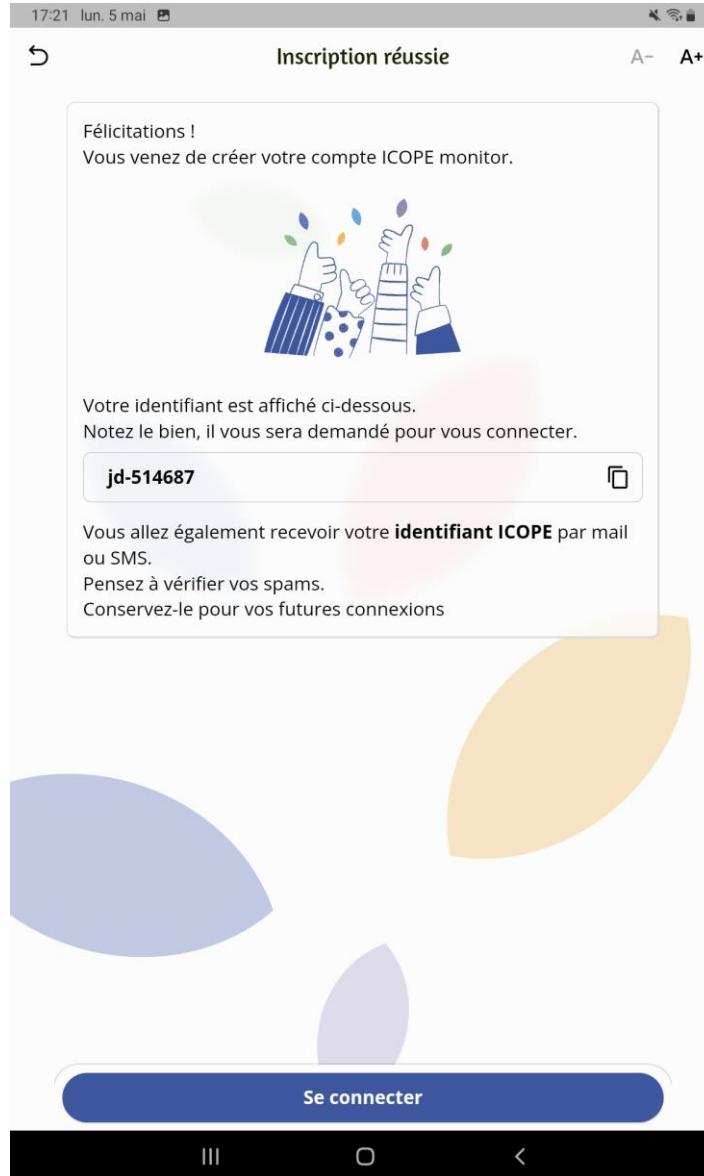
## Format du Mot de Passe

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-6chiffres

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

x Auto-évaluation A-

J'évalue mes 6 fonctions >

Cognition

Mobilité

Nutrition

Audition

Vision

Psychologie

3, 2, 1... C'est parti pour 10 minutes !

