

Adviezen ter voorkoming van haaruitval

Hoofdhuidkoeling

Door hoofdhuidkoeling kan ernstige haaruitval na chemotherapie aanzienlijk beperkt worden. Door koeling van het hoofd met een koelkap wordt de doorbloeding van de haarwortels in de hoofdhuid minder en wordt de stofwisseling verlaagd. Hierdoor kan beschadiging van de haarwortels verminderen. De resultaten van de koeling verschillen per persoon.

Het is niet duidelijk welke factoren belangrijk zijn om hoofdhuidkoeling succesvol te maken. In Engeland, waar in tweederde van alle ziekenhuizen hoofdhuidkoeling wordt toegepast, worden aan de patiënt diverse adviezen gegeven die mogelijk bijdragen aan het behoud van het haar. Deze adviezen hebben betrekking op de verzorging van het haar wanneer dit dunner wordt of wanneer de conditie van het haar verslechtert als gevolg van chemotherapie.

De adviezen

- Gebruik alleen milde haarproducten, om uitdroging van het haar of de hoofdhuid te voorkomen.
- Gebruik haarconditioner /crèmespoeling of gebruik serum na het wassen op droog haar.
- Was het haar maximaal twee keer per week.
- Dep uw haar droog in plaats van wrijven.
- Kam uw haren voorzichtig, maak daarbij gebruik van een zachte (baby)borstel of een kam met veel ruimte tussen de tanden.
- Voorkom blootstelling aan warmte door haardrogers, föhns of krultangen. Dit kan het haar droogmaken waardoor het eerder breekt.
- Voorkom trekken aan het haar door strak vlechten of het strak bijeen binden met een plastic elastiekje. Een losse vlecht is, zeker tijdens het slapen, juist goed. Strak invlechten wordt afgeraden.
- Een zachte massage van de hoofdhuid kan de bloedtoevoer van de haarfollikels verbeteren.
- Bij een droge hoofdhuid kunt u gebruik maken van vochtinbrengende crème of natuurlijke oliën.
- Voorkom beschadiging van het haar door chemicaliën, bijvoorbeeld door permanentvloeistof. Kleur het haar alleen met natuurlijke producten, gebruik een milde kleurshampoo. Vraag bij een bezoek aan de kapper

naar minimaal gebruik van schadelijke stoffen voor het haar.

- Verzorging na het wassen: milde mousse versteviging (liever geen gel) of milde haarlak, niet teveel over elkaar.
- Toupeer het haar *niet*, het haar kan hierdoor afbreken.
- Maak geen extensions of haartoevoegingen aan het haar vast.
- Zachte hoofdbedekking kan gedragen worden (niet 24 uur), mits er geen scherpe en strakke randen aanzitten waardoor het haar kan breken.
- Stel het haar niet teveel bloot aan de zon. Er bestaat tegenwoordig speciale UV-protection hoofdbedekking die 95% van de schadelijke straling tegenhoudt.

Vragen over hoofdhuidkoeling

Onderstaande vragen worden regelmatig gesteld door patiënten.

Zal ik mijn haren 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 chemotherapiebehandeling altijd meer haaruitval optreden dan u gewend bent.

Kan ik mijn haren voor de behandeling wassen?

Ja, was uw haren de avond voor de chemotherapie. Gebruik daarna geen haarverzorgingsproducten meer.

Hoe koud gaat het worden?

De kou is in het begin onprettig, na ongeveer 10 minuten treedt gewenning op en is het goed te verdragen.

Wordt de rest van mijn lichaam koud?

Over het algemeen niet. U wordt geadviseerd warme kleding te dragen of mee te brengen. Als u last krijgt van de kou kunt u gerust om een deken of warme drank vragen.

Kan er sprake zijn van bevriezing van de hoofdhuid?

Nee, er zijn tijdens de ontwikkeling van de koelkap maatregelen genomen om dit te voorkomen.

Is het pijnlijk?

Nee, hoofdhuidkoeling is niet pijnlijk.

Krijg ik hoofdpijn?

Over het algemeen niet, sommige patiënten wel. Wanneer u last krijgt van

hoofdpijn kan de verpleegkundige u een paracetamol geven. Het advies kan zijn om bij de volgende chemotherapiebehandeling met hoofdhuidkoeling de paracetamol van tevoren in te nemen.

Kan ik bewegen tijdens de koeling?

Het is geen probleem om te gaan zitten, staan en liggen. U kunt niet rondlopen wanneer de kap aan de machine gekoppeld is.

Wat gebeurt er als ik naar het toilet moet?

De kap wordt losgekoppeld van de machine waardoor u naar het toilet kunt. De kap dient zo snel mogelijk weer aangesloten te worden aan de machine.

Beschadigt het mijn haar?

Door de hoofdhuidkoeling wordt de conditie van het haar niet beïnvloed.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, bespreek deze dan met uw oncologie verpleegkundige. Kijk voor meer informatie over hoofdhuidkoeling op:

- <http://www.geefhaareenkans.info/>
- <http://www.hoofdhuidkoeling.nl/>