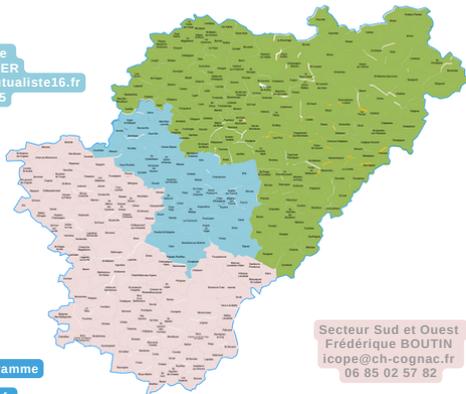


# SUR QUEL TERRITOIRE ?

## SECTEURS DES INFIRMIÈRES DE PRÉVENTION :

Secteur Nord et Est  
Caroline ZENTZ  
caroline.zentz@ehpad-montbron.fr  
06 37 44 26 56

Secteur Centre  
Emilie SCHULLER  
e.schuller@residencemutualiste16.fr  
06 31 51 08 05



Coordonnatrice du programme  
Elsa TOUILLET  
elsa.touillet@dac-16.fr  
06 21 55 22 04

Secteur Sud et Ouest  
Frédérique BOUTIN  
icope@ch-cognac.fr  
06 85 02 57 82

## LE TEST DE DÉPISTAGE PEUT SE FAIRE :



**SEUL**



**AVEC UN AIDANT :**  
membre de votre  
entourage, de votre  
famille ...



**AVEC L'AIDE DE  
PROFESSIONNELS :**  
infirmières, médecins, CCAS  
de ma commune

Pour plus d'informations, pour connaître les professionnels formés près de chez moi ou pour connaître l'offre de prévention près de chez moi : je contacte le Dispositif d'Appui à la Coordination de Charente :

0809 109 109  
(prix d'un appel local)

ICOPE



## BILAN GRATUIT POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

A PARTIR DE 60 ANS



# ICOPE, C'EST QUOI ?

L'Organisation Mondiale de la Santé a conçu le programme ICOPE (Integrated Care for Older People) 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.

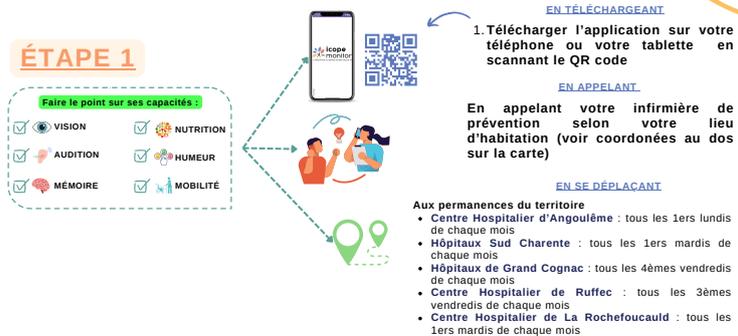


La fragilité est un état de vulnérabilité avec un risque significatif de perte d'autonomie. C'est un état potentiellement réversible, à condition d'agir.

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

# UN PROGRAMME PRATIQUE EN 5 ÉTAPES



Une infirmière de prévention interprète les résultats

Au moins une fragilité :  
Un professionnel vous contacte par téléphone

Pas de fragilité :  
Nouveau test dans les 6 mois à 1 an  
Vous recevez des conseils pour vieillir en bonne santé

## ÉTAPE 2

### Evaluation approfondie des fonctions ciblées

Une infirmière de prévention se déplace à domicile, évalue avec vous vos besoins et vos fragilités et se met en lien avec votre médecin traitant

## ÉTAPE 3

### Elaboration d'un programme de prévention personnalisé

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

## ÉTAPE 4

### Suivi du programme personnalisé

Je fais mon suivi en réévaluant mes fonctions à 6 mois

## ÉTAPE 5

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

Pour accompagner les personnes et leurs proches aidants