

ACCOMPAGNER LA SANTÉ DES PLUS DE 60 ANS AU QUOTIDIEN : UN REPÉRAGE POSITIF



Cette fiche pratique, réalisée par l'URPS Médecins Libéraux a pour objectif de vous accompagner, médecins généralistes et autres spécialistes, dans le repérage simple des premiers signes de fragilité, afin d'aider vos patients à préserver leur santé et leur autonomie le plus longtemps possible.

Comprendre la fragilité pour mieux la prévenir

De quoi parle-t-on ?

« Le syndrome de fragilité est un marqueur de risque de mortalité et d'événements péjoratifs, notamment d'incapacités, de chutes, d'hospitalisation et d'entrée en institution. **L'âge est un déterminant majeur de fragilité mais n'explique pas à lui seul ce syndrome.**

La prise en charge des déterminants de la fragilité peut réduire ou retarder ses conséquences. **Ainsi, la fragilité s'inscrit dans un processus potentiellement réversible.** »

Société Française de Gériatrie et de Gériatologie

Pourquoi en parler ?

- 1 patient sur 4 de plus de 60 ans déclare une limitation fonctionnelle, souvent évitable.
- Le repérage précoce et la prévention peuvent ralentir ou inverser la fragilité.
- **En parler tôt, c'est permettre à chacun d'anticiper, d'agir et de rester acteur de sa santé.**

Et comment en parler ?

Parler prévention autrement :

privilégier les mots « santé », « vitalité », « équilibre », plutôt que « dépendance », « chute » ou « fragilité » pour ne pas effrayer vos patients et les faire adhérer à des démarches de prévention.

La place du médecin dans le repérage et la prévention de la fragilité

Le médecin généraliste ou tout autre spécialiste joue un rôle central dans le repérage précoce de la fragilité. Il détecte les risques physiques, cognitifs ou psychosociaux qui peuvent être réversibles avec une prise en charge adaptée.

- Il prescrit et encourage des actions de prévention.
- Il peut recommander ou réaliser des bilans spécifiques pour évaluer la condition fonctionnelle et orienter, si nécessaire, vers les ressources appropriées.
- Quelle que soit sa spécialité, chaque médecin peut contribuer à une prise en charge pluriprofessionnelle, globale et adaptée aux besoins spécifiques du patient.

Chaque échange en consultation est une opportunité pour encourager vos patients à préserver leurs capacités : mobilité, mémoire, nutrition, audition, vision et équilibre émotionnel.

« On ne peut pas s'empêcher de vieillir mais on peut s'empêcher de devenir vieux. »

Henri Matisse

Guide du repérage de la fragilité

Je repère en quelques questions :

Votre patient vit-il seul ?	Oui / Non
Votre patient a-t-il perdu du poids au cours des 3 derniers mois ?	Oui / Non
Votre patient se sent-il plus fatigué depuis ces 3 derniers mois ?	Oui / Non
Votre patient a-t-il plus de difficultés pour se déplacer depuis ces 3 derniers mois ?	Oui / Non
Votre patient se plaint-il de la mémoire ?	Oui / Non
Votre patient a-t-il une vitesse de marche ralentie (plus de 4 secondes pour parcourir 4 mètres) ?	Oui / Non

Je propose une auto-évaluation :

Un auto-repérage simple peut se faire avec **ICOPE Monitor**.



Autres ressources disponibles :

- Mon Bilan Prévention : monbilanprevention.sante.gouv.fr
- MedPrev' : medprev.org

Pas de risque identifié



- Démarche préventive : pourbienvieillir.fr
- Réévaluation annuelle

Fragilité identifiée



- Orientation vers un spécialiste
- ou vers le dispositif icope.fr

La démarche ICOPE en bref :

ICOPE (Integrated Care for Older People - OMS) est une démarche de prévention en 5 étapes pour accompagner le vieillissement en bonne santé :

1. Repérer les capacités clés : mobilité, mémoire, vision, audition, nutrition, humeur.
2. Évaluer les alertes détectées.
3. Élaborer un plan personnalisé de santé.
4. Suivre l'évolution dans le temps.
5. Mobiliser les acteurs du territoire.

Ressources locales et contacts

Les Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC) pilotent le dispositif ICOPE dans chaque département.

→ Contactez votre DAC pour connaître les actions et ressources locales : facs-na.fr / 0 809 109 109

Retrouvez toutes nos fiches sur

MedISI

