



Bij bepaalde behandelingen maken we gebruik van een ingehouden adem gedurende de bestraling. Op onze afdeling doen we dat door middel van de Active Breathing Control techniek: de ABC-techniek. In deze folder leggen we deze techniek uit.

Bij deze techniek wordt uw ademhaling actief in de gaten gehouden, zodat u iedere keer met dezelfde inademing bestraald wordt. Een goede training is hierbij belangrijk. Daarom vragen wij u deze folder thuis aandachtig door te lezen en de ademhalingsoefeningen te doen.

Waarom bestralen met behulp van de ABC-techniek?

Door de ABC-techniek zijn wij in staat om tijdens de bestraling het hart zo veel mogelijk te sparen.

Oefeningen ter voorbereiding op de ABC-techniek

Hoe vaker iemand de adem inhoudt, hoe gemakkelijker dit gaat. Daarom is het belangrijk dat u onderstaande oefeningen gedaan heeft voordat u de CT-afpraak heeft.

Oefening 1

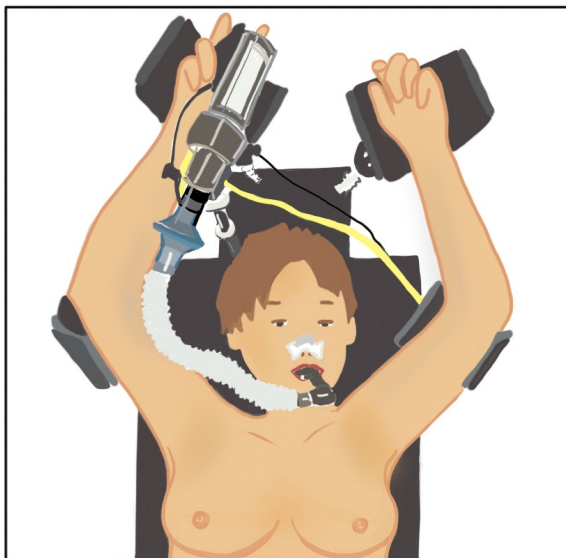
Adem rustig door. Probeer nu zo diep mogelijk in te ademen en houd deze ademhaling een aantal seconden vast. Adem vervolgens weer rustig door. Zodra uw ademhaling weer rustig is, kunt u deze oefening herhalen. Doe deze oefening minimaal 4 keer.

Oefening 2

Herhaal bovenstaande oefening en probeer uiteindelijk de ademhaling minimaal 20 en maximaal 35 seconden vast te houden.

De ABC-techniek

De voorbereidende scan met de ABC-techniek duurt 30 tot 45 minuten. Met de ABC-techniek wordt actief de ademhaling gecontroleerd. Omdat de ademhaling alleen via de mond mag plaatsvinden, krijgt u een klem op de neus. Om de ademhaling te kunnen controleren ademt u via een mondstuk. Het mondstuk kunnen we via een computer open en dicht zetten, zodat we u steeds met dezelfde longinhoud kunnen bestralen. Hierbij heeft u zelf de controle en kan u, wanneer nodig, het systeem onderbreken en doorademen.





Eerst wordt u gevraagd om rustig door het mondstuk te ademen zoals u normaal gesproken ook ademt. Daarna wordt u gevraagd om zo diep mogelijk in te ademen en de adem vast te houden. Hiermee kunnen we uw longinhoud bepalen. Aan de hand van meerdere metingen wordt het niveau van de longinhoud bepaald. Vervolgens wordt bepaald hoelang u de adem vast kunt houden. Dit moet u minimaal 20 tot maximaal 35 seconden volhouden. Deze waarden worden ingevoerd in het ABC-systeem. U krijgt een knop in de hand. Met deze knop heeft u zelf de controle over het ABC-systeem en kunt u, wanneer dat nodig is, het systeem onderbreken en doorademen.

Waar kunt u terecht met vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over de ABC-techniek, dan kunt u deze aan ons stellen tijdens de voorbereiding voorafgaand aan de CT-scan.