



F7:1 Gör något åt Sveriges vanligaste arbetsplatsolycka!

Maria Vigren

Karin Strömqvist Bååthe



**Fallkompetens i arbetslivet
och Fallborgarmärket**

Gilla Jobbet

Karin Strömqvist Bååthe
23 oktober, 2025



HÖGSKOLAN
DALARNA

270 000

70 000

2000

40%

2,5

Källor: Socialstyrelsen, MSB, Afa Försäkrings skadedatabas



HÖGSKOLAN
DALARNA

Fallolyckor kostar samhället 25 miljarder årligen !

Olyckstyp	Kostnad	Förebyggande
Fall	25	3,4
Trafik	24	44
Brand	6	19
Drunkning	1	5
Övrigt	11	?

Kostnader i miljarder SEK per år

Ca hälften av kostnaderna för att förebygga fallolyckor tas av näringslivet eftersom fallolyckor på arbetsplatser leder till många arbetsskador & sjukskrivningar

<https://www.msb.se/sv/amnesomraden/skydd-mot-olyckor-och-farliga-amnen/samhallsekonomi-och-olyckor/>





HÖGSKOLAN
DALARNA



Så blev Sverige simkunnigt

I Sverige drunknar varje sommar ett hundratal personer. Går vi ett sekel tillbaka var det ett tusental människor som dog på detta sätt. Målmedvetet arbete och lite flyt fick Sverige att bli simkunnigt.



HÖGSKOLAN
DALARNA



TEXT — AXEL ANDERSSON
3 NOVEMBER 2016



Den svensk som i ett ögonblick av oaktsamhet ramlade i vattnet under 1800-talets sista årtionde fick hoppas på att det gick att bottna. I likhet med i resten av Europa var det försvinnande få i landet som kunde simma.

Och nog ramlade svenskarna i – drunkning var en av de vanligaste orsakerna till våldsamt död. Omkring 1 100 personer drunknade varje år i en befolkning på nästan fem miljoner och detta trots att framsynta svenskar ända från 1700-talets mitt propagerat för simning.

Under samma århundrades senare hälft hade simundervisning införts i militära sammanhang och en civil badkultur börjat uppstå vid nya havsbäder.

<https://populärhistoria.se/samhalle/utbildning/sa-blev-sverige-simkunnigt>



**Är Sverige redo att ta
nästa steg och bli
fallkunnigt?**

**Hur blir fallkompetens är
en självklar del av
framtidens arbetsliv?**

**Systematisk
arbetsmiljöarbete i
praktiken!**



HÖGSKOLAN
DALARNA

Varför faller man ?

Mediciner & sjukdomar

Fysiska anledningar:

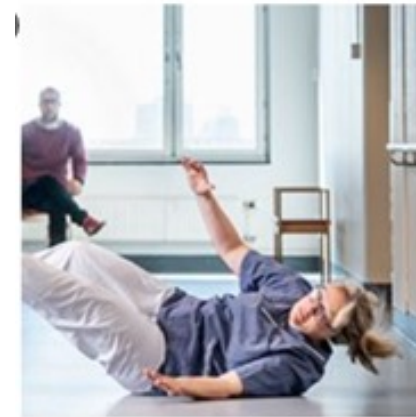
- Svaga muskler
- För lite explosivitet i muskler
- För dålig uthållighet i muskler
- Dålig balans
- Dålig kroppsuppfattning och koordination

Psykiska faktorer:

- Uppmärksamhet på annat håll
- Rädsla för att falla

Varför skadar man sig vid fall vid låg fallhöjd ?

- Svaga muskler, senor & svagt skelett
- Dålig fallstrategi & fallteknik
- Farligt underlag
- Otur



Judo4Balance Aktionsforskning 2018 - 2022

- 100 + arbetsplatser
- 1000 + deltagare
- 10 000 + "prova på deltagare"
- 75 Judoklubbar runt om i landet
- 250 Judo4Balance instruktörer utbildade
- Följeforskning av Afa Finansierat projekt Högskolan Dalarna



HÖGSKOLAN
DALARNA



Här tränar de anställda fallteknik för att klara olyckor – ”en jättebra idé”

OXELÖSUND. Varje år dör fem gånger så många till följd av fallolyckor som i trafikolyckor. Fallrelaterade sjukskrivningar kostar arbetsgivare hundratusentals kronor.

