

Qu'est ce que c'est le programme ICOPE ?

Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de permettre, au plus grand nombre, de **vieillir en bonne santé**.

Dès 60 ans, vous pouvez vous tester. Si une difficulté est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé.

Cet **accompagnement individualisé** permet à chacun de maintenir ses fonctions le plus longtemps possible et de préserver sa qualité de vie.

Je vais bien, je me teste.

Agir maintenant pour **vieillir en bonne santé**.



Témoignage :

" Je me sens bien dans mon corps et dans ma tête mais je sais aussi que j'ai quelques petites difficultés. Pour jouer aux cartes, je porte des lunettes par exemple. Mais pour le reste... j'aimerais savoir où j'en suis et si je suis 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 que j'ai envie de faire le plus longtemps possible. "

Pour tout renseignement, je contacte le **Dispositif d'Appui à la Coordination Santé Landes** au **0809 109 109** ou j'envoie un mail à **icope@dac-40.fr**



Un contact unique

0809 109 109

prix d'un appel local
Service gratuit

Programme ICOPE

J'ai plus de 60 ans, je fais ce test simple, rapide et gratuit pour faire le point sur mes capacités :

- Vision
- Nutrition
- Audition
- Humeur
- Mémoire
- Mobilité

ICOPE

SOINS INTÉGRÉS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

ICOPE Monitor

Comment ça marche ?

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

- Seul
- Avec un proche
- Avec un professionnel de santé

SUR ORDINATEUR

Je vais sur le site :
icopebot.botdesign.net

SUR MOBILE / TABLETTE

Je télécharge l'application
ICOPE Monitor



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play



3 Je reçois des **conseils personnalisés**

En fonction de mes résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :

- Entretien mon audition
- Stimuler ma mémoire
- Equilibrer mon alimentation
- Améliorer ma vision
- Maintenir une activité sociale et mon moral
- Préserver ma mobilité

4 Je fais **mon suivi**

Tous les 6 mois à 1 an, je refais le test pour vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma vitalité.

5 Je suis **accompagné**

A tout moment, le professionnel du DAC 40* assure la surveillance de mes résultats et m'accompagne si besoin.

*Le Dispositif d'Appui à la Coordination Santé Landes (DAC 40), est une organisation de proximité pour faciliter les parcours de santé et préserver l'autonomie. Il est en charge de la démarche ICOPE dans les Landes.

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

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



N'attendez plus,
testez-vous !

