

Werkkaart: Stabiele zijligging

In deze werkkaart leer je hoe je een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging legt terwijl je wacht op professionele hulp.

Benodigheden

- eventueel een jas of deken

Aandachtspunten

Denk aan de vijf punten van EHBO:

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 je gaat doen

1. Kniel naast het slachtoffer en controleer de ademhaling (**foto 1**).
2. Laat iemand anders 112 bellen (**foto 2**).
3. Leg de dichtstbijzijnde arm haaks op het lichaam en plaats de rug van de andere hand onder het hoofd van het slachtoffer (**foto 3**).
4. Buig het verst gelegen been, zet de voet in de knieholte, en draai het lichaam naar je toe (**foto 4**).
5. Kantel het hoofd naar achteren zodat de luchtweg vrij blijft (**foto 5**).
6. Blijf de ademhaling controleren.

Wil je meer weten?

werkkaarten.nl/wk/stabielezijligging

