

# Remarques de seniors

## La foire aux questions des professionnels - Fiche 4

- C'est tôt 60 ans !** C'est le principe de **la prévention !!**  
Il est important de **mieux comprendre** le vieillissement de notre corps, **vérifier régulièrement** que tout va bien et **adapter** nos habitudes et notre environnement .
- Je vais bien, pourquoi faire un test ?** ICOPE **ne recherche pas des maladies !**  
L'objectif est de **repérer tôt** des difficultés **pour agir tôt**, avec des méthodes simples, et qui améliorent le quotidien.
- J'ai un bon suivi médical, pourquoi rajouter ICOPE ?** ICOPE est complémentaire à votre suivi habituel.  
Il explore des domaines souvent peu abordés en consultation.  
Vous pouvez le faire seul et de manière régulière.
- Pourquoi évaluer ces fonctions ?** Parce que ce sont celles que nous **utilisons au quotidien** et qui nous permettent de faire **ce que nous aimons**.  
Ce sont aussi celles sur lesquelles **nous pouvons agir !**
- C'est quoi ICOPE et Moi ?** Un site internet **icope-et-moi.fr accessible sur ordinateur, tablette et smartphone**  
**C'est gratuit.**  
La création d'un compte personnel est obligatoire. Il est sécurisé.  
Le numéro de sécurité sociale est demandé.
- Et si je ne suis pas à l'aise avec internet ?** Sur ICOPE et Moi, il est possible d'être **accompagné par un proche.**  
**Autre solution :** se rapprocher d'un **professionnel** : médecin, infirmier, pharmacien, kinésithérapeute, travailleur social...
- Je n'ai pas d'adresse mail** Sur ICOPE et Moi, il est possible de renseigner uniquement son numéro de **téléphone portable.**
- Et après ?** **On continue à prendre soin de soi !**  
Il existe par exemple des ateliers destinés aux plus de 60 ans :
  - Près de chez vous : pourbienvieillir.fr, auprès de votre mairie ou de votre CCAS (Centre Communal d'Action Sociale).
  - En ligne : happyvisio.com (gratuit avec le code partenaire ICOPECVL)Il est conseillé de refaire le test tous les 6 mois. ICOPE et Moi vous envoie un mail de rappel !
- Pourquoi faire un test tous les 6 mois ?** Parce que les fonctions évoluent. Et **repérer tôt, c'est agir tôt !**