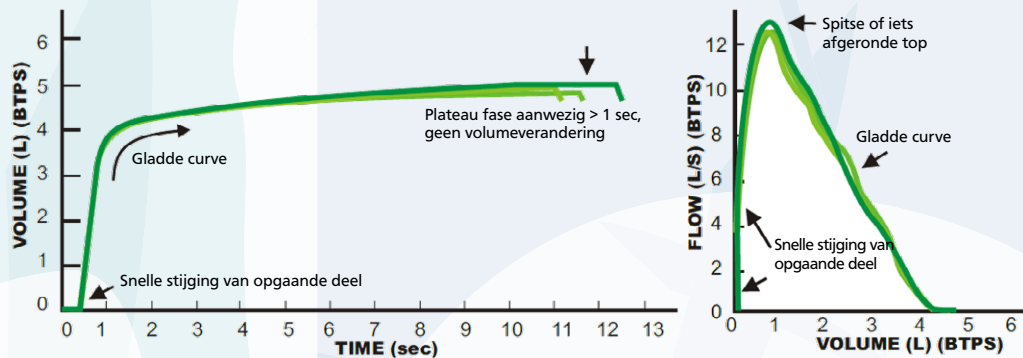


Gevalideerde Spirometrie IEDERE keer weer

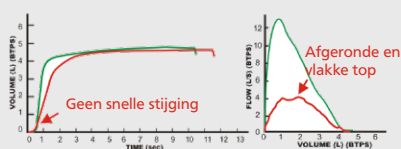
Een gevalideerde test heeft:

- ▶ 3 reproduceerbare curves
- ▶ Verschil hoogste twee FEV1 < 0,15 L én
- ▶ Verschil hoogste twee FVC < 0,15 L



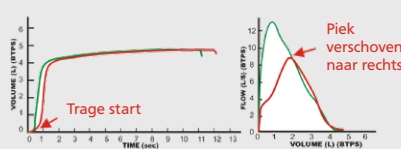
Fouten en hoe te coachen

Niet krachtig en slecht geblazen



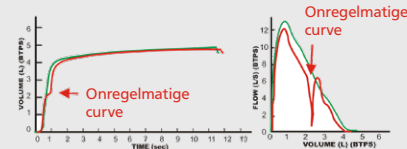
HARD en KRACHTIG uitblazen

Trage start



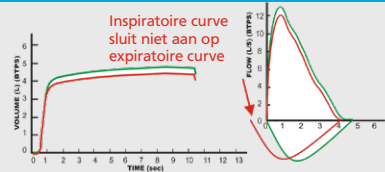
Sneller en met een krachtige stoot uitblazen

Hoesten in de eerste seconde



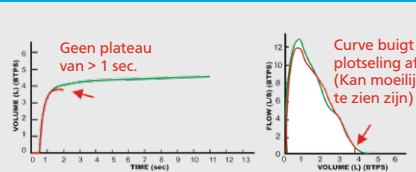
Goed uithoesten / slijm weg laten hoesten. Of probeer een slokje water

Onvolledige inademing



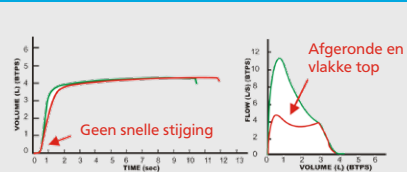
Zo diep mogelijk inademen

Geen plateau



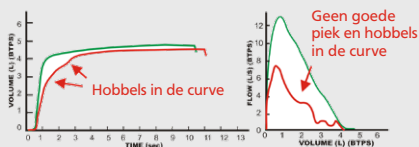
Blaas zo lang mogelijk uit, blijf blazen tot dat ik stop zeg

Inconsequente inzet



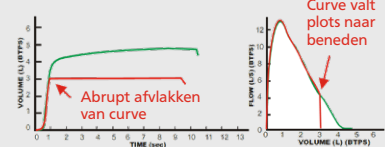
Consequent en met een harde stoot uitblazen

Geblokkeerd mondstuk



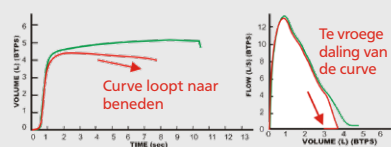
Mondstukje goed in de mond doen, tong niet in het mondstukje doen

Keelknijpen



Probeer niet te 'knijpen' met de keel, probeer te ontspannen

Lekkage



Sluit goed de lippen om het mondstuk

