

L'ART DE BIEN VIEILLIR EN ISÈRE

Projet IS-ICOPE

Repérage des fragilités et bonnes pratiques pour vieillir en bonne santé le plus longtemps possible.



Réunion IS-ICOPE A L'IUAD BIENVENUE





L'ART DE BIEN VIEILLIR EN ISÈRE

En partenariat avec :

CARSAT Rhône-Alpes

CPAM de l'Isère

Association des Centres de Prévention AGIRC

ARRCO

CPTS de Grenoble et du Grésivaudan

URPS médecins-infirmiers-kinésithérapeutes

Conseils des Ordres médecins et infirmiers

UIAD

Communauté de Communes Le Grésivaudan

CCAS-Ville de Grenoble

Gérontopôle AURA



Qu'est-ce que la santé ?

Quelle est votre définition de la santé ? Ou d'être en bonne santé?



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



Qu'est-ce que la santé ?

La définition selon l'OMS :

La santé est **un état de complet bien-être physique, mental et social**, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

- Prise en compte de la santé dans sa globalité,
- Associant la notion de bien-être.

La santé devient la mesure dans laquelle un individu peut **réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins** et peut **s'adapter** à ce qui se passe ou à ce qui lui arrive.



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



La santé dans toutes ses dimensions

C'est quoi pour vous Bien Vieillir? Pouvons nous agir sur le « Bien Vieillir »?



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



La santé dans toutes ses dimensions

Les déterminants du bien Vieillir :

- Les facteurs génétiques et biologiques : **27%**
- Les facteurs environnementaux :
 - L'environnement géographique, aménagement territorial, dispositifs de santé..): **21%**
 - L'environnement social, culturel et familial : **9%**
- Les habitudes et comportements (tabac, alcool, obésité, sédentarité...) : **43%**

On peu agir sur certains facteurs pour inverser la tendance et préserver son autonomie



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



Qu'est-ce que le vieillissement ?

- Phénomène naturel : on vieillit tout au long de sa vie et il est nécessaire de s'adapter à de nouveaux besoins ou à un nouvel état
- Principal facteur de risque d'avoir des pathologies

MAIS

Action possible sur l'âge biologique d'une personne (# de l'âge chronologique) :

- Retarder l'apparition des pathologies liées à l'avancée en âge
- Agir sur les fragilités : **La fragilité** est un **état réversible**



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



Comment rester en santé ?

Positiver son âge ! **C'est une chance de pouvoir vieillir**

Les effets sur le long terme d'une vision
POSITIVE du vieillissement

Perception d'une
bonne santé
physique

Engagement de nombreux
comportements de
prévention

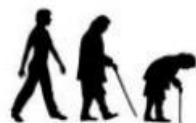
Gain d'espérance
de vie
jusqu'à 7,5 ans

Déclin
mnésique
limité

Diminution
des problèmes
cardio-vasculaires



Allen, (2015), *The Gerontologist* ; Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). *J Pers Soc Psychol* ; Levy B. (2009) *Curr Dir Psychol Sci* ; Moser, C., Spagnoli, J., & Santos-Eggimann, B. (2011), *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



Comment rester en santé ?

Anticiper en repérant ses fragilités

- Etre actif mais pas hyperactif
- Prendre le temps de s'écouter, apprendre à dire non
- Adopter de bonnes habitudes de vie
- Consulter régulièrement son médecin (en cas de problèmes de santé, pour le renouvellement des traitements)
- Pas d'automédication et respect des prescriptions
- Contrôle régulier : vue, audition, bucco dentaire
- Rester vigilant sur les vaccins à faire et Mon sevrage (tabagique, alcoolique...)
- Profiter des dépistages de certains cancers
- Réaliser un bilan de santé dans les centres de prévention ou de santé



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE





L'ART DE BIEN VIEILLIR EN ISÈRE

Comment rester en santé ?

Anticiper en repérant ses fragilités

L'expérimentation IS-ICOPE

[Vidéo](#)



ICOPE, un programme « pour continuer à faire ce qui est important pour chacun d'entre nous »

- **Programme ICOPE** (Integrated Care for Older People/soins intégrés pour personnes âgées) conçu par l'OMS et rendu public en 2019,
- Résulte d'un travail de synthèse de plus de 500 publications scientifiques internationales, réalisé par un groupe de 50 experts internationaux,
- Objectif: diminuer de 15 millions le nombre de personnes âgées dépendantes dans le monde d'ici 2025,

Grâce à un **repérage précoce** des fragilités à un moment où elles sont encore réversibles. Ces fragilités sont liées à six fonctions essentielles :

- la locomotion,
- l'état nutritionnel,
- la santé psychique,
- la cognition,
- l'audition,
- la vision.



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



En Isère, la population des plus de 60 ans va augmenter de 38% entre 2020 et 2040, représentant près d'un tiers de la population iséroise.

C'est pourquoi le **Département de l'Isère, le CHU Grenoble Alpes et La Poste** avec leurs **partenaires** ont décidé de s'emparer de cette démarche innovante en l'adaptant à notre territoire.

