



EERSTE HULP

DE STABIELE ZIJLIGGING

• • • •



In welke situaties moet iemand in stabiele zijligging worden gelegd?

De stabiele zijligging, is een eerstehulptechniek die wordt gebruikt om een bewusteloos maar ademend persoon te helpen. Hierbij wordt het slachtoffer op zijn zij gelegd in een stabiele positie om de luchtwegen open te houden. Deze houding vermindert het risico op verstikking, vooral als iemand moet overgeven of als zijn/haar tong de luchtweg blokkeert.

Kies bij voorkeur voor de zijligging aan de linkerkant als iemand moet overgeven, als het om een zwangere vrouw gaat of als de patiënt zwaarlijvig is.

Als de stabiele zijligging langer dan 30 minuten duurt, draai de persoon dan om naar de andere kant.

Wanneer mag je de stabiele zijligging niet toepassen?

Hoewel de stabiele zijligging een essentiële eerste hulpmaatregel is, moet je in sommige situaties extra voorzichtig zijn:

Bij hoofdletsel of bij vermoeden van ruggenmergletsel kan je het slachtoffer beter niet te verplaatsen.

Elke beweging kan een bestaande verwonding verergeren.

Je moet dan:

- Houd het hoofd en de nek in lijn met het lichaam, zonder ze te bewegen.
- Draaien of buigen moet je vermijden.
- Wacht op hulp en houd de ademhaling in de gaten.



Voorbereiding

Beveilig de plaats

Zorg ervoor dat de omgeving veilig is voor jou en het slachtoffer.

Controleer het bewustzijn



Schud zachtjes aan de schouders van het slachtoffer en vraag luid of alles oké is.

Bel de hulpdiensten 112



Als het slachtoffer ademt, maar bewusteloos is, bel dan onmiddellijk de hulpdiensten (112) en volg hun instructies op.

De stabiele zijligging stappen

1



Kniel naast het slachtoffer

Zorg ervoor dat zijn/haar benen gestrekt zijn.

2



Maak de luchtwegen vrij

Kantel het hoofd van het slachtoffer voorzichtig naar achteren en til de kin op om de luchtweg vrij te maken.

3



Plaats de armen

Plaats de arm van het slachtoffer het dichtst bij je in een rechte hoek ten opzichte van het lichaam, met de handpalm naar boven.

Buig de andere arm over de borst van het slachtoffer en plaats deze met de rug van de hand tegen de wang van het slachtoffer.

4



Buig het andere been

Buig de knie van het been van het slachtoffer dat het verst van jou af is, zodat de voet plat op de grond staat.

5



Rol het slachtoffer om

Gebruik de gebogen knie en de hand op de wang (je houdt de hand van het slachtoffer tegen zijn/haar wang) om het slachtoffer voorzichtig naar je toe te rollen zodat hij/zij op zijn/haar zij ligt.

De heup en knie van het bovenste moeten een rechte hoek vormen. Zorg ervoor dat de elleboog de grond raakt.

6

Stabiliseer de positie

Zorg ervoor dat het hoofd van het slachtoffer iets naar achteren is gekanteld om de luchtwegen vrij te houden. Controleer regelmatig de ademhaling.



Veelgemaakte fouten bij het uitvoeren van stabiele zijligging

Verkeerde plaatsing van armen en benen	Ademhalingswegen niet vrij	Plotselinge bewegingen
Controleer of armen en benen correct geplaatst zijn om stabiliteit te garanderen.	Denk eraan om het hoofd iets achterover te kantelen om de ademhaling te vergemakkelijken	Behandel het slachtoffer voorzichtig om eventuele verwondingen te verergeren