

Instructie bestraling met ingehouden adem (breath hold techniek)

Waarom is de breath hold techniek nodig?

Wanneer de linkerborst of –borstwand bestraald wordt, kan het hart meebestraald worden. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het hart op de langere termijn beschadigd kan raken door bestraling. Door inademing ontstaat meer ruimte tussen de borst(wand) en het hart. Hierdoor is het mogelijk om de bestralingsdosis in het hart verder te verlagen. Deze methode heet de breath hold techniek. In uitzonderlijke gevallen kan dit ook geadviseerd worden bij rechtszijdige borstkanker.

Ademhalingsinstructie voor de breath hold techniek U dient de adem gedurende 30 seconden in te houden, en dit meerdere malen achter elkaar. Het aantal inademingen per bestraling wisselt (meestal) tussen de 5 en 15 keer. We raden u aan dit enkele dagen te oefenen om zo het beste resultaat te halen.

Oefeninstructie Ga op uw rug liggen met een kussen onder uw hoofd. Strek de armen boven uw hoofd en zorg ervoor dat deze gesteund zijn en zo ontspannen kunnen blijven liggen.

- Adem eerst een aantal keer rustig in en uit.
- Adem nu twee keer dieper in en uit.
- Na de tweede keer ademt u opnieuw dieper in en houdt u de adem gedurende 30 seconden vast. Daarna ademt u weer door.
- Herhaal dit enkele keren.

Hier volgen enkele tips voor bovenstaande oefeninstructie:

- Misschien kan het u helpen als u gedurende het vasthouden van de adem aan een mooie herinnering denkt, bijvoorbeeld een vakantie, een wandeling door het bos of een mooi concert. U kunt ook muziek opzetten waar u rustig van wordt.
- Indien het niet lukt om uw adem gedurende 30 seconden vast te houden, dan kunt u het later op de dag nog eens oefenen.
- Adem niet maximaal in, maar 80%. Dat houdt u langer vol.

Lukt het niet, dan is dat niet erg. We zorgen ervoor dat de bestraling zo optimaal mogelijk wordt ingesteld zodat uw borst(wand) goed wordt bestraald met zo min mogelijk hartbelasting.

Meer informatie over de bestralingsprocedure met breath hold techniek

www.umcutrecht.nl/bestralingborstkanker

Bijlage

Ademinstructie tijdens de bestraling

Voordat de bestraling start, zullen de radiotherapeutisch laboranten u op het bestralingstoestel in dezelfde positie leggen als waarin u op de CT-scan heeft gelegen en de ademhalingsinstructie met u doornemen. U ademt dan rustig in en uit. Wanneer u helemaal goed ligt, dan geven de laboranten u de volgende ademhalingsinstructies:

- "Ademt u dieper in en weer uit"
- "Ademt u dieper in en weer uit"
- "Ademt u dieper in en houd de adem vast"

Vervolgens wordt de bestralingstafel op de juiste hoogte ingesteld. Wanneer dit is ingesteld kunt u weer rustig doorademen en wordt het bestralingstoestel in de startpositie gezet.

De laboranten verlaten hierna de bestralingsruimte en gaan naar de bedieningsruimte. Via de intercom krijgt u opnieuw de ademhalingsinstructie van de laboranten:

- "Ademt u dieper in en weer uit"
- "Ademt u dieper in en weer uit"
- "Ademt u dieper in en houd de adem vast"

Hierna start de bestraling en houdt u gedurende maximaal 30 seconden de adem vast. Halverwege deze bestraling hoort u van de laborant het volgende commando: "de adem blijven vasthouden"

Afdeling Radiotherapie, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100 postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl



UMC Utrecht