

# Ic✓ope

VOTRE **CHECK-UP** POUR **VIEILLIR EN SANTÉ**

**À partir de 60 ans,  
testez-vous gratuitement  
pour garder la forme !**



# Le programme en quelques mots

L'Organisation Mondiale de la Santé a conçu le programme ICOPE dont l'objectif est de prolonger l'espérance de vie en **bonne santé**.

C'est une approche innovante et préventive, reposant sur la **surveillance de 6 fonctions essentielles** au bien vieillir. Elle vise à repérer précocement d'éventuelles fragilités et vous proposer des actions ciblées pour maintenir votre qualité de vie.



## Le témoignage



A 68 ans, je me sentais faible physiquement en revenant de mes courses. J'ai eu le sentiment de marcher plus lentement et cet état a impacté mon moral. J'ai effectué le test de dépistage ICOPE qui a confirmé une faiblesse musculaire.

Avec les conseils d'un professionnel de santé, j'ai suivi un programme d'activité physique et fait le point sur mon alimentation. J'ai récupéré ma force physique.

J'ai compris qu'en agissant aux premiers signes évocateurs, mon état de santé pouvait s'améliorer.

- i** La fragilité est un état de vulnérabilité avec un **risque significatif de perte d'autonomie**. C'est un **état potentiellement réversible**, à condition d'agir. Les autorités publiques axent depuis quelques années leurs actions afin de la repérer et de la prendre en charge précocement.

**Adopter des pratiques préventives évite ou retarde l'apparition de la fragilité.**

# Les 5 étapes du programme **Icobe** en pratique



Pour Google Play



Pour l'App Store

step  
**1**

**Test de dépistage des 6 fonctions essentielles au bien vieillir**

**Je télécharge l'application mobile**  
**OU Je vais sur le site [icobebot.botdesign.net](http://icobebot.botdesign.net)**  
Je fais un test gratuit et simple en 10 min.



**Je reçois des conseils pour vieillir en bonne santé**  
Je me teste à nouveau à 12 mois.

**X**  
step  
**2**

**Évaluation approfondie des fonctions ciblées**

En cas de fragilité, un professionnel de santé formé analyse les résultats en lien avec le médecin traitant, qui évalue le recours à une évaluation approfondie.

step  
**3**

**Élaboration d'un programme personnalisé, en lien avec le médecin traitant**

En fonction des résultats et de mes priorités, je suis accompagné pour : améliorer ma vision, renforcer ma musculature, avoir une alimentation équilibrée...

step  
**4**

**Suivi du programme personnalisé**

Je fais mon suivi en réévaluant mes fonctions à 6 mois.

step  
**5**

**Mise en place sur le territoire des ressources nécessaires**

pour accompagner les personnes et leurs proches aidants.

# sur quel territoire ?



Plusieurs acteurs de la santé et de l'autonomie des seniors de votre territoire travaillent ensemble pour vous proposer ce programme de prévention.

## À qui je m'adresse ?

### Vous pouvez faire le test de dépistage

- Seul
- Avec un aidant : membre de votre entourage, de votre famille, ...
- Avec l'aide de professionnels : infirmières, médecins, CCAS de ma commune, ...

✓ **Pour connaître les professionnels formés près de chez moi, je contacte le Dispositif d'Appui à la Coordination de Charente-Maritime :**  
**icope@dac-17.fr** ou le **0809 109 109**  
prix d'un appel local

✓ **Pour connaître l'offre de prévention près de chez moi, je contacte les coordonnateurs autonomie de la Délégation Territoriale de proximité**  
La Rochelle : **05 17 83 44 18**  
et **05 17 83 44 19**  
Rochefort : **05 46 88 15 83**



Projet autorisé  
dans le cadre  
Art 51