

J'ai 60 ans et +
Je préserve ma santé !



Avec le programme **ICOPE**
je fais le point sur mes capacités :

 Vision

 Nutrition

 Audition

 Humeur

 Mémoire

 Mobilité

Comment ça marche ?

1 Je fais un **test simple** en 10 minutes

- > Seul
- > Avec un proche
- > Avec un professionnel de santé

SUR ORDINATEUR

Je vais sur le site :
icopebot.botdesign.net

SUR MOBILE / TABLETTE

Je télécharge l'application
ICOPE Monitor



2 J'en parle à mon **médecin traitant**

Il **évalue ma situation** et peut me proposer des tests plus approfondis.

3 Je reçois des **conseils personnalisés**

En fonction de mes résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :

- > Entretien mon audition
- > Stimuler ma mémoire
- > Equilibrer mon alimentation
- > Améliorer ma vision
- > Maintenir une activité sociale et mon moral
- > Préserver ma mobilité

4 Je fais **mon suivi**

Tous les 6 mois à un an, je refais le test pour vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma vitalité.



Je suis accompagné(e)

À tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement (ou via mon médecin traitant) si besoin.

N'attendez plus,
Icopez-vous !



Programme ICOPE

Un test simple, rapide et gratuit pour faire le point sur mes capacités :

- | | |
|---|--|
|  Vision |  Nutrition |
|  Audition |  Humeur |
|  Mémoire |  Mobilité |

Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de permettre, au plus grand nombre, de vieillir en bonne santé.

Dès 60 ans, vous pouvez intégrer le programme ICOPE. À partir de tests simples, il vous permet d'évaluer 6 fonctions essentielles : vision, audition, mémoire, mobilité, nutrition, humeur. Si une anomalie est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé.

Cet accompagnement individualisé permet à chacun de maintenir ses fonctions le plus longtemps possible et de préserver sa qualité de vie.



Pour plus de renseignements :
icope@chu-toulouse.fr

