

# 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'en ai parlé à mon copain 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 !**

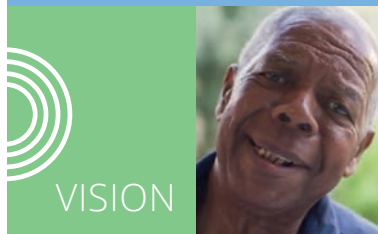
Pour un vieillissement en bonne santé,  
je surveille **régulièrement**  
mes fonctions



MÉMOIRE



MOBILITÉ

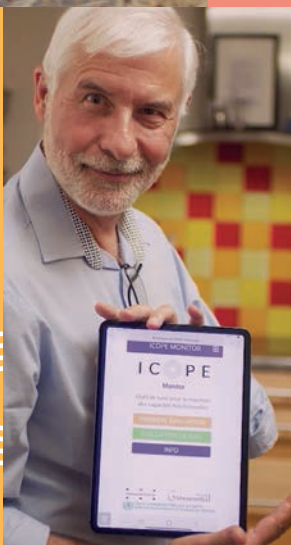


VISION

HUMEUR



AUDITION



NUTRITION



Interreg  
POCTEFA



Fonds Européen de Développement  
Regional (FEDER)

OCCITANIE  
Equipe Régionale Vieillesse  
Et Prévention de la Dépendance  
ars  
Gérontologie  
La Région Occitanie  
Pyrénées - Méditerranée



L'EUROPE S'ENGAGE  
L'OCCITANIE AGIT



ICOPE

SOINS INTÉGRÉS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

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)**



Télécharger dans  
l'App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play

2

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

3

EN FONCTION DES RÉSULTATS

**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

À TOUT MOMENT

**Je suis accompagné**

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