



HOOFDHUIDKOELING

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over hoofdhuidkoeling bij chemotherapie ter vermindering of voorkoming van haaruitval. Wij adviseren u deze informatie zorgvuldig te lezen. Indien voor u van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts en/of de verpleegkundige aan u worden meegedeeld.

Algemeen

U krijgt chemotherapie voor de behandeling van kanker. Deze chemotherapie leidt vaak tot volledige haaruitval doordat de haarvormende cellen door de chemotherapie worden beschadigd. Hoewel deze haaruitval tijdelijk is, is dit voor de meeste patiënten belastend. De verandering van het uiterlijk door haaruitval is ingrijpend en kan een negatieve invloed hebben op de kwaliteit van leven. Door het toepassen van hoofdhuidkoeling tijdens de chemotherapie kan haaruitval worden verminderd of voorkomen wat een positieve invloed kan hebben op de kwaliteit van leven.

Gemiddeld heeft 50% van de patiënten, die zonder hoofdhuidkoeling ernstig haarverlies of kaalheid zouden ontwikkelen, een resultaat waar zij tevreden mee zijn. Of de hoofdhuidkoeling bij u succesvol is, is vooraf niet te voorspellen. Dit is onder andere afhankelijk van de soort chemotherapie die u krijgt. Van verschillende chemobehandelingen zijn succespercentages bekend. Uw verpleegkundige kan u hier meer over vertellen.

Er zijn diverse middelen op de markt, bijvoorbeeld *Nioxin* en *Minoxidil*, die een positief effect zouden hebben op het verminderen van haarverlies als gevolg van chemotherapie of de werking van hoofdhuidkoeling ondersteunen. Hiervoor is echter geen enkel wetenschappelijk bewijs.

Op dit moment is hoofdhuidkoeling de enig effectieve methode ter vermindering of voorkoming van haaruitval bij chemotherapie.

Reserveren haarwerk

Als reeds eerder gezegd is het resultaat van de hoofdhuidkoeling vooraf niet te voorspellen. Daarom raden wij u aan een intakegesprek bij een haarwerkspecialist te voeren en een haarwerk te reserveren, mocht deze toch nodig zijn.

Wij adviseren u het haarwerk nog niet op maat te laten maken! Spreek met de haarwerkspecialist af dat u het haarwerk pas koopt als de hoofdhuidkoeling niet het gewenste resultaat geeft. Bespreek ook vooraf met de haarwerkspecialist welke kosten in rekening worden

gebracht als u het haarwerk uiteindelijk niet koopt.

Werking hoofdhuidkoeling

De hoofdhuidkoeler is een kap die op uw hoofd wordt geplaatst tijdens de toediening van chemotherapie. Deze kap is door middel van slangen verbonden aan een koelapparaat.

Door het rondstromen van koelvloeistof van de kap naar het apparaat wordt de kap gekoeld tot -5°C à -6°C . Uw hoofd kan niet bevriezen, maar de kap verlaagt zo wel de temperatuur van uw hoofdhuid. Dit zorgt ervoor dat er minder bloedtoevoer is naar de haarwortels, dus ook minder toevoer van chemomedicatie (= cytostatica). Daarnaast zorgt de lage temperatuur dat de haarwortels minder toegankelijk zijn voor de schadelijke effecten van de chemotherapie.

De hoofdhuid moet zowel voor als na de chemotherapie worden gekoeld. Dit betekent dat een chemobehandeling gemiddeld anderhalf tot twee uur langer duurt dan gebruikelijk.

Vorbereiding op de behandeling

Op de dag van de hoofdhuidkoeling mag u geen haarlak gebruiken. Ook haarspelden en oorbellen dient u te verwijderen.

Wanneer u heel dik haar of kroeshaar heeft, adviseren wij u uw haar nat te maken voor de start van de behandeling.

De behandeling

De kap wordt op uw hoofd geplaatst en eventueel opgevuld met wat gazen om direct contact van de hoofdhuid met de kap te voorkomen. Vervolgens wordt de juiste maat overkap over de kap getrokken. Het geheel moet goed aansluiten op uw hoofd.

De hoofdhuidkoeling start 30 minuten voor de start van de chemotherapie. Na het inlopen van de chemotherapie blijft de kap nog 30 of 90 minuten op uw hoofd, afhankelijk van het soort chemotherapie dat u krijgt.

Als u naar het toilet moet, mag de kap even van de machine worden losgekoppeld. Direct na het toiletbezoek dient de kap weer op de machine te worden aangesloten.

