# Prendre soin de soi et de sa santé

# Je fais un test simple dès 60 ans en 8 minutes





Je **télécharge** l'application **ICOPE Monitor** ou je vais sur le site **icopebot.botdesign.net** 

J'en **parle** à mon **médecin traitant** 





Etape



En fonction des résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée

Je fais mon suivi et tout les 6 mois à 1 an, je refais le test





Etape



Je suis accompagné(e) par une équipe médicale pluridisciplinaire





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

**Comment orienter?** Que proposer?

ICOPE

L'innovation au service du hien 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

Kinésithérapeute et podologue + ergothérapeute et psychomotricien /!\pas pec sécurité sociale



Médecin ophtalmologue, opticien et orthoptiste



Médecin nutritionniste et diététicien /!\ pas pec sécurité sociale



Médecin ORL, audioprothésiste et orthophoniste



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,

Favoriser les contacts sociaux/ familiaux/ multigénérationnels Maintenir une bonne audition: appareillage si besoin

Comment orienter?

Que proposer?

ICOPE

NUTRITION



# Les acteurs à solliciter

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



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



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 peux pas être dénutrie !

<u>Surveiller son poids</u>: 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.

<u>Risque de dénutrition</u>: Attention à l'hygiène bucco-dentaire, prothèse mal adaptée ou absente, gencives édentées, mauvais état dentaire : gène ou difficulté pour manger, voir risque de

<u>Faciliter les repas</u>: Portage de repas, CCAS, auxiliaire de vie (aide aux courses et confection des repas),...

Pour ouvrir l'appétit : Activité physique

<u>latrogénie</u>: Pharmacien / bilan médical partagé → Risques de chute, thymie, mémoire...

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

**Comment orienter?** Oue 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



Kinésithérapeute et podologue + ergothérapeute et psychomotricien

/!\ pas pec sécurité sociale



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



Mémoire Consultation mémoire



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

En fonction des pathologies chroniques : diabète et hypertension

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



Kinésithérapeute et podologue + ergothérapeute et psychomotricien

/!\pas pec sécurité sociale



Médecin ophtalmologue, opticien et orthoptiste



Médecin nutritionniste et diététicien /!\ pas pec sécurité sociale



Mémoire Consultation mémoire



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

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



### Quelques recommandations audition

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

<u>Hygiène des oreilles</u>: 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

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



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



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



Médecin nutritionniste et <u>diététicien</u> /!\ pas pec sécurité sociale



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

<u>Si isolement</u>: Associations, les Petits Frères des Pauvres, ateliers activités, loisirs, site stopalisolement.fr, transport en covoiturage, <u>Précarité socio-économique</u>: Assistante sociale, organismes caritatifs, resto du coeur, secours catholique/populaire, aide Etat

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

Audition Médecin ORL et audioprothésiste

+ Vision

Médecin ophtalmologue, opticien et orthoptiste

+ Nutrition

Médecin nutritionniste et <u>diététicien</u> /!\ pas pec sécurité sociale

**4** (M

Mémoire Consultation mémoire



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 <u>Proposer des exercices à faire à domicile</u> : 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 CAPSAT

<u>Outils</u> : canne, déambulateur, téléassistance (via le CCAS), téléalarme, montre anti-chute ...

<u>Chaussures adaptées</u>: à l'intérieur et à l'extérieur du domicile <u>Continuer les activités quotidiennes</u>: ménage, jardinage, loisirs : danse...

# Calendrier vaccinal des personnes de 65 ans et +

# **PARLEZ-EN**

a votre professionnel de santé

# Coqueluche

La coqueluche reste la Pour vous protéger et protéger vos petitsenfants.

nourrissons de moins de 3 d'infection bactérienne première cause sévère chez les

contre le tétanos pour jardiner (permet de se protéger aussi mois. Une dose de rappe est nécessaire, elle est diphtérie, tétanos et associée au vaccin poliomyelite

et bricoler en toute securite)

# Pneumocoque

chronique, vous pouvez risque lorsque vous êtes donc être vacciné pour méningites, vous êtes à d'infections sévères du porteur d'une maladie Bactérie responsable poumon ou de

d'intervalle puis un rappe La vaccination nécessite 2 doses à 2 mois vous proteger.

Zona

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

Grippe

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

COVID 19

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

L'innovation au servic du bien vieillii ICOPE

