

Pour un vieillissement en bonne santé je surveille régulièrement six fonctions

Dès 60 ans selon les recommandations de l'OMS :

1 Je télécharge l'application **ICOPE monitor**



MEMOIRE



MOBILITE

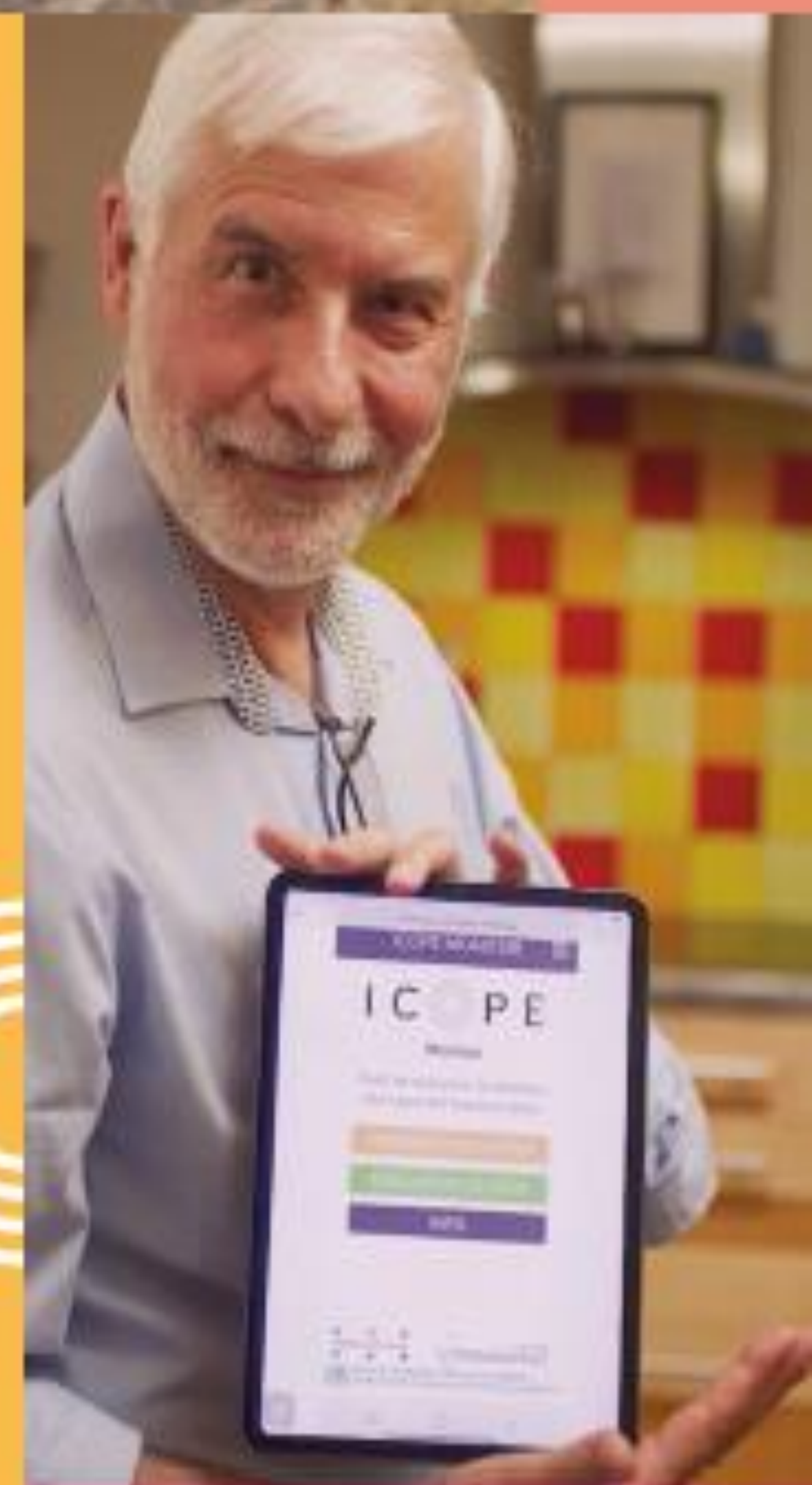
2 Je fais un test simple en **8** minutes

Seul ou avec un professionnel de santé de mon choix



VISION

HUMEUR



NUTRITION

3 J'en parle à mon médecin traitant

3 Une prise en charge **personnalisée** peut m'être proposée

4 TOUS LES 4 MOIS
Je fais mon suivi



*Pour en savoir plus :
inspire.chu-toulouse.fr*



L'important c'est de me surveiller avec ICOPE pour continuer à vivre comme il me plaît !

