



Haaruitval is een veelvoorkomende bijwerking van chemotherapie. Chemotherapie beschadigt de snel delende kankercellen, maar helaas ook de snel delende haarcellen, wat tijdelijk kan leiden tot haaruitval. Meestal begint het haar 10 tot 17 dagen na de eerste chemobehandeling uit te vallen. Soms voelt u 'haarpijn' als een teken dat het haar gaat uitvallen. Dit kan aanvoelen als een strak zittende paardenstaart of als kleine prikjes op uw huid.

Haaruitval door chemotherapie is vrijwel altijd tijdelijk. Vaak begint het haar weer te groeien binnen enkele weken of maanden na het stoppen van de behandeling. Soms groeit het haar zelfs weer tijdens de chemotherapie.

Een oplossing die bij u past

Iedereen reageert anders op het idee van haaruitval door chemotherapie. Veranderingen in uw uiterlijk kunnen confronterend zijn, maar het is goed om vooraf een oplossing te kiezen die bij u past. Er zijn veel manieren om haaruitval te verbergen, zoals het dragen van een pruik, een haarwerk (van echt haar), een haarband met plukjes haar, of accessoires zoals sjaals, mutsjes, petten en hoeden. U kunt ook verschillende opties combineren. Als u geen pruik wilt dragen, is het goed om een pet, sjaal of mutsje te gebruiken, omdat dit uw hoofd beschermt tegen zon, warmte en kou.

Pruiken en haarwerken

Een pruik of haarwerk kan de haaruitval goed verbergen en is ook voor mannen een geschikte oplossing. Er zijn veel soorten pruiken en haarwerken in verschillende prijsklassen. De ziektekostenverzekering vergoedt vaak (een deel van) de kosten. Het is verstandig om vooraf te informeren bij uw zorgverzekeraar wat de vergoeding is en welke voorwaarden hiervoor gelden. Uw oncologieverpleegkundige of verpleegkundig specialist kan u een machtiging geven voor de vergoeding.

Pruiken en haarwerken worden meestal op maat gemaakt en moeten vaak worden besteld. Dit duurt ongeveer twee weken. Het is goed om naar een haarwerker te gaan voordat uw haar uitvalt, zodat het soort haar, de kleur en de stijl goed gekozen kunnen worden. Maak hiervoor een afspraak. Als u nog niet zeker weet of u een haarwerk wilt, kunt u de haarwerker vragen om het haarwerk vrijblijvend voor u te reserveren. Dit kan vaak zonder extra kosten als u later besluit om het wel of niet te kopen.

Eigen-haarband

Een eigen-haarband is een haarband gemaakt van uw eigen afgeknipte haar, bevestigd aan een zachte stof. U kunt deze haarband dragen in combinatie met een petje, hoed of sjaaltje. Voor meer informatie kunt u terecht op: www.toupim.com

Gespecialiseerde haarwerkers en kappers

Er zijn veel gespecialiseerde haarwerkers en kappers die u kunnen helpen bij het kiezen van een pruik of haarwerk. Hieronder vindt u een link waar u uw postcode kunt invoeren voor adressen van haarwerken bij u in de buurt:

<https://www.kanker.nl/hulp-en-ondersteuning/vind-hulp-bij-kanker/8/35/103>



Sjaaltjes, hoeden, petten, mutsen, haarband met plukjes haar

Het kan prettig zijn een sjaal of mutsje te hebben voor als u geen haarwerk draagt of voor 's nachts in bed. Ook kunt u bij gedeeltelijke haaruitval het dunner wordende haar camoufleren met bijvoorbeeld een sjaal. Speciaal voor mensen met haaruitval zijn er verschillende mogelijkheden. U vindt hieronder een aantal internetadressen.

- www.rosettelavedette.com
- www.hippemuts.nl
- www.hoedshop.nl
- www.capsplaza.com
- www.toupim.nl
- www.mooihoofd.nl
- www.headcovers.nl
- www.keppie.nl

Tips voor uiterlijke verzorging

Er zijn ook verschillende tips en adviezen beschikbaar over make-up en uiterlijke verzorging voor mensen die chemotherapie ondergaan. Deze kunnen u helpen zich beter te voelen. Kijk voor meer informatie op www.lookgoodfeelbetter.nl.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer weten, neem dan gerust contact op met uw verpleegkundig specialist of oncologieverpleegkundige. We horen graag van u als u bruikbare tips of adviezen heeft!