



Ademen met breath-hold techniek bij bestraling van linkerborst of borstkas

U krijgt een bestraling van de linker borst of borstkas. Om schade aan het gezond weefsel van het hart zoveel mogelijk te voorkomen, is een speciale ademhalingstechniek ontwikkeld. Bij deze zogenaamde breath-hold techniek houdt u uw adem diep in tijdens de bestraling.

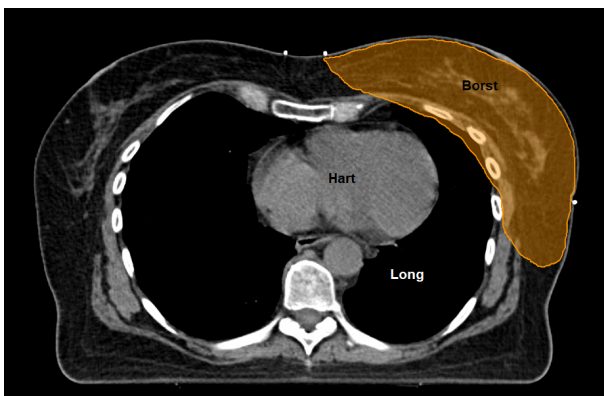
Wat is breath-hold?

Breath-hold betekent met ingehouden adem. Het is een manier om diep in te ademen en daarna uw adem vast te houden. Als u dit doet tijdens de bestraling van de linker borst, komt er minder straling bij uw hart. Dit komt doordat er meer lucht in uw long zit en de ruimte tussen het hart en de ribben daardoor groter is.

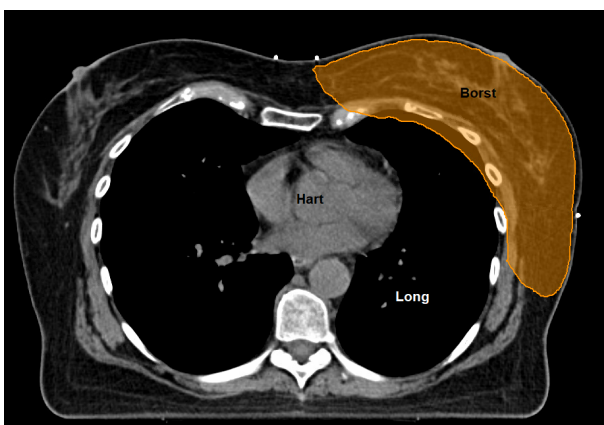
Wat is het doel?

We gebruiken deze techniek om de hoeveelheid straling die bij het hart komt, zo veel mogelijk te beperken. Op deze manier voorkomen we ook zo veel mogelijk schade aan gezond weefsel.

Hoe werkt het?



Bestralingsplan met vrije ademhaling, het oranje gebied krijgt de hoge dosis bestraling.



Bestralingsplan in diepe inademing, het oranje gebied krijgt de hoge dosis bestraling.



Wanneer u heel diep inademt, wordt de ruimte tussen het hart en de ribben groter. Dat kunt u zien op de afbeeldingen hierboven. Op de bovenste afbeelding ziet u iemand met vrije inademing of gewone inademing. De afstand tussen het hart en de rib is hier veel kleiner is dan op de onderste afbeelding. Bij de onderste afbeelding ziet u iemand die diep inademt. De afstand tussen het hart en het gebied dat bestraald wordt groter. Hierdoor is de kans kleiner dat het hart ook straling krijgt.

Uitleg op de radiotherapie en thuis oefenen

U krijg van een van onze verpleegkundigen uitleg over hoe u deze diepe inademing kunt doen en hoe u dit thuis kunt oefenen. Voor elke bestralingsbehandeling is het nodig dat u na diep inademen 40 seconden lang uw adem kunt inhouden. Het is van belang dat u dit op een zo ontspannen mogelijke manier kunt volhouden en dit elke keer op dezelfde manier doet. Wij vragen u daarom deze diepe inademing een paar keer per dag thuis te oefenen.

CT-scan

Als u thuis een paar dagen heeft kunnen oefenen, komt u voor een CT-scan naar het Erasmus MC. Tijdens de CT-scan vragen wij u diep in te ademen en vervolgens uw adem in te houden. Op basis van de CT-plaatjes maken wij een bestralingsplan voor u.

Bestraling met breath-hold

De laboranten geven u tijdens de bestraling instructies over het inademen en vasthouden van de adem. Dit is meestal:

- 1 keer 40 seconde de adem vasthouden;
- tenminste 5 keer een aantal kortere inademingen van ongeveer 25 - 30 seconden.

Tijdens de bestraling maken we opnamen om te zien of u de diepe inademing elke keer op dezelfde manier uitvoert.

Heeft u nog vragen?

Bent u bij ons onder behandeling en heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen over bijwerkingen, over de bestralingsbehandeling of medische vragen? Neem dan contact op met het secretariaat van uw behandelende radiotherapeut.

Tijdens uw bezoek aan onze afdeling kunt u de vragen ook stellen aan uw behandelend arts, de verpleegkundige of de radiotherapeutisch laborant.



Meer informatie

Patiëntinformatiecentrum Oncologie (PATIO)

Het patiëntinformatiecentrum is er voor iedereen die met kanker te maken krijgt, als patiënt of naaste. Het informatiecentrum bevindt zich aan de Zimmermanweg en is geopend van maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.30 uur. Telefoon: (010) 704 12 02. Mail: patio@erasmusmc.nl
Voor alle mogelijkheden en activiteiten: www.erasmusmc.nl/kankerinstituut/patio. Kijkt u ook eens naar het ervaringsverhaal van Joris: youtu.be/4GVqbuyUSnA

Contact

De afdeling radiotherapie is bereikbaar via onderstaande telefoonnummers:

Tijdens kantooruren:

- (010) 704 13 14 (algemeen secretariaat radiotherapie)

Afspraak plannen:

- (010) 704 15 38 (patiëntenplanning radiotherapie)

Met dringende vragen buiten kantoortijden neemt u contact op via het algemene telefoonnummer en vraagt u naar de dienstdoende radiotherapeut.

- (010) 704 0 704



