

# 60 ans ou plus ? Testez votre forme avec

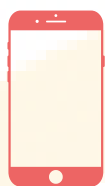
**icope** 

*“On ne peut pas  
s’empêcher de vieillir  
mais on peut s’empêcher  
de devenir vieux !”*

**Gratuit**



**10 min**



## A l'aise avec le numérique ?

Téléchargez l'application ICOPE Monitor ou tapez icopebot dans votre moteur de recherche et suivez les instructions.



**Pas fan du numérique, remplissez la version papier ou adressez-vous à votre professionnel de santé.**

## Sommaire



- p2 Qu'est-ce qu'ICOPE
- p2 Principe
- p3 Pourquoi ICOPE
- p3 Qui est à l'origine du programme
- p4 Suis-je concerné
- p4 Concrètement il faut faire quoi
- p4 Et ensuite
- p4 En quoi consiste l'évaluation
- p5 Comment réaliser l'auto-évaluation
- p5 Comment réaliser l'auto-évaluation de suivi tous les 6 mois
- p6 En bref
- p6 Vos questions les plus fréquentes

- p8 Se repérer dans l'écosystème des offres médico-sociales pour les 60 ans ou plus
- p9 Fiches conseils d'hygiène de vie
- p10 Cognition
- p11 Nutrition
- p12 Vision
- p12 Audition
- p13 Urgences ORL et audioprothésistes
- p14 Mobilité
- p15 Psychologie
- p15 Comment trouver une activité qui me convient ?
- p16 Mes professionnels ICOPE68 et mes rendez-vous



## Qu'est qu'ICOPE ?

ICOPE doit permettre à chacun d'avancer dans l'âge en mettant toutes les chances de son côté pour rester en **bonne forme, autonome et maître de sa vie**.

C'est un programme de santé publique pour le bien-être des personnes dès 60ans.

## Le principe est simple :

Suivre tous les 6 mois ou tous les ans vos principales fonctions :



Cognition



Mobilité



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie

**L'intérêt** de ce programme est qu'il permet d'intervenir **tôt**, dès qu'on observe la baisse d'une fonction. C'est à ce stade que la prévention est **la plus efficace**.

En cas de repérage de risque, demandez conseil à votre médecin traitant qui décidera, avec vous, de la suite à donner.

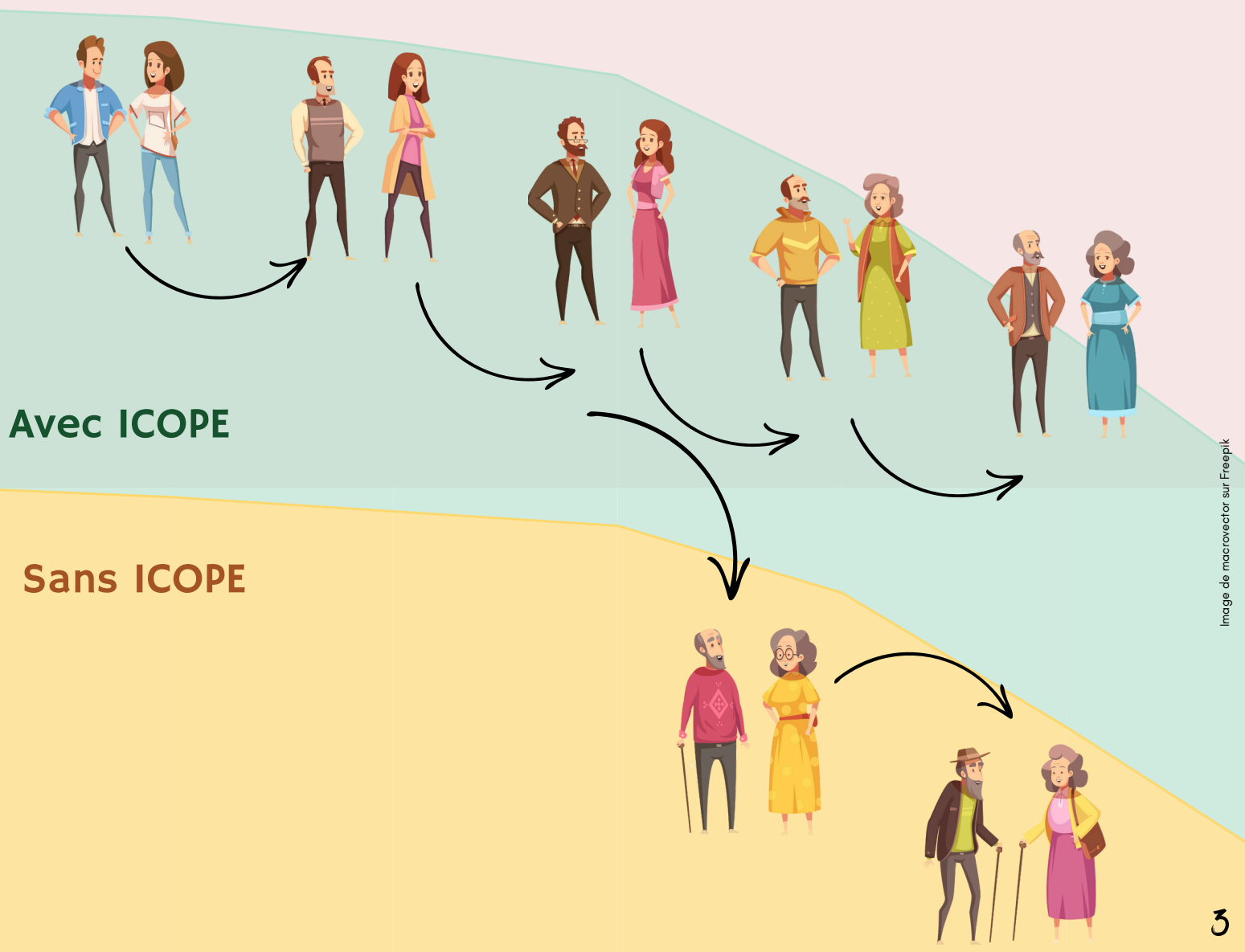
## Pourquoi ICOPE ?

