



**Stabilt**

**sidoläge**

Din hjälp kan göra skillnad



### Du lär dig:

- a. Att bedöma om en person är medvetslös
- b. När och hur man placerar en person i stabilt sidoläge



#### Simons berättelse

“Jag stod i biljettkön på bio när killen framför mig bara föll ihop.

Jag kände att jag borde göra något ... men hade ingen aning om vad.

Tur för honom så fanns det en tjej i kön som visste precis hur man skulle göra för att hjälpa honom.

Jag kommer ihåg att jag tänkte att sånt där borde man lära sig ...”

### a. att bedöma om en person är medvetslös



På väg hem från stan ser du en person ligga på gångvägen. Vilka tankar tror du skulle dyka upp?

- > Skriv ner dem
- > Jämför med nästa bild



---

**Vilka frågor skulle du ställa?**

- > Är det riskfritt för mig att gå fram?
  - Sover personen, är han full eller har han ramlat?
  - Varför stannar ingen annan?

Kom ihåg: **L-ABC**

**L** står för **Livsfarligt läge**

- > Är han vid medvetande?
  - Reagerar han när jag frågar om han är ok?
  - Reagerar han när jag försiktigt skakar hans axlar?
- > Om inte, tyder det på att han är medvetslös.

## b. när och hur placera en person i stabilt sidoläge

Om personen inte reagerar, ropa på **hjälp**.

Skapa en **öppen luftväg** så att du kan kontrollera om han andas ...

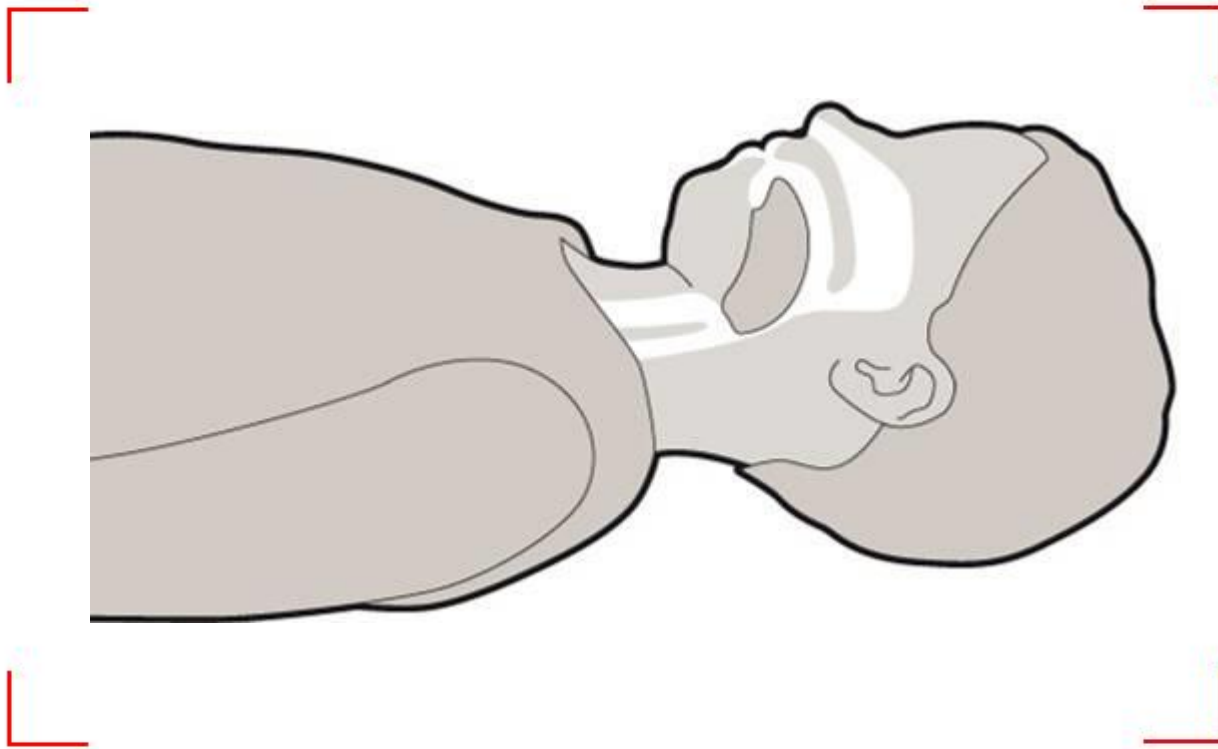


1. Placera en **hand** på **pannan** och **två fingrar** på **underkäken**.
2. Sträck **huvudet** försiktigt **bakåt**.

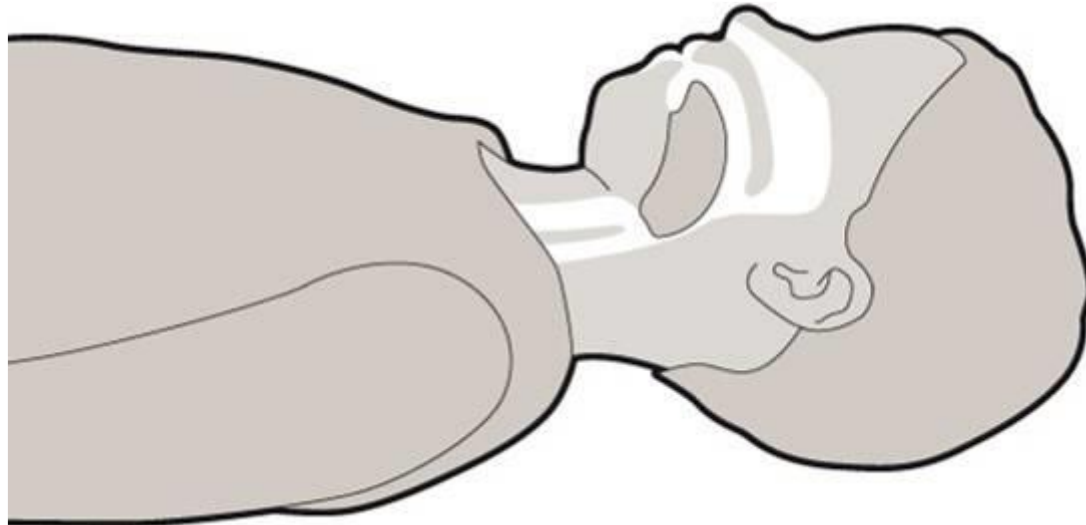
**L-ABC**    **L** står för **L**ivsfarligt läge

