



Patiënteninformatie

DIBH of Ademhalingsgecontroleerde bestraling

Centrum voor oncologie
Radiotherapie

Inhoud

Inhoud	2
Inleiding.....	3
Omschrijving en doel	4
Wat is een DIBH of een ademhalingsgecontroleerde bestraling?	4
Methode	4
Waarom gebruiken we deze techniek?	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.

In de brochure 'Adviezen bij borstbestraling' die u ook krijgt, vindt u onder andere informatie over hoe u uw huid kunt verzorgen tijdens de bestraling en daarnaast belangrijke tips die u kunnen helpen.

Wij raden u aan om ook de brochure 'Radiotherapie in AZ Turnhout' te lezen. Deze brochure bevat algemene informatie over bestralingen.

Het is niet mogelijk om in deze brochure alle details voor elke individuele situatie te beschrijven. Aarzel daarom niet om indien nodig bijkomende vragen te stellen aan uw arts of aan een verpleegkundige/medisch technoloog op de afdeling radiotherapie.

Belangrijk:

Als u een kinderwens heeft of als u zwanger bent op het moment dat u een behandeling met ioniserende stralen nodig heeft, meld dit dan aan de radiotherapeut.

Omschrijving en doel

Wat is een DIBH of een ademhalingsgecontroleerde bestraling?

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

Methode

Bij deze techniek vragen we u om diep in te ademen en deze inademing gedurende een korte tijd vast te houden. De inademing moet comfortabel aanvoelen zodat u ze 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.

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

Deze techniek kunt u thuis oefenen

- Kies voor een rustige plek.
- Leg u neer, kies een plaats waar uw bovenlichaam op een schuine helling kan liggen.
- Plaats beide armen boven het hoofd.
- Adem diep in en houd uw adem 10 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 krom of hol staan wanneer u diep inademt.

Waarom gebruiken we deze techniek?

Door de diepe inademing zetten de longen uit. Hierdoor vergroot de afstand tussen de borstkaswand en het hart. Door de adem een tijdje in te houden, blijft de borstkaswand of thoraxwand stabiel. Op dat moment zal men de bestraling toedienen.

Door deze techniek toe te passen, krijgt het hart en de longen minder straling. De borst of borstkaswand krijgt wel de juiste hoeveelheid straling.

Wat kunt u verwachten tijdens de simulatie?

De simulatie is de volgende stap in de voorbereiding van uw bestralingsprogramma.

Wanneer u voor de simulatie naar het ziekenhuis komt, dan schrijft u zich bij aankomst eerst in aan een kiosk in de inkomhal of aan de inschrijvingsloketten (route B27).

Wanneer de inschrijving klaar is, gaat u verder naar de dienst radiotherapie (route B34). Daar meldt u zich aan bij het secretariaat.

De simulatie duurt ongeveer 30 minuten tot 1 uur.

De simulatie gebeurt met een CT-simulator (zie foto). Om deze simulatie te kunnen uitvoeren, zal men u vragen om op de CT tafel op de rug te liggen en beide armen te laten rusten in de steuntjes boven het hoofd. We trachten rekening te houden met eventuele lichamelijke beperkingen. Dit is de houding die u ook telkens bij iedere bestraling zult aannemen.



De ademhaling in rust wordt nu geregistreerd door middel van een camera.

Voordat de scan start, 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.



