

HAARUITVAL BIJ CHEMOTHERAPIE

(en/of dun, bros of futloos haar)



Inhoudsopgave

- Chemotherapie en haaruitval
- Haarverzorging
- Beleving van haaruitval
- Haarwerken
- Vergoeding
- Sjaals, hoeden, petten, mutsjes etc
- Uiterlijke verzorging
- Overzicht Organisaties
- Meer informatie

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 gelukkig geen haaruitval. Het hoofdhaar is het meest gevoelig voor cytostatica maar ook baard, snor, wenkbrauwen, wimpers, oksel, schaamhaar en overige lichaamsbehaaring 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 1½ 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 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 anderhalf uur na de toediening. Het koelen kan hoofdpijn, een licht gevoel in het hoofd en/of een algemeen gevoel van kou veroorzaken (Paracetamol vooraf kan deze klachten doen verminderen) Het succespercentage 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). 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 kaalscheren, 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 veel 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 onderstaande websites kunt u een haarwerker selecteren bij u in de buurt:

- Stichting Erkenningsregeling voor leveranciers van Medische Hulpmiddelen, www.semh.info. Rechtsboven in de hoek kiest u regeling HWK en afstand.
- Algemene Nederlandse Kappers Organisatie, 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 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 plakstrips die een haarwerk 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 te onderhouden dan een haarwerk van echt haar.

Een haarwerk van synthetisch haar is 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 slijt 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

Voor uw uiterlijke verzorging kunt u persoonlijke tips krijgen op het gebied van make-up, kleding, haarwerk, styling en camouflage tijdens de workshop 'Look Good ...Feel Better'. Deze workshop is bestemd voor mensen met kanker, zowel mannen en vrouwen, tijdens en/of (recent) na hun behandeling. De workshop wordt geleid door een ervaren schoonheidsspecialist ook zijn er een haarwerker en een aantal vrijwilligers aanwezig. Na afloop van de workshop ontvangt u een voor u samengesteld 'productentasje' en een stap voor stap instructieboekje mee naar huis. Kijk voor meer informatie en een impressie van de workshop op www.avl.nl/ckvl of geef uzelf kosteloos op via het secretariaat Centrum voor Kwaliteit van Leven.

Overzicht Organisaties

Op de vierde etage bevindt zich een informatiekar met folders, mutsjes, sjaals en haarwerken (ter inzage). Hieronder vindt u een overzicht van websites voor haarwerkers en mutsen, sjaals en buffs.

Website	Toelichting
www.anko.nl	Algemene Nederlands Kappers Organisatie, overzicht haarwerkers in Nederland
www.astridkouwenberg.nl	Mutsjes voor onder een pruik, dag- en nachtmutsen naar wens gemaakt.
www.beanys.nl	Webwinkel en bezoekadres: Moderne hoofdbedekking bij haarverlies.
www.cathriesturmhoeden.nl	Ontwerpster en maakster van hoeden.
www.chemomutsjes.nl	Webwinkel en bezoekadres op afspraak. Gehaakte mutsjes en nachtmutsjes.
www.demutselier.nl	Webwinkel met mutsjes, sjaals en knoopdoeken.
www.geefhaareenkans.com	Informatie over hoofdhuidkoeling.
www.hair4her.nl	Stichting Hair4Her zamelt haarwerken en hoofdbedekking in en leent deze vervolgens kosteloos uit aan kankerpatiëntes.
www.hairtobelieve.nl	Believe in Hair is een initiatief van en voor vrouwen en wil vrouwen helpen die door omstandigheden geen geld hebben voor een pruik.
www.hoofdzakengids.nl	Overzicht van websites voor mutsen, sjaals en buffs.

www.livagehaarwerken.nl	Livage haarwerken, met ambulante haarwerkers in verschillende regio's.
www.hatsjiekidee.nl	Webwinkel en bezoekadres: Op maat gemaakte elegante hoofdbedekking zoals hoeden, petten en sjaals.
www.headcovers.nl	Webwinkel: Headcovers in verschillende kleuren.
www.hippemuts.nl	Webwinkel: Mutsje met of zonder knoop.
www.hoeden-atelier.nl	De Clarette: Elegante, modelleerbare hoofdbedekking.
www.keppie.nl	Een Keppie is een zachte slaapmuts
www.liens-petten.nl	Webwinkel en bezoekadres: Leuke petten, bandana's of sjaals.
www.mooihoofd.nl	Webwinkel: Uitgebreide collectie mutsjes
www.mutssja.nl	Webwinkel: Handgemaakte mutssja's, combinatie van muts met sjaals.
www.pruikenthuiszorg.nl	Leverancier van pruiken aan huis door heel Nederland.
www.puikvoorelkaar.nl	Stichting die gratis pruiken geeft aan vrouwen die geen vergoeding ontvangen
www.rosettelaivedette.com	Webwinkel voor dames én heren met haarverlies bij chemo
www.semh.info	Stichting Erkenningregeling voor leveranciers van medische hulpmiddelen. Overzicht haarwerkers in Nederland.
www.stofkunst.nl	Ontwerpt mutsen op afspraak. Ook te verkrijgen bij verschillende

	haarwerkspecialisten en via www.lienspetten.nl
www.theoschoutenhaarwerken.nl	Haarwerkspecialist in Broek op Langedijk: Thuiservice mogelijk, tevens bestellen van overige hoofdbedekking en informatie.
www.toupim.nl	De Eigen-Haar-Toupim (haarband met eigen haar). Ook donatie mogelijkheden.

Heeft u andere bruikbare tips, dan kunt u hiervoor mailen naar w.d.ruijter@nki.nl of contact opnemen met het Centrum Patiënteninformatie, via ons algemene telefoonnummer.

Sjaals, mutsjes over?

Heeft u sjaals, mutsjes etc. die u niet (meer) gebruikt dan kunt u deze op de 4e etage brengen. Ze worden gewassen en op de verpleegafdeling aan patiënten gegeven die nog niet in de gelegenheid zijn geweest om iets aan te schaffen.

Praktische informatie

Contact

Telefoonnummer: 020 512 9111.

E-mail: secretariaat.ckvl@nki.nl

Onze telefonisten verbinden u graag door met de juiste afdeling.

Voor dringende zaken buiten kantooruren kunt u vragen naar het Weekend-, Avond-, of Nachthoofd. Voor andere vragen verzoeken wij u te wachten tot de volgende werkdag.

Centrum Patiënteninformatie

Wilt u meer informatie omdat u of een naaste te maken heeft met kanker? Onze medewerkers denken graag met u mee. U kunt bellen of zonder afspraak binnenlopen. Meer informatie: www.avl.nl/cpi

Centrum voor Kwaliteit van Leven

Heeft u behoefte aan professionele steun tijdens en na uw behandeling? Dan kunt u een afspraak maken bij ons centrum via uw behandelaar. Meer informatie: www.avl.nl/ckvl

Informatie op internet

www.avl.nl

www.avl.nl/ckvl

www.avl.nl/mijnavl

www.avl.nl/parkeren

www.avl.nl/gasthuis

Bezoekadres

Antoni van Leeuwenhoek
Plesmanlaan 121
1066 CX Amsterdam

Postadres

Antoni van Leeuwenhoek
Postbus 90203
1006 BE Amsterdam