

Fallolyckor

Fallolyckor är den olyckstyp som orsakar flest dödsfall, flest antal akutbesök och inläggningar på sjukhus. Det är också en av de olyckstyper som ökar snabbast.

Varje år ramlar cirka 70 000 personer så illa att de behöver uppsöka akutvård. Ungefär 1000 dör. De allra flesta som faller är 60 år och äldre samt kvinnor, men sanningen är att alla kan falla.

Fallolyckor kostar 25 miljarder om året

Fallolyckor medför stora kostnader. Samhällsekonomiskt uppskattas fallolyckorna kosta ungefär 25 miljarder varje år. Men värst är att det kostar i liv och i mänskligt lidande – fysiskt och psykiskt.

Så här kan du förebygga fallolyckor

Du minskar risken för att falla genom att:

- träna din styrka och balans
- äta bra och näringsriktig mat
- vara medveten om att vissa mediciner påverkar risken att falla.

Är du medarbetare eller chef inom hälso- och sjukvården samt social omsorg kan du förebygga fallolyckor genom att arbeta systematiskt med fallrisker och genomföra åtgärder. En ny, kostnadsfri webbutbildning publiceras i december 2017 på vår utbildningsportal. I den betonas vikten av att arbeta i team med flera yrkeskompetenser.

Samlat material om att förebygga fallolyckor

På sidorna [Balansera mera](#), som vänder sig till allmänheten, och [Stöd och utbildning](#) hittar du information och material som stöd i det fallförebyggande arbetet.