

Radiotherapie

Bestraling met ingehouden adem (Breath Hold)

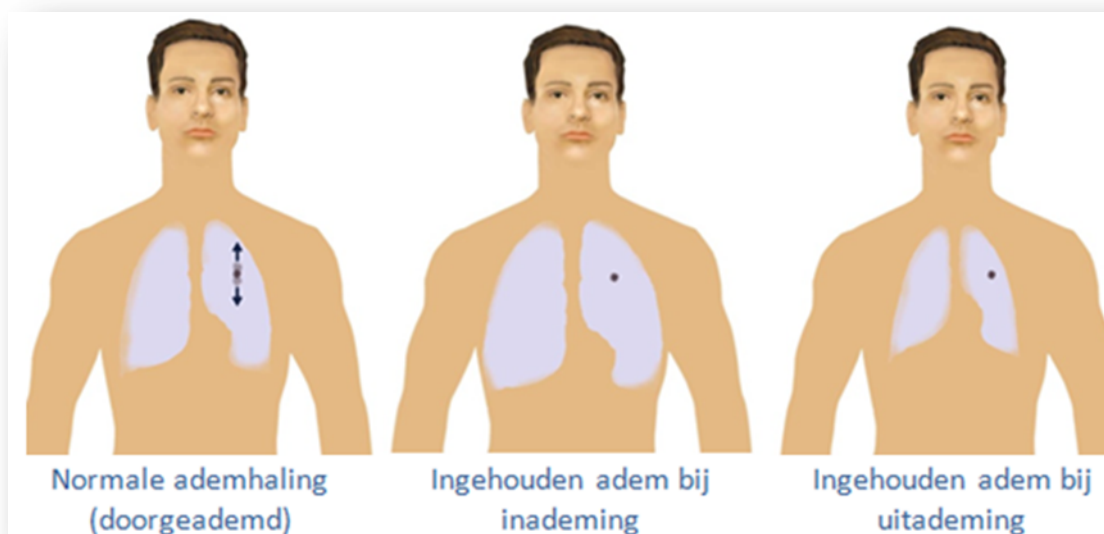
Deze folder geeft u informatie over een manier van bestralen met ingehouden adem.

Bij bestraling kan een deel gezond weefsel in het bestralingsgebied liggen. Hoeveel gezond weefsel dit is, hangt af van de locatie van het te bestralen gebied, uw lichaamsbouw en de beweging van het doelgebied als gevolg van de ademhaling.

Wij streven er altijd naar om zo min mogelijk gezond weefsel te bestralen en de dosis zo laag mogelijk te houden. De beweging van het doelgebied kan worden verminderd door tijdens de bestraling uw adem vast te houden. Hierdoor zal het doelgebied niet met de ademhaling meebewegen en op één plek blijven. Omdat er niet bestraald hoeft te worden waar het doelgebied zich naar zou verplaatsen bij ademhaling, kan er daar gezond weefsel gespaard worden. Zodoende kan het voor u gunstig zijn om de bestraling uit te voeren terwijl u de adem vasthoudt.

De techniek waarbij bestraald wordt met ingehouden adem noemen we de *breath hold* methode. Breath hold is de Engelse vertaling van 'ingehouden adem'. Het gebruik van vastgehouden adem kan bij **inademing** of bij **uitademing**.

De radiotherapeut besluit op basis van de eerder gemaakte scans of het zinvol is om de 'breath hold' techniek bij u toe te passen en of het beter is om dit bij in- of uitademing te doen.



In aanloop naar de behandeling zal de radiotherapeut ‘breath hold’ techniek bespreken. Voor de behandeling is het belangrijk dat het vasthouden van de adem steeds hetzelfde gebeurt. Daarom krijgt u deze brief mee met onderstaande oefening en *het verzoek thuis te oefenen*.

Oefeninstructie

Wij willen u vragen om voorafgaand aan de CT-afspraak dagelijks thuis te oefenen voor een optimale behandeling. Oefen bij voorkeur liggend, in bed of op de bank, met de onderarmen gekruist boven uw hoofd, om de bestralingshouding na te bootsen.

Behandeling bij inademing:

- Adem eerst tweemaal rustig diep in en uit, vervolgens ademt u diep in en houdt u de adem vast.
- Probeer de adem minimaal 25 seconden vast te houden. Adem daarna rustig door.

Herhaal bovenstaande oefening meermaals (3 tot 4 keer) waarbij u probeert de adem *zo lang als comfortabel is* in te houden. Door te oefenen zult u merken dat het steeds beter gaat. Oefen minimaal 2 keer per dag.

Behandeling in uitademing:

- Adem eerst tweemaal rustig diep in en uit, vervolgens ademt u diep in en rustig uit. Houd de adem dan vast voor maximaal 15 seconden.
- Adem daarna rustig door totdat u weer op uw normale ademtempo zit.

Herhaal bovenstaande oefening meermaals (3 tot 4 keer) waarbij u probeert de adem *zo lang als comfortabel is* vast te houden. Door te oefenen zult u merken dat het steeds beter gaat. Oefen minimaal 2 keer per dag.

Hoe gaat het nu verder?

- Voor het maken van de CT-scan zullen wij samen met u oefenen en het monitoring systeem aan u uitleggen.
- Afhankelijk van het doelgebied maken we 1 tot 3 CT-scans van het doelgebied met vastgehouden adem. Uiteraard gunnen we u tussen de scans door tijd om op adem te komen.
- Terwijl wij voor u aan de slag gaan om een bestralingsplan te maken, oefent u thuis door.
- Als het bestralingsplan gereed is wordt u gebeld met een datum en tijd voor de eerste behandeling.
- Tijdens de behandeling wordt meermaals gevraagd om de adem vast te houden zoals geoefend.

Wanneer het inhouden van de adem niet lukt, is dat voor de kwaliteit van de behandeling geen probleem. De radiotherapeut en de laboranten zorgen er ook dan voor dat u goed behandeld wordt met een zo laag mogelijke belasting van het gezonde weefsel.