

Turks

Tutulmuş nefesle ışın tedavisi talimatı (breath hold tekniği)

Breath hold tekniği neden gereklidir?

Sol göğüs veya göğüs duvarı ışınlanırsa, kalbe de ışın gelebilir. Yapılan bilimsel araştırmalardan kalbin uzun vadede ışından dolayı hasar görebileceği anlaşılmaktadır. Nefes alınca göğüs(duvarı) ile kalp arasında daha fazla mesafe oluşur. Böylece kalbin içindeki ışın dozajı daha da azaltılabilir. Bu yöntemin adı breath hold tekniği. İstisna durumlarda aynı yöntemi sağ taraflı göğüs kanserinde de tavsiye edilebilir.

Breath hold tekniğinin solunum talimatı

30 saniye boyunca nefesinizi tutmanız ve bunu birkaç kez tekrarlamanız gerekir. Işın tedavisi seansı başına solunum sayısı (genellikle) 5 ila 15 kez arasında değişir. En iyi sonucu elde edebilmemiz için bunu birkaç gün alıştırmaya yapmanızı tavsiye ederiz.

Alıştırma talimatı

Başınızın altına yastık koyarak sırtüstü yatınız. Kollarınızı başınızın üzerine uzatınız. Kollarınızın desteklenmiş olmasını sağlayınız ki böylece rahat şekilde uzanabilesiniz.

- Önce birkaç kez rahatça nefes alıp veriniz.
- Şimdi iki kez daha derin nefes alıp veriniz.
- İkinci kezden sonra tekrar daha derin nefes alınız ve nefesinizi 30 saniye boyunca tutunuz. Akabinde yine nefes alıp vermeye devam ediniz.
- Bu alıştırmayı birkaç kez tekrarlayın.

Yukarıdaki alıştırmaya için bazı tavsiyeler aşağıdadır.

- Nefesinizi tutarken güzel bir anınızı, örneğin bir tatili, ormandan bir geziyi veya hoş bir konseri düşünürseniz size faydalı olabilir. Sizi sakinleştiren bir müzik de açabilirsiniz.
- Nefesinizi 30 saniye boyunca tutamazsanız günün ileriki saatlerinde bunu bir daha deneyebilirsiniz.
- Son haddine kadar değil ancak %80'i kadar nefes alınız. Buna daha uzun dayanabilirsiniz.

Başarılı olamazsanız yine sorun değil. Işın aletini en uygun şekilde ayarlayarak göğsü(duvarını) ışınlarız ve kalbin yükünün mümkün olan en az dereceye inmesini sağlarız.



Breath hold tekniğiyle ışınlama prosedürü hakkında daha fazla bilgi için

www.umcutrecht.nl/bestralingborstkanker

Ek

Işın tedavisi sırasında solunum talimatı

Radyoterapi laboratuvar teknisyeni ışın tedavisine başlamadan önce BT taraması sırasında sizi yatış pozisyonu ile ışın cihazı içine yatırarak ve solunum talimatını sizinle birlikte gözden geçirecektir. O zaman sakince nefes alıp verirsiniz. Olması gerektiği gibi yattığınızda laboratuvar teknisyenleri size şu solunum talimatını verecektir:

- "Daha derin nefes al ve sonra ver" (Ademt u dieper in en weer uit)
- "Daha derin nefes al ve sonra ver" (Ademt u dieper in en weer uit)
- "Daha derin nefes al ve nefesini tut" (Ademt u dieper in en houd de adem vast)

Akabinde ışınlama masası doğru yüksekliğe ayarlanır. Bu da ayarlanmış olduğunda sakince nefes alıp verebilirsiniz ve ışın cihazı başlangıç pozisyonuna getirilir.

Laboratuvar teknisyenleri ışınlama mekanını terk edip cihazı çalıştırma mekanına girerler. Diyafon vasıtasıyla laboratuvar teknisyenlerden bir kez daha solunum talimatını alacaksınız:

- "Daha derin nefes al ve sonra ver"
- "Daha derin nefes al ve sonra ver"
- "Daha derin nefes al ve nefesini tut"

Akabinde ışın tedavisi başlar ve siz de en fazla 30 saniye boyunca nefesinizi tutarsınız. Bu ışın seansı sırasında laboratuvar teknisyeninden şu komutu duyarsınız: :

"nefesinizi tutmaya devam ediniz" (de adem blijven vasthouden)

Radyoterapi Bölümü, yerleşke AZU

UMC Utrecht, Yerleşke AZU, Heidelberglaan 100 postbus 85500, 3508 GA Utrecht
Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl



UMC Utrecht