

Stappenplan 79 EHBO: kinlift en stabiele zijligging toepassen

Dit stappenplan is inhoudelijk getoetst en goedgekeurd door Het Oranje Kruis.

VOORBEREIDEN

1. Pas de ABCDE-methodiek toe.

UITVOEREN



2. Kniel op de grond naast het bovenlichaam van het slachtoffer. Ga op twee knieën zitten zodat je stevig zit.
3. Controleer het bewustzijn van het slachtoffer:
Spreek het slachtoffer aan met luide stem. Schud tegelijkertijd het slachtoffer voorzichtig aan de schouder. Geen reactie? Bel 112 en laat iemand een AED halen. Zet de telefoon op luidspreker.



4. Controleer de ademhaling:
 - Breng het hoofd van het slachtoffer iets achterover met je hand op het voorhoofd.
 - Duw met de toppen van je wijsvinger en middelvinger van je andere hand de kin van het slachtoffer omhoog. Zo maak je de luchtweg vrij. Druk niet in het zachte deel onder de kin; dan belemmer je de luchtweg juist.
 - Houd je wang boven de mond van het slachtoffer en voel of je een luchtstroom voelt. Kijk ook of de borst van het slachtoffer omhoog en omlaag gaat.

Let op! Als het slachtoffer ademt, leg je het slachtoffer in de stabiele zijligging.

Als het slachtoffer niet ademt of niet normaal ademt, start dan met reanimeren.



5. Leg het slachtoffer vanuit de rugligging als volgt in de stabiele zijligging:
 - Zorg dat de benen van het slachtoffer gestrekt naast elkaar liggen.
 - Pak de dichtstbijzijnde arm bij de pols en de elleboog.
 - Schuif deze over de grond tot de arm gestrekt in een hoek van 90 graden ligt.
 - Leg de andere arm over de borst van het slachtoffer. Leg de rug van de hand tegen de wang van het slachtoffer aan de kant waar jij zit. Blijf deze hand vasthouden.
 - Buig met je andere hand het verst liggende been in de knie.
 - Pak de gebogen knie.
 - Trek de knie naar je toe tot de knie de grond raakt. Zo draai je het slachtoffer op zijn zij. Blijf de hand tegen de wang duwen.
 - Zorg dat de elleboog van de bovenste arm op de grond en boven de onderste arm ligt.
 - Leg het gebogen been bij de heup en bij de knie in een rechte hoek.
 - Kantel het hoofd van het slachtoffer iets achterover. Zo zorg je dat de luchtweg vrij blijft.
 - Controleer of de hand onder de wang goed ligt. Leg de hand goed als dat nodig is.

NAZORG



6. Is het koud waar het slachtoffer ligt? Voorkom dat het slachtoffer onderkoelt raakt door een jas of deken over hem neer te leggen.
7. Blijf bij het slachtoffer en controleer regelmatig de ademhaling.
8. Vertel de deskundige hulpverleners over de situatie en wat je hebt gedaan.