



## Uw longen testen: spirometrie

### Wat is spirometrie?

Een spirometrietest meet hoe gezond uw longen zijn en kan worden gebruikt als hulpmiddel om longaandoeningen te diagnosticeren en te controleren. Tijdens de test dient u zo hard als u kunt zoveel mogelijk lucht in een apparaat te blazen. Dit apparaat wordt een spirometer genoemd. De test meet hoeveel lucht u in totaal kunt uitblazen en hoeveel lucht u kunt uitblazen tijdens de eerste seconde van de test. De test is normaal gesproken niet pijnlijk en duurt gewoonlijk minder dan 10 minuten.

### Dient u een test te ondergaan?

Ja, als:

- U rookt of heeft gerookt;
- U veel hoest;
- U kortademig bent wanneer u snel loopt;
- U bezorgd bent over de gezondheid van uw longen;
- U al wordt behandeld voor een longaandoening.



### Wat gebeurt er tijdens de test?

Voordat u begint, laat degene die de test uitvoert, u zien hoe u in de spirometer moet blazen. Het kan zijn dat er een zachte neusklem wordt geplaatst om te voorkomen dat er lucht via uw neusgaten ontsnapt. Voordat de test start, kan u worden gevraagd om diep in te ademen en zachtjes in de spirometer uit te ademen. Daarna wordt u gevraagd om minimaal drie keer, maar gewoonlijk niet meer dan 10 keer, uit te blazen in de spirometer.

Tijdens de spirometrietest dient u:

- Zo diep mogelijk in te ademen en het mondstuk goed te omsluiten met uw lippen;
- Uw uiterste best te doen en uw adem zo snel mogelijk uit te blazen;
- Te blijven blazen totdat uw longen leeg zijn en uw arts u zegt te stoppen.

## Uw testresultaten begrijpen

Uw arts zal uw resultaten (FEV1 en FVC) gebruiken om vast te stellen hoe goed uw longen werken. Als de hoeveelheid lucht die u tijdens de eerste seconde kunt uitblazen laag is, kan het zijn dat u een vernauwing van de luchtwegen heeft, mogelijk te wijten aan astma of chronische obstructieve longziekte (COPD). Als u al een behandeling ondergaat voor astma of COPD (zoals een inhalator), kan de spirometrietest worden gebruikt om te controleren of de behandeling helpt om uw longen zo goed mogelijk te laten werken. De test kan ook nuttig zijn om sommige andere longaandoeningen uit te sluiten.

Artsen gebruiken grafieken om uw resultaten te vergelijken met een “normale meting”. Stel u voor dat 100 personen van dezelfde leeftijd, geslacht en lengte als u de test hebben gedaan, dan kunt u zien hoe uw resultaten zich verhouden tot deze groep en daarmee hoe gezond uw longen zijn.

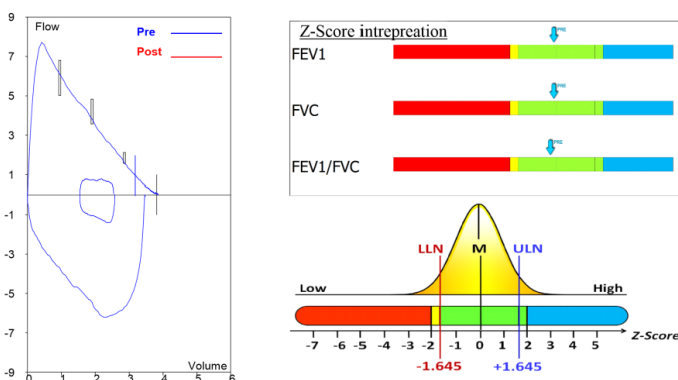


De longgroeigrafieken werden ontwikkeld door het Global Lung Function Initiative en zijn gebaseerd op informatie omtrent de longfunctie van mensen van over de hele wereld.

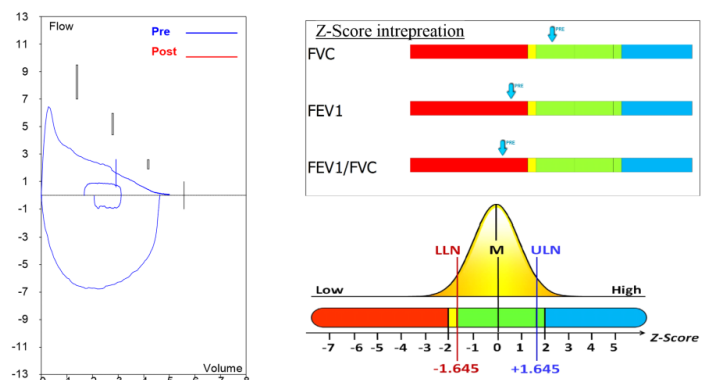
## Wat betekent dit voor uw resultaten?

Voor iedere persoon is er een marge waarbinnen de resultaten naar gelang leeftijd en lengte als normaal worden beschouwd.

Als bijvoorbeeld uw longfunctie voor uw leeftijd, lengte, geslacht en etnische afkomst normaal is, dan lijkt het op de figuur links. Als u echter een longaandoening zou hebben die behandeld zou moeten worden, dan lijkt het op de figuur rechts.



