LA FOIRE AUX QUESTIONS DES PROFESSIONNELS

ICOPE, programme de prévention pour un maintien de l'autonomie

* ICOPE :
SOINS INTÉGRÉS POUR
LES PERSONNES ÂGÉES

ERVMA
Équipe Régionale Vieillissement
& Maintien de l'Autonomie • Centre-Val de Loire
CHRU
HÔPITAUX DE TOURS

Edito

L'Équipe Régionale Vieillissement et Maintien de l'Autonomie (ERVMA) et ses partenaires se sont fixés comme objectif de promouvoir le vieillissement en santé en s'appuyant sur le programme ICOPE (Integrated Care For Older PEople) de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).

Le programme ICOPE cible 6 capacités intrinsèques considérées comme essentielles : la mobilité, la mémoire, la nutrition, l'humeur, la vue et l'audition, et dont la prise en charge précoce apparaît indispensable pour permettre un vieillissement en santé.

ICOPE est en expérimentation depuis 2022 sur les territoires de la CPTS O'Tours et de la CPTS La Salamandre dans le cadre de l'Article 51.

Nous avons souhaité réunir sous fiches thématiques les questions et remarques les plus récurrentes relevées par les professionnels et les séniors.
Les réponses sont en lien avec l'expérimentation que nous menons en région Centre-Val de Loire jusqu'en 2026. Celles-ci évolueront avec la généralisation.

Appropriez-vous ces questions et les réponses. Elles ont pour objectif de faciliter votre pratique et vous aider à communiquer sur ICOPE.

- Fiche 1 : Agir tôt, c'est gagner du temps
- Fiche 2 : Le STEP 1 en questions
- Fiche 3 : Le STEP 2 en questions
- Fiche 4 : Remarques de séniors
- Fiche 5 : L'expérimentation Article 51 en Centre-Val de Loire
- Fiche 6.a et 6b : ICOPE : Les ressources non exhaustives

Merci à tous les partenaires engagés qui ont participé à la rédaction de ce livret.

Aidez-nous à enrichir ce support en nous adressant vos remarques à
icope@chu-tours.fr.

Agir tôt, c'est gagner du temps

La foire aux questions des professionnels - Fiche 1

ICOPE c'est quoi ?

Un programme de **prévention** créé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).
Son objectif est de **repérer** d'éventuelles difficultés sur les **6 fonctions principales du corps** : *mobilité, mémoire, nutrition, humeur, vue, audition,* pour continuer à aller bien et si besoin, corriger les petites anomalies !

A qui s'adresse le programme ICOPE ?

A toute personne **de + 60 ans**

Pourquoi participer à ICOPE ?

ICOPE permet de **sensibiliser** la population aux questions du vieillissement et du maintien de l'autonomie.
Il permet aussi de **repérer rapidement** des altérations de fonctions chez une personne.

Pourquoi évaluer ces fonctions ?

Parce que ce sont celles qui permettent à la personne de **rester autonome** dans ses pratiques quotidiennes.
Ce sont aussi celles sur lesquelles **nous pouvons agir !**
La fragilité est réversible.
En prendre soin, c'est aussi agir sur les maladies de la personne âgée, la polymédication, le risque de chutes...

Pourquoi faire un test à des personnes qui vont bien ?

ICOPE **ne recherche pas des maladies !**
L'objectif est de **repérer tôt** des difficultés **pour agir tôt**, avec des méthodes simples, et qui améliorent le quotidien : conseils, actions de prévention, adaptation des comportements et de l'environnement.

La personne a un bon suivi médical, pourquoi rajouter ICOPE ?

ICOPE est **complémentaire** à un suivi médical habituel.
Il explore des domaines souvent peu abordés en consultation.
Le sénior peut faire la première étape seul et de manière régulière.

Pourquoi faire ICOPE alors que nous manquons de médecin traitant et de spécialistes ?

Nous ne pouvons pas créer des professionnels de santé supplémentaires, mais la prévention **permet de limiter le recours aux soins** en maintenant l'autonomie.
De nombreuses ressources locales - ateliers, associations, activités - sont disponibles pour accompagner les personnes.

Quel type de professionnel peut participer ?

En pratique, **tout professionnel travaillant auprès d'un public de plus de 60 ans** peut être acteur dans le Programme ICOPE : information et communication auprès des usagers, accompagnement d'un sénior pour réaliser un STEP 1 (test de repérage).

Le STEP 1 en questions

La foire aux questions des professionnels - Fiche 2

C'est quoi le STEP 1 ?

La 1ère étape consiste à **réaliser une série de tests pour repérer d'éventuelles altérations sur les 6 fonctions principales du corps :** mobilité, mémoire, nutrition, humeur, vue, audition.
Il n'établit pas de diagnostic, mais permettra de détecter des fonctions à surveiller.

