

BIJLAGE 4

Hoe leg je iemand in stabiele zijligging*?



STAP 1: Zorg voor een rustige en veilige omgeving. Controleer het bewustzijn door aan de schouders te schudden en luid en duidelijk te vragen: 'Gaat het?'. Geen reactie? Dan is het slachtoffer bewusteloos. Kniel naast de persoon neer. Als hij of zij een bril draagt, zet je deze af. Plaatst beide benen gestrekt en iets uit elkaar.



STAP 2: Leg de dichtstbijzijnde arm bij het lichaam in een rechte hoek. De hoek tussen de oksel en het lichaam moet ongeveer 90° zijn.



STAP 3: Buig de andere arm over de borst en leg deze met de handrug tegen de wang van het slachtoffer. Houd deze hand vast.



STAP 4: Neem nu met je vrije hand het been vast dat het verst van je afluigt. Trek de knie omhoog en laat de voet plat op de grond staan. Zorg dat het opgetrokken been met de knie en heup een rechte hoek vormen. Terwijl je de hand van de persoon tegen zijn wang houdt, neem je met je vrije hand de knieholte vast en rol je voorzichtig de persoon naar je toe.

STAP 5: Kantel het hoofd wat naar achteren. De persoon ligt nu in stabiele zijligging! Blijf zijn of haar ademhaling controleren en bel de 112 indien de persoon niet reageert. Blijf dan bij de persoon tot de hulpdiensten ter plaatse zijn.

* Rode Kruis (2018). Geraadpleegd op 18 augustus 2018 via <https://www.rodekruis.nl/ehbo-wat-te-doen-bij/stabiele-zijligging/>