

## Le programme ICOPE

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.

Ce sont des tests simples et rapides qui vous permettent dès 60 ans, d'évaluer 6 fonctions.



la mobilité du corps



la nutrition



la vue



le moral



la mémoire



l'audition

➔ Si besoin, un suivi personnalisé est proposé au patient afin de préserver sa qualité de vie.

- ➔ Vous avez des questions
- ➔ Vous êtes intéressé par le programme ICOPE



Contactez le Pôle Prévention et Promotion en Santé FILIERIS

CONTACT : 05 63 80 10 35  
prevention-sante-tarn.sud@filieris.fr

Trouver les professionnels de santé formés au programme ICOPE proches de chez vous

Consultez la carte en scannant le QR CODE



+ d'infos sur [www.carmausin-segala.fr/sante](http://www.carmausin-segala.fr/sante)

Faire son auto-évaluation

Et si vous vous testiez vous-même ? C'est possible avec l'application sur une tablette, un téléphone portable ou un ordinateur.

Téléchargez l'application gratuite pour réaliser votre bilan et ses suivis « ICOPE MONITOR »



## BIEN VIEILLIR en Carmausin-Ségala 81



Audition



Moral



Nutrition



Mémoire



Mobilité du corps



Vue



Vous avez + de 60 ans ?  
C'est le moment de vérifier si tout va bien avec ICOPE !



# Le programme **ICOPE** comment ça marche ?

# 1

Vous évaluez avec une ou un professionnel de santé (médecin, infirmier, pharmacien, orthophoniste, kinésithérapeute, diététicien...) **6 fonctions de votre corps** : audition, vue, mémoire, nutrition, moral, mouvements du corps.

→ **STEP 1**



# 2

Si tout va bien, la ou le professionnel vous donnera **des conseils pour rester en bonne santé** et vous invitera à refaire cette **évaluation tous les 6 mois** pour votre suivi.



# 3

Si un problème est soupçonné, la ou le professionnel vous proposera **une évaluation approfondie**.

→ **STEP 2**



*Avec ICOPE, je suis  
acteur ou actrice de ma santé !*

# 5

Vous serez accompagné par des professionnels de santé ou d'accompagnement social.



# 4

En lien avec vous et votre médecin traitant, la ou le professionnel de santé mettra en place un **plan d'action personnalisé**.



+ d'infos sur [www.carmausin-segala.fr/sante](http://www.carmausin-segala.fr/sante)