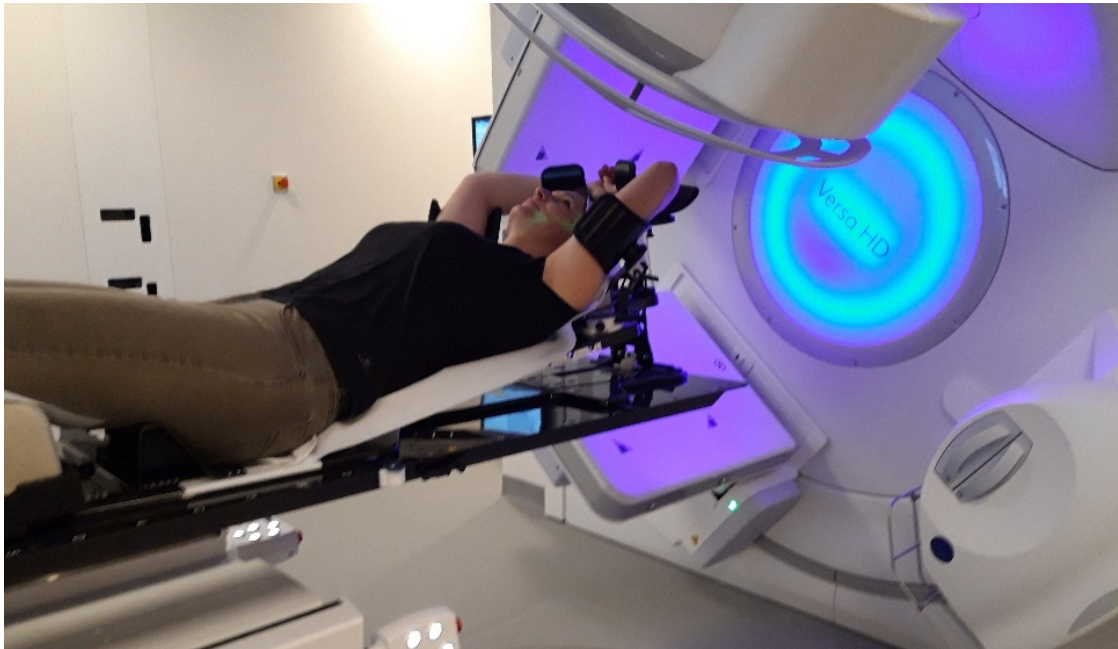
Van zodra u de ademhalingstechniek goed uitvoert en wanneer alles vlot verloopt, zal de verpleegkundige de scan starten.

We begeleiden u via een luidsprekertje.

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, dan zal de verpleegkundige vooraf, de ademhaling nog eens 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 al dan niet voldoende diep is.

De verpleegkundige zal nagaan of alles voor u duidelijk is. Als alles goed verloopt verlaat hij/zij de bestralingsruimte. De verpleegkundige zal via een microfoon aangeven wanneer u kunt starten met een diepe inademing.

De eerste diepe inademing, is de inademing die nodig is voor de controlescan. Deze inademing houdt u bij voorkeur 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. U laat de adem los en ademt gewoon uit. De verpleegkundige zal u dan nog eens vragen om opnieuw diep in te ademen en goed de adem in te houden om de scan verder af te maken.

Na de controlescan kunt u even rustig ademen en wachten op de volgende instructie. U mag niet bewegen, gewoon rustig oppervlakkig en ontspannen ademen. Ook niet diep zuchten.

Wanneer het toestel klaar is om de bestraling te starten, dan zal de verpleegkundige u vragen om te starten met de diepe inademing op eigen tempo. U ademt dus diep in tot het groen 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 daardoor verandert. Het toestel zal dan niet stralen. U moet 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. Het toestel straalt niet wanneer bij de diepe inademing, uw houding te hard verandert doordat u zich te hard opspant.

De verpleegkundige zal de bestraling volgen via een monitor die buiten de bestralingsruimte staat. Als het nodig is, zal men u begeleiden via een microfoon.

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

Tot slot

U kunt 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/medisch technologen van radiotherapie. Wij hopen dat deze brochure en deze video u wegwijs hebben gemaakt.

In de folder 'Sociale voorzieningen' vindt u nuttige informatie over eventuele tussenkomsten bij uw ziekte, over gespreksgroepen en andere vormen van psychosociale zorg.

Onze sociaal verpleegkundigen staan steeds voor u klaar om te luisteren en om uw vragen te beantwoorden. Zij kunnen u informatie geven over het gebruik van protheses in het geval dit voor u van toepassing zou zijn.

U kunt hen bereiken via de dienst patiëntenbegeleiding.

(☎ 014 40 68 35).

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 dan kunt u 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

Persoonlijke notities / vragen

Eventuele vragen of opmerkingen kunt u hier noteren.

Zo heeft u uw vragen steeds bij de hand wanneer u een gesprek heeft met de arts of met een verpleegkundige.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



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