

Hoofdhuidkoeling bij chemotherapie

In deze folder vindt u informatie over hoofdhuidkoeling tijdens chemotherapie. Hoofdhuidkoeling kan haaruitval door chemotherapie verminderen of voorkomen. U kunt zelf kiezen of u hoofdhuidkoeling wilt tijdens de chemotherapie. Hoofdhuidkoeling werkt niet bij elke patiënt en is niet mogelijk bij hematologie-patiënten (patiënten met bloed- en lymfeklierkanker). Bij hoofdhuidkoeling krijgt u voor, tijdens en na de chemotherapie een koude kap op uw hoofd. In deze folder leest u meer over wat hoofdhuidkoeling is en hoe dit werkt.

Waarom hoofdhuidkoeling?

Chemotherapie leidt vaak tot haaruitval. Zowel mannen als vrouwen kunnen dit als belastend ervaren. Hoofdhuidkoeling kan haaruitval door chemotherapie voorkomen of verminderen.

Hoe werkt hoofdhuidkoeling?

Chemotherapie beschadigt de haarwortels en dit kan haaruitval veroorzaken. Door hoofdhuidkoeling wordt de doorbloeding van de haarwortels verminderd, waardoor er minder bloed met chemotherapie bij de haarwortels komt. Hierdoor raken de haarwortels minder beschadigd en valt er minder haar uit.

Hoofdhuidkoeling werkt alleen als het bij elke chemotherapiebehandeling wordt toegepast.

Hoe verloopt de behandeling met hoofdhuidkoeling?

Bij hoofdhuidkoeling draagt u voor, tijdens en na de chemotherapie een koelkap op uw hoofd. De koelkap zorgt ervoor dat de temperatuur van de hoofdhuid afneemt tot ongeveer 15 tot 25 graden Celsius.

De eerste keer kijkt de verpleegkundige welke maat kap het beste bij u past. Het is belangrijk dat de kap goed aansluit op uw hoofd. Voordat de koelkap wordt geplaatst, maakt de verpleegkundige uw hoofdhuid en haar vochtig. Dit is nodig omdat de kou dan beter geleidt. De koelkap is met een slang verbonden aan de koelmachine.

De verpleegkundige plaatst de koelkap ongeveer 30 minuten vóór de start van de chemotherapie op uw hoofd. De koelkap begint dan met verkoelen. U houdt de koelkap tijdens de chemotherapie op. De hoofdhuidkoeling mag maximaal 10 minuten worden onderbroken, bijvoorbeeld als u naar het toilet moet. Deze onderbreking heeft geen effect op haaruitval.

Na afloop van de chemotherapie draagt u de koelkap nog maximaal 90 minuten. Hoe lang u de koelkap op moet houden, is afhankelijk van de soort chemotherapie die u krijgt.

U kunt altijd stoppen met hoofdhuidkoeling als u het niet goed verdraagt of als u niet tevreden bent met de resultaten.



Adviezen

Het is niet precies bekend welke factoren belangrijk zijn voor het succes van hoofdhuidkoeling. De resultaten van hoofdhuidkoeling verschillen per persoon. Hieronder staan adviezen die kunnen helpen om het haar te behouden.

Op de dag van behandeling:

- Gebruik op de dag van de hoofdhuidkoeling geen gel en/of haarlak.
- Draag geen haarspelden en oorbellen tijdens de hoofdhuidkoeling.
- Draagt u een bril? Dan kunnen we de pootjes afdekken met een gaasje zodat u de bril kunt ophouden tijdens de hoofdhuidkoeling.