ICOPE doit permettre à chacun d'avancer dans l'âge en mettant toutes les chances de son côté pour rester en **bonne forme, autonome et maître de sa vie**.

Pour ce faire, il a été démontré scientifiquement qu'une bonne hygiène de vie et un suivi régulier de ses capacités intrinsèques\* sont des leviers majeurs.

## Qui est à l'origine de ce programme ?

ICOPE est un programme développé par **l'Organisation Mondiale de la Santé**. Il est financé par l'Assurance maladie et les différentes Agences Régionales de Santé de France. Il est également inscrit dans **la loi Bien Vieillir 2025** du gouvernement.



## Suis-je concerné ?

Il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour mettre en place des actions de prévention en matière de santé. Il est conseillé de **commencer à 60 ans** et de faire un suivi **tous les 6 mois**.

Attention, ICOPE concerne les personnes en forme, donc autonomes pour qu'elles le restent le plus longtemps possible !

## Et concrètement il faut faire quoi ?

Il faut commencer par un **premier test de repérage**. Si vous souhaitez le faire seul voir la page 5. Sinon, si vous avez des questions ou cherchez un lieu pour vous faire accompagner, adressez-vous à vos professionnels de santé, à votre mairie, à votre centre socio-culturel. Si aucun ne propose le test, appelez Irène, votre chargée de projet, au 06 51 36 19 91.

## Et ensuite ?

Si le repérage ne détecte aucune fragilité, il est conseillé de **recommencer 6 mois après**.

Si le repérage détecte des fragilités, l'équipe ICOPE68 vous proposera une **orientation** soit vers une activité, soit vers votre médecin traitant, soit vers un spécialiste, soit vers une structure partenaire. Là aussi refaites le test après 6 mois pour voir si les actions que vous avez mises en place ont porté leurs fruits !

## Cette évaluation, en quoi consiste-t-elle ?

Elle Le test est composée de questions sur vous-même et de petits exercices. Elle est facile à faire. Les questions concernent **6 domaines** permettant d'évaluer les capacités intrinsèques : \*



