

# ALLA KAN FALLA

Visste du att

A purple silhouette of a person is shown falling backwards off the top of the large purple number '200'. The person's arms and legs are outstretched, and there are three curved lines above them indicating motion or a fall. The number '200' is rendered in a bold, sans-serif font and sits on a light grey horizontal shadow.

200

personer skadas varje dag för att de ramlar?

Fallolyckor är den olyckstyp som leder till flest dödsfall, inläggningar på sjukhus och besök på akutmottagningar i Sverige. Den goda nyheten är att många fallolyckor går att förhindra. Vänd på kortet så får du veta hur!

# Balansera mera

Det bästa sättet att förebygga fallolyckor är att träna balansen. Med bra balans minskar risken för att du snubblar, snavar eller ramlar. Det behövs inte mycket för att komma igång!



## Stå på ett ben

...när du borstar tänderna, väntar på bussen eller köar i mataffären.



## Tåhävning

Häv dig snabbt upp på tå och sänk dig långsamt ned. Passa på när du lagar mat, tittar på tv eller vattnar blommorna.



## Balansplatta

Testa balansplatta. Använd gärna en stolsrygg som stöd om du är ovan.

Få fler tips på [www.socialstyrelsen.se/balanseramera](http://www.socialstyrelsen.se/balanseramera)  
och [www.facebook.com/balanseramera](http://www.facebook.com/balanseramera)