Rondom de behandeling:

- Gebruik alleen milde haarproducten bij het wassen, zoals babyshampoo, om uitdroging van het haar of de hoofdhuid te voorkomen.
- Was uw haar minder vaak: 2 keer in de week of minder.
- Droog uw haar door het te deppen in plaats van wrijven.
- Kam uw haren voorzichtig met een zachte (baby)borstel of een kam met veel ruimte tussen de tanden.
- Gebruik geen haardrogers, föhns of krultangen. De blootstelling aan warmte kan het haar droog maken, waardoor het eerder breekt.
- Draag geen strakke paardenstaart of vlecht. Een losse vlecht is juist wel goed, vooral tijdens het slapen.
- Gebruik geen gel in uw haar. U kunt wel milde mousse of milde haarlak gebruiken, maar niet te veel.
- Gebruik geen chemicaliën in het haar, zoals permanent vloeistof.
- Kleur uw haar alleen met natuurlijke producten en gebruik een milde kleurshampoo.
- Gaat u naar de kapper? Vraag de kapper dan om het gebruik van haarproducten zonder schadelijke stoffen (sulfaat- en parabeenvrij).
- Toupeer uw haar niet. Touperen kan ervoor zorgen dat het haar afbreekt.
- Bevestig geen extensions of haartoevoegingen aan het haar.
- U kunt zachte hoofdbedekking dragen (niet 24 uur per dag). Zorg ervoor dat deze geen scherpe en strakke randen heeft want daardoor kan het haar breken.
- Stel het haar niet te veel bloot aan de zon.
- Bij een droge hoofdhuid kunt u vochtinbrengende crème of natuurlijke oliën gebruiken.



Veelgestelde vragen over hoofdhuidkoeling

Zal ik mijn haar behouden?

Het resultaat van hoofdhuidkoeling verschilt per persoon. U zult pas weten of het werkt nadat u het heeft geprobeerd. Door de chemotherapie zult u altijd wat meer haaruitval hebben dan u gewend bent.

Hoe koud zal het zijn?

De temperatuur van de koelkap is altijd -5 graden Celsius. In het begin kan dit onprettig aanvoelen, maar na ongeveer 10 minuten raakt u gewend aan de kou en is deze goed te verdragen.

Wordt de rest van mijn lichaam koud?

Nee, meestal verandert de lichaamstemperatuur niet. Toch kunt u het tijdens de behandeling koud krijgen. Daarom raden wij aan om warme kleding te dragen, zoals een coltrui. Als u het koud krijgt, kunt u altijd vragen om een deken of een warme drank.

Kan mijn hoofdhuid bevriezen?

Nee, uw hoofdhuid kan niet bevriezen door deze behandeling. Er zijn maatregelen genomen tijdens de ontwikkeling van de koelkap om dit te voorkomen.

Is het pijnlijk?

Nee, hoofdhuidkoeling veroorzaakt geen pijn. De koelkap kan in het begin ongemakkelijk aanvoelen vanwege de kou, maar dat gevoel verdwijnt meestal snel. Sommige patiënten kunnen wel hoofdpijn ervaren door de koelkap. In dat geval kunt u paracetamol nemen.

Krijg ik hoofdpijn?

De meeste patiënten krijgen geen hoofdpijn. Krijgt u toch hoofdpijn? Dan kunt u paracetamol innemen. Voor de volgende chemotherapiebehandeling kunt u overwegen om van tevoren paracetamol in te nemen.

Kan ik bewegen tijdens de hoofdhuidkoeling?

Tijdens de hoofdhuidkoeling kunt u zitten, staan en liggen, maar niet lopen.

Het is niet mogelijk om te lopen tijdens de hoofdhuidkoeling omdat de koelkap is gekoppeld aan een koelmachine. Als u naar het toilet moet, kunnen we de hoofdkap tijdelijk loskoppelen van de machine. U kunt tijdens de behandeling alleen op uw rug liggen omdat de koelkap anders kan verschuiven op uw hoofd.



Beschadigt de hoofdhuidkoeling mijn haar?

Wij kunnen u (nog) niet goed informeren over dit onderwerp.

Op dit moment denken wij niet dat hoofdhuidkoeling het haar beschadigt. Sommige patiënten melden wel dat hun haar er futlozer uitziet na de behandeling. Dit wordt waarschijnlijk eerder veroorzaakt door de chemotherapie dan door de hoofdhuidkoeling.