Cognition



Mobilité



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie

# Comment réaliser l'auto-évaluation

2 outils numériques utilisables

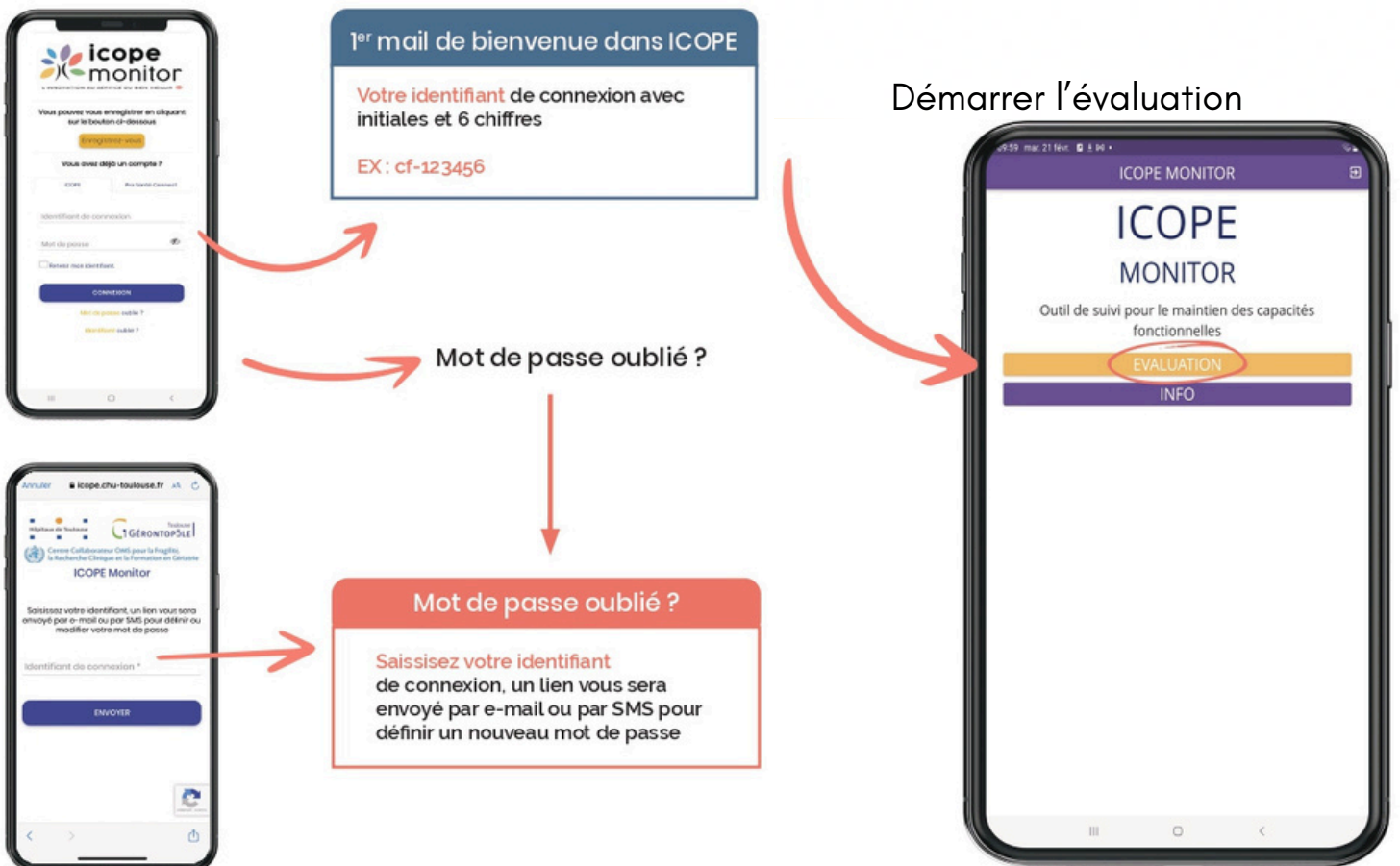


## L'inscription

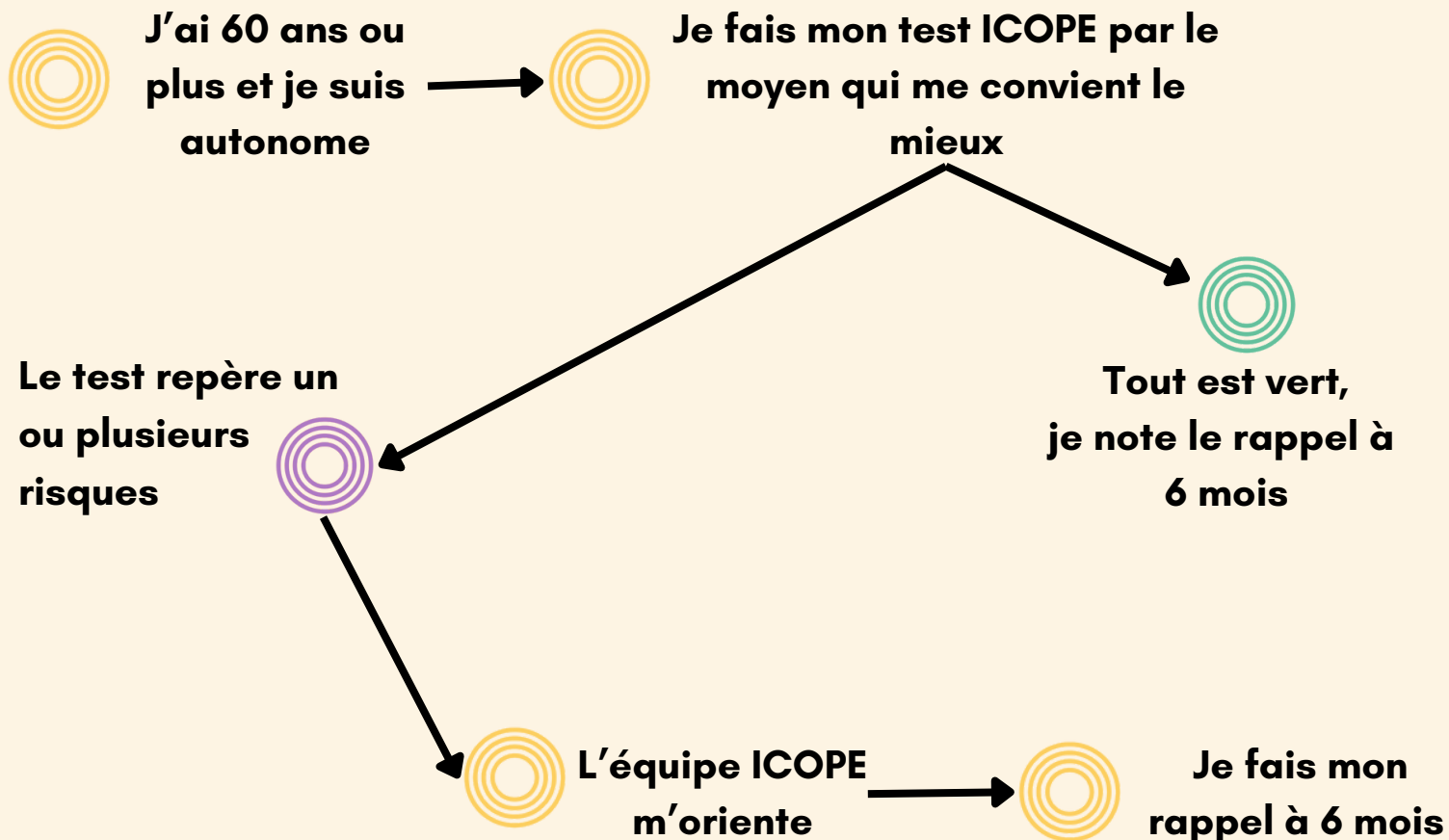


# Comment réaliser l'auto-évaluation de suivi tous les 6 mois

Connexion au compte



## En bref



## Vos questions les plus fréquentes



Je suis en pleine forme et à 60 ans je travaille encore, pourquoi faire ICOPE ?

C'est justement parce que vous êtes en forme qu'il faut **conserver ces acquis**. Vous faites des dépistages pour des maladies régulièrement, pour les fragilités de l'âge c'est le même principe. Plus vite on repère, plus vite on agit, plus vite retrouve sa forme, mieux on avance dans la vie.



Je suis déjà bien suivi par mon médecin traitant et par mes spécialistes, pourquoi rajouter ICOPE

ICOPE est **complémentaire** de vos suivis habituels. Si vous faites une première fois le test vous verrez qu'aucun des praticiens n'a le temps de faire le tour des 6 domaines. Si l'un d'eux le fait et que vous le voyez régulièrement, alors oui ICOPE est redondant.



J'ai une pathologie connue ou je sors d'hospitalisation, est-ce que je peux faire ICOPE ?

Oui si vous êtes autonome. Et c'est d'autant plus important qu'il faut veiller à ce que toutes vos capacités se maintiennent pour vivre au mieux avec votre pathologie ou votre convalescence.



Mais vous n'inventerez pas de médecin traitant ou de spécialistes ? A quoi bon faire ICOPE ?

Effectivement, nous ne pouvons pas créer de professionnels de santé. La prévention sert aussi à ça : mettre toutes les chances de son côté pour minimiser les risques d'y avoir recours. En outre, il existe un **large panel d'activités**, d'ateliers, d'associations proches de chez vous, qui vous permettent de prendre soin de vous. Et dernier élément, si votre situation l'exige ICOPE **fluidifie votre parcours médical** grâce à ses partenaires.



Est-ce qu'ICOPE sera obligatoire ? Est-ce que c'est payant ?

