

Hoofdhuidkoeling

Een van de meest zichtbare bijwerkingen van cytostatica (de medicatie die u bij chemotherapie krijgt) is haaruitval. Dit wordt veroorzaakt doordat de chemotherapie de haarvormende cellen beschadigt. Hoofdhuidkoeling kan dan helpen.

Door de hoofdhuid te koelen, worden de haarwortels minder doorbloed waardoor deze minder cytostatica opnemen. Dit kan ervoor zorgen dat uw haar minder uitvalt. Hieronder leest u wat deze behandeling inhoudt.

Koelkap

Koeling van de hoofdhuid gebeurt met een koelkap van zacht kunststof. U krijgt de kap op uw hoofd voor, tijdens en na de toediening van de cytostatica. De kap is aangesloten op een koelapparaat dat ervoor zorgt dat de temperatuur van uw hoofdhuid ca 15-18 °C wordt. De temperatuur van de vloeistof in de kap is -6 °C. De eerste 10 tot 15 minuten zal de kap erg koud aanvoelen. Daarna went u aan de temperatuur.

Kiest u voor hoofdhuidkoeling? Dan duurt de behandeling vijf kwartier tot twee uur langer dan wanneer u geen hoofdhuidkoeling gebruikt.

Resultaat

Het koelen van de hoofdhuid tegen haaruitval werkt bij de een beter dan bij de ander. De kans op haarbehoud is vooral afhankelijk het type cytostatica. Uw arts of verpleegkundig specialist heeft met u besproken of hoofdhuidkoeling medisch gezien verantwoord is en of koeling in uw geval kans van slagen heeft. Koeling van de hoofdhuid kan ervoor zorgen dat u niet kaal wordt en geen haarwerk nodig heeft, maar dat is niet zeker. Daarom adviseren wij u om, indien u dat wenst, uit voorzorg alvast een haarwerk uit te zoeken bij de haarwerkspecialist (dit verplicht u niet om er een aan te schaffen).

Vorbereidingen

Als u hoofdhuidkoeling krijgt, is het goed om met het volgende rekening te houden:

- Was uw haar voordat u voor de behandeling naar het ziekenhuis komt.
- Bent u gewend uw haar te verven? Doe dit dan voordat u met uw chemokuren begint. Gebruik daarvoor liefst haarvriendelijke producten zonder waterstofperoxide.
- Het is belangrijk dat de koelkap goed op uw hoofd aansluit. Zorg er daarom voor dat u geen oorbellen en haarspelden draagt als u de koelkap opzet. Een bril is meestal geen probleem. Het kan zijn dat we u vragen om de bril af te zetten als de kap niet goed aansluit.
- Sommige mensen krijgen het koud tijdens het koelen. We adviseren u daarom om warme kleding aan te doen of een warm vest mee te nemen.

Opzetten van de kap

Op het afgesproken tijdstip komt u naar het ziekenhuis. Een half uur voordat u de chemo krijgt toegediend, zet u de koelkap op. De kap is van stevig materiaal gemaakt. Daarom kan het opzetten soms wat lastig gaan. Het is van belang dat de kap overal goed op uw hoofdhuid aansluit. U kunt dat goed voelen zodra we starten met koelen. Het is de bedoeling dat uw hoofd op alle plaatsen even koud aanvoelt. Is dit niet het geval, geef dit dan door aan de verpleegkundige.

De kap valt aan de voorkant over uw haargrens, maar mag niet direct tegen uw huid liggen; dat zou te koud voor uw huid zijn. Indien nodig dekt de verpleegkundige uw hoofdhuid af met een gaasje. De kap moet goed aansluiten, maar mag niet te strak zitten. U moet nog wel kunnen praten, drinken of eten.



Tijdens het koelen

U draagt de koelkap tijdens het inlopen van de cytostatica en nog enige tijd erna. Tijdens het koelen schuift de kap mogelijk wat omhoog. Druk de kap daarom regelmatig even aan met uw hand of geef dit door aan de verpleegkundige.

Als u tijdens het koelen naar het toilet wilt, dan kan dat. De verpleegkundige koppelt de kap dan af en loopt eventueel met u naar het toilet.

Tijdens het koelen kunnen onder de kap kleine stukjes ijs ontstaan door bevroering van condens. Daarom houdt u de kap na afloop van het koelen nog ongeveer vijf minuten op om eventueel ijs te laten smelten. Daarna kan de kap weer af.

Na het koelen

Als u de kap heeft afgezet, kom dan niet direct in actie. Geef uw hoofd even de tijd om te wennen aan de kamertemperatuur.

Adviezen voor haarverzorging

Het is van belang dat u uw haar in deze periode met zorg behandelt. Hieronder vindt u een aantal adviezen:

- Gebruik alleen milde haarproducten, zoals babyshampoo om uitdroging van uw haar en hoofdhuid te voorkomen.
- Gebruik haarconditioner / crèmespoeling.
- Was uw haar minder vaak.
- Droog uw haar door het droog te deppen in plaats van te wrijven.
- Kam uw haren voorzichtig, gebruik makend van een zachte (baby)borstel of een kam met veel ruimte tussen de tanden.
- Maak bij voorkeur geen vlechten en bind uw haar niet strak bijeen met een haarelastiek.
- Wilt u uw haar laten permanenten of kleuren? Vraag uw kapper dan om zo min mogelijk schadelijke stoffen (bijvoorbeeld waterstofperoxide) te gebruiken.
- Masseer zacht uw hoofdhuid. Hierdoor verbetert de bloedtoevoer naar de haarwortels.
- Wordt uw hoofdhuid droog? Gebruik dan een vochtinbrengende crème of natuurlijke oliën.
- Voorkom beschadiging van uw haar door chemicaliën, bijvoorbeeld permanentvloeistof of verf- en bleekstoffen.

Haaruitval

Ongeveer drie weken na de eerste kuur zal er toch wat haar uitvallen. Als de koeling succesvol is, zal de haaruitval na de tweede kuur minder zijn en vanaf de derde kuur mogelijk stoppen. Bij sommige mensen blijft het haar elke kuur toch wat uitvallen. Schrik hier dus niet van als dit gebeurt.

Hoofdpijn tijdens de koeling

Een klein aantal mensen krijgt last van hoofdpijn tijdens het koelen. Meestal helpt paracetamol daar goed tegen. Laat het aan de verpleegkundige weten als u last heeft van hoofdpijn.

Procedure

Enkele dagen voordat u met uw eerste chemokuur begint, heeft u een introductiegesprek met de verpleegkundige op de dagbehandeling. Deze geeft in het gesprek uitleg over de manier van koelen, wat u van de koeling mag verwachten en hoe lang het in uw geval duurt. Daarnaast beantwoordt ze uw vragen. U krijgt de koelmachine te zien en de verpleegkundige past u de juiste koelkap. Zo krijgt u een indruk van hoe de kap aanvoelt en hoeveel u kunt bewegen als u de kap op heeft. Ook bespreekt zij met u of het in uw geval raadzaam is om uw haar te laten uitdunnen voor een beter resultaat.

Misschien komt u tijdens dit gesprek al tot een besluit of u wel of geen hoofdhuidkoeling wilt, maar dat hoeft niet. Wellicht vindt u het fijner om de informatie nog even op u laten inwerken of in uw familiekring bespreken. Laat ons dan uiterlijk één dag voor de eerste kuur telefonisch weten of u gebruik wilt maken van de hoofdhuidkoeling.

Meer informatie over hoofdhuidkoeling: www.geefhaareenkans.nl (<http://www.geefhaareenkans.nl>)