Qui peut réaliser un STEP 1?

- Cette étape est réalisable en autonomie par le sénior lui-même = **auto-évaluation**.
- Le sénior peut être accompagné par une personne de confiance : un proche, un professionnel du médico-social, un professionnel de santé.

Une formation est-elle obligatoire ?

C'est mieux, cela permet de comprendre le programme ICOPE et de l'expliquer . Un sénior informé et éclairé est un sénior convaincu !

Le test dure-t-il vraiment 10 minutes ?

Oui, sauf si on est bavard !

Avec quels outils réaliser un STEP 1?

En région Centre-Val de Loire,

- L'auto-évaluation est réalisée sur **ICOPE et Moi,** référencé dans Mon Espace Santé. Le sénior **devra créer son compte personnel**. Il est **sécurisé**.
- Pour **les professionnels rémunérés** relevant de l'Article 51, se reporter à la Fiche 5.

Pourquoi privilégier l'auto-évaluation ?

L'auto-évaluation favorise l'**autonomie du sénior** et son **engagement** dans la prévention. Elle a été conçue pour faciliter la réitération, proposer des conseils et des actions de prévention.
Cela aide aussi les professionnels à mieux cibler les besoins et à gagner du temps.

Que dire à la personne suite au STEP 1 ?

Si des fonctions sont à "surveiller", en parler à un **professionnel de santé**.
Et dans toutes les situations, c'est l'occasion de **donner des conseils de prévention** et de parler **des ateliers du Bien Vieillir**.

Il y a forcément une évaluation approfondie après un STEP 1 ?

NON. L'objectif d'ICOPE n'est pas de chercher des altérations, mais de **les détecter rapidement.**
De plus, la personne est peut-être déjà suivie pour l'altération constatée. Elle a le droit de refuser une évaluation approfondie.
ICOPE est un programme de **prévention primaire.**
Repérer tôt, pour agir tôt !

Le STEP 2 en questions

La foire aux questions des professionnels - Fiche 3

C'est quoi le STEP 2 ?

La 2ème étape consiste à **réaliser une évaluation approfondie d'une fonction signalée comme "à surveiller"** lors du STEP1.
Il permet de confirmer l'altération ou non.

Qui peut réaliser un STEP 2?

Cette étape est réalisée **uniquement** par des professionnels de santé **formés**.

Comment se former au STEP 2 ?

Parmi les formations existantes, le Gérontopôle de Toulouse propose un e-learning gratuit : icope-formation.com

Est-ce que toutes les fonctions sont évaluées?

Non, seulement les fonctions repérées.
Au-delà de 3 fonctions non-sensorielles à évaluer, une évaluation gériatrique standardisée est recommandée.

Comment orienter une personne vers un STEP 2 ?

Le sénior peut s'adresser à ses **professionnels de santé habituels** (médecin traitant, ophtalmologiste, ORL, ...) ou prendre rendez-vous avec un professionnel recensé (voir liste sur le site de l'ERVMA)
A savoir :

- Il est possible de faire un test d'audition gratuit sur l'application **HÖRA** ou auprès d'un **audioprothésiste**, en attendant un rendez-vous ORL si besoin.
- Des **opticiens** acceptent de contrôler la vue gratuitement (l'ordonnance de l'ophtalmologiste est valable 3 ans).

Puis-je réaliser le STEP 2 de mon patient ?

Bien sûr, si vous êtes formés. Pensez à le programmer avec votre patient à l'issue du STEP 1.

Un STEP 2 peut-il être réalisé par plusieurs professionnels de santé?

Dans les faits, les fonctions d'une personne peuvent être évaluées par des professionnels de santé différents.
ICOPE étant une démarche intégrée, il sera nécessaire de se coordonner pour établir un plan de soin.

Que faire après un STEP 2 ?

Le professionnel ayant réalisé le STEP 2 doit rédiger un compte-rendu à destination du médecin traitant. Celui-ci sera à saisir sur l'outil e-parcours et devra être transmis au médecin.
Si vous êtes formés, vous pouvez ensuite réaliser un entretien motivationnel et établir un plan de soin avec votre patient.

Remarques de séniors

La foire aux questions des professionnels - Fiche 4

C'est tôt 60 ans !

C'est le principe de **la prévention !!**
Il est important **de mieux comprendre** le vieillissement de notre corps, **vérifier régulièrement** que tout va bien et **adapter** nos habitudes et notre environnement .

Je vais bien, pourquoi faire un test ?

ICOPE **ne recherche pas des maladies !**
L'objectif est de **repérer tôt** des difficultés **pour agir tôt**, avec des méthodes simples, et qui améliorent le quotidien.