Non, bien qu'il soit inscrit dans la loi, ICOPE n'est **pas obligatoire** : vous restez pilote de votre avion ! ICOPE est **totalelement gratuit** jusqu'à l'orientation. Ensuite il faudra financer les activités ou les consultations comme d'habitude. Mais il existe de tout pour toutes les bourses.



Faire ICOPE tous les 6 mois à 60 ans c'est contraignant ! Et ma mère de 85 ans ferait mieux de se tester tous les 2 mois.

Vous faites vos tests de suivi quand **vous le souhaitez** et **selon vos besoins**. Sachez que si vous passez par le numérique un rappel automatique vous sera envoyé.



Si je donne mes coordonnées je vais encore être envahi de pubs.

Non : ICOPE ne vous envoie que les propositions locales qui vous concernent. De plus, vos données personnelles sont stockées sur un serveur **hautement sécurisé**. A tout moment vous pouvez vous retirer du programme en contactant Irène



Faire ICOPE tous les 6 mois à 60 ans c'est contraignant ! Et ma mère de 85 ans ferait mieux de se tester tous les 2 mois.

Vous faites vos tests de suivi quand **vous le souhaitez** et **selon vos besoins**. Sachez que si vous passez par le numérique un rappel automatique vous sera envoyé.



Si je donne mes coordonnées je vais encore être envahi de pubs.

Non : ICOPE ne vous envoie que les propositions locales qui vous concernent. De plus, vos données personnelles sont stockées sur un serveur **hautement sécurisé**. A tout moment vous pouvez vous retirer du programme en contactant Irène

## Se repérer dans l'écosystème des offres médico-sociales pour les 60 ans ou plus

### PRÉVENTION : OUTILS DE REPÉRAGE

programme icope, mon bilan prévention, programme constances...

### PRÉVENTION : MAINTIEN DE SA FORME :

activités, ateliers, loisirs, sports...proposés par les caisses retraites, les associations, les centres socio-culturels, les mutuelles, les clubs, les mairies, les autres collectivités...

### SOINS ET INTERVENTIONS :

médecin traitant, spécialistes, hospitalisation, soins infirmiers, services sociaux...