Démarrer

## 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 répétriez 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

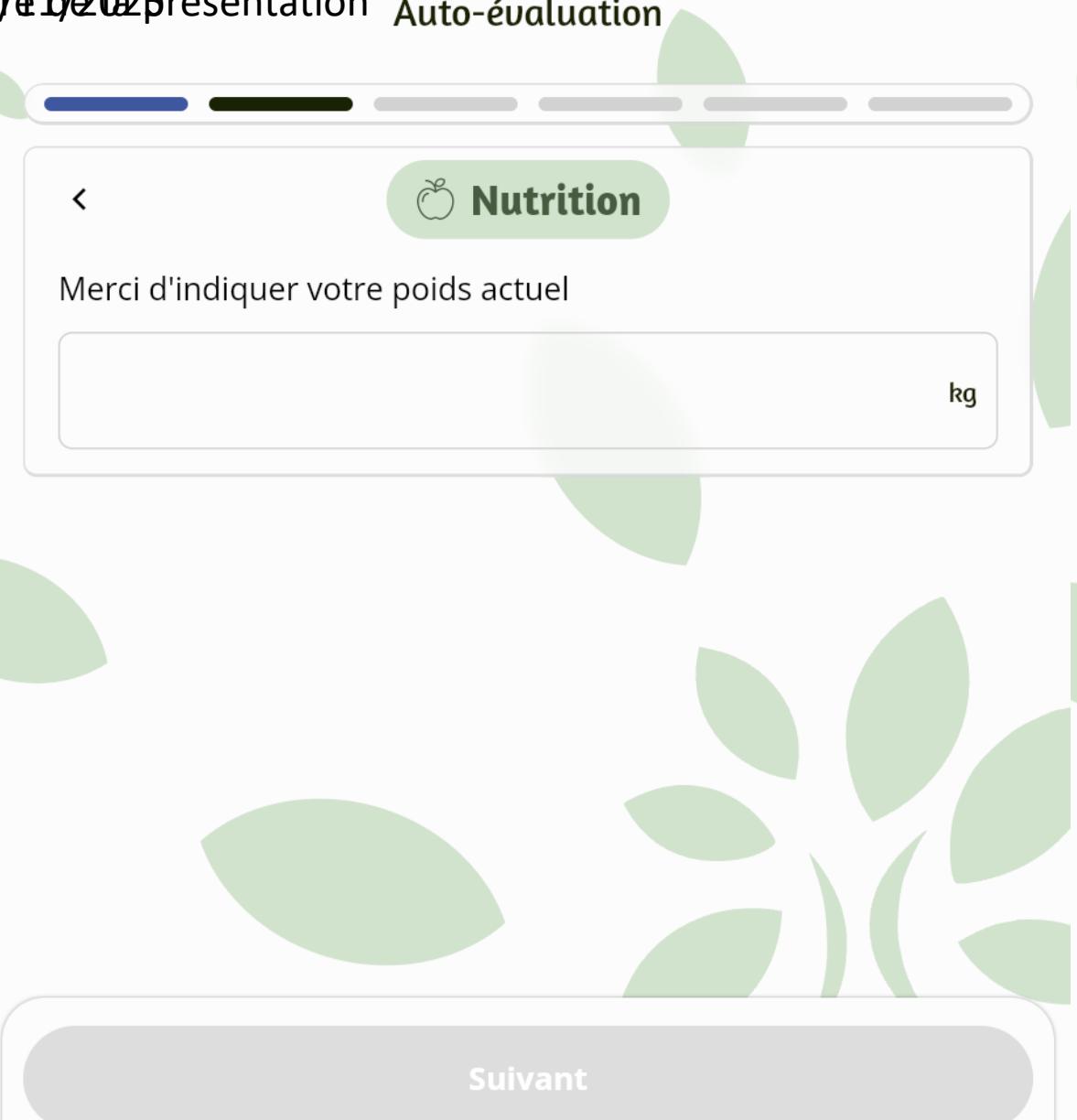
Suivant

## Auto-évaluation

 Nutrition

Merci d'indiquer votre poids actuel

kg



A horizontal progress bar at the top consists of five segments: blue, black, grey, grey, and grey. A large grey button labeled "Suivant" is at the bottom.

## Auto-évaluation

 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

## Auto-évaluation

 Nutrition

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

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

 Pas d'appétit Excellent appétit Suivant

## Auto-évaluation

 Cognition

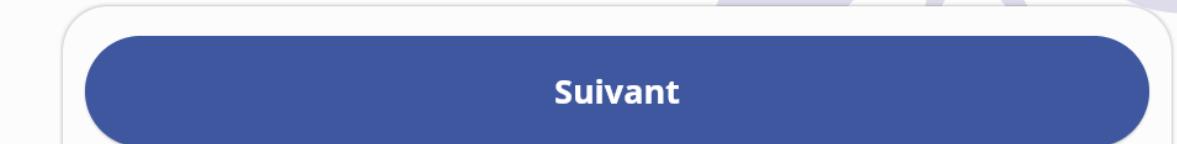
Vous avez entendu 3 mots à retenir, quels sont ils ?

