

# Haarzorg

Beste patiënt

Chemotherapie kan gepaard gaan met tijdelijk verlies van uw haar. Omdat haarverlies erg zichtbaar en confronterend is, is het voor veel patiënten een extra zware, emotionele belasting. Het is dan ook meer dan normaal dat u droevig of kwaad bent. Praat over deze gevoelens met uw omgeving, arts of verpleegkundige.

Namens de artsen en hun team.

## Hoe en wanneer kunt u uw haar verliezen?

- De cellen van ons lichaam die zorgen voor haargroei zijn snel delende cellen, waardoor ze dan ook gevoelig zijn aan bepaalde chemotherapie. Naargelang het type chemotherapie kan uw haar (al dan niet volledig) uitvallen. Het haarverlies zal u vooral merken bij het kammen of borstelen, en ook op uw hoofdkussen.
- Een vreemd gevoel of jeuk ter hoogte van de haarwortels is vaak een teken dat u uw haar zal beginnen verliezen. Behalve hoofdhaar kunnen ook wenkbrauwen, wimpers, schaamhaar en ander lichaamshaar uitvallen.
- Het haarverlies begint meestal enkele weken na de eerste behandeling. Twee tot drie maanden na het beëindigen van de therapie zal uw haar opnieuw beginnen groeien. De kleur en structuur van het haar kunnen wel wijzigen na de chemotherapie. Zo kan het nieuwe haar krullend zijn in plaats van steil of omgekeerd.

## Wat kunt u doen om het te beperken?

1. Indien u chemotherapie krijgt die aanleiding kan geven tot haarverlies, kan aangeraden worden uw haar kort te knippen bij het begin van de behandeling. Korte haren maken het haarverlies immers minder zichtbaar.



2. Vermijd tevens overdreven kammen of borstelen en gebruik een zachte borstel of kam met ver uit elkaar staande tanden. Begin steeds onderaan te kammen en eindig bovenaan.

3. Vermijd overdreven gebruik van shampoo en was uw haar om de vier tot zeven dagen met lauw water. Gebruik een milde shampoo met neutrale pH zoals babyshampoo. Gebruik na elke wasbeurt ook een haarconditioner. Droog het haar voorzichtig: deppen in plaats van wrijven. Gebruik geen krulspelden, haarspray, elektrische haardroger of stijltang.

## **Kom ik in aanmerking voor hoofdhuidkoeling?**

- Haaruitval als gevolg van chemotherapie kan voorkomen of beperkt worden door hoofdhuidkoeling toe te passen. De resultaten zijn sterk afhankelijk van het soort chemotherapie en de dosis.
- Indien u in aanmerking komt om hoofdhuidkoeling op te starten zal dit door uw arts en/of verpleegkundig consulent besproken worden voor de opstart van de chemotherapie.
- Of u hoofdhuidkoeling wenst, beslist u volledig zelf.
- Voor meer uitgebreide informatie hieromtrent verwijzen we graag naar de folder: 'Hoofdhuidkoeling bij patiënten met kanker' van de Stichting 'Geef haar een kans'.

## **Tips voor alternatieven**

- Voor het begin van de behandeling wordt met u besproken of een pruik nodig zal zijn en zo ja, waar u die kunt aanschaffen.
- Als u van plan bent een pruik aan te schaffen, doe dit dan bij het begin van de behandeling. Zo kunt u een pruik kiezen die best overeenstemt met uw eigen kapsel. Sommige mensen dragen al een pruik voor het haar begint uit te vallen, dit maakt de overgang gemakkelijker.
- Voor de aanschaf van een pruik is een financiële tegemoetkoming door het ziekenfonds. U krijgt een attest van uw arts, zodat u een deel van de kosten kunt terugvorderen van uw ziekenfonds.
- Zet uw pruik nu en dan af om uw hoofdhuid te laten ademen.
- Als alternatief voor een pruik kan u ook een sjaaltje, pet of hoed dragen. Hoofddeksels zijn lichter en luchtiger dan een pruik en bieden in de zomer zeker meer comfort.
- Denk eraan dat uw hoofdhuid nog nooit de zon heeft gezien en dus erg

gevoelig is voor verbranden. Draag daarom bij zonnig weer steeds een hoofddeksel.

- Misschien kunt u wat meer make-up gebruiken als uw ogen dat verdragen.
- Er worden in het ziekenhuis workshops georganiseerd rond het gebruik van haarbanden, sjaals, verzorging, make-up enz. Meer info krijgt u bij de verpleegkundige of sociaal werker.

## Haarkleuring

- Kleur het haar pas terug wanneer de lengte van het haar minstens 1 tot 1.5 cm is (het haar bedekt de volledige hoofdhuid)
- Vermijd het gebruik van producten met ammoniak: kleurshampoos, bleekproducten, permanenten.
- Het is aangeraden om enkel het haar te kleuren met bioproducten, eventueel op basis van henna.
- Indien u het haar blondeert, denk er aan dat het haar snel hoogblond wordt.

## Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.  
Zie contactinfo vooraan in uw mapje.

*Bron: info dienst medische oncologie, 6 juli 2018*