För att förebygga olyckor tränar de anställda på Proplate i Oxelösund fallteknik med hjälp av judoinstruktörer.

Publicerad: 1 oktober 2020, 22:49



Annika Sandholm Hellner ✉
Text



Foto: Jack Mikrut

Som en svartklädd skog sticker 40 par fötter upp på den blå mattan när förmiddagsskiftet på Proplate i Oxelösund tränar baklängesfall. Instruktören



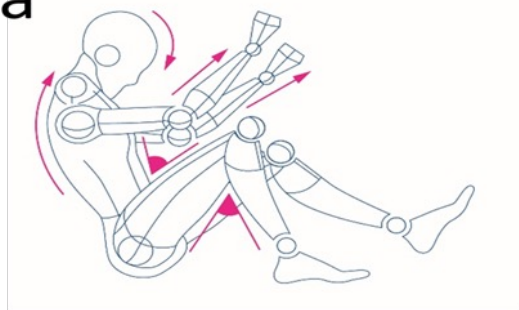
HÖGSKOLAN
DALARNA

Falltekniska principer för att undvika skaderisk

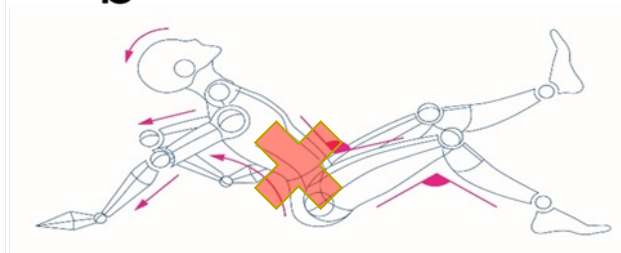


HÖGSKOLAN
DALARNA

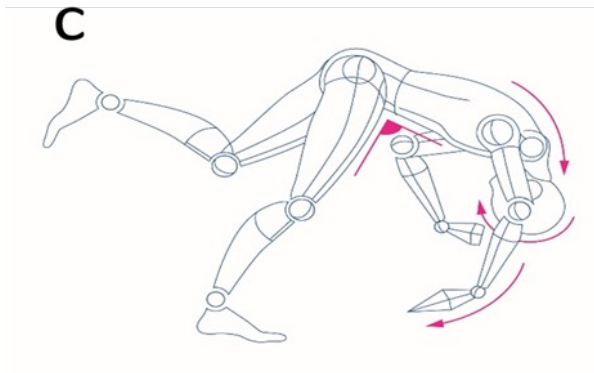
a



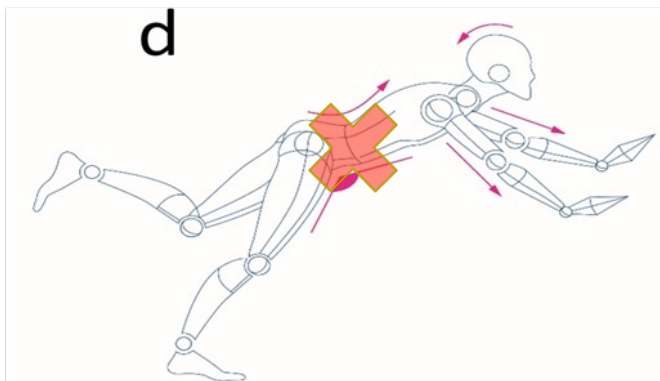
b



c



d



Judoträning på arbetsplatser - forskning



HÖGSKOLAN
DALARNA

68 personer

- 44 kvinnor
- 24 män

Medelålder 45 år

- yngst 18 år
- äldst 68 år

65 kontroller

Resultat visar att Judo4Balance kan:

- lära ut tekniker för att falla säkert som kan ge en skyddande effekt mot fall och fallskador
- Förbättra fysiska och psykologiska funktioner kända för att ha ett samband med fall och fallskador
- Ge ny kunskap om effektiv träning i fall förebyggande syfte för vuxna, oavsett kön

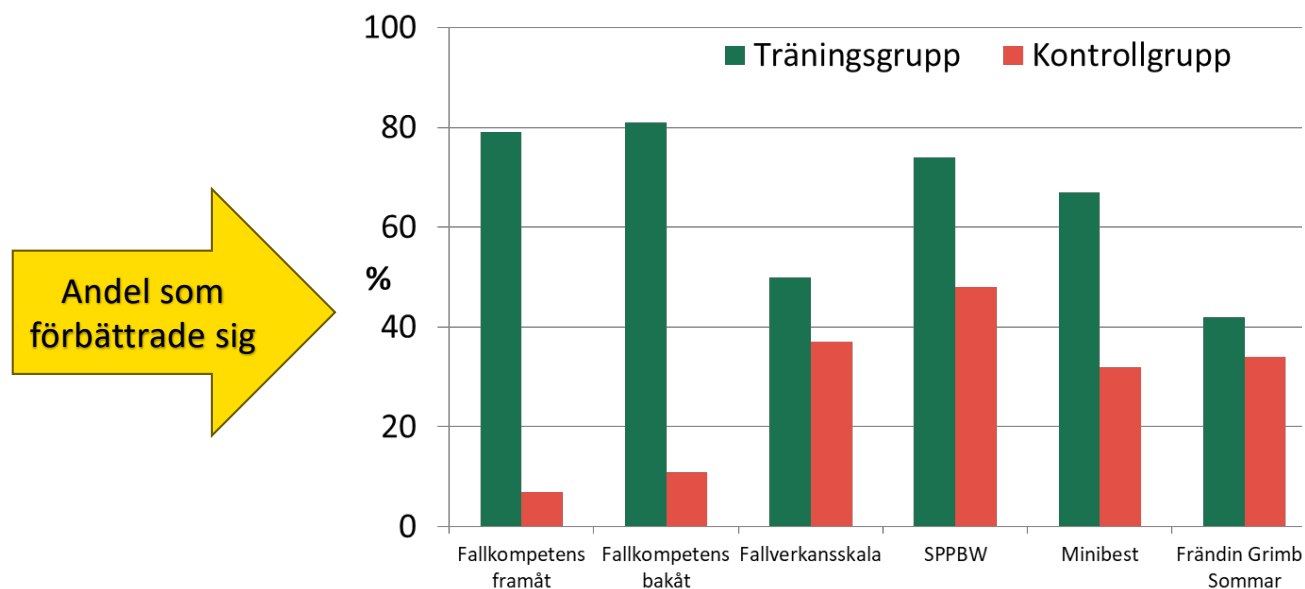
Källa: A 10-week judo-based exercise programme improves physical functions such as balance, strength and falling techniques in working age adults. Arkkukangas, M., Bååthe, K. S., Ekholm, A., & Tonkonogi, M. (2021). *BMC public health*, 21(1), 744. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10775-z>



Research article | [Open Access](#) | [Published: 17 April 2021](#)

A 10-week judo-based exercise programme improves physical functions such as balance, strength and falling techniques in working age adults

[Marina Arkkukangas](#) , [Karin Strömqvist Bååthe](#), [Anna Ekholm](#) & [Michail Tonkonogi](#)



Judons Fallteknik - Mer än 100 år av “proof of concept”



HÖGSKOLAN
DALARNA



Judons Fallteknik - Nu även på en arbetsplats nära dig !



HÖGSKOLAN
DALARNA





HÖGSKOLAN
DALARNA





HÖGSKOLAN
DALARNA

Om du vill veta mer:

Health promotion and prevention: The impact of specifically adapted judo-inspired training program on risk factors for falls among adults.

Arkkukangas, M., Strömqvist Bååthe, K., Ekholm, A., & Tonkonogi, M. (2020).

Preventive medicine reports, 19, 101126.

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101126>

A 10-week judo-based exercise programme improves physical functions such as balance, strength and falling techniques in working age adults.