### Encore des questions ?

[www.icope68.fr](http://www.icope68.fr)

[icope68@collectifcpts68.fr](mailto:icope68@collectifcpts68.fr)

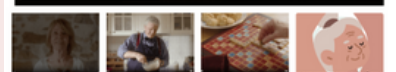
06 51 36 19 91

Irène Bronnenkant



Nous vous conseillons nos vidéos qui illustrent bien le programme.

NOUVEAUTE : vidéos ICOPE. A partager sans modération !



voir site internet [www.icope.fr](http://www.icope.fr)



## Fiches conseils d'hygiène de vie



Cognition



Mobilité



Nutrition



Audition



Vision



Psychologie

***“On ne peut pas s’empêcher de vieillir mais on peut s’empêcher de devenir vieux !”***





# Cognition



**Avec l'âge, de plus en plus de personnes se plaignent de troubles de la mémoire.**

Ils sont souvent liés au **vieillessement naturel** du cerveau. Il est possible de mettre en place des **mécanismes de compensation** pour conserver sa mémoire le plus longtemps possible.

Après 60 ans, le cerveau doit être **régulièrement stimulé** comme le muscle pour conserver des performances satisfaisantes.

## Ce qu'il faut faire :

- Favoriser les contacts sociaux et privilégier des activités (lecture, jeux de société, mots croisés, sudokus, activités artistiques, "surfer" sur internet ...) qui stimulent le cerveau
- Encourager la personne à rester active, à s'engager dans des associations, dans le bénévolat...
- Pratiquer une activité physique
- Bien dormir
- Avoir une alimentation équilibrée

**Plus vous ferez de "gymnastique" cerveau, plus vous le mettrez à l'épreuve régulièrement, plus vous entretiendrez votre mémoire !**

**Si vos oublis vous gênent dans votre vie quotidienne, parlez-en à votre médecin traitant.**

SOUPE AUX MACARONS	QUI A DEUX CULTURES	MOUVEMENT DE L'OcéAN	PORT D'ISRAËL	FACILE À TENIR	PORT EN MER ÉGÉE (LÉ)
DÉLIVRANCE	CHARMEUSE	AMOUR DE BÊTES	BIEN À TOI	ACCORD DE TROUVÈRE	JOLIMENT TRESSÉE
ACCLIMATER DURABLEMENT					
SINCÉRITÉ			POINÇON POUR PERÇER LE CUIR		
PASSENT AU TAMIS				C'EST LE MOMENT DE BRONZER	
JOUR DE REPOS					
RÉGIMENT D'INFANTERIE				UN TYPE ASSEZ POPULAIRE	EMBROUILLÉ FUMEUX
CHEVALIER (D')					
SORTI POUR LA VIE				SAINTE SUR LA VIRE	
GUÈRE				CRIS D'EFFORT	
		TASSER À LA MACHINE	ENTRÉE AU MENU	UNE FÊTE AVEC DES ŒUFS	CONFÈRE EN PETIT
		CLÔTURE BASSE	BIEN PROPRE		FILET DE CAMPAGNE
ILS SONT AUTOUR DES JANTES	FAMILLE QUI SUIT SON CHEF			BRUIT DE BÉBÉ	
	BONS À RIEN			CONTRE L'USAGE	
TROU À L'ESTOMAC	GAIN				
	POUR DÉSIGNER				
			IL A DES POINTS SUR TOUTES SES FACES		
MANCHE D'UN MATCH DE TENNIS		ILS VONT REJOINDRE LA CHAMBRE			

	2		5		1		9
8			2		3		6
	3			6			7
		1				6	
5	4						1 9
		2				7	
	9			3			8
2			8		4		7
	1		9		7		6



**L'appétit a tendance à diminuer lors de l'avancée en âge. Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels restent constants, ils sont même augmentés en ce qui concernent les protéines.**

Un apport en protéines insuffisant risque d'entraîner une fonte de la masse musculaire voire à long terme une dénutrition. L'organisme est plus affaibli, ce qui entraîne une diminution des capacités physiques et une baisse des défenses immunitaires. À tout âge, l'alimentation est un des piliers pour rester en bonne santé et maintenir son autonomie.

### **Pour conserver une bonne nutrition :**

- Continuer à faire des **repas complets et équilibrés**. Varier l'alimentation le plus possible en mangeant de tout en quantité raisonnable.
- **3 à 4 repas par jour** sont généralement conseillés pour couvrir ses besoins nutritionnels, avec un petit déjeuner, un déjeuner un dîner et éventuellement un goûter selon l'appétit.
- **Surveiller son poids régulièrement** (1 fois par mois) : il n'est pas normal de maigrir en vieillissant. Si vous constatez une variation de poids de plus de 2 à 3 kg, pensez à le signaler à votre médecin et à contrôler votre poids plus régulièrement.
- Il est conseillé de consommer **1 L à 1,5 L d'eau par jour**. Boire régulièrement dans la journée sans attendre d'avoir soif.
- Aller chez le dentiste **1 fois par an**.