Pour les restituer:

- Appuyer sur chaque bouton microphone pour dicter les mot, il s'écriront 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



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



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

Oui

Non

Suivant

## Auto-évaluation



## Vision

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



## Vision



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

Excellent 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****Auto-évaluation** **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

Excellent(e) audition

**Suivant**

## Auto-évaluation

## 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

 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.

Triste

Heureux

Suivant

## Auto-évaluation

 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

## Auto-évaluation

 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 leviers 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 leviers de chaise**

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

**13.9**

**Continuer**

## Auto-évaluation

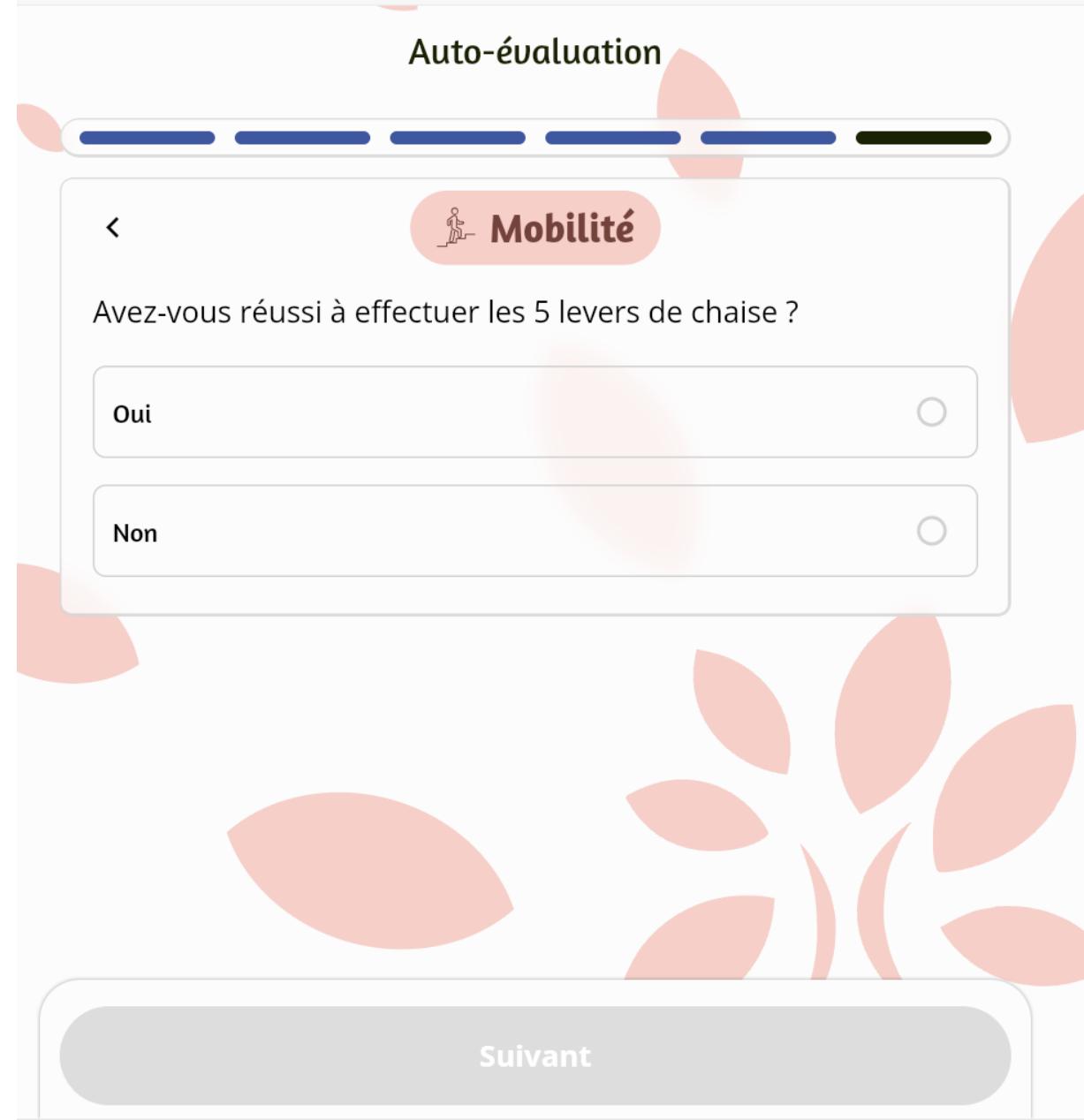
<  **Mobilité**

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

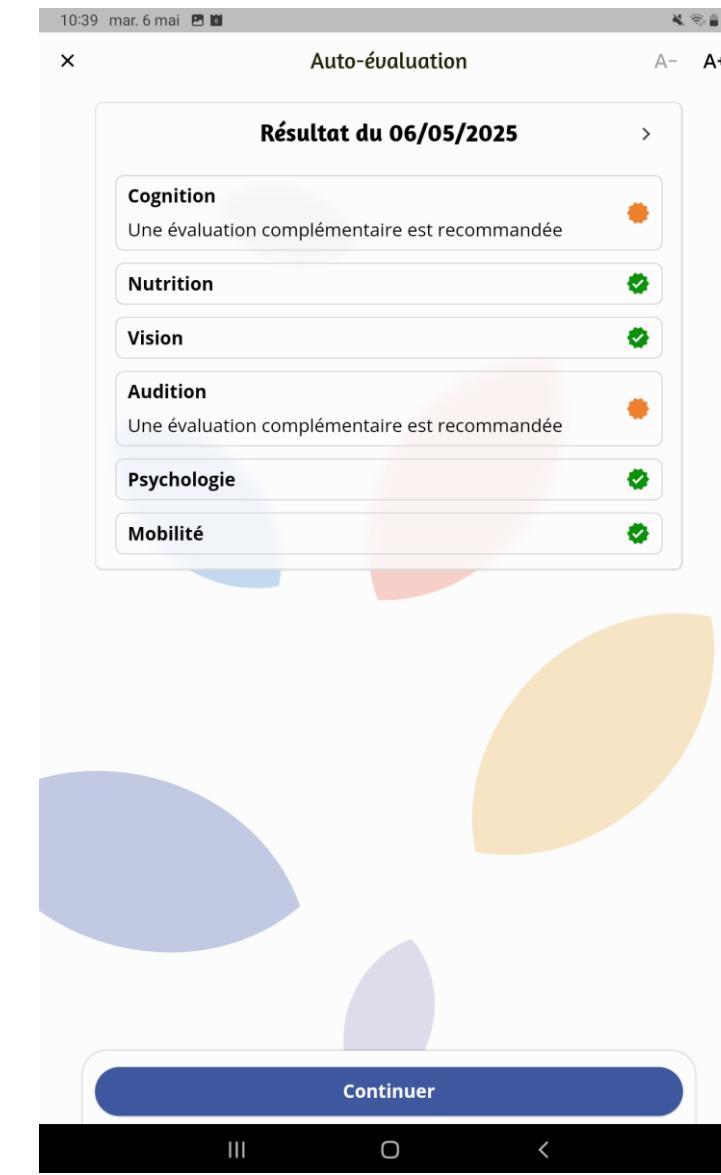
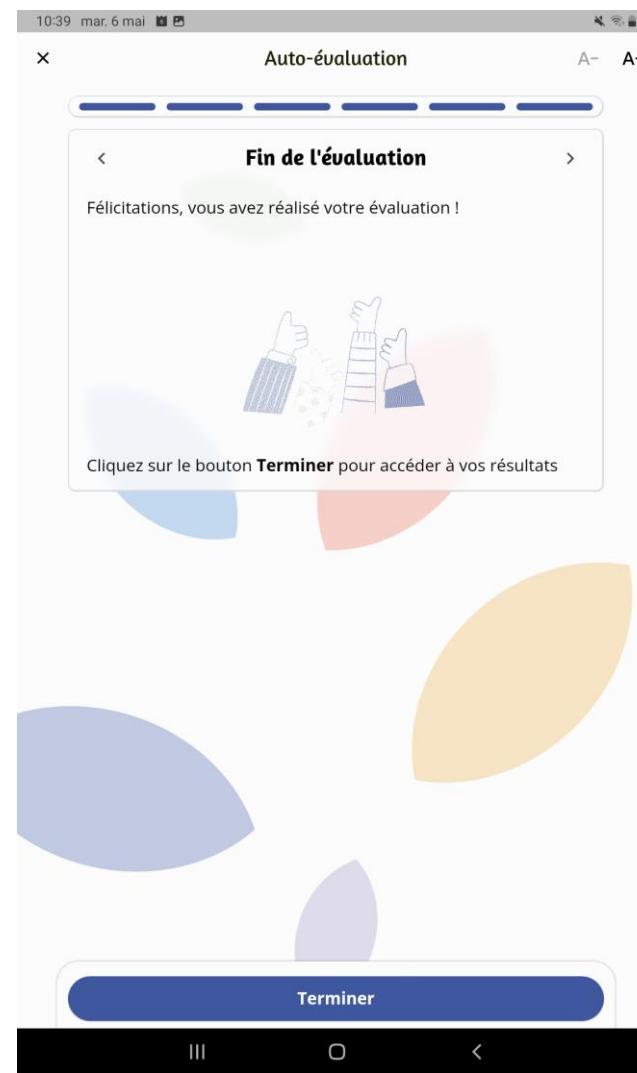
Oui

