

Hoe bereid je je voor op een thermogram?

Thermografisch onderzoek wordt door de verzekering niet vergoed. Je betaalt het onderzoek zelf. Om er dan ook de best mogelijke informatie uit te halen, vraag ik je deze lijst door te nemen. Meer uitleg over het onderzoek zelf vind je onderaan dit document.



Lichaamsthermografie maakt gebruik van een infraroodcamera die de temperatuur meet aan de oppervlakte van de huid. Dit maakt patronen zichtbaar die gewoon én ongewoon zijn.

Asymmetrie in temperatuur geeft een niveau van zorg aan (in gradaties van laag naar hoog). Patronen en asymmetrie sámen kunnen aanleiding zijn voor vervolgonderzoek. In dat geval verwijst ik je door naar je huisarts.

Er zijn ook externe (buiten je lichaam) factoren die invloed kunnen hebben op deze patronen en temperaturen. Die staan hieronder. Om een nauwkeurig thermogram te maken is het belangrijk hier rekening mee te houden. Heb je twijfels over of je goed voorbereid bent, neem dan op tijd contact met me op (06-11240681).

Drie tot zes maanden voor het onderzoek

- Hou na een **borstoperatie** een wachttijd aan van 3 maanden.
- Hou na **chemotherapie** een wachttijd aan van 3 maanden na de laatste sessie.
- Hou na **bestraling** een wachttijd aan van 6 maanden na de laatste bestraling.
- Alle **operaties elders in het lichaam** vragen om overleg met de thermograaf. Het kan zijn dat een langere pauzetijd nodig is.

1 tot 3 maanden voor het onderzoek

- Hou na een **biopsie** een wachttijd aan van 1 maand.
- Thermografie is aan te raden bij **problemen tijdens borstvoeding**. In de regel wordt dit onderzoek vanaf 1 maand na de laatste actieve borstvoeding gedaan. Geef je nog borstvoeding en heb je géén klachten? Wacht dan liever tot 6 maanden na je laatste borstvoeding. Heb je wel klachten, dan geldt die wachttijd natuurlijk niet
- Hou na een **borstweefselbehandeling** een wachttijd aan van 6 weken.

1 tot 2 weken voor het onderzoek

- Hou na een cryo-behandeling of een ijsbad een wachttijd aan van 2 weken.
- Hou na koud douchen of zwemmen een wachttijd aan van 1 week.
- Hou na een behandeling bij de mondhygiënist een wachttijd aan van 1 week, bij een onderzoek van het hoofd.
- Hou na scheren en waxen (ook van oksels) een wachttijd aan van 1 week.

Vier dagen voor het onderzoek

- Geen zonnebrand, zon, hoogtezon of andere huidverkleuringen op het lichaamsdeel dat je graag onderzocht wilt hebben. Bedek de huid die in beeld komt als je toch lang in de zon bent

24 uur voor je onderzoek

- Vermijd extra fysieke activiteit, zoals sport, zwaar lichamelijk werk
- Geen massage- of lymfe drainagebehandeling
- Geen chiropractie- of fysiotherapie behandeling
- Geen sauna, hete baden of koude pakkingen
- Mocht er sprake zijn van koorts neem dan even contact op om te overleggen, mogelijk moeten we een nieuwe afspraak inplannen
- Geen alcohol drinken
- Mannen niet scheren bij een onderzoek aan het hoofd/hals

Op de dag van je onderzoek, vóór je onderzoek

- Geen bodycrème, olie of deodorant gebruiken, ook de biologische varianten niet
- Geen make-up bij onderzoek van je hoofd

pagina 1 van 2

- Laat je beha en prothese in je tas tot na het onderzoek bij borstgezondheidsonderzoek en vrouwengezondheidsonderzoek
- Gebruik geen kauwgum op de dag voor een onderzoek aan je hoofd
- Vermijd airco in de auto die direct op het lichaam blaast bij alle onderzoeken
- Vermijd de stoelverwarming bij alle onderzoeken voor je afspraak
- Vermijd het dragen van een rugzak voor je komt voor het onderzoek
- Draag lang haar alvast in een staart voor je komt voor het onderzoek
- Neem een haarband, elastiekjes of haarklemmetjes mee bij thermografie aan het hoofd. Ook bij kort haar; al het haar wat nog in plukjes over het gezicht valt neemt het zicht van het hoofd weg.



4 uur voor je onderzoek:

- Niet roken, dat vernauwt de bloedvaten
- Gebruik je ontstekingsremmende medicatie (aspirine, advil, ibuprofen, aleve etc.)? Probeer inname daarvan uit te stellen tot na het onderzoek

2 uur voor je onderzoek:

- Niet roken, dat vernauwt de bloedvaten
- Niet eten bij een full body onderzoek of onderzoek aan je hoofd
- Neem geen warme drank, koel water drinken mag wel
- Doe je sieraden alvast af

1 uur voor je onderzoek:

- Tot 1 uur van te voren niet mobiel bellen aan het oor vanwege warmte bij een onderzoek aan het hoofd (gebruik van oortjes kan wel)

Denk ook aan het volgende:

- Kom 10 minuten vroeger dan de afspraak om te acclimatiseren, trek alvast je jas uit en doe je sjaal af.
- Vergeet je ingevulde intakeformulier en je verklaring niet mee te nemen
- Neem gerust iemand mee naar het onderzoek
- Als het mogelijk is, plan dan je onderzoek liever niet tijdens of 2-3 dagen voor je menstruatie. Het oestrogeenniveau is dan het hoogst
- Heb je een borstoperatie gehad? Wacht ook dan liever 3 maanden voor een thermografisch onderzoek.

TIJDENS HET ONDERZOEK:

Ik zit niet aan je, er komt geen straling aan te pas en ik gebruik geen contrastmiddel. De temperatuur in de kamer is constant (tussen 20 en 23°Celsius) en je zit -of staat- tijdens de opnames voor een infraroodcamera.

Bij de start van het onderzoek vraag ik je het te onderzoeken gebied te ontbloten, dan neem ik de anamnese af. Dit klinkt misschien raar, maar zo kan je huidtemperatuur zich zowel vóór als tijdens het onderzoek aanpassen aan de omgevingstemperatuur. Zodra de te onderzoeken gebieden voldoende zijn afgekoeld, vraag ik je bepaalde houdingen aan te nemen om opnames van zoveel mogelijk huid te kunnen nemen. Voor opnames van borsten vraag ik je bijvoorbeeld je handen even op je hoofd te leggen om zoveel mogelijk huidplooi te voorkomen. Kun je je handen niet boven schouderhoogte heffen? Vertel me dit dan, er is me niets aan gelegen dat je pijn hebt.

De thermoloog (beoordelaar) en ik maken gebruik van een computerprogramma om opnames vast te leggen en de juiste weergave te verkrijgen waarna de interpretatiespecialist ze interpreteert en dat vastlegt in een uitgebreid rapport. Dit is jouw rapport en dat krijg je van mij als een beveiligd pdf-document. De inhoud bespreken wij naderhand ook samen.

LET OP! Bij niet op tijd afzeggen of wijzigen (dit kan kosteloos tot 48 uur van tevoren) krijg je een factuur voor de kosten van het onderzoek wat je geboekt hebt. Bij Baseline of Vervolg Gezondheidsonderzoek breng ik een Eerste Borstgezondheidsonderzoek in rekening. Ik vertrouw erop dat je hier begrip voor hebt.