

# 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**



Télécharger dans  
l'App Store



Obtenir sur  
Google Play



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.

## 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 :

- > Entretenir 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.

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](mailto:icope@chu-toulouse.fr)

**OCCITANIE**  
Equipe Régionale Vieillessement  
Et Prévention de la Dépendance