**Une alimentation suffisante en protéines et une activité physique régulière peuvent permettre de maintenir votre masse musculaire, de lutter contre la fatigue pour conserver une bonne qualité de vie.**

## Combien de fois par jour ?

**Deviner les quantités conseillées pour chaque groupe d'aliments.**



**1**  
**FRUITS ET LÉGUMES**  
Légumes crus et cuits, frais ou conserve, en soupe ou surgelés,...



**2**  
**FRUITS OLÉAGINEUX**  
Noix, noisettes, amandes, pistaches, ... non salées



**3**  
**FÉCULENTS**  
Pain, pâtes, riz, semoule, ...  
**privilégier les aliments complets si possible**



**4**  
**LÉGUMES SECS**  
Haricots secs, lentilles, pois chiches, pois cassés, ...



**5**  
**VIANDE, POISSON ET OEUFS**  
**Alterner les sources :**  
viande blanche, viande rouge, poisson, produits de la mer et œufs



**6**  
**LAIT ET PRODUITS LAITIERS**  
Lait, yaourts, fromage blanc, petits suisses et fromages

#### RÉPONSES (DANS L'ORDRE)

- 1 Au moins **5 portions** par jour
- 2 Une **petite poignée** par jour
- 3 A **chaque repas**
- 4 Au moins **2 fois par semaine**
- 5 Au moins **1 fois par jour**
- 6 **2 à 3 portions** par jour



## Vision



**Un suivi régulier de votre vue et de vos yeux est indispensable après 65 ans**

- Pour corriger la vue
- Pour dépister et traiter le plus tôt possible les maladies de la vision liées au vieillissement (cataracte, DMLA, glaucome) ou encore pour traiter les maladies de la paupière
- Pour dépister et traiter les complications oculaires de maladies (par exemple le diabète, l'hypertension...) ou les complications liées à la prise de certains médicaments

**Bien voir c'est continuer à lire, à conduire, à admirer, à être indépendant.**

**Pensez à prendre rendez-vous chez un ophtalmologue tous les ans.**

*Si vous n'avez pas d'ophtalmologue, nous pouvons vous aider.*



## Audition



**L'audition baisse naturellement tout au long de la vie : c'est la presbyacousie comparable à la presbytie pour la vision**

Certaines personnes ont une perte auditive qui arrive plus tôt et plus rapidement que d'autres.

La presbyacousie se développe lentement et graduellement, donc la baisse de votre capacité à entendre peut passer inaperçue.

**Vous pouvez consulter votre médecin traitant et/ou un ORL pour passer un test auditif dès l'apparition d'une gêne auditive :**

- Gêne pendant les conversations à plusieurs, en réunion, au restaurant, dans un environnement bruyant,
- Mauvaise compréhension des dialogues à la télévision, besoin d'augmenter le volume du son sur vos appareils audio.

-> Il existe un lien prouvé entre audition et déclin cognitif : **prendre soin de son audition, c'est également prendre soin de son cerveau ! Entendre correctement, c'est pouvoir communiquer et maintenir le lien social.**

-> **Vous pouvez télécharger gratuitement l'application HÖRA sur smartphone ou tablette pour tester régulièrement votre audition.**

**!!! URGENCES ORL !!!**

Ville	Praticien	Adresse	Tél contact	Coût	Site internet
	SAMU		15		
Colmar	Hôpitaux civils de Colmar	39 avenue de la Liberté	03 89 12 41 80 (urgences générales) 15		Urgences ORL via Urgences générales bâtiment 39
Mulhouse	Cabinet libéral	8 boulevard Roosevelt	03 89 42 14 52 ou SAMU 15		<a href="http://www.orlfrance.org/urgences-ork/">www.orlfrance.org/urgences-ork/</a> Sur demande directe du médecin traitant uniquement

