Bien vieillir, c'est possible avec le programme ICOPE

La CPTS Sel et Eau met en place le programme ICOPE, créé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), pour aider chacun à rester en bonne santé le plus longtemps possible.

Dès 60 ans, vous pouvez en bénéficier.

Grâce à quelques tests rapides, le programme vérifie 6 points importants pour votre autonomie

- La vision
- La mobilité
- L'audition
- La nutrition
- La mémoire
- La psychologie

Si un problème est détecté, une évaluation plus complète et un suivi personnalisé vous seront proposés.

L'objectif

Vous accompagner pour préserver vos capacités, votre autonomie et votre qualité de vie.

Vous habitez Blainville-sur-l'Eau, Damelevières, Dombasle-sur-Meurthe, Rosières-aux-Salines, Saint Nicolas de Port, Sommerviller, Tonnoy, Varangéville ou les communes alentours ? Vos professionnels de santé s'organisent pour vous proposer un suivi personnalisé !

Plus de renseignements sur

cpts-sel-et-eau.fr > espace grand public
et email : **icope@cpts-sel-et-eau.fr**

icope monitor
L'INNOVATION AU SERVICE DU BIEN VIEILLIR

Avec le soutien de
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
ars Agence Régionale de Santé Grand Est

CPTS sel ✦ eau

J'ai 60 ans et +

Ma santé, je l'anticipe !

Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Sel et Eau
2 place Saint-Jacques - 54110 Rosières-aux-Salines
cpts-sel-et-eau.fr

N’attendez plus, faites le test Icope !

1 Comment ça marche ?

Je fais un test simple en 10 minutes

- **Seul**
- **Avec un proche**
- **Avec un professionnel de santé**

Sur ordinateur

je tape dans ma barre de recherche
https://www.icopemonitor.fr

Sur mobile / tablette

je télécharge l’application
ICOPE Monitor

Sur papier

Je contacte le
06 27 53 12 47

2 J’en parle à mon médecin traitant

Il évalue ma situation et peut me proposer des tests plus approfondis.

3 Je reçois des conseils personnalisés

En fonction de mes résultats, une prise en charge personnalisée peut m’être proposée pour :

- **Entretenir mon audition**
- **Stimuler ma mémoire**
- **Équilibrer mon alimentation**
- **Améliorer ma vision**
- **Maintenir une activité sociale et mon moral**
- **Préserver ma mobilité**

4 Je fais mon suivi

Tous les 6 mois à un an, je refais le test pour vérifier l’évolution de ma situation et préserver ma vitalité.

Je suis accompagné(e)

À tout moment, l’équipe de la CPTS Sel et Eau assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement (ou via mon médecin traitant) si besoin.