

L'Haÿ-les-Roses, le 6 février 2026

Madame, Monsieur,

Bien vivre à domicile suppose non seulement de bénéficier d'un accompagnement adapté au quotidien, mais aussi de préserver sa santé, anticiper certaines décisions importantes et disposer d'informations claires sur les dispositifs existants.

C'est pourquoi, dans un contexte où chacun souhaite rester acteur de ses choix, nous avons souhaité vous présenter :

- Un programme de prévention reconnu pour préserver l'autonomie,
- Les dispositifs juridiques et médicaux permettant d'anticiper une éventuelle perte de capacité,
- Un outil numérique simple pour faciliter vos démarches de santé.

## **1. Le programme ICOPE : prévenir la perte d'autonomie dès les premiers signes**

Le programme ICOPE (Integrated Care for Older People) est un dispositif de prévention du vieillissement fragile, conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé et déployé en France avec l'appui des acteurs de santé et de l'autonomie, notamment dans le Val-de-Marne.

Son objectif est essentiel :

👉 repérer le plus tôt possible les fragilités liées à l'âge afin d'agir avant qu'elles ne conduisent à une perte d'autonomie.

Ce programme s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, vivant à domicile, y compris lorsqu'aucune difficulté majeure n'est encore ressentie.

Le programme repose sur l'évaluation régulière de 6 fonctions clés, indispensables au maintien de l'autonomie :

- **La mobilité** : se lever, marcher, se déplacer sans chute ni douleur excessive
- **La cognition (mémoire et orientation)** : se souvenir, se repérer, raisonner
- **La vision** : lire, reconnaître, se déplacer en sécurité
- **L'audition** : entendre, comprendre, communiquer
- **La nutrition** : poids stable, appétit conservé, absence de dénutrition
- **Le bien-être psychologique** : moral, motivation, absence de tristesse persistante ou d'isolement

Ces évaluations reposent sur des questions simples et des tests rapides, sans examen médical lourd.

Vous pouvez y accéder :

📱 Avec votre téléphone, en téléchargeant l'application de votre choix ICOPE Monitor ou ICOPE et Moi.

💻 Sur votre ordinateur, allez sur <https://www.icopemonitor.fr> ou <https://icope-et-moi.fr>.

👥 Si vous n'êtes pas équipé(e), vous pouvez vous faire accompagner :

- Par un proche, qui peut vous assister en téléchargeant l'application sur son téléphone ou sur le vôtre, puis en vous guidant durant l'évaluation.
- En en parlant à un professionnel de santé : infirmier, pharmacien, kinésithérapeute, médecin généraliste, sage-femme... Tous les professionnels de santé peuvent vous aider à réaliser cette évaluation.

## **2. Anticiper les décisions importantes pour rester maître de ses choix**

Anticiper, c'est faire le choix de protéger sa volonté et ses intérêts, même en cas de difficulté future.

### **Le mandat de protection future**

Pour la gestion de vos affaires personnelles et/ou de vos biens, vous pouvez établir un mandat de protection future.

Ce document vous permet de désigner à l'avance une ou plusieurs personnes de confiance qui agiront pour vous si vous n'êtes plus en capacité de le faire vous-même.

Il :

- Respecte vos choix,
- Peut être établi chez un notaire ou sous seing privé,
- Évite le recours à une mesure judiciaire plus contraignante.

### **La personne de confiance pour les décisions médicales**

Pour les décisions médicales, vous pouvez désigner une personne de confiance.

Elle peut :

- Vous accompagner lors des consultations,
- Être consultée par les médecins si vous ne pouvez plus exprimer votre volonté,
- Témoigner de vos souhaits et de vos valeurs en matière de soins.

Cette désignation est simple, gratuite et modifiable à tout moment.

### **3. Vie pratique : l'application Carte Vitale sur smartphone**

Pour simplifier vos démarches de santé, l'**application Carte Vitale** permet désormais de présenter votre carte directement sur votre smartphone, en complément de la carte physique.

#### **Comment l'utiliser ?**

1. Télécharger l'application « Carte Vitale » depuis l'App Store ou Google Play
2. Vérifier votre identité (via FranceConnect ou l'Assurance Maladie)
3. Activer l'application en quelques minutes

#### **Les avantages :**

- Vos droits sont automatiquement à jour,
- Moins de démarches administratives,
- Vos dépenses sont facilement consultables,
- Une solution pratique et sécurisée chez les professionnels de santé équipés.

Nous espérons que ces informations vous seront utiles et si vous le souhaitez, nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire ou pour vous accompagner dans ces démarches.

Dans cette attente, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

### **OMNICA, Service Autonomie à Domicile**

*« Respect, dignité et sécurité au cœur de chaque accompagnement. »*