**AUDIOPROTHESISTES**

0-Alsace	<a href="http://www.doctolib.fr/audioprothesiste/haut-rhin">www.doctolib.fr/audioprothesiste/haut-rhin</a>				
0-Alsace	<a href="http://www.pagesjaunes.fr">www.pagesjaunes.fr</a>				
Rixheim	Audio 2000	25 rue de l'étang	03 89 31 89 35 doctolib.fr		<a href="http://www.audio2000.fr/audioprothesiste-rixheim/">www.audio2000.fr/audioprothesiste-rixheim/</a>
Mulhouse	VivaSon	19 rue du Sauvage	03 74 72 13 57 via doctolib		<a href="http://www.vivason.fr/centre-audition/mulhouse">www.vivason.fr/centre-audition/mulhouse</a>
Illzach	Audilab	10 rue de Mulhouse	03 89 50 30 12 doctolib.fr		<a href="http://www.audilab.fr/centre/audilab-illzach/">www.audilab.fr/centre/audilab-illzach/</a>
Mulhouse	Audio 2000	7 avenue Auguste Wicky	03 89 45 47 61 ou doctolib.fr		<a href="http://www.facebook.com/audio2000.fr">www.facebook.com/audio2000.fr</a>
Colmar	Audio 2000	30 rue de Turenne	03 89 41 64 92 ou doctolib.fr		<a href="http://www.audio2000.fr/audioprothesiste-colmar-turenne/">www.audio2000.fr/audioprothesiste-colmar-turenne/</a>
Illzach	Optical Center	13 rue de Berne	03 89 42 05 10 pagesjaunes.fr	Bilan auditif gratuit sans rdv	<a href="http://www.audition.optical-center.fr/219-audioprothesiste-illzach-ile-napoleon-optical-center">www.audition.optical-center.fr/219-audioprothesiste-illzach-ile-napoleon-optical-center</a>
Kingersheim	Correction auditive WIPF	83B Faubourg de Mulhouse	03 89 50 55 30		<a href="http://www.audition-wipf.fr/">www.audition-wipf.fr/</a>
Colmar	Optical Center	3 route d'Ingersheim	03 89 41 50 50 pagesjaunes.fr		<a href="http://www.audition.optical-center.fr/498-audioprothesiste-colmar-optical-center">www.audition.optical-center.fr/498-audioprothesiste-colmar-optical-center</a>
Mulhouse	Ecouter Voir Audition	10 rue Henriette	03 89 66 99 90		<a href="http://www.ecoutervoir.fr/trouver-un-magasin/mulhouse-2">www.ecoutervoir.fr/trouver-un-magasin/mulhouse-2</a>
Colmar	Alain Afflelou Acousticien	103 route de Rouffach	03 68 07 38 26		<a href="http://www.alainafflelou-acousticien.fr/audioprothesiste/colmar/afflelou-103-route-de-rouffach-68000">www.alainafflelou-acousticien.fr/audioprothesiste/colmar/afflelou-103-route-de-rouffach-68000</a>
Wittenheim	Audition Santé	22 rue de Kingersheim	03 89 55 58 71	Bilan auditif gratuit	<a href="http://www.auditionsante.fr/">www.auditionsante.fr/</a>
Kingersheim	Optical Center	169 rue de Richwiller	03 89 31 42 10		<a href="http://www.audition.optical-center.fr/135-audioprothesiste-mulhouse-kingersheim-optical-center">www.audition.optical-center.fr/135-audioprothesiste-mulhouse-kingersheim-optical-center</a>
Mulhouse	Audition Santé	18 rue de Metz	03 89 45 55 45		<a href="http://www.auditionsante.fr/">www.auditionsante.fr/</a>
Colmar	Audition Santé	7 avenue de Fribourg	03 89 41 61 83		<a href="http://www.auditionsante.fr/">www.auditionsante.fr/</a>
Morschwiller-le-Bas	Optical Center	2 rue de la source	03 89 55 32 43 ou pagesjaunes		<a href="http://www.audition.optical-center.fr/350-audioprothesiste-morschwiller-le-bas-optical-center">www.audition.optical-center.fr/350-audioprothesiste-morschwiller-le-bas-optical-center</a>
Wittenheim	Ecouter Voir Audition	26 rue de Lattre de Tassigny	03 89 50 23 23		<a href="http://www.ecoutervoir.fr/trouver-un-magasin/wittenheim">www.ecoutervoir.fr/trouver-un-magasin/wittenheim</a>

**Que faire en attendant le médecin ?**

[www.orlfrance.org/urgences-ork/](http://www.orlfrance.org/urgences-ork/)



## Mobilité



**Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. Il est reconnu que l'exercice physique régulier permet de prévenir de nombreuses maladies et d'améliorer le bien-être.**

Ce qu'il faut faire :

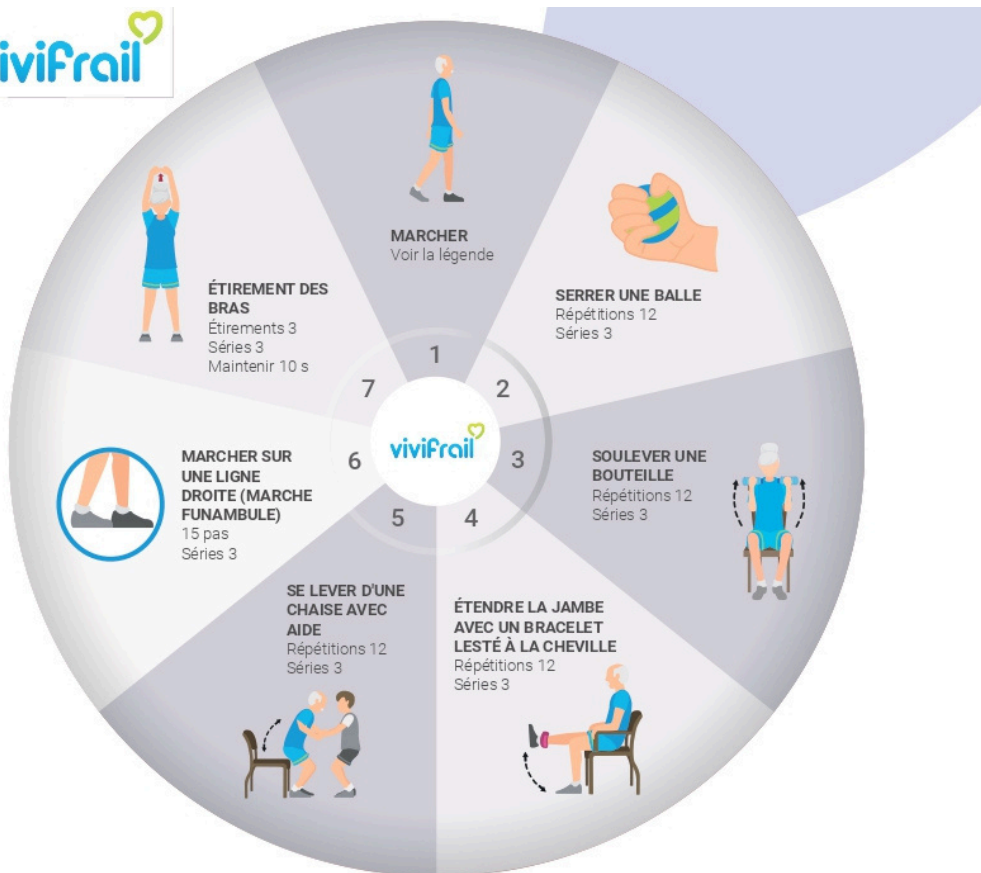
- Marcher 30 minutes tous les jours.
- **Bouger chaque jour le plus possible**, toute activité physique compte : privilégier les escaliers, faire du jardinage, accomplir des tâches ménagères et quotidiennes, faire du vélo...
- Avec l'âge, la masse musculaire diminue et la force aussi ! Ce qui augmente le risque de chute.
- L'activité physique contribue à prévenir les chutes.

