



Haarverlies door chemotherapie

Veel soorten chemotherapie kunnen haaruitval veroorzaken. Het haar kan langzaam dunner, bros en futloos worden of zelfs uitvallen waardoor u kaal wordt. Hoeveel haar u verliest hangt af van de chemokuur en van hoeveel chemo u krijgt.

Haaruitval begint doorgaans 2 tot 3 weken na de start van de chemotherapie. Omdat het hoofdhaar het meest gevoelig is voor chemotherapie, valt het eerder en sneller uit dan lichaamshaar. Naast uw hoofdhaar kan ook de baard, snor, wenkbrauwen, wimpers, oksel, schaamhaar en overige lichaamsbehaaring uitvallen. Soms geeft haaruitval een gevoelige of pijnlijke hoofdhuid. Uw arts of verpleegkundige geeft u informatie hierover.

Is haaruitval blijvend?

Nee, haaruitval door chemotherapie is tijdelijk. U merkt niet dat uw haar doorgroeit, omdat bij iedere kuur het haar weer afbreekt. Het haar begint 4 tot 6 weken na de laatste kuur weer te groeien, gemiddeld 1 à 1½ cm per maand. Uw haar kan wel anders terugkomen dan vóór de behandeling, bijvoorbeeld met meer slag of krullen, dikker of wat grijzer. Deze verandering trekt soms bij na 6 tot 9 maanden, maar uw haar kan ook zo blijven.

Uw hoofdhuid koelen

Het koelen van uw hoofdhuid tijdens de chemotherapie kan voorkomen dat u uw haar uitvalt of minder uitvalt. Het koelen zorgt ervoor dat de bloedvaten in de hoofdhuid vernauwen, waardoor er minder chemotherapie in de haarwortelzakjes komt en de stofwisseling in de hoofdhuid tijdelijk minder is. Tijdens het koelen zit u onder een speciale kap, ongeveer 30 minuten voor de kuur tot 30-35 minuten.

Hoofdhuidkoeling kan soms hoofdpijn of een licht gevoel in het hoofd veroorzaken. Ook kunt u zich koud gaan voelen. Een paracetamol vooraf kan deze klachten verminderen. Het effect van hoofdhuidkoeling verschilt per patiënt en is niet voor alle patiënten en chemokuren mogelijk. Uw arts of verpleegkundige kan u meer vertellen over de hoofdhuidkoeling.

Adviezen voor de verzorging van uw haar en bij kaalheid

- Valt uw haar langzaam uit? Dan is het verstandig om het haar voorzichtig te wassen met lauw water, een milde shampoo en eventueel een antiklit crèmespoeling.
- Was uw haar niet te vaak. Het kan prettig zijn om het haar boven de wastafel te wassen in plaats van onder de douche. Zo plakken de losse haren na het douchen niet aan uw lichaam. Droog het haar voorzichtig (geen hete föhn).
- Gebruik voor het kammen een grove kam of zachte borstel.
- Permanenten en verven wordt afgeraden, omdat de materialen de hoofdhuid irriteren en u teleurgesteld kunt worden van het resultaat. Een permanent pakt 'meestal' niet. 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, maar de tips helpen het proces te vertragen.
- Verwacht u dat u helemaal kaal wordt, dan kunt u erover nadenken om uw haar kort laten knippen of met de tondeuse te 'millimeteren' vóór het haar uitvalt. Scheer uw hoofd niet helemaal kaal, omdat u daarvan hele kleine wondjes en ontstekingen van de haarzakjes kunt krijgen.
- Houd uw hoofd bedekt als uw haar erg is uitgedund, zowel in de zomer (tegen verbranding door de zon) als in de winter (tegen de kou).

Wilt u een haarwerk gaan dragen?

- Kies een haarwerk uit voordat uw haar uitvalt. De kleur en het model van het haarwerk kunnen dan afgestemd worden op uw eigen haar.
- Ga naar een goede haarwerkspecialist en laat u goed informeren.
- Haarwerken zijn er in verschillende kwaliteiten en prijsklassen. Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar welke vergoeding u kunt krijgen.
- Voor de aanschaf van een haarwerk heeft u een machtiging nodig van uw arts of verpleegkundig specialist.
- 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.

Haarband, hoed, mutsje en sjaal

Kiest u ervoor om geen haarwerk te nemen? Of wilt u deze niet altijd dragen? Dan zijn sjaals, buffs, haarbanden, hoeden en mutsjes een goed alternatief om de tijdelijke haaruitval/kaalheid te overbruggen. Ook slecht zittend haar kan hiermee worden bedekt. Er zijn verschillende mogelijkheden om met deze materialen te experimenteren en mooie resultaten te creëren. 's Nachts is het aan te raden een mutsje te dragen. Zo verliest u minder warmte via de hoofdhuid.

Haarwerk specialisten

Bij haarwerkspecialisten en op verschillende websites vindt u tips voor het dragen van een sjaal, mutsje, haarband, pet en/of hoed. Via onderstaande websites kunt u een haarwerkspecialist vinden bij u in de buurt:

- Stichting Erkenningregeling voor leveranciers van Medische Hulpmiddelen via www.semh.info.
- Algemene Nederlandse Kappers Organisatie via www.anko.nl.

De haarwerkers aangesloten bij de SEMH en ANKO zijn erkende leveranciers en de zorgverzekeraars vergoeden een deel van de kosten. Geadviseerd wordt van tevoren een afspraak te maken. Een haarwerk wordt op maat gemaakt en moet meestal worden besteld. Dit duurt ongeveer twee weken. Wilt u een haarwerk dat zoveel mogelijk lijkt op uw eigen kapsel, dan is het verstandig naar de haarwerkspecialist te gaan voordat de haaruitval begint. Met een haarwerk kunt u vrijwel alle sporten beoefenen.

Look good feel better

Op de website www.lookgoodfeelbetter.nl vindt u informatie over haarverlies door chemotherapie en over oplossingen.

Centra voor leven met en na kanker

Verlies van haar kan ook veel onzekerheid veroorzaken. Haar is een belangrijk deel van hoe we onszelf zien of hoe we ons willen laten zien. Het verlies van haar kan uw zelfvertrouwen daarom flink aantasten. De centra voor leven met en na kanker bieden psychosociale zorg aan mensen die leven met kanker en bieden u een luisterend oor. Zij geven u informatie en bieden u activiteiten en lotgenotencontact. U vindt Adamas op poli oncologie – afdeling C1. Voor meer informatie:

- Adamas: adamas-centrum.nl
- IPSO Huis Kennemerland: ipsohuiskennemerland.nl.

Vragen

Heeft u vragen over het verlies van uw haar? Stel deze aan uw verpleegkundig consulent.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl