

## Le programme ICOPE pour vieillir en bonne santé à découvrir à la Maison de Santé



Le programme ICOPE pour vieillir en bonne santé à découvrir à la Maison de Santé

Samedi 14 mai, un partenariat entre la Maison de Santé, la Communauté de Communes et la mairie a permis la tenue d'une conférence par l'équipe du Gérotopôle de Toulouse sur le dispositif ICOPE.

<https://lejournaldugers.fr/article/57369-le-programme-icope-pour- vieillir-en-bonne-sante>

Le dispositif ICOPE permet l'évaluation et le suivi régulier des capacités fonctionnelles dans plusieurs domaines, dès 60ans, afin de dépister au plus tôt les éléments de fragilité , de mettre en place une prise en charge personnalisée et ce, afin d'éviter ou de retarder le plus possible la dépendance.

Les professionnels de la MSP impliqués dans ce projet rappellent que les personnes intéressées par ce dépistage peuvent prendre rendez-vous avec les infirmières formées de la Maison de Santé pour l'effectuer, s'ils ne possèdent pas ou ne maîtrisent pas l'outil informatique.

à la Maison de santé au 05 62 07 33 33, vous pourrez effectuer, gratuitement, ce dépistage avec les infirmières, qui vous expliqueront le dispositif, ses intérêts et son suivi , pour vieillir en bonne santé.

N'hésitez pas, prenez- rendez-vous !

05 62 07 33 33

Ci-dessous, le flyer présentant le programme ICOPE

**À qui je m'adresse ?**

- Mon médecin traitant
- Une infirmière libérale
- Mon pharmacien
- Au CCAS de ma commune

**Je suis senior. Je me sens bien dans mon corps et dans ma tête mais je sais aussi que j'ai quelques petites difficultés. Par exemple, pour jouer aux cartes, je porte des lunettes. Mais pour le reste... J'avoue que je ne sais pas trop comment savoir où j'en suis et si je me maintiens en forme autant que je le devrais. Je ne veux pas penser ma vie autour de ma santé mais que celle-ci me permette de faire ce qui me plaît.**

**Alors c'est décidé, je me surveille régulièrement.**  
Pour cela, j'utilise l'application ICOPE monitor, développée par le CHU de Toulouse, Centre Collaborateur OMS. Toute une série d'experts mondiaux et toulousains ont travaillé ensemble pour la développer donc j'ai confiance. J'ai vu les prospectus et le film, ça donne envie !

**Vu mon niveau en informatique et mon téléphone, je me suis directement adressé à mon médecin traitant. J'ai parlé à mon capain Philippe, et lui il a préféré en parler à son CCAS. Mais on peut aussi faire l'évaluation ICOPE avec son infirmière, son aide-soignante ou même avec sa famille.**

**L'important, c'est de se surveiller avec ICOPE, pour continuer à vivre comme il nous plaît !**

Pour un vieillissement en bonne santé, je surveille régulièrement mes fonctions

**ICOPE**  
SOINS INTEGRÉS POUR LES PERSONNES AGÉES

aptitude interreg POCTEFA

MUTUALITE FRANÇAISE L'EUROPE S'ENGAGE L'OCCITANIE AGIT

Imprimé par le centre de reprographie du Cha de Toulouse

OCCEANIE Région Occitanie et Pyrénées-Midi-Pyrénées

UNION EUROPÉENNE

Je fais  
un test simple  
en 8 minutes

- Seul
- Avec un aidant
- Avec un professionnel

**1** SUR MOBILE  
Je télécharge  
l'application ICOPE monitor  
ou  
SUR ORDINATEUR  
Je vais sur le site  
[icopebot.botdesign.net](http://icopebot.botdesign.net)



DISPONIBLE SUR  
l'App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play

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

EN FONCTION DES RÉSULTATS  
**3** Une prise en charge personnalisée  
peut m'être proposée pour :

- Améliorer mon audition, ma vision
- Stimuler ma mémoire
- Améliorer mon suivi si j'ai une pathologie chronique
- Renforcer ma musculature
- Me donner des pistes pour maintenir une activité sociale, ou mon moral
- Avoir une nutrition équilibrée

**4** TOUS LES 4 MOIS  
Je fais mon suivi

**5** A TOUT MOMENT  
Je suis accompagné

Une équipe médicale assure la surveillance  
de mes résultats et revient vers moi  
ou mon médecin traitant si besoin.