



EERSTE HULP

Stabiele zijligging

Stap 1:

- Let op gevaar!
- Kniel naast het slachtoffer aan de kant van het gezicht.
- Schud het slachtoffer voorzichtig bij beide schouders, spreek het slachtoffer tegelijkertijd luid en duidelijk aan en vraag: "Gaat het?"



Bij geen reactie:

- Bel of laat 112 bellen en laat een AED halen!
- Controleer de ademhaling!

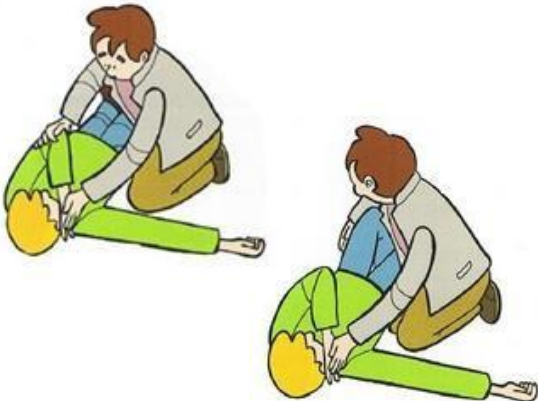
Stap 2:

- Zorg dat de benen van het slachtoffer recht langs elkaar liggen.
- Schuif de dichtstbijzijnde arm gestrekt in een rechte hoek met het lichaam.



Stap 3:

- Pak de arm die het verst van je vandaan ligt en breng deze met de handrug tegen de wang.
- Pak het been wat het verst van je vandaan is aan de buitenzijde van de knie.
- Til de knie op en zorg ervoor dat de voet op de grond blijft rusten.



Stap 4:

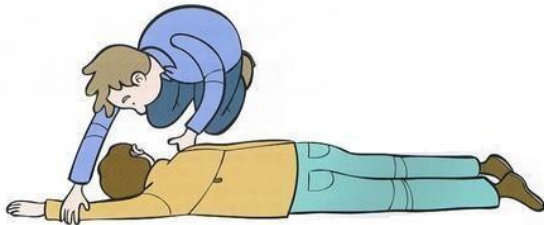
- Draai het slachtoffer naar je toe door de gebogen knie naar je toe te trekken.
- Draai het slachtoffer tot zijn gebogen elleboog op de grond rust.
- Trek het been op zodat heup en knie een rechthoek vormen.





EERSTE HULP

Draaien van buik naar rug



Stap 1:

- Let op gevaar!
- Kniel naast het slachtoffer aan de kant van het gezicht.
- Schud het slachtoffer voorzichtig bij beide schouders, spreek het slachtoffer tegelijkertijd luid en duidelijk aan en vraag: "Gaat het?"

Bij geen reactie:

- Bel of laat 112 bellen en laat een AED halen!

Stap 2:

- Zorg dat de benen van het slachtoffer recht langs elkaar liggen.
- Leg de arm die het dichtst bij je ligt, recht langs het lichaam met de handpalm naar boven.

Stap 3:

- Breng de andere arm voorzichtig langs het achterhoofd omhoog.
- Zorg ervoor dat deze arm recht langs zijn hoofd ligt.

Stap 4:

- Til met beide handen de dichtstbijzijnde schouder van het slachtoffer op.
- Draai het slachtoffer op zijn zij.
- Steun met een hand zijn hoofd.
- Duw met de andere hand tegen zijn schouder tot hij op zijn rug ligt.

Ligt het slachtoffer op zijn rug:

- Controleer de ademhaling!