

ICOPE

Integrated Care for Older People

Soins intégrés pour la personne âgées

Programme de prévention du vieillissement qui s'adresse aux personnes de 60 ans et plus autonomes et en bonne santé

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

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

ICOPE MONITOR
Innovation au service du bien vieillir

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
 - > Équilibrer 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 retiens 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 !

Le programme ICOPE a été développé par l'Organisation Mondiale de la Santé et est porté par le gérontopôle de Toulouse. L'objectif est de diminuer le nombre de personnes âgées dépendantes. C'est une nouveauté dans la mesure où il s'agit d'un modèle préventif avec une volonté de rendre le patient autonome et acteur de sa propre santé en surveillant (via une application) ses capacités fonctionnelles à savoir : la nutrition, la cognition, la vision, l'audition la mobilité et l'humeur.

J'ai 60 ans et plus comment puis-je faire le test ICOPE ?

- Je fais le test en autonomie via l'application ICOPE MONITOR
- Je souhaite faire le test avec un professionnel de santé et je me rapproche de la maison de santé dont je dépends, ou de mon cabinet infirmier.

Pour tout renseignement sur ce programme j'appelle Isabelle TEXIER, secrétaire de la CPTS PoSaVi au 07.87.31.33.31