Arkkukangas, M., Bååthe, K. S., Ekholm, A., & Tonkonogi, M. (2021).

BMC public health, 21(1), 744. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10775-z>

www.sj4b.se

<https://www.afa-forsakring.se/om-oss/evenemang/digital-falltraning-med-svenska-judoforbundet-och-afa-forsakring>



Kontakt:

*Forskningssamarbeten & info om:
Forskning om Fallolyckor och Fallprevention
genom träning*

Karin Strömqvist Bååthe - ksb@du.se

Tel. + 46 730 89 61 62

*Boka "prova på" och träning samt
Fallborgarmärket: www.sj4b.se*

Stockholms Judo4Balance Förening

Gör något åt Sveriges vanligaste arbetsolycka!



Så kan vi förebygga fallolyckor på arbetsplatsen – lärdomar från projektet
FÖREBYGGANDE AV FALLOLYCKOR BLAND PERSONAL INOM VÅRDEN

Maria Vigren, IVL Svenska Miljöinstitutet

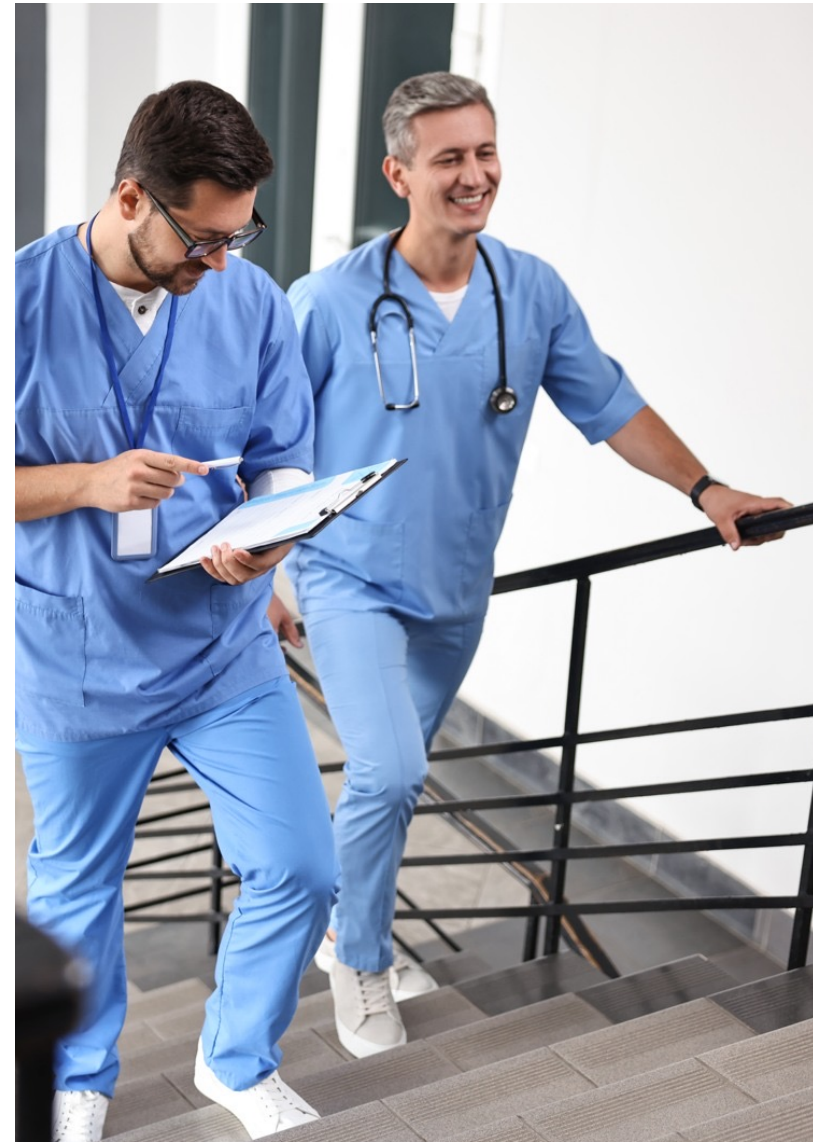


Visste ni att..

