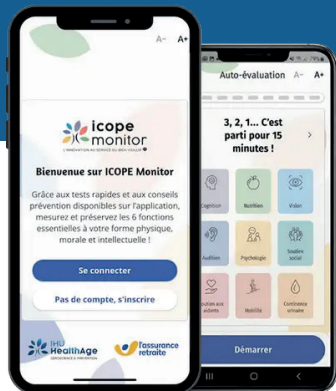


Prendre en main ICOPE Monitor



- 1 Je télécharge l'application **ICOPE Monitor** sur **App Store** ou **Google Play**
- 2 Je crée mon compte
- 3 Je m'autoévalue
- 4 Je conserve l'identifiant reçu par e-mail pour la prochaine évaluation

Plus d'infos

Rendez vous sur :
<https://www.icope.fr>

Découvrir ICOPE

Besoin d'aide ?

Des tutoriels sont disponibles
sur le site :

<https://www.icope.fr>



Ne pas jeter sur la voie publique - Gérotopôle Sud





ICOPE ?

Qu'est ce que c'est ?

Le programme ICOPE (*Integrated Care for Older People*) recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé vous invite à mesurer et préserver **9 items** afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous. Ce programme est soutenu par le Ministère de la Santé.

L'intérêt de ce programme est qu'il permet d'intervenir tôt, dès que l'on observe une baisse ou une alerte sur une fonction. C'est à ce stade que la prévention est la plus efficace.



Pour qui ?

Pour toute personne de 60 ans et plus (ou moins) désireuse de :

→ *Maintenir au mieux sa forme et poursuivre les activités qui comptent pour elle.*



Pourquoi ?

Pour permettre au plus grand nombre de préserver, sur la durée, son capital santé.



Comment ?

Le programme ICOPE se déroule en 4 étapes.
Détails sur la page suivante



Par qui ?

→ *Moi-même en autoévaluation*

Si je ne suis pas à l'aise avec les outils informatiques :

- *Un proche peut m'aider lors de l'évaluation*
- *Mon médecin traitant ou un professionnel de santé saura aussi m'accompagner dans les différentes étapes du programme ICOPE.*

Le programme ICOPE



Le programme ICOPE se déroule en **4 étapes** :



1^{er} étape

à réaliser seul(e) ou avec de l'aide sur smartphone ou ordinateur : j'évalue 9 facteurs et fonctions essentiels via un test simple et rapide.



2^{ème} étape

si besoin, un professionnel de santé me propose une évaluation approfondie de mes capacités.



3^{ème} étape

une prise en charge et des conseils personnalisés me sont proposés en fonction des résultats.



4^{ème} étape

Je me surveille en me ré-évaluant tous les 6 mois à un an.

Je suis accompagné(e)

À tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement (ou via mon médecin traitant) si besoin.