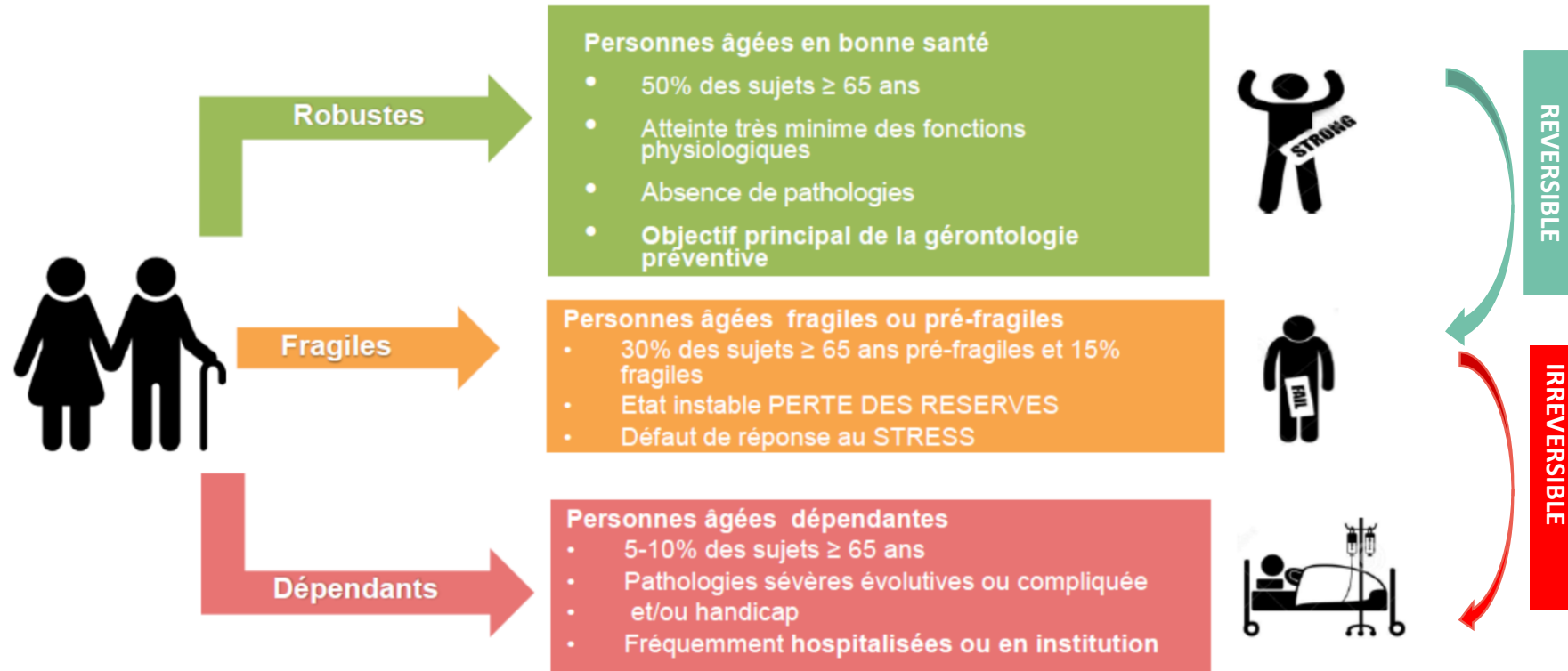
ICOPE en Isère est ainsi devenu IS-ICOPE (Expérimentation 2023)

