



Sint-Maarten
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Deep inspiration breathhold DIBH

Radiotherapie - Route 989

Wat is deep inspiration breathhold?

Deep inspiration breathhold (DIBH) is een ademhalingsgecontroleerde bestraling waarbij de bestraling enkel in een diepe ademhalingsfase wordt toegediend.

Methode

Bij deze techniek is het de bedoeling om zo diep mogelijk in te ademen en deze inademing gedurende een korte tijd vast te houden, maar wel op een comfortabele manier zodat je dit enige tijd kan aanhouden.

Je kan deze techniek thuis inoefenen door op je rug te liggen, bij voorkeur op een harde ondergrond, beide armen boven het hoofd te houden en de benen licht gebogen op een kussen.



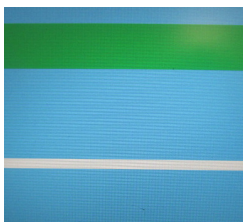
Je neemt een diepe inademing en houdt deze gedurende een 10-tal seconden vast. Vervolgens probeer je de tijd dat je jouw adem kan vasthouden te verlengen tot minstens 20 seconden. Dit herhaal je 3 à 4 keer na elkaar en dit meermaals per dag tot

aan de dag van simulatie. Door te oefenen ga je je rustiger en meer zelfzeker voelen.

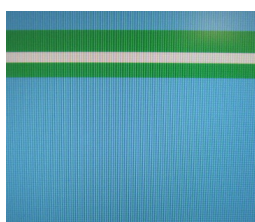
De DIBH-techniek wordt zowel tijdens de simulatie als tijdens de bestraling toegepast. Via een klein beeldscherm boven je kan je zelf jouw ademhaling volgen en zien of je diep genoeg inademt en deze kan vasthouden. Het dunne balkje simuleert jouw ademhaling. Tijdens de simulatie en de bestraling begeleidt de verpleegkundige jou d.m.v. ademhalingsinstructies.

Bij 'adem diep in en blokkeer' breng je het dunne balkje binnen de dikke balk en houd je de adem in. De verpleegkundige oefent dit meerdere keren samen met jou in alvorens te starten.

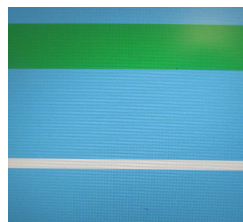
'Adem normaal'



'Adem diep in en blokkeer'



'Adem normaal'



Vragen?

Heb je nog vragen, dan kan je steeds terecht bij jouw behandelend arts of verpleegkundigen.

Hoe bereik je de dienst radiotherapie?

Je vindt de dienst op Route 989 in AZ Sint-Maarten.

Kom je met de wagen?

Volg de pijlen naar **ondergrondse parking P1**. Aan de rotonde, net voor het grote parkeergebouw, neem je de vierde afslag richting P1. Vanuit de parking volg je de borden radiotherapie naar niveau -1. Je kan de lift of trap nemen en komt rechtstreeks uit aan de dienst.

Kom je met de fiets of het openbaar vervoer?

Wandel naar de **ingang radiotherapie**. Deze ingang bevindt zich aan de zijkant van het ziekenhuis, naast de ingang van spoedgevallen. Je neemt de trap of lift naar niveau -1. Je komt rechtstreeks uit aan de dienst radiotherapie.



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© **vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten**

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten. In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB070 07-01-2026



Neem ook een kijkje
op onze website