

## Haaruitval bij chemotherapie *en/of dun, broos of futloos haar*

### **Chemotherapie en haaruitval**

Veel soorten cytostatica kunnen haaruitval veroorzaken. De mate waarin dit optreedt is afhankelijk van het soort cytostatica en de dosering. Het haar kan geleidelijk dunner, bros en futloos worden of zelfs geheel uitvallen waardoor kaalheid ontstaat. Sommige soorten cytostatica veroorzaken geen haaruitval.

Het hoofdhaar is het meest gevoelig voor cytostatica maar ook baard, snor, wenkbrauwen, wimpers, oksel, schaamhaar en overige lichaamsbehaarung kunnen uitvallen. Uw arts of verpleegkundige kan u hierover informeren.

Haaruitval begint meestal twee tot drie weken na de eerste toediening van de cytostatica. Tijdens de toediening van cytostatica ontstaat een zwakke plek in het haarwortelzakje. Na twee tot drie weken komt de zwakke plek boven de hoofdhuid uit en kan het haar afbreken. Bij ernstige haaruitval kan het haar redelijk snel, binnen enkele dagen, met hele plukken tegelijk uitvallen. Soms gaat dit gepaard met haarpijn.

Over het algemeen is haaruitval tijdelijk. Het haar groeit gewoon door maar omdat het bij iedere kuur weer afbreekt, merkt u dat meestal niet tijdens de chemotherapie. U ziet de haren vier à zes weken na de laatste kuur weer groeien, gemiddeld 1 à 1.5 cm per maand. Het haar kan wel anders terugkomen dan vóór de behandeling, bijvoorbeeld met meer slag of krullen,

dikker of wat grijzer. Dit trekt soms bij de na zes tot negen maanden, maar kan ook blijvend zijn.

Er bestaat een manier om haaruitval te voorkomen of te verminderen door 'hoofdhuidkoeling' tijdens het toedienen van de chemotherapie. De koeling leidt tot vernauwing van de bloedvaten in de hoofdhuid waardoor minder cytostatica in de haarwortelzakjes komt en de stofwisseling in de hoofdhuid tijdelijk op een laag pitje staat. Het koelen gebeurt met een koelkap. Het start een half uur voor de toediening van de chemotherapie en duurt tot twee uur na de toediening. Het koelen kan hoofdpijn, een licht gevoel in het hoofd en/of een algemeen gevoel van kou veroorzaken.

Het succes percentage is wisselend en de methode is niet bij alle patiënten en chemokuren mogelijk. Uw arts of verpleegkundige kan u informeren over de mogelijkheden.

### **Haarverzorging**

Als het haar geleidelijk uitvalt, is het verstandig om het haar voorzichtig te wassen met lauw water, een milde shampoo en eventueel een antiklit crèmespoeling. Was het haar niet te vaak. Het kan prettig zijn het haar boven de wastafel te wassen in plaats van onder de douche, zodat niet alle losse haren na het douchen aan uw lichaam plakken. Droog het haar voorzichtig (geen hete föhn gebruiken). Kammen gaat het beste met een grove kam of zachte borstel.

Permanenten en verven wordt afgeraden, omdat het de hoofdhuid kan irriteren en het resultaat vaak teleurstellend is (permanent 'pakt' niet goed). Een milde kleurspoeling kan geen kwaad. Veel haren breken 's nachts af door het schuren op het kussen. Het kan prettig zijn om een losse kussensloop, handdoek of sjaal op het kussen te leggen of 's nachts een haarnetje, dun mutsje of Buff (tunnelsjaal) te dragen.

Haaruitval kunt u niet voorkomen met bovenstaande tips. Het proces wordt hierdoor hooguit iets vertraagd. Wanneer volledige haaruitval verwacht wordt, kunt u overwegen het haar kort te laten knippen of met de tondeuse te 'millimeteren' vóór het haar uitvalt (liever niet helemaal kaal scheren, omdat dan hele kleine wondjes en ontstekingen van de haarzakjes kunnen ontstaan).

### **Beleving van haaruitval**

Mensen ervaren de periode van haaruitval heel verschillend. De één vindt het verschrikkelijk, de ander lijkt er nuchter tegenaan te kijken. Toch is het voor de meeste mensen een heel ingrijpende en emotionele gebeurtenis. Veranderingen in het uiterlijk en het 'herkenbaar' zijn als kankerpatiënt worden vaak als confronterend ervaren. Daarom is het belangrijk dat u tijdig (vóór de haaruitval begint) op zoek gaat naar mogelijkheden om haaruitval te camoufleren. Hiervoor zijn mogelijkheden, zoals een haarwerk, sjaal, mutsje, pet en/of hoed. Ook zijn diverse combinaties mogelijk. Wanneer u ervoor kiest haaruitval niet te camoufleren, is het raadzaam een pet of mutsje achter de hand te hebben om de hoofdhuid te beschermen tegen zon, hitte en kou.