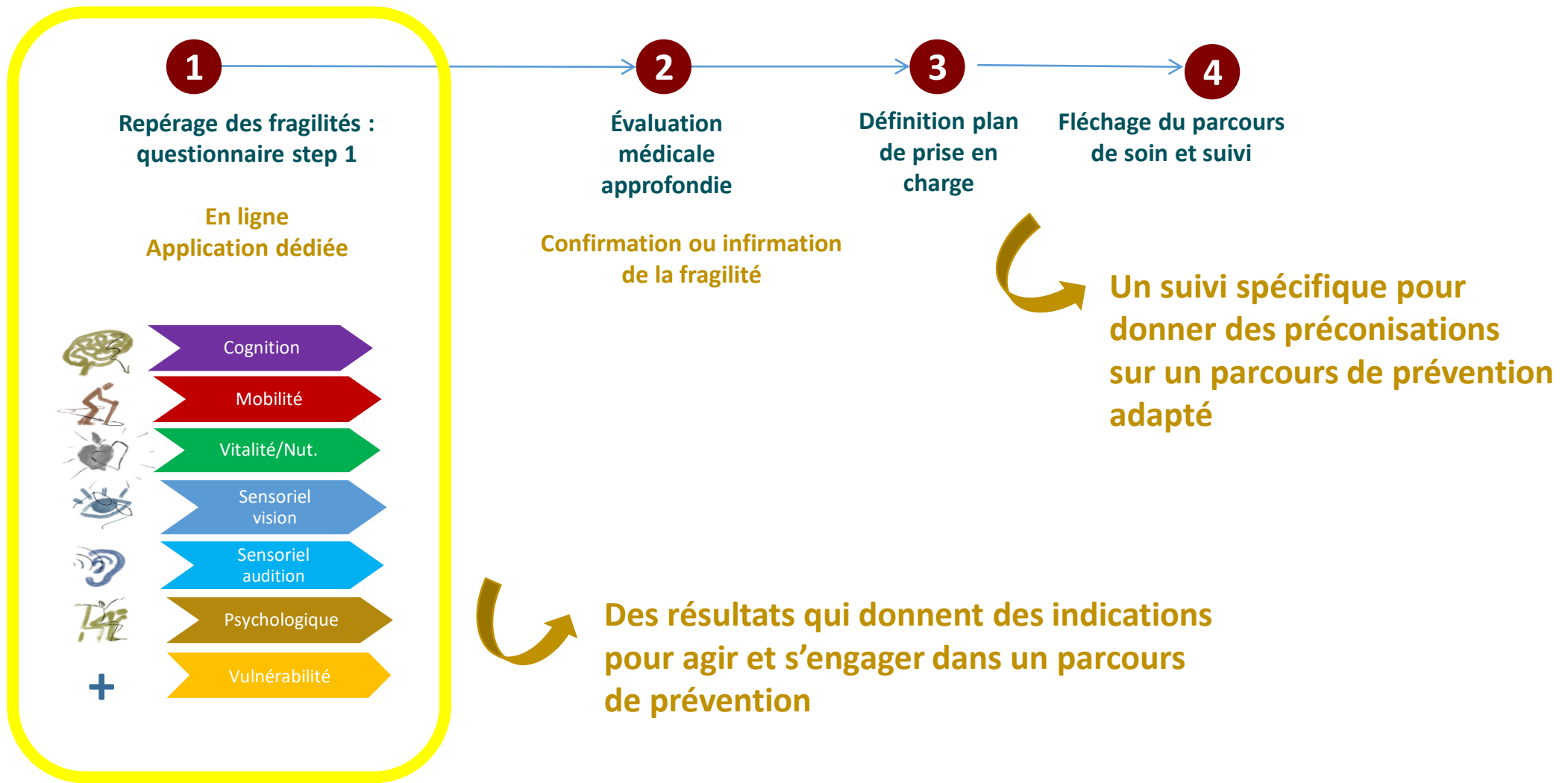


L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



Un programme de Prévention : Agir quand il est encore temps, auprès du plus grand nombre





IS-ICOPE, c'est une expérimentation auprès d'Isérois volontaires **dont vous faites partie** pour bénéficier d'un accompagnement spécifique

- Accompagnement au dépistage,
- Réalisation du test avec l'aide d'un tiers/facteur,
- **A domicile pour ceux qui l'ont déjà réalisé ou en réunion ce jour,**
- **Pas de restitution des résultats en direct.** Nécessité de réaliser une évaluation pour infirmer ou confirmer la fragilité,
- Mise en place d'un suivi spécifique réalisé par des professionnels spécialisés.



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



Si aucune fragilité n'est détectée

- Vous ne serez pas contacté,
- Nous vous invitons à renouveler le test dans 6 mois (par vous-même, nous allons vous aider).

Si une ou plusieurs fragilités sont détectées

- Les résultats seront envoyés à votre médecin pour information et au CHU pour organiser le suivi,
- Un professionnel vous appellera pour approfondir les résultats du test et vous orienter, si nécessaire, vers :
 - L'Association des Centres de Prévention Bien Vieillir AGIRC ARRCO pour réaliser un bilan de prévention,
 - Le CHU Grenoble Alpes pour une consultation auprès d'un gériatre.
- Les équipes sociales ou médico-sociales du territoire vous contacteront si besoin pour vous accompagner.



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE



IS-ICOPE, ce sont des outils gratuits, à disposition de tous, pour agir en autonomie



- Une **application DIGICOPE** téléchargeable sur les stores
- Pour **faire le test en autonomie ou accompagné par un proche** tous les 6 mois
- Pour savoir où on en est, en parler à son médecin ou à un professionnel qui nous suit
- Une cartographie des **ateliers de prévention** organisés en Isère disponible sur le site du Département
- Pour **s'inscrire et participer** aux ateliers qui nous intéressent ou nous sont utiles
- La possibilité de réaliser un **bilan de prévention** proposé par le Centre de Prévention
- Pour **approfondir** et s'évaluer plus complètement





L'ART DE BIEN VIEILLIR EN ISÈRE

3 stands

- Dépistage – Questionnaire ICOPE avec les facteurs, si vous ne l’avez pas encore réalisé
- Echange prévention avec :
 - Laurence Lorcet : cartographie des ateliers de prévention près de chez vous
 - Gaëtan Gavazzi et Alain Franco: toutes vos questions sur le Bien Vieillir
- Accompagnement au téléchargement de l’application DIGICOPE pour refaire le test dans 6 mois-1 an



Téléchargez l'application DIGICOPE

Pour vous autotester tous les 6 mois



DIGICOPE

Télécharger l'application sur :

CHU Grenoble Alpes

isère

LA POSTE GROUPE

GET IT ON Google Play

Download on the App Store



L'ART
DE BIEN
VIEILLIR
EN ISÈRE

