

Balansera mera- kampanj för att förhindra fallolyckor

Balansera mera – tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen, är en nationell kampanj som årligen genomförs vecka 40, och i år är det den 1-7 oktober. Kampanjen har tre teman: mat, motion och medicin. Kampanjen uppmärksammar hur man själv kan minimera risken för att falla.

Fallolyckor är den olyckstyp i Sverige som orsakar flest akutbesök, inläggningar på sjukhus och flest dödsfall. Varje år faller cirka 70 000 personer och skadar sig så allvarligt att de blir inlagda på sjukhus. Drygt 1000 personer dör. De allra flesta som faller är 65 år och äldre, men sanningen är att alla kan falla.

Med åldern ökar risken för att du ska ramla och få ett benbrott eller en spricka i skelettet. Det beror på att skelettet blir skörare, samtidigt som många också får sämre syn och balans. Vanligast är skador i höftleden eller handleden.

De flesta som faller gör det hemma i bostaden. Det är vanligare att kvinnor skadar sig, eftersom benskörhet är vanligare hos kvinnor än hos män.

Många fallolyckor kan förhindras

Du kan minska risken för att falla. Det mest effektiva är att äta näringsrik mat, och att träna styrka och balans. Se också över ditt medicinintag tillsammans med en läkare. Ett annat tips är att göra din hemmiljö säkrare

Fler tips för att förebygga fallolyckor

Nytt! [Årskalender 2019 - för en säkrare och mer välbalanserad vardag](#)



[Bildspel - tips och råd för att förhindra fallolyckor](#)

[Broschyr - tips och råd att förhindra fallolyckor i vardagen](#) (finns översatt till fem språk)

[Balans- och styrketräningsprogram för att minska risken för fall](#)

Filmer

Animerad film för att förhindra fallolyckor (finns på flera olika språk)

Film anpassad för väntrum

Balansera mera- kampanj för att förhindra fallolyckor

För dig som är lokalt engagerad i Balansera mera-kampanjen

Allt kampanjmaterial som går att beställa eller ladda ner finns samlat på sidan [Kampanjmaterial 2018](#). Materialet är kostnadsfritt.