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

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 retenu pour le déploiement du programme ICOPE conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé.

Art. 51 Innovation En santé

Les professionnels de santé de votre territoire vous accompagnent

Réservé aux jeunes de + de 60 ans

une application gratuite & sécurisée

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
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 | ars Agence Régionale de Santé 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.