



Patiënten informatie

# DIBH of Ademhalingsgecontroleerde bestraling

Centrum voor oncologie  
Radiotherapie



# Inhoud

Inhoud .....	3
Inleiding.....	4
Omschrijving en doel .....	4
Wat is een DIBH of een ademhalingsgecontroleerde bestraling? .....	4
Methode .....	4
Waarom gebruiken we deze ademhalingsgecontroleerde borstbestraling?.....	5
Wat kunt u verwachten tijdens de simulatie?.....	6
Wat kunt u verwachten tijdens de bestraling? .....	8
Tot slot .....	10
Wie contacteren bij vragen / problemen? .....	10
Persoonlijke notities / vragen .....	11

*AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.*

# Inleiding

Deze brochure geeft u meer informatie over de techniek van de ademhalingsgecontroleerde bestraling.

Het is onmogelijk om in deze brochure alle details voor elke situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om extra vragen te stellen aan uw arts of aan een verpleegkundige.

## Omschrijving en doel

### Wat is een DIBH of een ademhalingsgecontroleerde bestraling?

Een DIBH (Deep Inspiration Breath Hold) of ademhalingsgecontroleerde bestraling, is een methode waarbij we bestraling toedienen terwijl de patiënt diep inademt.

### Methode

Bij deze techniek vragen we u om zo diep mogelijk in te ademen en deze inademing gedurende een korte tijd vast te houden. Deze inademing moet comfortabel aanvoelen zodat u dit enige tijd kunt volhouden.

Het is belangrijk dat u bij deze inademing gebruik maakt van een 'borstademhaling' zodat uw borstkas uitzet. Onze verpleegkundigen zullen u aanraden om op voorhand te oefenen op het gebruik van de borstademhaling en de buikademhaling te vermijden.

Wanneer u tijdens de inademing de buik intrekt, voelt u dat de borstkas uitzet. Dat is een borstademhaling.

### Deze techniek thuis oefenen

- Kies voor een rustige plek.
- Leg uw bovenlichaam op een schuine helling en plaats beide armen boven het hoofd.
- Adem diep in en houd uw adem een 10-tal seconden vast.
- Vervolgens probeert u de tijd dat u uw adem kunt inhouden, te verlengen tot minstens 30 seconden. Dit herhaalt u 3 à 4 keer na elkaar.

- Oefen dit meerdere keren per dag tot aan de dag van de simulatie. Door te oefenen gaat u zich rustiger voelen en bent u meer zelfzeker.

Let er wel op dat bij iedere inademing uw rug steeds goed tegen de ondergrond blijft liggen. Uw rug mag niet kromt of hol staan om de diepe inademing te kunnen uitvoeren.

## **Waarom gebruiken we deze ademhalingsgecontroleerde borstbestraling?**

Door de diepe inademing zetten de longen uit. Hierdoor vergroot de afstand tussen de borstkaswand en het hart. Door de adem een tijdje vast te houden, blijft de borstkaswand of thoraxwand stabiel. Zo kunnen we op dit moment bestraling toedienen.

Op deze manier verminderen we de stralingsdosis voor het hart en/of de longen terwijl de borst of de borstkaswand de voorgeschreven dosis krijgt.

## Wat kunt u verwachten tijdens de simulatie?

Voor we starten met de bestralingsessies, plannen we een simulatie met u in. We nemen dan een CT-scan ter voorbereiding van uw bestraling.

Bij de simulatie neemt u plaats op de CT-tafel. Uw beide armen rusten in de steuntjes boven het hoofd. Dit is de houding die u ook steeds tijdens de bestraling zult aannemen.



Een camera zal uw borstademhaling registreren. Deze registratie gebeurt eerst terwijl u een rustige en ontspannen ademhaling heeft.

Voor we starten met de scan, zal de verpleegkundige u enkele keren vragen om een diepe borstademhaling te doen en de adem 20 tot 30 seconden vast te houden. U kunt aan de hand van lichtpanelen aan het plafond zien of u de diepe inademing al dan niet correct uitvoert.



- **Blauw licht:** uw inademing is nog niet voldoende diep. De borstkas is nog te laag en u moet een beetje dieper inademen.
- **Groen licht:** u heeft een correcte inademing die voldoende diep is voor de bestraling. Probeer deze ademhaling aan te houden tijdens de simulatie.
- **Rood licht:** u heeft een te diepe inademing. U mag een beetje uitademen waardoor de borstkaswand terug een beetje zakt.