**A** står för **A**ndning

När man är medvetslös, slappnar **tungan** av och kan falla ner i svalget. Detta kan hindra luften från att passera.



När huvudet sträcks försiktigt bakåt lyfts tungan upp och luften kan passera.



Genom att skapa **en öppen luftväg** kan man **rädda liv**.



### sidoläge

Hur kontrollerar man att en medvetslös person andas?  
Vilka tre sinnen kan du använda?

1

2

3



**L-ABC**

**A** står för **A**ndning

Kontrollera i  
**flera** sekunder

## b. när och hur placera en person i stabilt sidoläge

Om personen andas normalt är nästa steg att placera henne i **stabilt sidoläge** och ringa **112** ...

Hon andas normalt!



Luftvägarna  
är öppna.

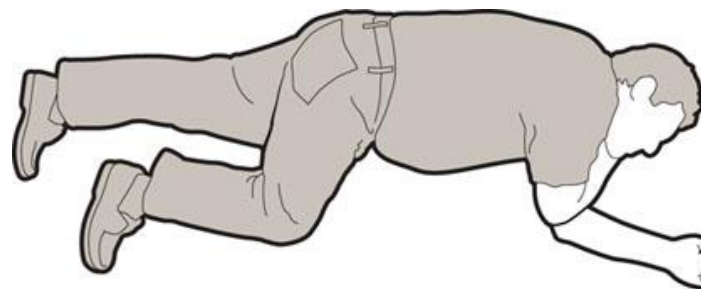
## b. när och hur placera en person i stabilt sidoläge

Videoavsnittet visar hur man placerar en person i stabilt sidoläge.

**Titta på avsnittet  
två gånger**



Sen är det er tur att försöka ...



### b. när och hur placera en person i stabilt sidoläge

#### Vad är stabilt sidoläge?

- > En **1** som låter **2** förbli öppna.
- > Munnen är placerad **3** så eventuell **4** kan **5** ut.
- > Det finns gott om **6** för magen så att det är **7** för personen att andas.
- > I den här positionen är personen **8** och kan inte rulla iväg. Då hålls andningsvägarna fria.

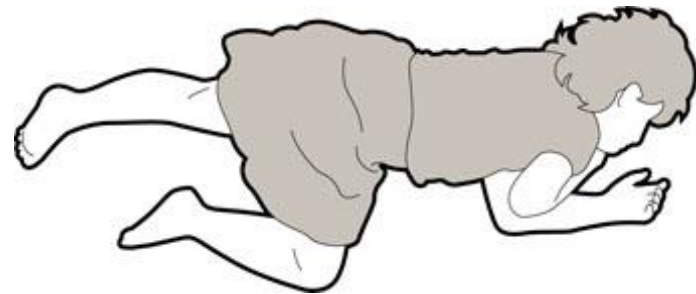
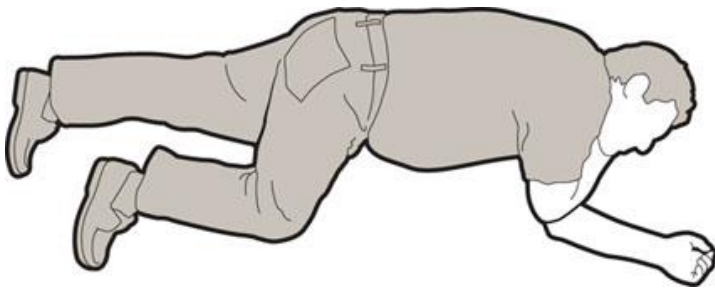
#### Saknade ord:

luftvägarna plats position stabil  
lågt rinna vätska lättare



### b. när och hur placera en person i stabilt sidoläge

Att lägga en medvetslös person som **andas** i stabilt sidoläge, **säkerställer** att han **fortsätter andas**.



Nu när du säkerställt att personen kan andas är det dags att ringa efter ambulans, 112.  
Kontrollera då och då att han fortfarande andas !

## Om någon blir medvetslös ...

- > Kontrollera **L**ivsfarligt läge
  - > Försök få **k**ontakt
  - > Skapa **ö**ppen luftväg
  - > Kontrollera **A**ndningen
- 
- > Om personen andas normalt, placera honom i **stabilt sidoläge**
  - > Ring **112**.

## **L-ABC**

- L** står för **L**ivsfarligt läge
- A** står för **A**ndning

Nu har ni gått igenom avsnittet om **stabilt sidoläge**.

Testa era kunskaper med någon av **övningarna**...

Rita

Placera en kamrat i stabilt sidoläge.

Rita av henne/honom.

Skriva

*“Jag var på en konsert och det var en kille precis framme vid scenen som bara ramlade ihop ...”*

Vad hände sen? Skriv färdigt berättelsen.



**Stabilt**

**sidoläge**

Din hjälp kan göra skillnad



**RödaKorset**