



Bien Vieillir en devenant acteur de sa santé avec le programme ICOPE

« sans la qualité de la vie, une longévité accrue ne présente guère d'intérêt, l'espérance de santé est plus importante que l'espérance de vie » (OMS).

L'OMS recommande le déploiement du programme ICOPE (Soins Intégrés pour les Personnes Agées) pour un vieillissement en bonne santé.

Il a pour objet :

- le **dépistage de fragilités**
- le **suivi de 6 fonctions** chez les personnes de **plus de 60 ans**.



Comment ça marche ?

1 Je fais un **test simple**
en 10 minutes

- **sur ordinateur** : en allant sur le site **icopebot.botdesign.net**
- **sur mobile/tablette** : en téléchargeant l'application **ICOPE Monitor**

Ce test peut-être réalisé seul ou avec un proche

Si vous pensez avoir des problèmes pour effectuer le test avec ces outils numériques, des professionnels de santé se tiendront à votre disposition sans rendez-vous le **jeudi 23 mai** de **9 h à 12 h** et de **14 h à 17 h**

Local des Permanences Sociales, Place du Forum - Saint Gély du Fesc

2 J'en parle à mon **médecin traitant**

Il **évalue ma situation** et peut me proposer des tests plus approfondis.

En fonction des résultats, une **prise en charge personnalisée** peut m'être proposée

3 Je reçois des **conseils personnalisés**