- Fallolyckor står för en tredjedel av alla allvarliga arbetsolyckor i Sverige
- Inom vården är fallolyckor bland de vanligaste arbetsolyckorna
- Fallolyckor kan drabba alla, men risken ökar med åldern

Källor: Afa Försäkring, Arbetsmiljöverket

- Finns olika sätt att förebygga fallolyckor, och om vårt projekt och metod - ska jag berätta mer om idag!



Vem är jag?

- Maria Vigren
- Arbetsmiljöspecialist
på IVL Svenska Miljöinstitutet
- Mitt forskningsområde är
Hållbart arbetsliv och säkra
arbetssätt



IVL Svenska Miljöinstitutet

- IVL är ett fristående forskningsinstitut inom miljö och hållbarhet.
- IVL arbetar med tillämpad forskning och uppdrag för en ekologiskt, ekonomiskt och socialt hållbar tillväxt inom näringslivet och övriga samhället.
- **Arbetsmiljö** är en del inom området för social hållbarhet.
- Gruppen Hållbart arbetsliv fokuserar på organisatoriska- och fysiska arbetsmiljöfrågor



Gör något åt Sveriges
vanligaste arbetsolycka!

Kända faktorer och situationer för fallolyckor



Hur vi gick tillväga

Intervjuer och med bl.a.
fastighetspersonal, städ-och
lokalvårdspersonal och
HR/Arbetsmiljöexperter
Workshop med vårdpersonal

Därefter **analyserades** och
tematiserades det insamlade
materialet

Utifrån detta utvecklade vi en
handledning/manual för ett
beteendebaserat arbetssätt vid
förebyggande av fallolyckor

Resultat från intervjuerna: Tre teman för fallrisker och fallolyckor



Identifiera fallolyckor



Risker/ faktorer av
betydelse



Åtgärder



Identifiera fallolyckor

- ✓ Städ och lokalvården får kännedom om fallolyckor via ärendesystemet
- ✓ Fastighetsavdelningen tar del av händelser - kopplade till halkbekämpningen
- ✓ HR betonar sambanden mellan faktorer
- ✓ HR om att riskerna i sig avgör, om en relevant verksamhetsfråga



Risker/faktorer av betydelse

- ✓ Städtekniker/- rutiner för torra golv
- ✓ Avvikelser- kan innebära halkrisk
- ✓ Fastighetspersonalens roll för att upptäcka risker är viktig
- ✓ Fastighetsavdelningen- motstridiga krav för tillgänglighetsfrågorna
- ✓ Vid inplanerade ombyggnationer kan underhållet utebli
- ✓ HR – om vikten av att skyddsronden belyser snubbelrisker
- ✓ HR – ser en koppling mellan patient- och arbetsmiljöperspektivet



Åtgärder- de viktigaste enligt aktörerna

- ✓ Att följa städrutiner och rapportera in avvikelser vid behov
- ✓ Säkerställa att golv lämnas torra efter städning
- ✓ Att hålla den yttre miljön fri från is och snö
- ✓ Att följa alla tillgänglighetskrav för lokalerna
- ✓ Ett fungerande systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM

Projektet har resulterat i



En **handledning/manual** för ett **beteendebaserat arbetssätt vid förebyggande av fallolyckor**. Manualen syftar till att vara ett praktiskt verktyg och komplement till det systematiska arbetsmiljöarbetet



Manualen vänder sig **till vårdarbetsplatser** som vill arbeta med att förebygga fallrisker och fallolyckor.

Ledare och **chefer** med arbetsmiljöansvar, **skyddsombud** och **vårdpersonal**.



Metoderna som presenteras i manualen bygger på en **vetenskapliga teorier inom Beteendebaserad säkerhet och Organizational Behavior Management**.

5 steg för ett beteendebaserat arbetssätt vid förebyggande av fallolyckor

1. Förbered

2. Genomför workshop

3. Implementering i det dagliga arbetet

4. Uppföljning

5. Fira framsteg

Steg 1. Förbered



Att definiera och beskriva beteenden



Spring inte i trappen ("icke- beteende").



