

# N'attendez plus : ICOPEZ- vous !

En savoir plus, besoin d'accompagnement ?  
Contactez notre infirmière, pilote projet : Wassila Lanzi

 07 68 71 33 07

 [icope@cpts-etoile-aubagne.org](mailto:icope@cpts-etoile-aubagne.org)

 [www.cpts-etoile-aubagne.fr](http://www.cpts-etoile-aubagne.fr)

 Résidence Verrerie Bat A  
Chemin du Maltrait  
13112 La Destrousse (Uniquement sur RDV)

 Votre RDV :



L'Association Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Pays d'Aubagne et de l'Etoile est un réseau de professionnels qui concourent à la santé de la population sur son territoire.

Notre association est l'un des territoires nationaux retenus pour le déploiement du programme ICOPE conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé.



Les professionnels de santé  
de votre territoire  
vous accompagnent



une application  
gratuite & sécurisée

Réservé aux  
jeunes  
de + de 60 ans

Un quiz et des  
conseils santé

Rapide à réaliser  
- de 15 minutes

Faire ce que j'aime encore longtemps ! 🔍



07 68 98 68 98

[www.cpts-etoile-aubagne.fr](http://www.cpts-etoile-aubagne.fr)  
[icope@cpts-etoile-aubagne.org](mailto:icope@cpts-etoile-aubagne.org)

Le programme ICOPE est validé  
scientifiquement par l'OMS (Organisation  
Mondiale de la Santé) soutenu par



**l'Assurance  
Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

Provence-Alpes-  
Côte d'Azur



# Prévenir pour mieux vieillir !

Le programme ICOPE (Integrated Care for older People) de l'OMS permet de dépister à partir de 60 ans, d'éventuelles fragilités liées à l'âge.

Il s'agit dans un premier temps d'un petit quiz gratuit et quelques exercices d'environ 10 minutes qui permettent d'évaluer les fonctions suivantes :



**MOBLITÉ**



**NUTRITION**



**VUE**



**AUDITION**



**MÉMOIRE**



**HUMEUR**

## Objectifs ?

- ✓ Conserver sa mobilité,
- ✓ Prendre soin de sa vue et de son audition,
- ✓ Muscler sa mémoire,
- ✓ ou encore garder un lien social et sa bonne humeur !

Le programme ICOPE permet de repérer aujourd'hui les premiers signes de fragilité pour éviter une perte d'autonomie demain : un enjeu majeur pour chacun d'entre nous !

# Comment ça marche ?

1

Je fais **un test simple** en 10 minutes :

- ✓ Seul
- ✓ Avec un proche
- ✓ Avec un professionnel (en contactant la CPTS)

Pour cela je télécharge l'application en scannant le QR Code qui se trouve en couverture de cette brochure.



Aucune crainte, la plateforme est sécurisée et protège vos données. Elle répond à l'ensemble des règles en vigueur.

2

Je suis **accompagné(e)**. Une infirmière, pilote du projet, soumise au secret professionnel, assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement si besoin.

3

Je parle des résultats à mon **médecin traitant**. Il évalue ma situation et peut me proposer des tests approfondis.

4

Je reçois des **conseils personnalisés** en fonction de mes résultats et une prise en charge personnalisée peut m'être proposée.

5

Je fais mon **suivi**. **Tous les 6 mois**, je réitère le test afin de vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma vitalité.