Spirometriresultaten voor personen met een normale longfunctie voor hun leeftijd, lengte, geslacht en etnische afkomst



Spirometriresultaten voor een persoon die een longaandoening zou kunnen hebben die behandeld moet worden

## Hoe kunt u zich voorbereiden op de test?

De resultaten van uw test kunnen worden beïnvloed door bepaalde activiteiten zoals roken, het drinken van koffie, een grote fysieke inspanning en het eten van een grote maaltijd voorafgaand aan de test.

Wanneer u medicijnen gebruikt voor een longaandoening, kan het zijn dat u wordt gevraagd deze niet te gebruiken gedurende een vastgestelde periode voorafgaand aan de test.

Vraag uw arts van tevoren hoe u zich kunt voorbereiden op de test.

## Mogelijke problemen die u kunt hebben tijdens de test

Het harde blazen dat nodig is bij deze test, is voor sommige mensen moeilijk. Wanneer u moe wordt of een licht gevoel in uw hoofd krijgt, vraag dan om een paar minuten pauze om op adem te komen voordat u het weer probeert. Sommige mensen moeten hoesten door de test. In dat geval moet u proberen uw longen schoon te hoesten voordat u het weer probeert.

## Wat gebeurt er als de testresultaten niet normaal lijken te zijn of als u een longaandoening heeft?

Uw arts kan u vragen een medicijn in te ademen dat de ademhaling vergemakkelijkt, 10-15 minuten te wachten en de test te herhalen. Dit helpt hen te bepalen of de longschade omkeerbaar is en of het voorschrijven van een inhalator uw ademhaling zal verbeteren.

Uw reactie op dit medicijn, bekend onder de naam bronchodilatator (luchtwegverwijder), kan de arts ook helpen te bepalen of u astma heeft (waarbij verbetering optreedt na het gebruik van de bronchodilatator) of COPD (waarbij minder verbetering wordt waargenomen).

## Mijn testresultaten zijn normaal, betekent dat dat ik gezond ben?

Als u in het verleden op astma lijkende symptomen heeft gehad, maar de resultaten van uw spirometrietest zijn normaal, kunt u nog steeds astma hebben.

Als u rookt of schadelijke stoffen inademt tijdens het werken zoals stof, rook, dampen of chemische stoffen en uw resultaten zijn normaal, dan heeft u nog steeds een hoog risico op verschillende longaandoeningen en moet u al het mogelijke doen om uw longen te beschermen.

Het is nooit te laat om te stoppen met roken en u kunt daarbij hulp krijgen: vraag uw arts hoe hij of zij u kan helpen om te stoppen. Op de website van ELF vindt u veel informatie en tips om te stoppen met roken, die u in veel verschillende talen kunt downloaden. Dit is wellicht een goede manier om te beginnen.

## Moet ik meer tests doen?

De spirometrietest is een belangrijk middel om de longfunctie te meten. Wanneer uw symptomen variëren (bijvoorbeeld bij astma) kan het zijn dat u wordt gevraagd de test op verschillende tijdstippen te herhalen, waarbij u uw resultaten kunt noteren zodat u weet wat een normaal resultaat voor u is. Wanneer u een longaandoening heeft, kan een regelmatige spirometrie worden gebruikt ter controle. U kunt bovendien worden gevraagd andere tests te doen wanneer de arts verder onderzoek nodig acht. Spirometrie kan ook onderdeel uitmaken van andere longfunctietests, zoals een inspanningstest of een bronchiale provocatietest.



## Meer lezen

- **European Lung Foundation website: [www.europeanlung.org](http://www.europeanlung.org)**  
Voor meer informatie over longaandoeningen en hoe u uw longen gezond kunt houden.
- **Healthy Lungs for Life website: [www.healthylungsforlife.org](http://www.healthylungsforlife.org)**  
Lees meer over de campagne een Leven lang Gezonde Longen (Healthy Lungs for Life) met informatie over het belang van schone lucht, lichaamsbeweging en het stoppen met roken voor uw longen.
- **Global Lung Function Initiative: [www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative](http://www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative)**  
Lees meer over het Wereldwijde Longfunctie Initiatief (Global Lung Function Initiative), waar een groep onderzoekers en klinici referentiewaarden ontwikkelen voor longfunctietests om er zeker van te zijn dat uw testresultaat accuraat is, door informatie over de longfunctie te verzamelen onder mensen van over de hele wereld.



**ELF** EUROPEAN  
LUNG  
FOUNDATION



**ERS** EUROPEAN  
RESPIRATORY  
SOCIETY

De European Lung Foundation (ELF) werd opgericht door de European Respiratory Society (ERS) met als doel patiënten, geïnteresseerden en longziekten professionals samen te brengen om de longgeneeskunde positief te beïnvloeden. ELF wijdt zich aan de longgezondheid in heel Europa en brengt toonaangevende Europese medische experts samen om patiënteninformatie te verstrekken en longziekten onder de aandacht te brengen.

Dit materiaal is oorspronkelijk samengesteld met de hulp van Dr. Paul Enright, spirometrie-expert van de ERS. In juli 2018 is het materiaal herzien, als onderdeel van het Global Lung Function Initiative, met de hulp van Dr. Sanja Stanojevic en Professor Graham Hall.