Non

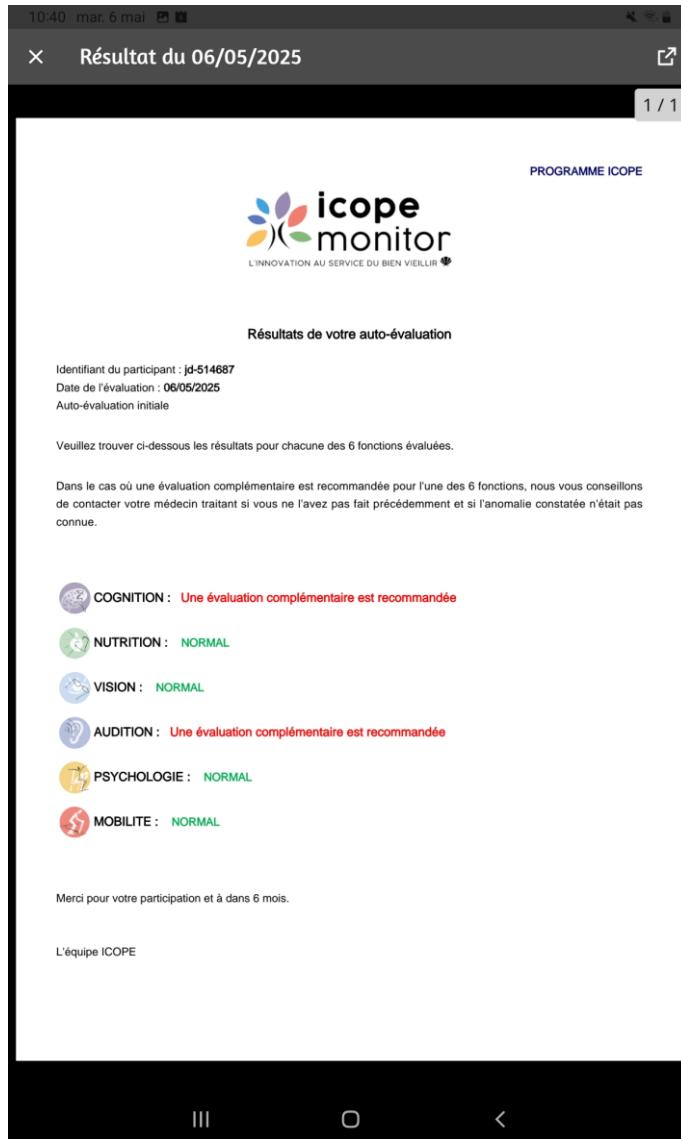
Suivant



# 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

The screenshot shows a mobile application interface titled "Auto-évaluation". At the top, there is a navigation bar with icons for battery level, signal strength, and a search function. Below the title, there are zoom controls (A-, A+, and a magnifying glass icon). The main content area is titled "Conseils" and lists several categories: Cognition (blue), Nutrition (green), Vision (light blue), and Audition (purple). The "Audition" section is currently selected and expanded, displaying a list of prevention tips:

- Ne rien introduire dans les oreilles : huiles, solutions à base de plantes ...,
- Ne pas nettoyer le conduit auditif au coton tige ou autre...,
- Ne pas se baigner dans de l'eau sale,
- Se sécher les oreilles après une baignade,
- Eviter l'exposition aux bruits sans protection auditive, A partir de 50 ans, consulter un ORL dès l'apparition d'une gêne auditive.
- Consulter un ORL en urgence devant l'apparition d'une surdité brusque, d'une perte d'audition associée à des acouphènes (sifflement ou bourdonnement) d'un côté ou à des vertiges (tête qui tourne).

