

Haaruitval bij chemotherapie

En/of dun, broos of futloos haar

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 lichaamsbeharing 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 na zes tot negen maanden, maar kan ook blijvend zijn.

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.

Permanent 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).

Haaruitval bij chemotherapie

En/of dun, broos of futloos haar

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 (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.

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 krijgt adviezen van de haarwerker hoe u het haarwerk het beste kunt verzorgen. '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.

Haaruitval bij chemotherapie

En/of dun, broos of futloos haar

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 haarwerkspecialist 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 haarwerkspecialist of bestellen via internet. Veel gebruikt is de Buff. Dit is een dunne tricot tunnelvormige sjaal zonder naden. Bij haarwerkspecialisten en op verschillende websites vindt u tips voor het dragen van een sjaal, mutsje, pet en/of hoed.

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.