### **Haarwerken**

Een haarwerk kan haaruitval over het algemeen goed camoufleren, voor zowel mannen als vrouwen. Haarwerken

bestaan in veel soorten en prijsklassen en kunt u kopen bij haarwerkspecialisten, sommige kapsalons en eventueel bij theaterwinkels.

Via [www.anko.nl](http://www.anko.nl) (kopje consumenten > haarwerkers) kunt u een haarwerker selecteren bij u in de buurt.

De haarwerkers aangesloten bij de SEMH zijn erkende leveranciers en de zorgverzekeraars vergoeden een deel van de kosten. Geadviseerd wordt van tevoren een afspraak te maken in verband met uw privacy.

Een haarwerk wordt op maat gemaakt en moet meestal worden besteld. Dit duurt ongeveer twee weken. Indien u een haarwerk wilt dat zoveel mogelijk lijkt op uw eigen kapsel, is het verstandig naar de haarwerker te gaan voordat de haaruitval begint. Eventueel volstaat ook een foto van het haar en een haarlok. Een haarwerk zal nooit precies hetzelfde worden als uw eigen kapsel. Een goed haarwerk past precies, is ademend en licht van gewicht. Er bestaan haarwerken die een extra antislip laag hebben.

Ook bestaan speciale plak strips die een pruik extra kunnen fixeren. Met een haarwerk kunt u vrijwel alle sporten beoefenen. Tijdens zwemmen of fietsen door de wind hoort het haarwerk goed te blijven zitten.

Er zijn verschillende soorten haarwerken verkrijgbaar, zowel van echt haar als van synthetisch haar. Een haarwerk van synthetisch haar is minder kostbaar en over het algemeen makkelijker in model te brengen, eventueel met een beetje wax of gel. U kunt deze pruik zelf één keer per maand wassen met een speciale shampoo of in een fijn wolwasmiddel. Als u het haarwerk 's avonds wast, is het de volgende ochtend weer droog.

U krijgt adviezen van de haarwerker hoe u het haarwerk het beste kunt verzorgen. Draag het haarwerk niet in bed, door het schuren over het kussen sluit het haarwerk sneller. Daarom kunt u het haarwerk 's nachts op een standaard zetten. 's Nachts is het aan te raden een mutsje te dragen. Zo verliest u minder warmte via de hoofdhuid.

Indien u nog niet zeker weet of u een haarwerk nodig heeft, vraag bij uw haarwerker na wat de voorwaarden zijn voor vrijblijvend bestellen.

### **Vergoeding**

Wanneer u besluit een haarwerk aan te schaffen, kunt u (een deel van) de kosten declareren bij uw zorgverzekeraar. Hiervoor heeft u een medische verklaring (machtiging) nodig, uitgeschreven door uw arts of verpleegkundige. Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar naar de hoogte van de vergoeding en eventueel gemaakte afspraken met haarwerkers.

### **Sjaals, hoeden, petten, mutsjes etc.**

Naast of in plaats van een haarwerk kunt u ook kiezen voor het dragen van een sjaal, hoed, pet of mutsje. Kies bij een sjaal het liefst voor een katoenen vierkante sjaal van 65 cm of 70 cm of een langwerpige sjaal van 125 x 70 cm.

Indien u zijden of synthetische sjaals wilt gebruiken, is het verstandig een dun katoenen mutsje hieronder te dragen. Deze zijn te verkrijgen bij de haarwerksspecialist of op verschillende websites. Voor een klein bedrag kunt u deze ook aanschaffen in kledingwinkels voor moslima's of op de markt.

Er zijn ook verschillende soorten mutsjes, petten en hoeden speciaal ontworpen voor mensen die haaruitval hebben. U kunt deze vaak kopen bij een haarwerksspecialist of bestellen via internet. Veel gebruikt is de Buff. Dit is een dunne tricot tunnelvormige sjaal

zonder naden. Bij haarwerksspecialisten en op verschillende websites vindt u tips voor het dragen van een sjaal, mutsje, pet en/of hoed.

