



# ICOPE EN QUESTIONS

*Integrated Care for Older PEople (Soins intégrés pour les Personnes Âgées)*

## ICOPE c'est quoi ?

Un programme de **prévention** créé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

Son objectif est de **repérer** d'éventuelles difficultés sur les **6 fonctions principales du corps** : *mobilité, mémoire, nutrition, humeur, vue, audition*, pour continuer à aller bien et si besoin, corriger les petites anomalies !

## A qui s'adresse le programme ICOPE ?

A toute personne **de plus de 60 ans**.

## 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.

## 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** !

## 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.

Vous pouvez bénéficier de conseils de prévention.

## 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.

## Comment faire le test ?

Le test peut-être réalisé seul sur le site **icope-et-moi.fr** ou en flashant ce Qr code

**C'est gratuit.**

La création d'un compte personnel est obligatoire. Il est sécurisé. Le numéro de sécurité sociale est demandé.



## Comment obtenir le résultat du test ?

Sur ICOPE et Moi, les résultats sont téléchargeables. Il sera signifié pour chaque fonction si elle est "**normale**" ou "**à surveiller**".

Si une fonction est "à surveiller", il convient de se rapprocher d'un professionnel de santé, pour faire une évaluation approfondie de la fonction concernée.

## 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...

## Et après ?

**On continue à prendre soin de soi !**

Il existe par exemple des ateliers destinés aux plus de 60 ans, renseignez-vous :

- Près de chez vous : auprès de votre mairie ou de votre CCAS (Centre Communal d'Action Sociale), sur [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)
- En ligne : [happyvisio.com](http://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** !

## Le test dure-t-il vraiment 10 minutes ?

**Oui**, sauf si on est bavard !



[icope@chu-tours.fr](mailto:icope@chu-tours.fr)