

SLACHTOFFER BEWUSTELOOS? STABIELE ZIJLIGGING



1 Kniel naast het slachtoffer. Zorg dat de benen recht langs elkaar liggen.

Pak de arm die het dichtst bij je is vast bij de elleboog en pols. Breng de arm, over de grond, in een rechte hoek met de handpalm naar boven. Draagt het slachtoffer een bril? Neem deze dan af.



2 Pak de andere hand en leg die met de handrug naar de wang gedraaid op de schouder die het dichtst bij je is en houdt deze vast.



3 Buig het been dat het verst van je verwijderd is in de knie, terwijl de voet plat op de grond blijft. Draai het slachtoffer tot in zijligging naar je toe door zijn gebogen knie naar je toe te bewegen.



4 Zorg ervoor dat je de hand van het slachtoffer tegen de wang houdt en dat de elleboog van de bovenliggende arm op de grond komt te liggen. Kantel het hoofd voorzichtig naar achter. Zo houd je de luchtweg vrij.



5 Blijf de ademhaling van het slachtoffer controleren. Dit doe je door je hand met gespreide vingers op de overgang van buik en borst te leggen, met de vingers naar het hoofd van de slachtoffer toe. Leg je andere hand op de rug, precies tegenover jouw hand op de borst.