### **Uiterlijke verzorging**

In de workshop 'Look Good....Feel Better' kunt u persoonlijke tips krijgen op het gebied van make-up, kleding, haarwerk, styling en camouflage. Kijk op [www.lookgoodfeelbetter.nl](http://www.lookgoodfeelbetter.nl) of geef uzelf kosteloos op via:

- de voucher;
- [www.ziekenhuisamstelland.nl](http://www.ziekenhuisamstelland.nl);
- de mail [jobe@zha.nl](mailto:jobe@zha.nl) (vermeld hierbij de gewenste datum, uw naam, adres, telefoonnummer en emailadres).

### **Meer informatie**

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw arts of verpleegkundige, het voorlichtingscentrum en verschillende websites. Voor een overzicht van websites voor onder andere mutsen, sjaals en buffs, verwijzen wij u naar [www.hoofdzakengids.nl](http://www.hoofdzakengids.nl).

### **Opmerkingen over deze folder**

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via [voorlichting@zha.nl](mailto:voorlichting@zha.nl)

## Overzicht haarwerkers

Website	Toelichting	Telefoonnummer
www.hollandhair.nl		020 - 6881417
www.hair-trends.nl	Yvonne de Boer AMC: Meijbergdreef 9, 1105 AZ Amsterdam Mijdrecht: Constructieweg 96A, 3641 SP Mijdrecht info@hairtrendshaarwerk.nl	020-5664343 0297 - 255644
www.beanys.nl	Moderne hoofdbedekking bij haarverlies	
www.buikdanswinkel.eu	Vrolijke sjaals	020 - 686 8677
www.cathriensturmhoeden.nl	Hoeden	035 - 6945608
www.demutselier.nl	Mutsjes, sjaals en knoopdoeken	0113 - 344125
www.ellenbroerekappers.nl	Haarwerkspecialist	023 - 5630618
www.geefhaareenkans.com	Hoofdhuidkoeling	040 - 2213807
www.livagehaarwerken.nl	Ambulante haarwerkers in verschillende regio's	
www.hairstudio-de-oase.nl	Kapsalon en haarwerkspecialist Purmerend	0299 - 640553 of 06 - 12233162
www.hatsjekidee.nl	Op maat gemaakte elegante hoofdbedekking zoals hoeden, petten, sjaals	0343 - 533893 of 06 - 4061949
www.headcovers.nl	Headcovers in verschillende kleuren	06 - 25152526
www.hippemuts.nl	Mutsje met of zonder knoop	06 - 17272373
www.hoeden-atelier.nl	Elegante, modelleerbare hoofdbedekking	06 - 29587571
www.knuffelborst.nl	Uitleen- en inleverpunt van o.a. (gebruikte) pruiken, sjaals, prothesen	
www.liens-petten.nl	Leuke petten, bandana's of sjaals	06 - 48552136
www.mammashop.nl	Modieuze hoofdbedekking	
www.martydekkers.nl	Haarwerkspecialist Nijmegen, ook verkoop van Tourbillons	024 - 3565856
www.medimundo.nl	Sjaals, mutsjes, buff, haarbanden en Twisters	
www.mooihoofd.nl	Muts, sjaals en informatie	023 - 8882885
www.mutssja.nl	Handgemaakte mutssja's (combi muts-sjaal)	030 - 2746755
www.pruik.nl	Haarwerkspecialist Natural Hair Solutions, hebben ook een thuis service	0164 - 255000
www.pruikenthuiszorg.nl	Leverancier van pruiken aan huis door heel Nederland	0164 - 255000
www.puikvoorelkaar.nl	Stichting die gratis pruiken geeft aan vrouwen die geen vergoeding ontvangen	
www.haarspecialisten.nl	Sikkenk Haarwerkspecialisten	023 - 532 5883
www.stofkunst.nl	Ontwerpt mutsen op afspraak. Ook te verkrijgen bij verschillende haarwerkspecialisten	
www.studiotonny.nl	Haarwerker specialist in Eindhoven. Tevens informatie over haardonor.nl	040 - 2525142
www.theoschoutenhaarwerken.nl	Haarwerkspecialist in Broek op Langedijk. Thuiservice mogelijk, tevens bestellen van overige hoofdbedekking en informatie.	0226 - 315827
www.toupim.nl	De Eigen-Haar-Toupim (haarband met eigen haar). Ook donatiemogelijkheden.	06 - 12478367
www.charlottes-haarmode.nl	Haarwerkspecialist. Collectie mutsjes en sjaals	020 - 615 7107
www.sjoerdappij.nl	Haarwerkspecialist	020 - 644 4296
www.back-stage.nl	Voor haarwerken en visagie	020 - 622 1267
www.keppie.nl	Slaapmutsen	
www.hoofdzaakkappers.nl/haarwerken	Hoofdzaak kappers Zijdstraat 17-19 1431 EA Aalsmeer	0297-322296 of 06 30812246