

# HAARVERZORGING EN HAARUITVAL

## Inhoudsopgave

1. Haarverzorging
  - 1.1 Kapsel
  - 1.2 Haar wassen
  - 1.3 Kammen en verzorgen
2. Gedeeltelijke of volledige haaruitval
  - 2.1 Hoofd bedekken
  - 2.2 Losse haren
  - 2.3 Kaalheid
3. Haarwerk, mutsjes, hoeden en sjaals
  - 3.1 Haarwerk
  - 3.2 Haarband, hoed, mutsje, sjaal

Bijlage: machtiging haarwerk

## 1. Haarverzorging, algemene tips

Als u behandeld wordt met chemotherapie en/of hormoontherapie kan dit gevolgen hebben voor uw haar. Tijdens de behandeling kan het haar droog en breekbaar worden. Het kan ook (tijdelijk) gedeeltelijk of helemaal uitvallen. Uw specialist of oncologieverpleegkundige kan u vertellen wat u kunt verwachten. Het is verstandig om het (resterende) haar in een zo goed mogelijke conditie te houden.

### 1.1 Kapsel

- Was u toch al van plan een korter, eenvoudiger kapsel te kiezen, dan is dit misschien een goed moment.

### 1.2 Haar wassen

- Gebruik voor het wassen van uw haar geen agressieve shampoos, maar baby- of milde alledag shampoo.
- Was het haar met lauw water, nooit te heet. Spoel het zorgvuldig uit.



- Masseer de hoofdhuid zacht en voorzichtig tijdens het wassen.
- Na het wassen kunt u een conditioner gebruiken. Verspreid deze over het haar en doe er een warme handdoek (nooit heet) omheen. Verwijder de conditioner als de handdoek is afgekoeld.
- Droog het haar voorzichtig met een zachte handdoek.
- Gebruik een grove kam bij het uitkammen. Doe dit voorzichtig en terwijl het haar nog vochtig is. Daarmee voorkomt u klitten.

### **1.3 Kammen en verzorgen**

- Kam of borstel uw haar als het droog is voorzichtig en zo min mogelijk.
- Gebruik liever geen elektrische haardroger (föhn), krultang of harde krullers. Bij de kapper kunt u speciale zachte krullers kopen.
- Vermijd hairspray of stylingmousse.
- Probeer klitten te voorkomen. Gebruik zo nodig een antiklitcrème. Slaapt u met een kussen, zorg dan voor een kussensloop van fijn en glad materiaal, dat helpt ook.
- Stel het verven en permanenten van het haar voorlopig uit. Een paar maanden na het afsluiten van de chemotherapie kunt u uw haar weer verven en/of permanenten. Het is altijd goed om hiervoor milde producten te (laten) gebruiken.
- Gebruik geen knellende elastiekjes of haarspeldjes.

## **2. Gedeeltelijke of volledige haaruitval**

Haaruitval kan voor een gevoelige of pijnlijke hoofdhuid zorgen. Haaruitval is vrijwel altijd tijdelijk. Na het staken van de chemotherapie begint uw haar na ongeveer een maand weer te groeien. Meestal is er na enkele maanden weer een goed herstel van de haargroei. Wanneer uw haar weer aangroeit kan het, vaak tijdelijk, verschil vertonen met uw oorspronkelijke haar. Het kan anders zijn van kleur, sluiker zijn of juist meer slag hebben. Haaruitval begint in de meeste gevallen binnen drie weken na de eerste toediening. Uw verpleegkundige kan u hier meer over vertellen. Naast het hoofdhaar kan ook de rest van het lichaamshaar uitvallen, zoals wimpers, wenkbrauwen, oksel- en schaamhaar. Dit haarverlies gebeurt meestal geleidelijk.

### **2.1 Hoofd bedekken**

- Houd het hoofd bedekt als het haar erg uitgedund is. Zowel in de zomer (tegen verbranding door de zon) als in de winter (tegen de kou).
- Gebruik 's nachts een badstoffen tulband of mutsje, zodat u niet teveel warmte verliest via de hoofdhuid.

### **2.2 Losse haren**

- Het uitvallen van de haren wordt door veel mensen als hinderlijk ervaren. U kunt overwegen het haar kort te knippen (1 centimeter). Ook kunt u 's nachts een haarnetje gebruiken om de losse haren op te vangen. U kunt het haar beter niet afscheren. Stoppels vallen niet uit. Dit kan enorme jeuk geven of haarpijn.