Below the tips, there is a note: "Utilisez l'application HORA de la fondation pour l'Audition pour un premier test de repérage auditif." At the bottom of the expanded section, there are links for "Psychologie" (yellow) and "Mobilité" (pink). The footer of the application includes a phone icon, the text "Retrouvez nous aussi sur notre site [www.icode.fr](http://www.icode.fr)", a green button for "Pour rester en forme!", a link to "Participez à des activités près de chez vous" with a "Je m'inscris" button, and a logo for "POUR BIEN VIEILLIR". A large blue button at the bottom says "Quitter les conseils".

## 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 là.

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



© Can Stock Photo - csp12051439

## Equipe de télésuivi ICOPE



# Quand renouveler mon évaluation?

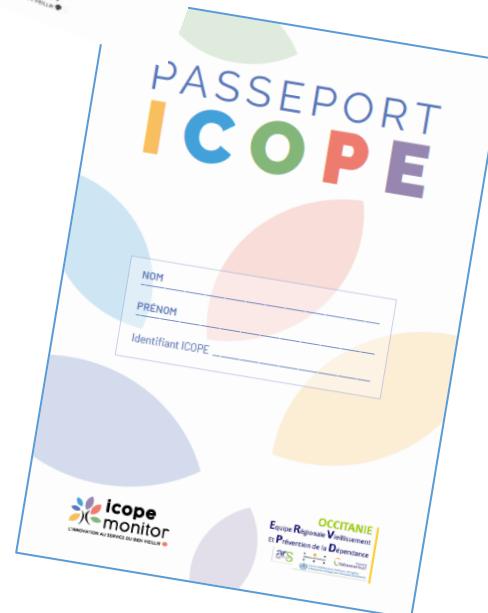
Tous les 6 mois après l'évaluation initiale, mais pourquoi ?

- 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.icode.fr](http://www.icode.fr)

Pour Icope Grand Lyon : [www.icodegrandlyon.fr](http://www.icodegrandlyon.fr)





MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION

**HCL**  
HOSPICES CIVILS  
DE LYON