**Beoordeling vaardigheidstraining BLS**

Veilige omgeving

Benoemveilige omgeving

Bewustzijnscontrole; schouders vastpakken en duidelijk aanspreken

Hulp vragen

Controle

Controle vrije luchtweg d.m.v. chinlift / jawthrust

**10** sec kijken / luisteren / voelen naar normale ademhaling

Alarmeren (intern 5555, extern 112); wat is er gebeurt en waar ben je, kom terug  *met AED* *buiten het ziekenhuis*

Borstcompressies

Plaatsbepaling; midden op de borstkas

Diepte massage; 5 – 6 cm

Frequentie massage; 100-120 p/min.

Beademing

mond op mondbeademing, 1 seconde, borstkas komt zichtbaar omhoog en gaat weer omlaag bij uitademing

Pocketmasker beademing; juist gebruik pocketmasker

De verhouding borstcompressies en beademing 30 : 2 met een minimum aan onderbreking

AED

Aanzetten AED zonder tijdsverlies

Aansluiten electroden op de juiste plaats met zo weinig mogelijk onderbreking van de borstcompressies

De AED toelaten een analyse te verrichten

Veilige defibrillatie: iedereen los, zuurstof weg, 3-2-1, kijken van voeteneind tot hoofdeind, handbeweging maken, zo snel mogelijk shock toedienen

Borstcompressies herstarten zonder tijdsverlies