

Ademhalen volgens de ABC-methode (Active Breathing Coördinator-methode)

Gecontroleerde ademhaling bij bestraling van uw linker borst en/of borstwand

Inleiding

Binnenkort wordt u op uw linker borst en/of borstwand bestraald. Deze bestraling vindt ,indien mogelijk, plaats gedurende een gecontroleerde, diepe inademing, die we de ABC-methode noemen.

Vandaag heeft u de zogenaamde ABC-training gekregen: een radiotherapeutisch laborant heeft u de ABC-methode uitgelegd en u heeft de gecontroleerde ademhaling geoefend.

In deze folder kunt u de uitleg van de laborant nog eens nalezen.

Doel van de ABC-methode

Door volgens de ABC-methode adem te halen, wordt ervoor gezorgd dat de afstand tussen uw borst/borstwand en uw hart tijdens de bestraling groter wordt. Deze afstand wordt namelijk bepaald door een diepe inademing. Hoe groter de afstand, hoe minder straling uw hart ontvangt.

De voorbereiding

U krijgt een mondstuk in uw mond (om de in- en uitgeademde lucht te controleren) en een klemmetje op uw neus (om te voorkomen dat u ademt via uw neus). Uw ademhaling kan zo zichtbaar worden gemaakt op een monitor. Door de speciale bril die u op krijgt, kunt u zelf meekijken naar uw ademhaling op de monitor.

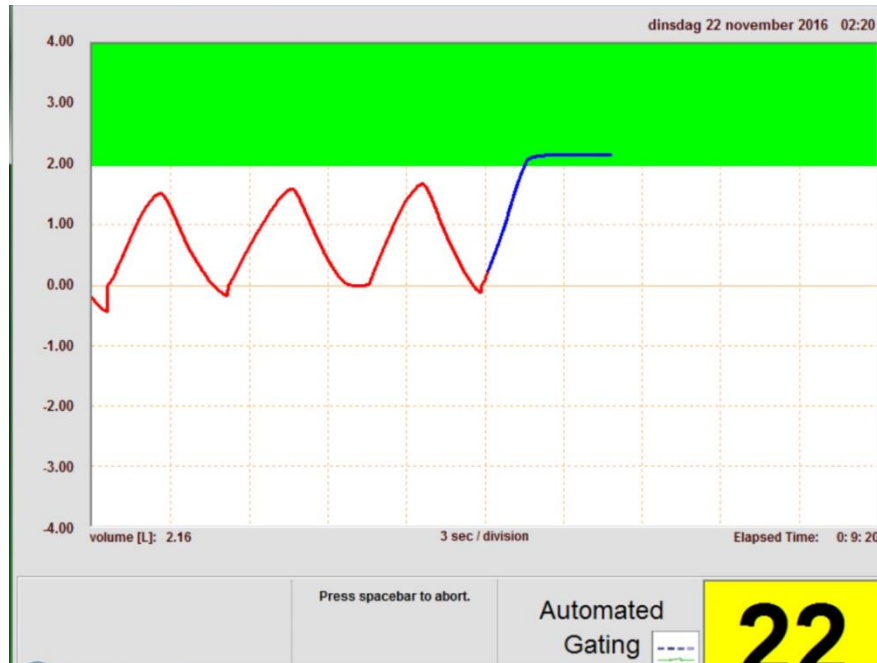
U krijgt een knop in uw hand voor de bediening van het ademhalingsapparaat. Zie ook onderstaande afbeelding.



De diepe inademing

Op de monitor wordt uw ademhaling door middel van een rode lijn weergegeven, zie ook onderstaande afbeelding. De kleur van deze lijn verandert van rood naar blauw als u de (bedienings)knop indrukt.

Als de laborant u vraagt om diep in te ademen en uw diepe inademing vast te houden, ziet u op de monitor de groene balk boven in beeld. Rechtsonder ziet u de tijd waarin u maximaal uw adem moet vasthouden.



Om de diepe inademing te gaan doen moet u eerst volledig uitademen. Vervolgens drukt u de (bedienings)knop in en ademt u rustig in tot in de groene balk. U houdt de knop ingedrukt tot de groene balk verdwenen is.

Als de groene balk verdwijnt, is het weer mogelijk om door te ademen. Doorademen kan ook door de knop los te laten.

Als u moeite heeft uw ademhaling vast te houden, kunt u dit de radiotherapeutisch laborant laten weten door een aantal keer snel de knop in te drukken. Op de monitor gaat dan een rood vlak knipperen.

De bestraling

Tijdens de voorbereiding en uitvoering van de bestraling vraagt de radiotherapeutisch laborant u minstens tien keer om diep in te ademen en de adem vast te houden. Tussen de diepe inademingen door kunt u gewoon rustig ademhalen.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over de ABC- methode, kunt u deze stellen aan de radiotherapeutisch laborant van uw bestralingstoestel.