|  |
| --- |
|  **Stabiele zijligging** |
| Om verstikking te voorkomen draai je een bewusteloos slachtoffer van de rug naar de zij. Of van de buik naar de rug en dan op de zij. |
| **Vaardigheid: Aangetoond:** | **Wel** |  **Niet** |
| **Van rug naar zij:**1. Bewustzijnscontrole door aanspreken/ aanschudden.
2. Dichtstbijzijnde arm leg je languit schuin om hoog.
3. Verste arm leg je op het slachtoffer.
4. Pak het slachtoffer bij de verste knieholte vast.
5. Pak met je ander hand de schouder vast.
6. Draai het slachtoffer rustig op de zij.
7. Leg het hoofd op de gestrekte arm.
8. Hand van de andere arm schuif je richting andere arm.
9. Zorg dat de mond naar beneden hangt, zodat braaksel ed. er uit kan lopen.
10. Been in hoek van 90˚.

**Van buik naar rug:**1. Controle op letsel voordat je kan, mag gaan draaien.
2. Dichtst bijzijnde arm omhoog leggen, arm bewegen over de onderlaag.
3. Verste arm langs lichaam leggen, arm bewegen over de onderlaag.
4. Verste voet leg je over ander voet.
5. Pak slachtoffer bij schouder en over de arm

 bij de broekriem en draai voorzichtig naar je toe.1. stabiele zij.jpgNu verder naar stap 1.

80% van de handeling moet zijn aangetoond. |  |  |
| **Instructiefilmpje:** <http://www.ehbo.nl/ehbo/Eerstehulp_bij_bewusteloosheid.htm#filmpje>  |