Håller i trappräcket när jag går i trappen.



Planera en workshop (på 1-2 tim)



Förbered mätning av beteenden
(via omröstningar/"polls")

5 steg för ett beteendebaserat arbetssätt vid förebyggande av fallolyckor

1. Förbered

2. Genomför workshop

3. Implementering i det dagliga arbetet

4. Uppföljning

5. Fira framsteg

Steg 2. Genomför workshop



Identifiera situationer för fallrisker och fallolyckor



Identifiera säkra och riskfyllda beteenden



Gör beteendebeskrivningar: lista dem!

5 steg för ett beteendebaserat arbetssätt vid förebyggande av fallolyckor

1. Förbered

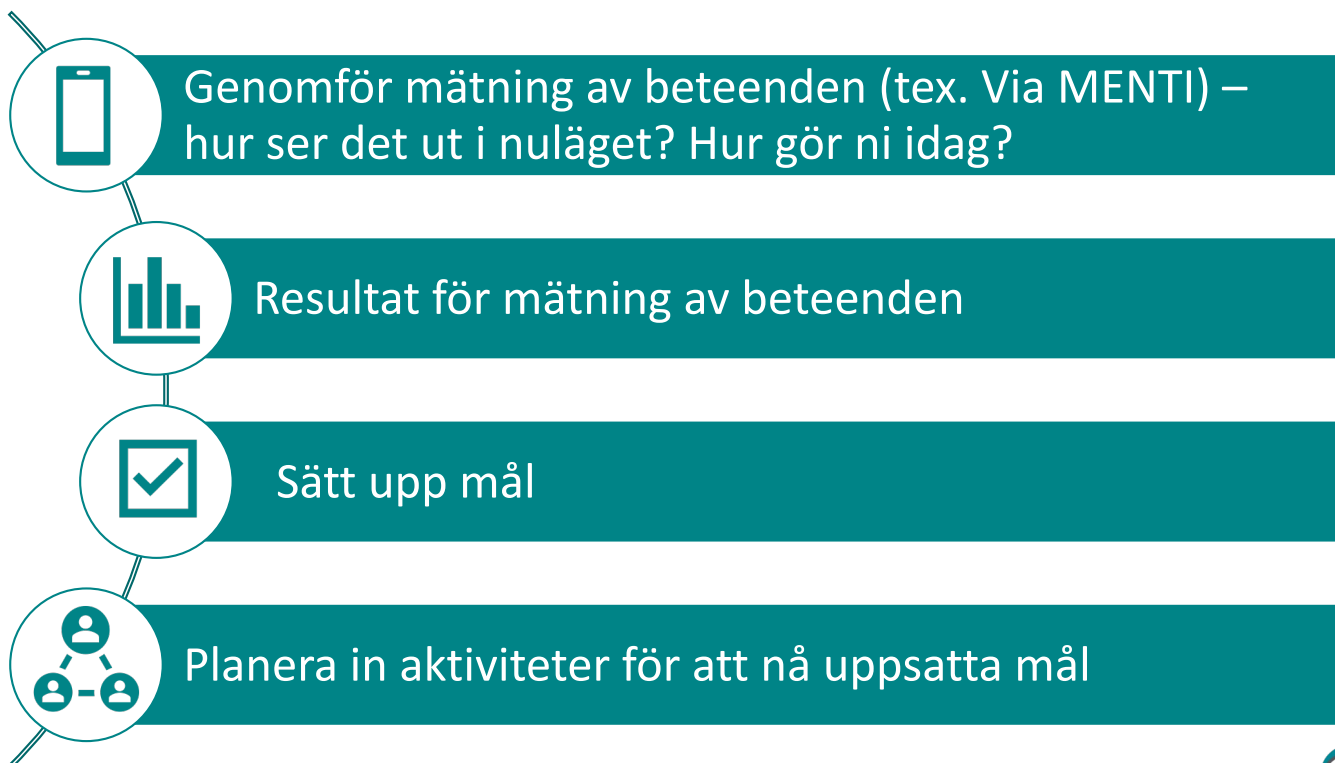
2. Genomför workshop

3. Implementering i det dagliga arbetet

4. Uppföljning

5. Fira framsteg

Steg 2. Genomför workshop (del 2)



