



Stabiele zijligging



1

Als de cliënt prettig kan liggen in bed, zal hij beter uitrusten en alerter zijn als hij wakker is.

Behalve een goed bed en een goed matras is ook de houding erg belangrijk, zeker als hij moeite heeft om zichzelf in bed te verplaatsen. De stabiele zijligging is een veel gebruikte houding. In deze zijligging kan iemand zonder spierspanning toch lekker liggen en slapen. Zijn ademhaling verloopt makkelijk omdat speeksel en slijm minder snel de luchtpijp in zakken. Ook zorgt deze houding voor een betere drukverdeling door drukpunten te voorkomen.

Sommige cliënten hebben moeite om op hun linkerzijde te liggen omdat ze dan meer last van hun hart en/of ademhaling kunnen krijgen; het hart zit immers links. Door niet te ver naar voren door te rollen en door de bovenliggende arm te ondersteunen met een kussen kan dat soms voorkomen worden.



2

Als de cliënt niet stabiel ligt, kan je eventueel het bekken iets verder doordraaien en het bovenliggende been dus iets verder naar voren te leggen. Bedenk ook dat als je precies op de zij ligt de druk op de heup en dus het decubitusrisico daar erg groot is. Door iets verder door- of juist terug te kantelen en dit te ondersteunen met eventueel een extra kussen spreid je de druk meer. Wissel dit uiteraard af: dat vermindert het decubitusrisico nog verder.

Het is meestal vervelend voor de cliënt om lang met een voet achter de knieholte van het andere been te liggen: het kan de beweging blokkeren.



3

Beter is de voet en enkel gelijkmatig ondersteund op het matras te leggen.

Zorg ervoor dat het hoofd en de nek ook in een ontspannen houding liggen: dus niet te ver naar voren of naar achteren geknikt. Probeer ook het kussen zo neer te leggen. Zo komt het hoofd niet te ver omhoog en zeker te niet ver omlaag te liggen. Zorg er altijd voor dat de cliënt jou kan bereiken. Let er dus op dat de cliënt altijd bij het alarm kan komen.

Voorkom dat er na afloop restspanning of druk blijft bestaan bij de cliënt. Wiebel heen en weer of til arm of been even lichtjes op en vergroot het contactoppervlak.

