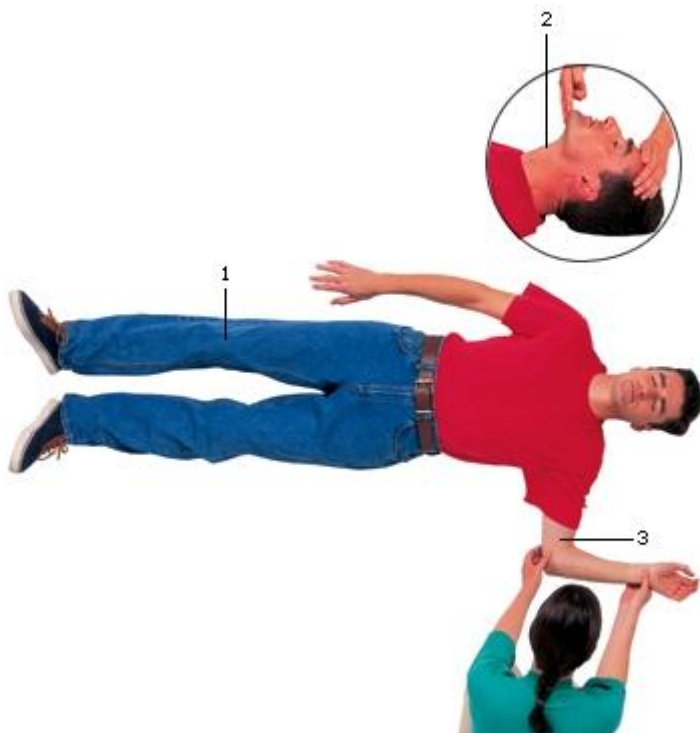


# De stabiele zijligging:

De stabiele zijligging is een veilige houding voor een slachtoffer dat buiten bewustzijn is. Iemand die alleen is en een ambulance wil gaan bellen, kan het slachtoffer in die houding leggen. Bij iemand die bewusteloos op zijn rug ligt, kan namelijk de tong in de keel zakken en zo de luchtweg blokkeren. Daardoor kan de ademhaling en later het hart stilvallen. In de stabiele zijligging blijven hoofd, hals en rug in een rechte lijn liggen, blijft de luchtweg open en kan vloeistof uit de mond lopen voor het geval het slachtoffer moet overgeven.

## Stap 1

Verwijder bril en bultige voorwerpen uit de zakken. Kniel naast het slachtoffer, strek de benen en plaats de dichtstbijzijnde arm boven het hoofd van het slachtoffer.



1. Leg benen recht
2. Open de luchtweg
3. Plaats de arm in een rechte hoek ten opzichte van het lichaam

## Stap 2

Haal de andere arm over de borst heen naar voren. Plaats de rug van die hand onder de wang aan uw kant. Trek het verst weg liggende been in gebogen positie aan de knie omhoog, plaats de voet op de grond en trek vervolgens de knie naar u toe.



1. Plaats hand met palm naar buiten, tegen de wang, houd het daar.
2. Voet plat op grond

## Stap 3

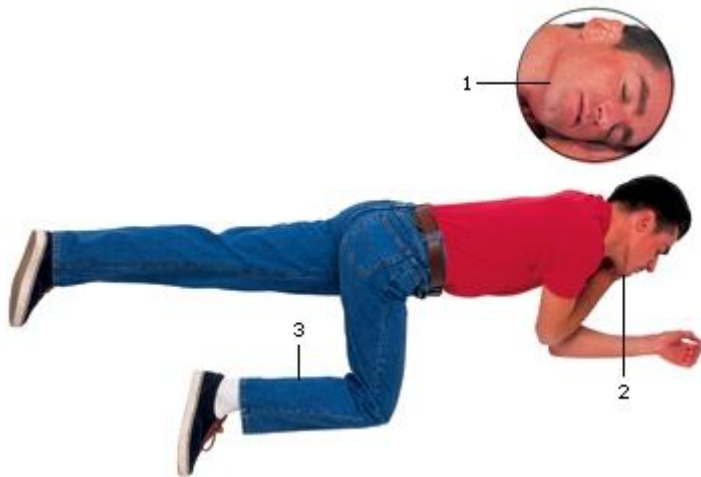
Trek het bovenste been verder, totdat het slachtoffer schuin voorover op zijn zij ligt. Houd zijn gewicht tegen met uw knieën. Kantel het hoofd wat naar achteren om de luchtweg open te maken.



1. Ondersteun de kin om de mond vrij te maken
2. Trek gebogen been naar je toe

## Stap 4

Buig het bovenste been nu liefst tot in een rechte hoek met de heup, zodanig dat het lichaam erdoor wordt ondersteund. Haal nu de verst weg liggende arm van het lichaam af, met de handpalm naar boven.



1. Zorg dat hoofd goed naar achteren ligt
2. Hand ondersteunt hoofd
3. Gebogen been ondersteunt het lichaam en voorkomt dat het slachtoffer omrolt

## Stap 5

Bel het alarmnummer 112. Controleer regelmatig opnieuw de hartslag en de ademhaling van het slachtoffer.

## Pas op

Verplaats het slachtoffer niet bij mogelijk wervelkolomletsel, tenzij de ademhaling belemmerd wordt of het bij gevaar weg moet.