



U ontvangt deze informatie, omdat u chemotherapie krijgt bij uw behandeling van kanker. Deze chemotherapeutische behandeling leidt vrijwel zeker tot haaruitval. Om deze bijwerking te beperken, kunt u hoofdhuidkoeling krijgen. In deze informatie leest u daar meer over.

Haaruitval en een koelbehandeling

Door de chemotherapie kunt u naast hoofdhaar ook andere lichaamsbehaarung verliezen, zoals oksel- en/of schaamhaar en soms de wenkbrauwen en/of wimpers. De haaruitval wordt veroorzaakt doordat de chemotherapie de haarwortels bereikt. Haaruitval is voor veel mensen één van de ergste bijwerkingen, onder meer omdat het zo'n zichtbaar kenmerk is van de behandeling. De kwaliteit van leven kan hierdoor negatief worden beïnvloed.

Door koeling van de hoofdhuid tijdens de toediening van de chemotherapie wordt de schade aan de haarwortels beperkt, waardoor minder haarverlies optreedt. Of de koelbehandeling succes heeft, kunnen we vooraf niet voorspellen. U moet er daarom rekening mee houden dat haaruitval ondanks de hoofdhuidkoeling in meer of mindere mate kan optreden.

Hoe werkt hoofdhuidkoeling?

Haaruitval bij chemotherapie wordt veroorzaakt doordat de haarvormende cellen door de medicijnen (cytostatica) worden beschadigd. Hoofdhuidkoeling zorgt ervoor dat de doorbloeding van de haarwortels minder wordt, waardoor minder stoffen van de chemotherapie bij de haarvormende cellen terechtkomen en deze daardoor minder beschadigd raken. Bovendien zorgt een lagere temperatuur ervoor dat schade aan de haarvormende cellen door de cytostatica beperkt is.

Voor, tijdens en na het infuus van de chemotherapie wordt uw hoofdhuid gekoeld met een koel-/ijskap, die op uw hoofd wordt geplaatst. Deze kap is met slangen verbonden aan het koelapparaat en wordt gekoeld met koelvloeistof. De kap wordt gekoeld tot -5 à -6 graden Celsius en verlaagt de temperatuur van de hoofdhuid tot ongeveer 15 à 18 graden Celsius. Voor de effectiviteit van hoofdhuidkoeling is het van groot belang dat de kap goed aansluit op uw hoofd. Er bestaan daarom verschillende maten kappen.

Duur van de hoofdhuidkoeling

Over het algemeen bent u ongeveer drie kwartier tot twee uur langer in ons ziekenhuis dan wanneer u geen hoofdhuidkoeling krijgt. De hoofdhuidkoeling start een half uur voor aanvang van het chemotherapie-infuus. Deze wordt voortgezet tot 20 à negentig minuten na het einde van het chemotherapie-infuus (nakoeltijd). Hoelang de nakoeltijd precies is, hangt af van het type chemotherapie dat u krijgt.

Mogelijke bijwerkingen

Veel mensen ervaren de behandeling de eerste tien minuten als koud en soms onaangenaam. Er kan hoofdpijn optreden; met paracetamol kan dit meestal verholpen worden. Over het algemeen wordt hoofdhuidkoeling goed verdragen. Het is wel sterk persoonsafhankelijk.



Adviezen

Het is nog niet precies bekend wat nu bepaalt of hoofdhuidkoeling succesvol is. De resultaten van de koeling verschillen per persoon. Het is belangrijk om uw haar tijdens de periode van hoofdhuidkoeling en chemotherapie zo goed mogelijk te verzorgen om te voorkomen dat het droog wordt en afbreekt. Behandel uw haar daarom voorzichtig.

Haarverzorgingsadviezen tijdens de periode van hoofdhuidkoeling zijn:

- Gebruik milde verzorgingsproducten
Er zijn diverse middelen op de markt die stellen een positieve bijdrage te leveren aan het verminderen van haarverlies door chemotherapie, of het ondersteunen van de werking van hoofdhuidkoeling. Deze middelen (shampoos, lotions etc.) zijn vaak erg duur en er is geen enkel wetenschappelijk onderzoek dat de werking aantoont. Ook zijn er middelen die haargroei bevorderen, maar ook daarvan is de werkzaamheid bij haarverlies door chemotherapie onvoldoende aangetoond.
- Gebruik een crèmespoeling of haarconditioner.
- Was uw haar minder vaak.
- Dep uw haar droog in plaats van te wrijven.
- Kam uw haar voorzichtig met bijvoorbeeld een kam met veel ruimte tussen de tanden of een zachte borstel.
- Voorkom blootstelling aan warmte door het gebruik van een droger, föhn of krultang.
- Vlecht uw haar niet en bind het niet strak bijeen.
- Voorkom beschadiging van het haar door chemicaliën zoals permanentvloeistof.
- Kleur uw haar bij voorkeur met natuurlijke producten zoals een milde kleurshampoo.
- Masseer eventueel uw hoofdhuid zacht om de doorbloeding te stimuleren.
- Wanneer uw hoofdhuid droog is, kunt u gebruikmaken van een vocht inbrengende crème of natuurlijke oliën.

Veel gestelde vragen over hoofdhuidkoeling

Zal ik mijn haar behouden?

Het resultaat is voor iedereen verschillend. U weet pas of hoofdhuidkoeling bij u werkt wanneer u het geprobeerd heeft. Er zal als gevolg van de chemotherapie altijd wat meer haaruitval optreden dan u gewend bent.

Is het verstandig om een haarwerk te bestellen?

We kunnen niet garanderen dat wij de haaruitval bij u zodanig kunnen voorkomen dat u geen haarwerk nodig heeft. Daarom adviseren wij u om uit voorzorg een haarwerk te reserveren.

Hoe onaangenaam is de kou die de hoofdkoeler veroorzaakt?

De kou is in het begin onprettig, maar na ongeveer tien minuten treedt gewening op en is het goed te verdragen.



Wordt de rest van mijn lichaam koud?

Dat kan voorkomen. Wij raden u aan om warme kleding te dragen, bij voorkeur een coltrui. Als u last krijgt van kou kunt u om een deken of een warme drank vragen.

Kan ik bewegen tijdens de koeling?

Zitten, opstaan en gaan liggen is geen probleem. U kunt niet rondlopen als de kap aan de machine is gekoppeld.

Wat gebeurt er als ik naar het toilet moet?

De kap wordt losgekoppeld van de machine, zodat u naar het toilet kunt gaan. De kap moet zo snel mogelijk weer aangesloten worden aan de machine.

U kunt ook de website raadplegen.

www.geefhaareenkans.nl

www.hoofdhuidkoeling.nl