

J'ai 60 ans et +

Je préserve ma santé  
avec le **programme ICOPE**

*Je fais le point sur mes capacités*



*j'ai un suivi personnalisé*

# Comment ça marche ?

## 1 Je fais un test simple en 10 minutes

- seul
- ou avec un proche
- ou avec un professionnel de santé

### J'accède à l'auto-évaluation

Ou je tape  
dans ma barre de recherche  
**icopemonitor.fr**



### Sur mobile/tablette

Je télécharge l'application ICOPE Monitor



*N'attendez plus, faites le test Icope !*

## 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,
- 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 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.



**Rejoignez la communauté ICOPE**  
pour garder la forme et continuer  
comme ça le plus longtemps possible !

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



Cognition



Mobilité



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie

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 conserver  
sa qualité de vie !**

Plus de renseignements sur : **icope.fr**  
ou par mail à **icope@chu-toulouse.fr**



*Ma santé avec Icope*