J'ai un bon suivi médical, pourquoi rajouter ICOPE ?

ICOPE est complémentaire à votre suivi habituel.
Il explore des domaines souvent peu abordés en consultation.
Vous pouvez le faire seul et de manière régulière.

Pourquoi évaluer ces fonctions ?

Parce que ce sont celles que nous **utilisons au quotidien** et qui nous permettent de faire **ce que nous aimons.**
Ce sont aussi celles sur lesquelles **nous pouvons agir !**

C'est quoi ICOPE et Moi ?

Un site internet **icope-et-moi.fr accessible sur ordinateur, tablette et smartphone**
C'est gratuit.
La création d'un compte personnel est obligatoire. Il est sécurisé.
Le numéro de sécurité sociale est demandé.

Et si je ne suis pas à l'aise avec internet ?

Sur ICOPE et Moi, il est possible d'être **accompagné par un proche.**
Autre solution : se rapprocher d'un **professionnel** : médecin, infirmier, pharmacien, kinésithérapeute, travailleur social...

Je n'ai pas d'adresse mail

Sur ICOPE et Moi, il est possible de renseigner uniquement son numéro de **téléphone portable.**

Et après ?

On continue à prendre soin de soi !
Il existe par exemple des ateliers destinés aux plus de 60 ans :

- Près de chez vous : pourbienviellir.fr, auprès de votre mairie ou de votre CCAS (Centre Communal d'Action Sociale).
- En ligne : happyvisio.com (gratuit avec le code partenaire ICOPECVL)

Il est conseillé de refaire le test tous les 6 mois. ICOPE et Moi vous envoie un mail de rappel !

Pourquoi faire un test tous les 6 mois ?

Parce que les fonctions évoluent. Et **repérer tôt, c'est agir tôt !**

ICOPE : l'expérimentation Article 51 en Centre-Val de Loire

La foire aux questions des professionnels - Fiche 5

C'est quoi l'Article 51 ?

L'Article 51 permet **d'expérimenter de nouvelles organisations ou financements en santé**, en dérogeant temporairement aux règles habituelles. Il soutient des projets innovants, comme ICOPE, pour améliorer les parcours de soins et la prévention.

Qui est concerné en Centre-Val de Loire ?

Les territoires d'expérimentations sont les communes rattachées aux **CPTS O'Tours** et **CPTS La Salamandre**

Quelles différences avec les autres territoires ?

Les professionnels de santé de soins primaires exerçant en libéral ou en centre de santé sur ces territoires peuvent prétendre à une **rémunération dérogatoire par la CPAM.**
Les tests réalisés doivent être saisis sur **l'outil e-parcours** de la région. Des questionnaires vierges en format papier sont disponibles sur le site internet de l'ERVMA.
Le Parcours ICOPE se met progressivement en place, grâce notamment à la gestion d'alerte.

Qu'est-ce que la gestion d'alerte ?

Lorsqu'une fonction est altérée, **une alerte est déclenchée**.
Celle-ci arrive à un professionnel de santé qui évalue la pertinence de l'alerte (validation).
Si l'alerte est validée, il transmet les résultats du STEP 1 au médecin traitant.

La gestion d'alerte est-elle mise en place sur les autres territoires ?

NON. Il est conseillé au sénior de transmettre lui-même ses résultats à un professionnel de santé.

L'organisation mise en place en Centre-Val de Loire sera-t-elle celle de la généralisation ?

Non. L'expérimentation Article 51 a permis à 13 territoires d'expérimenter des organisations différentes et adaptées.
Pour la généralisation, le Ministère de la Santé proposera une organisation qui tiendra compte du bilan général de ces expérimentations et de la faisabilité à l'échelle nationale.
Celle-ci a commencé en juillet 2025 par le STEP 1. En savoir plus.

Puis-je faire du ICOPE si je ne suis pas éligible aux critères de l'Article 51 ?

Oui, mais il n'y a pas de rémunération dérogatoire pour les actes réalisés.
Tous les séniors peuvent réaliser leur STEP 1 sur ICOPE et Moi, télécharger leurs résultats et les transmettre à un professionnel de santé.

A NOTER : Mon Bilan Prévention a intégré les questions du STEP1 dans les questionnaires des + de 60 ans.

ICOPE : Ressources non exhaustives

La foire aux questions des professionnels - Fiche 6.a.

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Site gouvernemental référençant l'"**ensemble des solutions proposées aux personnes âgées.**

- Annuaire des lieux de renseignements locaux : antenne du conseil départemental, Clic, Centre Communal Action Social...
- Structures d'hébergement, Aides à domicile, Aide financières, ...

La Mairie

- Trouver une **activité** physique ou de loisirs proposée par une association locale ou par la municipalité.
- Se renseigner pour du **bénévolat**.
- Aide sociale : financier, portage de repas, organisation d'aides à domicile...

