

Stappenplan: Stabiele zijligging nadat het SO zelfstandig is gaan ademen na een reanimatie.

Het Slachtoffer wordt afgekort tot SO.

Stap	Handeling die gedaan moet worden:	LET OP!
1	Laat de elektroden op het SO zitten	
2	Schuif de arm die het dichtst bij je is over de grond tot bijna 90 graden ten opzichte van de schouder	<ul style="list-style-type: none"> • Handpalm naar boven
3	Als het SO een bril draagt doe je deze nu af	<ul style="list-style-type: none"> • Plaats deze in de hand van het SO en meldt dit het SO
4	Pak met je hand die het dichtst bij het hoofd van het SO is de handpalm van het SO	<ul style="list-style-type: none"> • Doe dit op dezelfde manier als je een hand zou geven
5	Neem de hand mee en plaats de rug van de hand van het SO tegen het oor van het SO het dichtst bij je en hou je hand daar	<ul style="list-style-type: none"> • Soort Alaafhouding
6	Pak nu met je andere hand, dit is je hand het dichtst bij de heup van het SO de BUITENZIJDE van de knie van het SO het verst van je af	<ul style="list-style-type: none"> • Houd deze knie vast en laat deze niet meer los • Nooit aan de binnenzijde van het been pakken en de voet blijft op de grond
7	Kantel het SO naar je toe door de knie als hefboom te gebruiken	
8	Zorg ervoor dat de hand onder het oor van het SO met gestrekte vingers is en verwijder jouw hand	
9	Plaats de elleboog van het SO van de arm die onder het hoofd ligt net boven de gestrekte arm van het SO	
10	Kantel het hoofd voorzichtig naar achteren	<ul style="list-style-type: none"> • Zo zorg je voor een vrije luchtweg
11	Richt de neus en de mond naar beneden	<ul style="list-style-type: none"> • De vloeistoffen kunnen nu makkelijk uit de mond weglopen
12	Leg het bovenste been van het SO in een hoek van 90 graden in de heup en in de knie	<ul style="list-style-type: none"> • Duw desnoods de heup iets terug
13	Leg één hand met gestrekte vingers op de borst van het SO ter hoogte van het zwaardvormig aanhangsel je vingers richting het hoofd	
14	Leg je andere hand op de rug van het SO recht tegenover je andere hand	

15	Hou je handen daar minimaal 10 seconden om de ademhaling te controleren	
16	Herhaal vanaf stap 13 elke minuut	
17	Zodra geconstateerd wordt dat de ademhaling er niet meer is, direct het SO kantelen naar de rugligging en direct starten met reanimatie	

Versie 2017-1

Jacob-Jan Schouten van Schagen
JJEHBO – VOOR AL UW EHBO LESSEN!!