### **2.3 Kaalheid**

- Het gebruik van een sjaal of mutsje kan slecht zittend haar of kaalheid op een elegante manier verbergen. Zie verder voor tips over het knopen van sjaals.

### **3. Haarwerk, mutsjes, hoeden en sjaals**

#### **3.1 Haarwerk**

Denkt u erover een haarwerk aan te schaffen, dan volgen hier enkele adviezen:

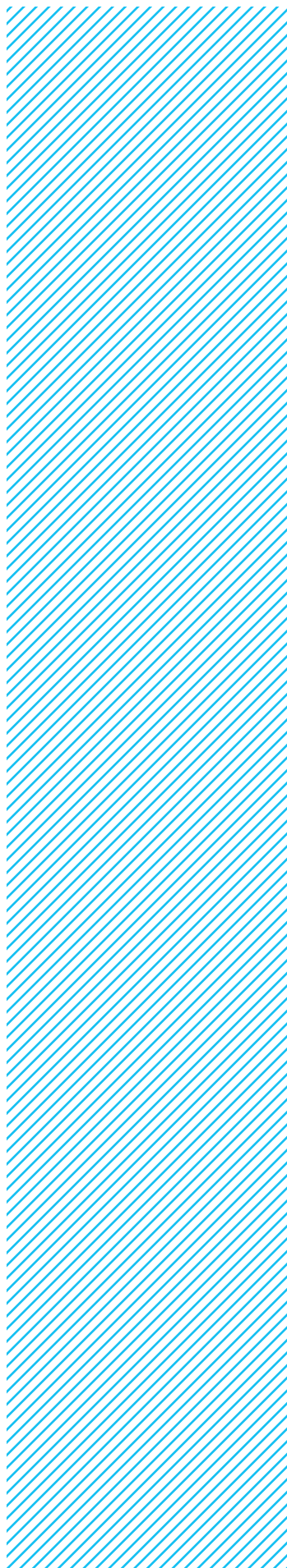
- Het is verstandig om een haarwerk te kiezen voordat uw haar gaat uitvallen. Kleur en model kunnen dan het beste op uw haar worden afgestemd.
- Ga naar een goede haarwerkspecialist en laat u goed informeren.
- Voor de aanschaf van een haarwerk heeft u een machtiging nodig van uw specialist.
- Haarwerken zijn er in diverse prijsklassen. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar mogelijke vergoedingen.
- U bent niet verplicht meteen een haarwerk te kopen, maar kunt eventueel een optie nemen op een haarwerk. Deze kan dan snel geleverd worden, mocht dat nodig zijn.
- Over de verzorging van het haarwerk, kan uw haarwerkspecialist u informeren.

Stichting Hair4her zamelt haarwerken en hoofdbedekkingen in en leent deze gratis uit. Voor meer informatie gaat u naar de website [www.hair4her.nl](http://www.hair4her.nl).

#### **3.2 Haarband, hoed, mutsje, sjaal**

Besluit u geen haarwerk te nemen? Of wilt u deze niet continu dragen? Dan kunnen sjaals ('buffs'), haarbanden, hoeden en mutsjes een goed alternatief zijn om de tijdelijke haaruitval/kaalheid te overbruggen. Ook slecht zittend haar kan hiermee op een elegante manier gecamoufleerd worden. Er zijn tal van mogelijkheden om met een combinatie van deze materialen te experimenteren en mooie resultaten te creëren.

Bufs zijn onder andere te koop bij de Jeroen Bosch Apotheek in de hal van het ziekenhuis. Prijzen variëren van drie tot vijftien Euro. Ook via internet is het mogelijk om mutsjes, hoeden of sjaals aan te schaffen.



**Betreft: machtiging haarwerk**

*Afdruk patiëntenpas:*

Aan de zorgverzekeraar,

Bovengenoemde patiënt(e) wordt behandeld met chemotherapie waardoor hij /zij een haarwerk nodig heeft. Hierbij verzoek ik u deze volgens de geldende richtlijnen te willen vergoeden.

Namens de behandelend specialisten,

Met vriendelijke groet,

Dr. B. Biesma  
Mevr. dr. A.H.E. Herbers  
Mevr. dr. D.E. Issa  
Mevr. drs. C.T.A.M. van Rossum  
Dr. P.A. van Liessum  
Dr. H. Pruijt  
Dr. A.J.M. Schreurs  
Drs. Schut  
Dr. H.A.M. Sinnige  
Mevr. dr.T.J. Smilde  
Mevr. dr. S.A. Smulders

Postbus 90153  
5200 ME 's-Hertogenbosch  
Telefoon (073) 553 20 00