Le Conseil Départemental

- information, orientation et accompagnement à la mise en oeuvre des solutions
- information sur les différentes aides financières et les démarches à réaliser pour obtenir ces aides (APA, ASH, aide-ménagère à domicile).
- évaluation de la perte d'autonomie par l'équipe médico-sociale APA ;

L'action sociale des Caisses de retraite

- des informations et des conseils pour bien vivre sa retraite ;
- des programmes d'actions collectives de prévention sous forme d'ateliers
- aide financière aide à la vie quotidienne, aménagement du logement, ...
- Information auprès de sa/ses caisse(s) de retraite principale

France Services

Service public de proximité pour accompagner les personnes dans les **démarches administratives et/ou numériques** : retraite, santé, impôts, ...
Trouver une France Services

Activité de proximité

Les activités physiques et de loisirs sont généralement organisées sur l'année scolaire par des associations ou des centres sociaux en lien avec la collectivité.
Activités accessibles à tous, elles participent entre autres aux maintien des fonctions cognitives, motrices, psychologiques et sociales

Ateliers de prévention

Activité collective de courte durée pour informer et sensibiliser sur des questions de santé.
Pour les séniors, l'atelier est souvent réparti sur plusieurs séances (souvent 6 à 10) et aborde des thèmes comme l'alimentation, la mémoire, l'activité physique ou la prévention des chutes, le sommeil, la retraite, la sécurité routière, la gestion du stress...

Pourbienvieillir.fr

Site internet développé par les caisses de retraite :

- obtenir des **conseils de prévention**
- **cartographie** des ateliers de prévention près de chez soi.

Happyvisio.com

Plateforme de **conférences multithématiques** et **ateliers** à destination des séniors et des aidants.
Gratuit avec le code ICOPECVL

ICOPE : Ressources non exhaustives

La foire aux questions des professionnels - Fiche 6.b

maboussoleaidants.fr

Initié par Agirc-Arrco, Ma Boussole Aidants est une plateforme numérique gratuite, accessible à tous, conçue pour offrir aux **aidants** une réponse rapide et adaptée à leurs besoins. En quelques clics, grâce à des parcours guidés, elle permet d'identifier des ressources essentielles et des contacts clés.

Mangerbouger.fr

Site internet développé par Santé publique France :

- obtenir des **conseils sur la nutrition** et l'activité physique
- Aide à la construction des menus, idées de recettes
- Le bon usage du Nutri-Score...

Plan Antichute Centre-Val de Loire

Développé par l'ERVMA, avec le soutien de l'ARS Centre-Val de Loire, ce site est un espace ressource sur la **prévention des chutes** pour les professionnels et les séniors : initiatives locales, conseils, ...

Maison Sport-Santé

Constituées de professionnels de la santé et du sport, elles ont pour but **d'accompagner les publics vers une pratique d'activité physique durable**, grâce à des programmes sport-santé personnalisés.
Orientation sur ordonnance
Trouver une Maison Sport-Santé

Ergothérapeute

Il évalue l'environnement de la personne et propose des aménagements ou aide technique pour maintenir l'autonomie de la personne dans son quotidien.
Pas de prise en charge par l'Assurance Maladie, mais des financements sont possibles (MDPH, APA, Caisse de retraite, ANAH, Mutuelle...)

bien-chez-soi.lassuranceretraite.fr

Site développé par l'Assurance retraite dans l'objectif de proposer un outil dynamique pour conseiller et informer au mieux les retraités sur toutes les **aides technique**s et technologiques existantes.

Mon soutien psy

Dispositif permettant à toute personne (dès 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de séances d'**accompagnement psychologique** avec une prise en charge par l'Assurance Maladie (jusqu'à 12 séances par an)
Orientation médicale non nécessaire.
Trouver un psychologue conventionné

3114

Numéro national **prévention des suicides** accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière.
En savoir plus sur le site internet dédié : 3114.fr

Sénior en vacances

Accessible aux +60 ans et aux aidants de personnes âgées, l'**ANCV** propose un catalogue de séjours tout compris en France et en Europe à tarif préférentiel (hors transport)
Selon les revenus déclarés, une aide financière supplémentaire peut-être accordée.

ERVMA

Équipe Régionale Vieillissement
& Maintien de l'Autonomie • Centre-Val de Loire

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ-NOUS :

02 47 47 74 30

ICOPE@CHU-TOURS.FR

ET SUIVEZ-NOUS SUR
LES RÉSEAUX SOCIAUX...

@ERVMACVDL | GERONTOPOLE_ERVMA CENTRE-VAL DE LOIRE | GERONTOPOLE_ERVMA_CVDL