

Førstehjælp ifølge Dansk Røde Kors

Aflåst sideleje

Snik Snak Handicap side 20

Aflåst sideleje

Aflåst -/stabilt sideleje benyttes, når man er nødt til at forlade en bevidstløs person, der trækker vejret normalt. Denne position er med til at opretholde frie luftveje.

På denne hjemmeside kan du se en film om, hvordan man lægger en person i aflåst sideleje <http://www.redliv.dk/content.aspx?id=8>

1. Sæt dig på knæ ved siden af personen. Placer armen nærmest dig selv i en ret vinkel ud fra hans krop. Håndfladen skal vende opad.
2. Bøj hans anden arm ind under kroppen, og læg hånden så hans håndryg kommer op på hans kind nærmest dig selv. Din håndflade skal vende mod hans.
3. Bøj fjerneste ben og træk i knæet, så du ruller ham om i sideleje.
4. Ret på det bøjede ben, så både hofte og knæ er bøjet 90 grader.
5. Ret på hovedet så der er fri luftvej. Fortsæt med at kontrollere hans vejrtrækning.

Illustration findes i bogen "Røde Kors – første hjælp"

Kildehenvisning: "Førstehjælp" Dansk Røde Kors, 2009