



Vous avez aménagé votre logement à votre goût et vous vous y sentez bien. Mais avez-vous pensé à des adaptations pour **le rendre plus sûr** et **simplifier votre quotidien** ? Vous aborderez ainsi plus sereinement les nouvelles étapes de la vie.

Grâce à des **aménagements simples à réaliser** et quelques **petits « trucs et astuces »**, vous pourrez prévenir les risques de chutes et vous donner la chance de vivre le plus longtemps possible chez vous.

Le saviez-vous ?

Les chutes sont la première cause de décès par accident de la vie courante, et représentent 9 000 décès par an.



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

La chute est l'accident domestique le plus fréquent après 60 ans.

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

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.

Les demandes d'abonnement à la Téléalarme s'effectuent auprès des équipes médico-sociales des pôles gériatriques et du handicap.

Pour toute information :
Téléalarme 74
39 avenue de la Plaine
74000 Annecy
T / 04 50 33 20 60 ou 04 50 22 76 48
telealarme74@hautesavoie.fr

haute savoie 
le Département

DÉPARTEMENT DE LA HAUTE-SAVOIE
Pôle de la Gériatrie et du Handicap
26 avenue de Chevène
CS 42220
74023 Annecy Cedex



hautesavoie.fr

ACTION SOCIALE ET SOLIDARITÉ

Bien vivre chez soi en toute sécurité



haute savoie 
le Département

Chaque jour à vos côtés

Des aménagements pratiques pour toutes les pièces de la maison

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 et avec un receveur d'au moins 90 cm de large et sol antidérapant.

Toilettes

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

Cuisine

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

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.



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 basse consommation (entre 75 et 100 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.

Chambre

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

Escaliers

- 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.