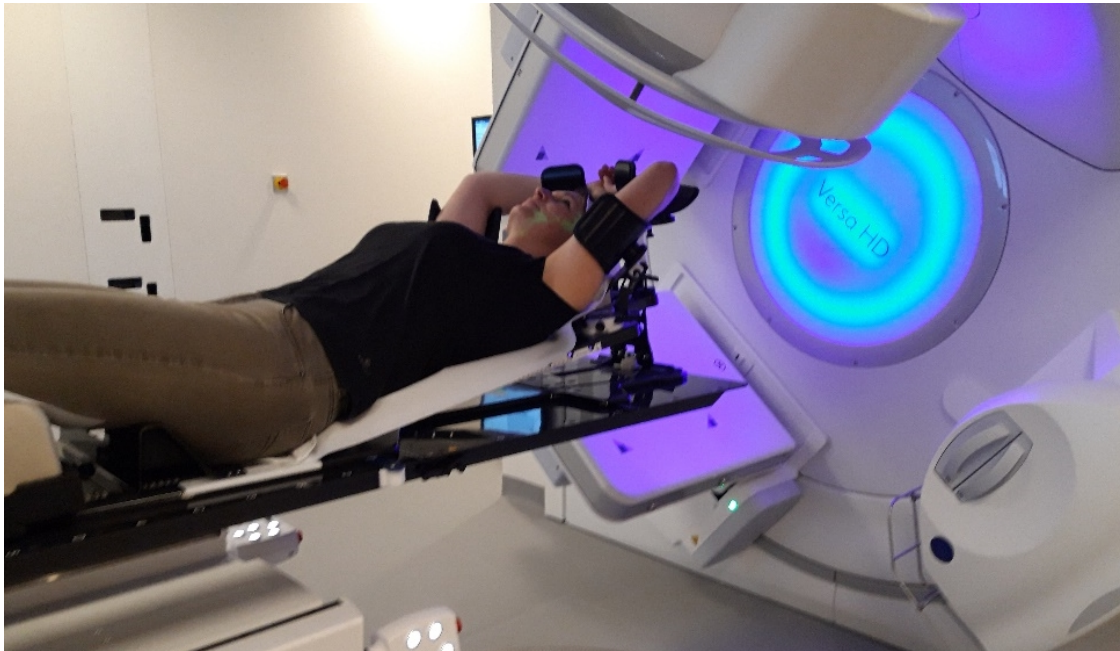
Van zodra u de ademhalingstechniek goed uitvoert en wanneer alles vlot verloopt, zal de verpleegkundige de scan starten.

We begeleiden u via een luidsprekertje of intercom.

Deze simulatie duurt ongeveer 45 minuten.

## Wat kunt u verwachten tijdens de bestraling?

Bij de bestraling neemt u dezelfde houding aan zoals bij de simulatie.



Bij de start van de bestraling, zal de verpleegkundige vooraf nog een keer met u oefenen om het juiste ritme en de juiste diepte van de inademing te vinden.

Ook hier geven de lichtpanelen in het plafond aan of uw borstademhaling voldoende diep is.

De verpleegkundige zal nagaan of alles duidelijk is. Als alles goed verloopt verlaat die de bestralingsruimte. De verpleegkundige zal via een microfoon aangeven wanneer u kunt starten met een diepe borstademhaling.

De eerste diepe inademing is de inademing voor de controlescan. Bij voorkeur houdt u deze eerste diepe inademing gedurende 30 seconden vast. Dat is de tijd die nodig is om de controlescan te nemen. Lukt het niet om de adem zo lang in te houden dan is dat geen probleem. De verpleegkundige zal u dan nog eens vragen om opnieuw diep in te ademen en goed de adem in te houden.

Na de controlescan kunt u even rustig ademen.



Wanneer het toestel klaar is om de bestraling te starten, zal de verpleegkundige u vragen om te starten met de diepe inademing op eigen tempo. U ademt dus diep in tot het groene licht brandt en u houdt de adem in zolang dat voor u mogelijk is.

Wanneer u terug uitademt, dan zal het toestel de straling automatisch stoppen. U kunt dan even wachten en terug inademen wanneer u er klaar voor bent. Ook de uitademing en het terug tot rust komen, spelen een belangrijke rol bij deze techniek. Wanneer u de inademingen te snel na elkaar uitvoert, dan kan het zijn dat u zich moe maakt en dat uw houding verandert. Het toestel zal dan niet stralen. U moet dan eerst terug tot rust komen.

Een computer registreert uw ademhaling en stuurt een signaal door naar het bestralingstoestel. **Het toestel zal enkel stralen wanneer uw borstademhaling correct is** en de lichtpanelen dus groen kleuren. Het toestel stopt automatisch wanneer de borstademhaling niet correct gebeurt of wanneer u de diepe ademhaling beëindigt.

De verpleegkundige zal de bestraling volgen via een monitor die buiten de bestralingsruimte staat. Wij praten met u via het intercomsysteem als dat nodig is.

De duurtijd van de behandeling is afhankelijk van het ritme waarop u de ademhaling uitvoert. Deze behandeling duurt normaal 15 tot 20 minuten.

## Tot slot

U kan het verloop van de simulatie en de DIBH-bestraling ook bekijken via deze [video](#). Scan de QR-code om de video te bekijken.



Heeft u na het lezen van deze brochure of na het bekijken van de video nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelende arts of bij de verpleegkundigen van radiotherapie. Wij hopen dat deze brochure en video u wegwijs hebben gemaakt.

## Wie contacteren bij vragen / problemen?

Heeft u voor of tijdens uw behandeling nog vragen of problemen dan kunt u steeds terecht bij de verpleegkundigen/radiotherapeuten of u kan rechtstreeks telefonisch contact opnemen:

### Contactgegevens

 Secretariaat RT	014 40 69 40
 Simulatie	014 40 69 10
 Toestel Onyx	014 40 69 43
 Toestel Perla	014 40 69 13
 Polikliniek Oncologie	014 40 69 02



## **AZ Turnhout vzw**

www.azturnhout.be  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)  
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166  
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout