

STABILT SIDELEJE

Mål: At I kan lægge en person i stabilt sideleje

Omfang: Ca. 10 minutter

Materialer: Brug hinanden til at øve jer på



Læg en person i stabilt sideleje

Følg anvisningerne og billederne og prøv at lægge hinanden i stabilt sideleje to og to. En bevidstløs person, der trækker vejret, skal lægges i sideleje for at sikre en fri luftvej.

1



Læg den nærmeste arm ud fra kroppen i en vinkel på 90 grader.

2



Den anden arms hånddryg lægges på modsat kind. Det gør man, så man kan kontrollere hovedet, når personen skal vendes.

3



Bøj fjerneste knæ til 90 grader (ryk eventuelt dig selv lidt tilbage).
Træk herefter knæet over mod dig selv, så personen vendes om på siden.

Husk at have fokus på hovedet, og brug den 'anden hånd på kinden' til at kontrollere hovedet med.

4



Ret på det stabile sideleje:
Start med at justere vinklen på 90 grader i det øverste ben.
Tjek at øverste arms albue holdes på plads af den nederste arm, sådan at den øverste arms håndflade holder på hovedet.
Hovedet skal tilbage for at lægge en person i korrekt stabilt sideleje.
Kontroller for normal vejtrækning hvert minut.