

Tips och råd för att förhindra fallolyckor

– Så här tar du dig upp om du har fallit

Ibland är olyckan framme – man faller! Då kan det vara bra att veta hur man kan försöka ta sig upp igen. Här får du tips i text och bild.

Smarta tips som hjälper dig när du har ramlat. Bli tryggare i hur du tar dig upp.

- Det kan vara bra att veta hur du tar 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.
- Om du inte kan komma upp själv när du fallit, försök då 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 käpp eller krycka.
- En bärbar telefon som du alltid har med dig underlättar också för att tillkalla hjälp.

1



Rulla över på sidan och res dig upp till sittande.

2



Ta dig fram till en stadig möbel, t.ex. en fåtölj eller en soffa, genom att hasa på rumpan eller krypa.

3



Ta tag i möbeln och försök att komma upp på knä.

Foto Anna Swanson

4



Tryck dig upp med ditt starkaste ben och din starkaste arm medan du fortfarande håller dig i möbeln.

5



Sätt dig sedan ner på möbeln.

Så här tar du dig upp igen

5 praktiska steg