

# 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](http://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 de 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 :

- |   |  |
|---|--|
|  <b>Vision</b>   |  <b>Nutrition</b> |
|  <b>Audition</b> |  <b>Humeur</b>    |
|  <b>Mémoire</b>  |  <b>Mobilité</b>  |

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.



Plus de renseignements sur : [icope.fr](https://icope.fr)  
ou par mail à [icope@chu-toulouse.fr](mailto:icope@chu-toulouse.fr)