

Programme ICOPE

Un test simple, rapide et gratuit pour faire le point sur mes capacités :

-  Vision
-  Nutrition
-  Audition
-  Humeur
-  Mémoire
-  Mobilité

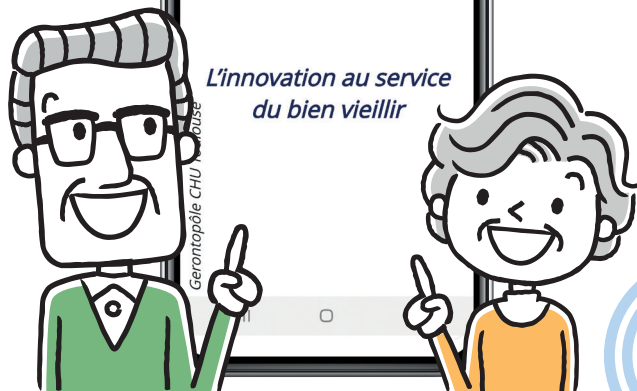
Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de permettre, au plus grand nombre, de vieillir en bonne santé.

Dès 60 ans, vous pouvez intégrer le programme ICOPE. À partir de tests simples, il vous permet d'évaluer 6 fonctions essentielles : vision, audition, mémoire, mobilité, nutrition, humeur. Si une anomalie est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé.

Cet accompagnement individualisé permet à chacun de maintenir ses fonctions le plus longtemps possible et de préserver sa qualité de vie.






 Pour plus de renseignements : icope@chu-toulouse.fr

J'ai 60 ans et + Je préserve ma santé !



Credit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique

Avec le programme **ICOPE**
je fais le point sur mes capacités :

-  Vision
-  Nutrition
-  Audition
-  Humeur
-  Mémoire
-  Mobilité

Comment ça marche ?

1 Je fais un **test simple** en 10 minutes

- > Seul
- > Avec un proche
- > Avec un professionnel de santé

SUR ORDINATEUR

Je vais sur le site :
icopebot.botdesign.net

SUR MOBILE / TABLETTE

Je télécharge l'application
ICOPE Monitor



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

Il **évalue ma situation** et peut me proposer des tests plus approfondis.

3 Je reçois des **conseils personnalisés**

En fonction de mes résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :

- > Entretien mon audition
- > Stimuler ma mémoire
- > Equilibrer mon alimentation
- > Améliorer ma vision
- > Maintenir une activité sociale et mon moral
- > Préserver ma mobilité

4 Je fais **mon suivi**

Tous les 6 mois à un an, je refais le test pour vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma vitalité.



Je suis accompagné(e)

À tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement (ou via mon médecin traitant) si besoin.

N'attendez plus,
icopez-vous !





Ma
santé
avec
ICOPE

Je
m'évalue

Je préserve
mon capital
santé

J'en parle
autour
de moi

Profiter et faire ce que vous aimez le plus longtemps possible

Pour rester en bonne santé à 60 ans et plus (ou moins !), il convient de suivre et préserver 6 capacités essentielles au maintien d'une bonne forme physique, morale et intellectuelle. Ces fiches conseils peuvent vous aider !



Mémoire



Nutrition



Vision



Audition



Psychologie



Mobilité



Mémoire

Avec l'âge, de plus en plus de personnes se plaignent de troubles de la mémoire souvent liés au vieillissement naturel du cerveau. Or,

pour conserver des performances satisfaisantes, le cerveau doit être régulièrement stimulé, comme un muscle.

Ce qu'il faut faire :

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

Plus vous stimulerez votre cerveau, plus vous le mettrez à l'épreuve régulièrement, plus vous entretiendrez votre mémoire !

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



Nutrition

Si vous êtes intéressé(e) par la nutrition, consultez le site de l'INRAE : <https://www.inrae.fr/>

Si l'appétit tend à diminuer en prenant de l'âge, les besoins nutritionnels restent pourtant constants voire supérieurs pour les protéines. En effet, un apport protéiné insuffisant peut induire une fonte musculaire et, à long terme, une dénutrition. L'organisme s'affaiblit, entraînant une diminution des capacités physiques et une baisse des défenses immunitaires.

Or à tout âge, l'alimentation est un pilier pour rester en bonne santé et maintenir son autonomie.

Conserver l'appétit implique aussi un bon état bucco-dentaire et la pratique d'une activité physique régulière.

Ce qu'il faut faire :

- Prendre des repas complets et équilibrés. Varier l'alimentation le plus possible, manger de tout en quantité raisonnable
- 3 à 4 repas par jour sont conseillés pour couvrir les besoins nutritionnels : petit déjeuner, déjeuner, dîner et, si besoin, goûter
- Surveiller son poids 1 fois par mois : il n'est pas normal de maigrir en prenant de l'âge. Votre poids varie de plus de 2 à 3 kg ? Signalez-le à votre médecin et contrôlez votre poids plus souvent
- Boire ! Il est conseillé de consommer 1 L à 1,5 L d'eau par jour. Boire tout au long de la journée sans attendre d'avoir soif
- Aller chez le dentiste 1 fois par an

aller chez le dentiste 1 fois par an

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

pourbienvieillir.fr

mangerbouger.fr



Vision

Un suivi régulier de la vue et des yeux est indispensable après 65 ans.

Pourquoi ?

- Pour corriger la vue
- Pour dépister et traiter le plus tôt possible les maladies de la vision liées au vieillissement (cataracte, DMLA, glaucome), les maladies de la paupière
- Pour dépister et traiter des complications oculaires de

maladies (diabète, hypertension...), des complications liées à la prise de certains médicaments

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

Prenez 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.

Ce qu'il faut faire :

- 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

- 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

Application HÖRA



Psychologie

Avec le temps et l'âge surviennent les épreuves de la vie : la perte de proches, d'un animal de compagnie, une perte progressive de son autonomie, un changement de lieu de vie, un bouleversement des habitudes...

Ces événements peuvent favoriser l'apparition de signes de dépression. Or la tristesse n'est pas plus normale chez une personne

âgée que chez une autre !

Ce qu'il faut faire:

- Une bonne hygiène de vie est essentielle
- Pratiquer une activité physique
- Entretenir les liens sociaux et/ou familiaux
- Avoir une alimentation suffisante et équilibrée
- Préserver son sommeil
- Participer à des activités de groupe

Vous vous sentez triste, déprimé(e) ou sans espoir ?

N'hésitez pas en parler. Demandez de l'aide à vos proches ou à votre médecin traitant.

**La ligne Solitud'écoute de
l'association Les Petits
Frères**

**"Allo, j'aide un proche"
pour les maladies neuro-
dégénérative (Alzheimer,
Parkinson...)**



Mobilité

Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. C'est reconnu, 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
- Pratiquer une activité de courte durée mais régulière : 10 à 15 minutes tous les jours plutôt que 2h le week-end. Toute activité physique compte : monter et descendre 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. Or l'activité physique contribue à prévenir les chutes
- Il n'est jamais trop tard pour démarrer une activité

physique ! A condition de trouver celle qui vous convient et de vous y mettre progressivement. Parlez-en à votre médecin !

- N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre caisse de retraite, de clubs seniors, d'associations et des mairies qui proposent souvent des ateliers thématiques
- Vous pouvez télécharger l'application Vivifrail

Application VIVIFRAIL

