

**haute**   
**savoie**  
le Département

# BIEN VIVRE CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ

LE DÉPARTEMENT S'OCCUPE DE VOUS

GRAND ÂGE



  
D'INFOS

04 50 33 22 00 • [hautesavoie.fr](http://hautesavoie.fr)





© Daehn - L. Guette



**Martial Saddier**  
*Président du Conseil départemental  
de la Haute-Savoie*

**haute  
savoie**   
**le Département**

## **LA SOLIDARITÉ EST LA PREMIÈRE DES COMPÉTENCES DU DÉPARTEMENT**

Que vous habitiez une maison ou un appartement, en ville ou à la campagne, vous avez aménagé votre domicile à votre goût et vous vous y sentez bien.

Mais, au moment d'aborder une nouvelle étape de votre vie, avez-vous pensé à l'adapter, pour simplifier votre quotidien ?

Le Département a édité ce guide qui vous propose des aménagements simples à réaliser et quelques petits trucs et astuces » pour sécuriser votre logement, et vous permettre de vivre, et de bien vieillir, le plus longtemps possible à votre domicile.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

**62 %** | des chutes ont lieu  
à domicile

**8 795** | bénéficiaires  
de la Téléalarme  
au 3/10/2022

**3** chutes  
sur **4** | concernent  
des personnes âgées  
de **plus de 65 ans**

## DES CONSEILS SIMPLES

- Positionnez les objets les plus fréquemment utilisés à portée de main.
- Ayez toujours une lampe torche en état de marche et un téléphone sans fil à chaque étage de l'habitation.
- Assurez-vous de disposer d'un bon éclairage, si possible, des ampoules LED (entre 8 et 12 watts).
- En cas de nécessité, utilisez toujours un escabeau stable de 3 marches disposant d'une barre d'appui.
- Veillez à ce que l'électroménager (type lave-linge) se situe au même étage que les pièces de vie.

# DES AMÉNAGEMENTS PRATIQUES POUR TOUTES LES PIÈCES DE LA MAISON



## Cuisine

- Pour votre mode de cuisson, évitez le gaz et préférez des plaques à induction ou vitrocéramiques.
- Installez une robinetterie à thermostat.
- Placez les objets courants à bonne hauteur et à portée de main.

## Chambre

- Retirez les descentes de lit.
- Ayez un éclairage facilement accessible.
- Installez des veilleuses à détection automatique si possible.



## Salle de bain

- Installez des barres d'appui dans la douche ou la baignoire.
- Installez un siège de douche ou de bain adapté.
- Fixez un tapis ou des autocollants antidérapants au fond de la douche ou de la baignoire.
- Installez une robinetterie à thermostat.
- Installez une douche sans seuil, avec un receveur d'au moins 90 cm de large et un sol antidérapant.

## Toilettes

- Fixez des barres d'appui de chaque côté des toilettes et, si besoin, installez un réhausseur.

## Escalier

- Ne vous chargez pas dans les escaliers de façon à toujours voir où vous posez les pieds.
- Installez des bandes antidérapantes sur les marches.
- Installez une main courante de chaque côté.
- Installez des lumières en haut et en bas.
- En cas de problèmes de vue, fixez des bandes fluorescentes sur les contremarches.

## Sols

- Évitez les différents niveaux de sols et les seuils.
- Ne laissez jamais traîner d'objets, retirez tous les obstacles potentiels.
- Évitez que le sol soit glissant, choisissez un revêtement qui présente moins de risques et amortit les chocs.
- Évitez les tapis. À défaut, fixez-les avec des adhésifs double-face.
- Fixez les fils qui traînent le long des murs ou dans des range-fils.
- Évitez les mules, préférez des chaussons fermés.

## Jardin

- Ne laissez pas traîner d'objets.
- Rangez toujours les tuyaux d'arrosage autour d'un enrouleur.
- Veillez à la stabilité des dalles.
- N'utilisez un escabeau qu'en présence d'un tiers.

# Pour encore plus de sécurité, pensez à la Téléalarme

Si vous vous sentez isolé ou vulnérable, le dispositif « Téléalarme 74 » proposé par le Département de la Haute-Savoie peut vous aider à assurer votre sécurité à domicile.

Il s'agit d'un médaillon ou bracelet sur lequel se trouve un bouton rouge que vous pouvez presser 24h/24 et 7j/7 en cas de difficulté : malaise, chute, visite importune, etc.

Vous serez ainsi mis en contact avec un écoutant spécialement formé qui pourra apporter une réponse immédiate et adaptée.

Grâce au Département de la Haute-Savoie et aux sapeurs-pompiers, plus de 8 700 abonnés vivent à domicile en autonomie et en toute sécurité.

## Informations :

### Téléalarme 74

39, avenue de la Plaine  
74000 Annecy  
04 50 33 20 60  
telealarme74@hautesavoie.fr

## Demandes d'abonnement :

Auprès du service Autonomie de la Direction Territoriale dont vous dépendez. Elle vous sera précisée par le service Téléalarme.