



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play



INFORMATIONS ET RDV

05 53 45 30 55



www.ch-perigueux.fr



Conception/réalisation : Direction de la communication CHP

CENTRE HOSPITALIER DE PÉRIGUEUX
80 av. Georges Pompidou - BP 9025
24000 PÉRIGUEUX CEDEX



**ICOPE VOUS AIDE À
PRÉSERVER VOTRE
CAPITAL SANTÉ.**

Pour vous permettre de
continuer à faire ce qui est
important pour vous...



ICOPE Monitor

ICOPE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le programme ICOPE recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé vous invite à mesurer et préserver 6 capacités fonctionnelles afin de continuer à faire le plus longtemps possible ce qui est important pour vous. Ce programme **GRATUIT** est soutenu par le Ministère de la Santé et de la Prévention et par l'Agence Régionale de Santé de Nouvelle Aquitaine.

L'INTÉRÊT DE CE PROGRAMME ?

Permettre d'intervenir tôt, dès que l'on observe la baisse d'une fonction. C'est à ce stade que la prévention est la plus efficace.

LES 6 FONCTIONS ESSENTIELLES A SURVEILLER



Cognition



Nutrition



Vision



Audition



Psychologie



Mobilité

DISPOSITIF INFIRMIER DE PRÉVENTION SANTÉ

ICI JE ME TESTE !

J'ai 60 ans et +
Je préserve ma santé
avec le programme ICOPE



Je fais le point
sur mes capacités :

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



- 1 Je fais un **test simple** en 10 minutes



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

- 3 Je reçois des **conseils personnalisés**

- 4 Je fais **mon suivi**

N'attendez plus, Icopez-vous !

Pour plus de renseignements :
icope@chu-toulouse.fr



05 53 45 30 55



Présents sur
45 lieux en
Dordogne

ICOPE, POUR QUI ?

ICOPE concerne toutes les personnes à partir de 60 ans, souhaitant :

- Maintenir au mieux sa forme
- Poursuivre ses activités

ICOPE EN 4 ÉTAPES

- 1 Une évaluation réalisée de façon très simple en 10 minutes sur téléphone mobile, ordinateur ou tablette - seul, avec un proche ou un professionnel de santé
- 2 Si besoin, le service de prévention DIPS du centre hospitalier de Périgueux vous contactera pour faire le point.
- 3 Une prise en charge et des conseils personnalisés en fonction des résultats, pour améliorer vos fonctions.
- 4 Un suivi de l'évolution de vos capacités essentielles tous les 6 mois

ICOPE, COMMENT AGIR ?

Pour bénéficier de ce programme, 2 possibilités :

- En auto évaluation, si vous êtes à l'aise avec les outils numériques (application ICOPE Monitor).

- En prenant RDV auprès du Dispositif Infirmier de Prévention Santé du CHP au 05 53 45 30 55