5 steg för ett beteendebaserat arbetssätt vid förebyggande av fallolyckor

1. Förbered

2. Genomför workshop

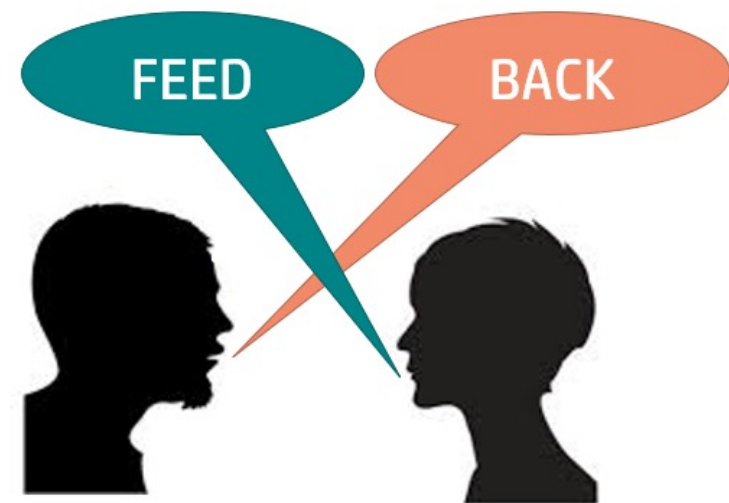
3. Implementering i det dagliga arbetet

4. Uppföljning

5. Fira framsteg

Steg 3. Implementering i det dagliga arbetet

- Ge feedback
- "Actively caring"



5 steg för ett beteendebaserat arbetssätt vid förebyggande av fallolyckor

1. Förbered

2. Genomför workshop

3. Implementering i det dagliga arbetet

4. Uppföljning

5. Fira framsteg

Steg 4. Uppföljning



Uppföljande mätning

Efter 3-6 månader



Diskutera mätresultat

- Har arbetsplatsen nått de uppsatta målen? Om så - vilka var framgångsfaktorerna?
- Har arbetsplatsen inte nått de uppsatta målen? Om så - vilka var hindren?
- Vad gav den uppföljande mätningen för övrig information?
- Vad har arbetsplatsen lärt sig av att arbeta med riskbeteenden och säkra beteenden?

5 steg för ett beteendebaserat arbetssätt vid förebyggande av fallolyckor

1. Förbered

2. Genomför workshop

3. Implementering i det dagliga arbetet

4. Uppföljning

5. Fira framsteg

Steg 5. Fira framsteg



Uppmärksamma säkra beteenden och fira framgångar

Vad hoppas jag ni tar med er idag

- Det finns många aktörer som i sina olika roller och uppdrag kan påverka fallriskerna i arbetsmiljön.
- Fallolyckor – och dess konsekvenser – är en viktig del i utvecklingen av det systematiska arbetsmiljöarbetet.
- Fallolyckor faller ofta mellan stolarna! Vem ska arbeta med fallolycksfrågorna: Är det en HR- fråga eller en linjefråga?
- Det är viktigt att arbeta utifrån en beteendebaserad metodik, med fokus på *säkra arbetssätt* i stället för enbart *riskbaserat tänkande*.

Läsa mer om studien här:



Rapport på IVL:s portal på Digitala vetenskapliga arkivet, DiVA www.ivl.se/publikationer



Rapport FÖREBYGGANDE AV FALLOLYCKOR BLAND PERSONAL INOM VÅRDEN. Utveckling av metodik. IVL Svenska Miljöinstitutet 2024



Ladda ner rapporten via denna QR-kod

Vill ni veta mer om projektet?



Välkommen att ta kontakt med mig!

maria.vigren@ivl.se

tfn:010-788 66 43

LinkedIn: Maria Vigren, IVL