een santeon ziekenhuis

Hoofdhuidkoeling

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

Door de hoofdhuid te koelen, worden de haarwortels minder doorbloed. Hierdoor nemen ze minder cytostatica op. 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 chemotherapie. 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 uw behandeling 5 kwartier tot 2 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 behandelaar heeft met u besproken of hoofdhuidkoeling in uw geval medisch gezien verantwoord is en 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, als u dat wil, uit voorzorg alvast een haarwerk uit te zoeken bij de haarwerkspecialist (dit verplicht u niet om er een aan te schaffen).

Voorbereidingen

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.
- Als u uw haar kleurt, blondeert of permanent is het advies om dat voor de start van de chemotherapie nog één keer te doen. Het haar groeit tijdens chemotherapie langzamer, waardoor het langer duurt voordat uitgroei zichtbaar is. Gebruik het 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 de verpleegkundige de koelkap bij u op. De kap is van stevig materiaal gemaakt. Daarom kan het opzetten soms wat lastig gaan. Het is belangrijk dat de kap overal goed op uw hoofdhuid aansluit. Of de kap goed zit, kunt u 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 daarna. 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 mee naar het toilet.

Tijdens het koelen kunnen onder de kap kleine stukjes ijs ontstaan door bevriezing van condens. Daarom houdt u de kap na afloop van het koelen nog ongeveer 5 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 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 hiervoor 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? Laat dit tijdens de chemotherapie dan doen door een kapper. Vraag de kapper om (ook bij het permanenten) zo min mogelijk schadelijke stoffen (zoals waterstofperoxide) te gebruiken. Gebruik zoveel mogelijk milde of natuurlijke producten. Doe-het-zelfpakketjes van de drogist bevatten vaak veel schadelijke stoffen.
- Masseer zacht uw hoofdhuid. Hierdoor verbetert de bloedtoevoer naar de haarwortels.
- Wordt uw hoofdhuid droog? Gebruik dan een vochtinbrengende crème of natuurlijke oliën.

Haaruitval

Ongeveer 3 weken nadat u de eerste chemotherapie heeft gekregen, 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 patiënten werkt hoofdhuidkoeling niet en zal het haar toch uitvallen. Schrik dus niet 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 op de dagbehandeling begint, heeft u telefonisch een introductiegesprek met de verpleegkundige. Tijdens dit gesprek kunt u ook de vragen stellen die u nog heeft.

Misschien besluit u tijdens het introductiegesprek al of u wel of geen hoofdhuidkoeling wilt, maar dat hoeft niet. Wellicht vindt u het fijner de informatie nog even op u laten inwerken of met uw familie te bespreken. Laat ons dan uiterlijk 1 dag voor de eerste kuur telefonisch weten of u gebruik wilt maken van de hoofdhuidkoeling.

Op de dag van de eerste chemokuur past u de koelkap en wordt de juiste maat uitgekozen en gebruikt.

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

Contact Ziekenhuis **T 088 320 30 00**