**Il n'est jamais trop tard pour débuter une activité physique ! A condition de le faire progressivement.**

**Vous pouvez vous renseigner auprès des caisses de retraites, des clubs séniors et des mairies qui vous proposeront des ateliers ou des associations.**

Liens utiles : [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr) ou [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

**Quelle activité physique adaptée ?** [vivifrail.com/fr/outiltheque/](http://vivifrail.com/fr/outiltheque/)



Endurance



Force



Souplesse



Équilibre



**Le vieillissement amène chacun à être confronté à des pertes successives : perte de proches, d'un animal de compagnie, perte de son autonomie, changement de lieu de vie et perte de ses habitudes... Cela peut favoriser l'apparition de signes de dépression.**

**Il ne faut pas considérer que la tristesse est normale chez une personne âgée.**

## Ce qu'il faut faire :

- Une **bonne hygiène de vie** est essentielle
- Faire de l'**activité physique**
- Entretenir les **liens** sociaux et/ou familiaux
- Avoir des **apports alimentaires suffisants** et équilibrés
- Préserver son **sommeil**
- Participer à des **activités** de groupe



[www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)

Image FreePik

**Si vous vous sentez triste, déprimé ou sans espoir, n'hésitez pas en parler et à demander de l'aide à vos proches ou à votre médecin traitant.**

La ligne Solitud'écoute de l'association Les Petits Frères des Pauvres **est à votre écoute tous les jours de la semaine**, de 15h à 20h au 0 800 47 17 88.

Si vous accompagnez un proche atteint d'une maladie neuro-dégénérative (Alzheimer, Parkinson...) et que vous avez **besoin d'être écouté et/ou soutenu** : 0 806 806 830 (numéro destiné aux aidants)

3114 : numéro ligne nationale de **prévention du suicide** 7jr/7 et 24h/24

## Comment trouver une activité qui me convient ?

**Trouver le juste milieu entre ce que vous aimez faire et ce qui pourrait contribuer à maintenir votre forme**

Trouver un interlocuteur :

- Les mairies et leurs Centres Communaux d'Action Sociale sont une bonne source d'information
- Votre médecin peut vous prescrire du Sport Santé
- Il existe des structures spécialisées pour des activités seniors
- Les centres sociaux culturels, les MJC proposent un large panel d'activités
- Appeler la Collectivité Européenne d'Alsace, elle a la liste d'activité gratuites qui vous sont dédiées
- Les services civiques ont des actions tournées vers les 60 ans ou plus
- Les structures hospitalières proposent également des actions de prévention
- Si vous êtes à l'aise avec le numérique : utilisez internet
- Si avec tout ça vous n'avez pas trouvé : appelez nous au 06 51 36 19 91

# Mes professionnels ICOPE et mes rendez-vous

Nom du professionnel de santé :

Profession : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Nom du professionnel de santé :

Profession : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Nom du professionnel de santé :

Profession : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Nom du professionnel de santé :

Profession : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

<b>Date de mon prochain test ICOPE</b>	<b>Je le fais</b> 1. en autonomie ou 2. avec et ajouter nom du professionnel)

Brochure conçue et réalisée par Irène Bronnenkant chargée de mission ICOPE68 (fond et forme).

Sources : Equipe ICOPE du CHU Toulouse pour les fiches conseils - base de données ICOPE68 pour les professionnels de santé - Freepik pour les photos et les images - Canva outil de mise en page.

Cette brochure est éditée grâce au concours financier de l'Expérimentation Article 51 dédiée à ICOPE.

Elle est imprimée par MANUPA Mulhouse- 03 89 59 26 66 - [imprimerie.manupa@orange.fr](mailto:imprimerie.manupa@orange.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique