

Neuilly

Journal Indépendant.



FONDÉ EN 1888

N°1330

JUIN 2024

L'INFORMATION
100%
NEUILLY
DEPUIS
1888!



#06. Dossier.

LA NOUVELLE SAISON DU THÉÂTRE DES SABLONS

INSCRIVEZ-VOUS SUR
NOS RÉSEAUX SOCIAUX!



@neuillyjournal

WWW.NEUILLYJOURNAL.COM • MENSUEL • ABBONNEMENT ANNUEL 45€ • PRIX AU NUMÉRO 4€

Le programme ICOPE de l'OMS vient d'être lancé dans les Hauts-de-Seine et notamment à Neuilly, où de nombreux professionnels de santé sont mobilisés pour promouvoir cet outil d'évaluation novateur permettant d'identifier précocement les signes de fragilité des plus de 60 ans. Explications.

Programme Icope. Pour un vieillissement en bonne santé.



Le programme ICOPE – Integrated Care for Older People (littéralement “Soins intégrés pour la Personne âgée”) est un programme de santé publique développé par l'OMS, l'Organisation Mondiale de la Santé, dont l'objectif est de prévenir et retarder la dépendance des personnes âgées en repérant le plus tôt possible les facteurs de fragilité liés

à l'âge. Son originalité? Le programme rend les seniors acteurs de leur santé et les incite à l'autoévaluation de leurs capacités fonctionnelles par le biais des nouvelles technologies.

Un outil simple et rapide

Concrètement, ICOPE est un outil numérique permettant à une personne de 60 ans et plus de surveiller sa bonne forme physique, morale et intellectuelle, via un ordinateur, une tablette ou un smartphone. Une fois inscrit et connecté, le senior se dépiste lui-même, en toute autonomie. A partir d'un questionnaire simple et ludique, il évalue les 6 capacités fonctionnelles essentielles : la vision, l'audition, la mémoire, la nutrition, la mobilité et la santé mentale. Si tout va bien, il reçoit une notification tous les six mois pour s'autoévaluer à nouveau. Si des fragilités sont repérées, il est contacté par l'infirmière ICOPE qui organise une évaluation plus approfondie réalisée par un professionnel de santé en lien avec son médecin traitant. Un plan de soins et de prévention personnalisé est alors mis en place. L'implication des communautés territoriales de santé est également l'un des points forts du dispositif.

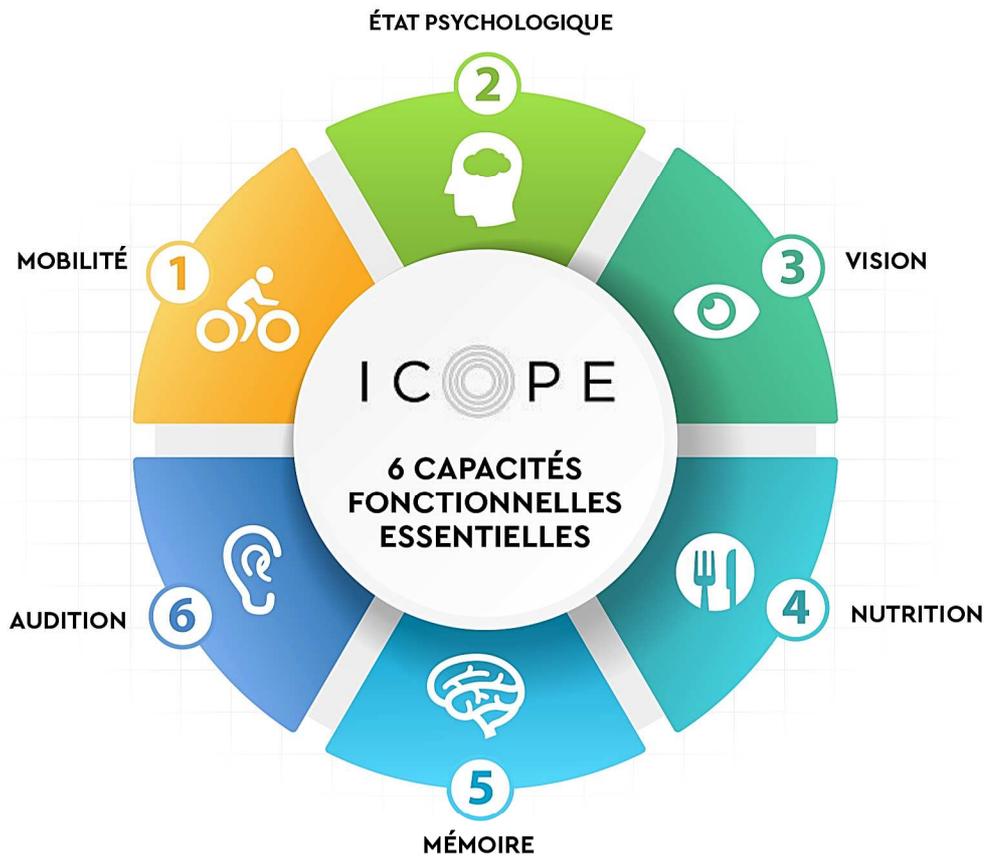
“Une démarche de prévention innovante”

Le programme ICOPE est développé depuis 2019 par le Gérontopôle de Toulouse, centre collaborateur de l'OMS,

réputé pour ses travaux de recherches dédiés à la prévention, au vieillissement et aux gérosiences. Après une première phase de lancement en Occitanie, ICOPE est à présent déployé dans les Hauts-de-Seine, et en particulier à Neuilly. La Ville peut en effet se prévaloir d'avoir une population de seniors, active et souvent connectée, et de réunir sur son territoire un maillage médical et hospitalier de premier plan, engagé et réactif. « *Aujourd'hui, les personnes vivent de plus en plus longtemps mais il est essentiel qu'elles puissent vieillir en bonne santé.* Le questionnaire ICOPE est tout simple mais il est très puissant : il permet de détecter très tôt des évolutions qui méritent un diagnostic médical. *C'est une démarche préventive innovante qui mobilise tous les personnels de santé et sociaux de la ville* » explique Laure-Hélène Vidil, Coordinatrice de la CPTS de Neuilly-sur-Seine (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé). Le programme ICOPE est désormais proposé aux habitants de Neuilly par l'Espace Solidarités Séniors et la CPTS, en partenariat avec le Département des Hauts-de-Seine, l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France, l'association Sémaphore Santé et le Gérontopôle d'Ile-de-France.

“La fragilité liée à la vieillesse est réversible”

Le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus est en constante augmentation



Santé.

depuis plusieurs années partout dans le monde. En France, d'après les projections de l'Insee, un individu sur trois aura 60 ans et plus en 2050. Accompagner le vieillissement de la population est donc devenu un enjeu de santé publique mais aussi socio-économique. « Le vieillissement est un processus physiologique. Il correspond à un déclin qui altère les capacités fonctionnelles de l'individu sur le plan moléculaire et cellulaire. Ce processus se déroule lentement et progressivement, rendant l'individu âgé plus vulnérable face au risque de maladies. En la matière, nous ne sommes pas tous égaux : des facteurs génétiques, familiaux, corrélés au mode de vie (tabagisme, abus d'alcool, mauvaise nutrition, sédentarité) peuvent accélérer le processus du vieillissement et la survenue des maladies chroniques qui en résultent, souvent évitables. Il n'est donc pas linéaire et dépend du contexte de santé de chaque individu. Néanmoins, le corps médical a identifié trois profils de personnes âgées : les personnes "robustes", qui sont autonomes et ne présentent pas de maladies chroniques (55 à 60 %), les personnes atteintes de maladies et "dépendantes" (15 à 20 %) et les personnes "fragiles" présentant

des signes de déficiences de certaines capacités fonctionnelles (20 à 30%). Cette fragilité liée à l'âge est réversible : dépistée et prise en charge, elle peut évoluer favorablement vers un retour à la robustesse. C'est là que le vieillissement actif prend tout son sens et que le programme ICOPE représente un outil précieux : grâce à l'autoévaluation régulière des six capacités fonctionnelles essentielles, il permet d'adopter des gestes simples et efficaces de prévention pour améliorer sa santé, de détecter les premiers signes de fragilité dès leur apparition et d'agir rapidement avec un parcours de soin intégré pour prévenir la perte d'autonomie », déclare Valérie Pons Prêtre, Directrice du Centre Hospitalier Rives de Seine. Le centre hospitalier fait partie des établissements de santé partenaires du programme ICOPE, pour la réalisation d'exams poussés ou des interventions en hôpital de jour par exemple. « En France, on a trop tendance à être fataliste face au vieillissement. Si une personne de plus de 60 ans commence à moins bien entendre, à être essoufflée, elle va se dire que c'est normal, compte tenu de son âge... Or, ces troubles ne sont pas anodins. Au-delà de leurs répercussions

sur la qualité de vie, ils sont parfois les signes avant-coureurs de pathologie plus graves. Il est donc nécessaire de ne pas subir son vieillissement mais de suivre attentivement le moindre changement ou déclin, même s'il semble minime » poursuit Valérie Pons Prêtre. « Pour bien vieillir, il faut se prémunir » [d'ICOPE] pourrait être un nouveau dicton !

Pour accéder à ICOPE :

- Avec votre téléphone ou votre tablette, téléchargez l'application mobile ICOPE Monitor (via Google Play ou Apple Store)
- Sur votre ordinateur, connectez-vous à l'adresse <https://icopebot.botdesign.net>
- Vous pouvez également vous faire accompagner par le personnel de l'Espace Solidarité Séniors, de l'Espace Sport Santé, ou par la coordinatrice ICOPE au 07 45 15 84 13