

# Tips och råd för att förhindra fallolyckor

**Balansera  
mera**

Det är bra att veta hur du kan ta dig upp själv om du ramlar. Att veta vad du ska göra ökar tryggheten. Öva därför på att komma upp från golvet när någon person är närvarande som kan hjälpa dig.

## Så här kan du ta dig upp.



1 Böj ett ben.

2 Tryck ifrån med det böjda benet och vänd dig på sidan. Ta stöd från golvet med din vänstra hand och böj sedan båda benen.

3 Lägg underarmen mot golvet och tryck från med handen och armbågen till halvsittande.

4 Ta dig upp på alla fyra.

5 Ta tag i något som står stadigt, till exempel en byrå, en tung stol eller en dörrkarm och tryck dig upp.

Illustration Tom Georgi Luckylane

- Om du inte kan komma upp själv när du fallit, försök att nå en filt eller ett klädesplagg som kan hålla dig varm.
- Gör omgivningen uppmärksam på att du behöver hjälp genom att knacka i golvet eller slå i väggen med till exempel en käpp eller en krycka.
- Ha alltid en bärbar telefon med dig så att du kan tillkalla hjälp.
- Om du känner oro för att ramla kan du ansöka om ett trygghetslarm hos socialtjänsten.