

# Stabiele zijligging

## Wat moet je doen als iemand bewusteloos raakt?

Als iemand bewusteloos raakt moet je die persoon op zijn of haar zij leggen. Stabiele zijligging heet dat. Hoe? Dat zie je hier.

Dit is dus Jonathan. En dit is het slachtoffer Roebi. We denken dat Roebi bewusteloos is geraakt. En hoe ga je dan te werk? Ga aan een zijde van het gezicht van het slachtoffer zitten. Je roept het slachtoffer aan met luide stem. Roebi! Roebi! Hoor je mij? Roebi! Doe je ogen eens open! Geen reactie? Ook geen reactie van de ogen? Geen enkele beweging? Oké. Schud dan aan de schouders van het slachtoffer en let weer op de ogen. Reageert ze nog steeds niet? Geen beweging?

Dan moet je de ademhaling controleren. En dat gaat met de kin lift methode. Breng het hoofd iets achterover met een hand op het voorhoofd. Leg twee vingers van de andere hand tegen het benige gedeelte van de onderkaak en til de kin op. Open de mond en kijk of je iets ziet zitten. Hou je oor boven de mond en kijk naar de borst en luister en voel naar de luchtstroom. Ja, ze ademt. Maar nu moet toch wel iemand meteen 112 bellen? Ja natuurlijk! Dat doe je in zo'n situatie eigenlijk onmiddellijk!

Maak nu knellende kleding rond de hals los. Ja, keurig. Leg het slachtoffer op haar zij. Ja, zeg dan ook meteen even hoe dat officieel heet. Ja, in eerste hulp termen heet dat de stabiele zijligging. Kniel naast het slachtoffer en zorg wel dat je het slachtoffer in het gezicht kijkt. Pak nu de arm, die het dichtst bij je ligt en breng deze arm schuivend over de grond een stuk omhoog.

Dan de benen. Buig het been dat het verst van je af is, door de knie op te tillen. Zet de voet onder de knie van het andere been en houd deze knie in ieder geval goed vast. Ja, niet laten vallen dus. Ja, juist! Pak de andere arm ook bij de pols en doe die schuin over de borst en buik. Met dezelfde hand pak je de schouder en je trekt de knie die je vast hebt naar je toe. En zo kantel je het slachtoffer.

Dan leg de hand van de schouder onder het hoofd en van diezelfde arm en komt de elleboog op de grond. Precies, dat is meteen een prima steuntje zodat ze niet voorover kan schuiven. Breng zonodig het hoofd iets meer achterover. Blijf altijd bij het slachtoffer en blijf ook de ademhaling om de minuut controleren. Want stopt de ademhaling, dan moet je overgaan op mon-op-mond-beademing.

Je hebt nu alles gedaan om het slachtoffer te helpen en het wachten is op de ambulance.