Bijwerkingen

Meestal wordt hoofdhuidkoeling goed verdragen, zij het dat u met name de eerste tien tot vijftien minuten als koud en onaangenaam kunt ervaren. Soms treedt hoofdpijn op (80% heeft geen hoofdpijn, 13% heeft lichte hoofdpijn en 7% heeft matige tot ernstige hoofdpijn). Dit kan goed met paracetamol worden behandeld. Onderzoek wijst uit dat patiënten bijna nooit stoppen met hoofdhuidkoeling omdat het niet te verdragen is. Op een schaal van 0 (niet te verdragen) tot 10 (zeer goed te verdragen) wordt een gemiddelde score van 7,9 gegeven.

Adviezen haarverzorging

Er is geen wetenschappelijke informatie over de verzorging van het haar tijdens chemotherapie en/of hoofdhuidkoeling. Wel is bekend dat door chemotherapie het haar dunner wordt waardoor het sneller afbreekt. Dit moet dus zoveel mogelijk worden voorkomen.

Onderstaand enkele adviezen voor de verzorging van het haar voor, tijdens en na chemotherapie en/of hoofdhuidkoeling, gebaseerd op ervaringen uit de praktijk op de afdeling Oncologie.

- Was het haar minder vaak, maximaal 2x per week.
- Gebruik haarconditioner/crèmespoeling.
- Dep uw haar droog in plaats van te wrijven.
- Kam uw haar voorzichtig met een zachte (baby)borstel of een kam met veel ruimte tussen de tanden.
- Gebruik alleen milde haarproducten om uitdroging van het haar of de hoofdhuid te voorkomen.
- Wees voorzichtig met het gebruik van haardrogers, föhns of krultangen. De warmte van deze apparaten maakt het haar droog waardoor het eerder breekt.
- Voorkom trekken aan het haar door vlechten of het strak bijeen binden met een elastiekje.
- Verbeter de bloedtoevoer van de haarfollikels door een zachte massage van de hoofdhuid.
- Gebruik vochtinbrengende crèmes of natuurlijke oliën als de hoofdhuid droog wordt.
- Vermijd producten met alcohol of agressieve stoffen zoals peroxide, die worden gebruikt bij bleken, kleuren of permanenten van het haar.
- Als het haar niet wordt afgeschoren heeft u eerder weer een normaal kapsel.
- Door het afscheren van het haar is het bevestigen van een pruik of haarwerk wel makkelijker.

Haar verven, blonderen of permanenten

Wij adviseren u om uw haar in een zo goed mogelijke conditie te houden. Als u door hoofdhuidkoeling uw haar behoudt, is uitgroei door kleuring niet gewenst. Wij adviseren u dan ook om uw haar enkele weken voor de start van de chemotherapie te permanenten of te kleuren. Tijdens de chemotherapie groeit het haar minder snel waardoor duurt het langer voordat uitgroei te zien is.

Mocht kleuring toch nodig zijn tijdens de chemotherapie, laat dan alleen uw uitgroei behandelen en kam de kleuring niet door op de rest van uw haar. Zo blijft uw haar in de beste conditie. Liever iets kleurverschil en geen uitgroei, dan droog en beschadigd haar!

Gebruik voor en tijdens de chemotherapie vooral natuurlijke producten. Leg de situatie uit als u naar de kapper gaat en vraag of de kapper zo min mogelijk schadelijke stoffen (bijvoorbeeld waterstofperoxide) gebruikt. Vraag ook of zij uw haar voorzichtig behandelen, niet ruw droog wrijven maar deppen, niet heet föhnen en zacht borstelen.

Endocriene (hormonale) therapie

Wanneer u na de chemotherapie doorgaat met endocriene (hormonale) therapie dan bestaat de kans dat in de beginperiode van deze behandeling alsnog (tijdelijk) matige haaruitval optreedt.

Haar knippen of afscheren

- Kort haar ziet er over het algemeen voller uit dan lang haar. Als het haar kort is, valt het minder op wanneer het uitvalt.
- Het korter knippen van het haar kan de overgang naar haarverlies kleiner maken.
- Als het haar niet volledig uitvalt, kunnen langere haren worden gebruikt bij camouflage van eventuele kale plekken.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan uw behandelend arts of de verpleegkundige. Zij zijn op werkdagen van 08.00 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0181) 65 89 67.

Wij maken u er op attent, dat vergoeding van de kosten voor onderzoek of behandeling in het Spijkenisse Medisch Centrum afhankelijk is van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten. Om verrassingen te voorkomen adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten voor u worden vergoed.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op www.dezorgnota.nl. Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.