

## Werkkaart:

# Stabiele zijligging

## Lesbrief Veiligheid voor alles – thema Ik en mijn omgeving

### Let op!

1. Let op gevaar voor jezelf
2. Ga na wat het slachtoffer mankeert en wat er is gebeurd
3. Stel het slachtoffer gerust
4. Zorg voor professionele hulp
5. Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt

### Wat moet je doen?



1. Ga op je knieën naast het slachtoffer zitten en ga na wat het slachtoffer mankeert.



2. Controleer of het slachtoffer reageert. Doe dit door aan de schouder te schudden en het slachtoffer aan te spreken.



3. Controleer de ademhaling door het hoofd met de ene hand iets achterover te duwen. De andere hand gebruik je om de mond te openen en te kijken of er iets in de mond zit. Controleer of er een luchtstroom door de neus en mond naar buiten komt door je oor bij de mond van het slachtoffer te houden.



4. Pak de arm die het dichtst bij je ligt bij pols en elleboog. Leg de arm in een hoek van 90 graden.





## Stabiele zijligging



5. Leg de andere arm over de borst van het slachtoffer  
Leg daarna de rug van de hand onder de wang.



6. Buig het been dat het meest van je af ligt met de voet  
in de knie.



7. Pak de gebogen knie vast en houd de hand van het  
slachtoffer onder zijn of haar wang. Trek de knie naar  
je toe.



8. Het slachtoffer zal op de zij komen te liggen.



9. Leg de bovenste elleboog op de onderste elleboog.  
Buig het hoofd nog iets naar achteren en zorg ervoor  
dat het hoofd met de mond naar beneden ligt.