



Patiënteninformatie

Haaruitval ten gevolge van chemotherapie

Inhoud

Inleiding	3
Informatie over haartuitval ten gevolge van chemotherapie	3
Behandeling van haartuitval ten gevolge van chemotherapie.....	3
Kan haarverlies voorkomen worden?.....	3
Haarprothese.....	4
Andere.....	4
Tips en adviezen bij volledige haartuitval	4
Verzorging	5
Tips en adviezen bij niet volledige haartuitval	5
Verzorging	6
Tips en adviezen bij verlies van wimpers en wenkbrauwen.....	6
Wanneer groeit uw haar terug?	6
Enkele praktische adviezen.....	7
Tot slot	7
Wie contacteren bij vragen / problemen?	7

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over haaruitval ten gevolge van chemotherapie en hoe dit kan behandeld worden. Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts en verpleegkundigen zullen u graag meer uitleg geven.

Informatie over haaruitval ten gevolge van chemotherapie

Haarverlies ten gevolge van chemotherapie begint meestal 2 à 3 weken na uw eerste kuur, maar kan soms al na enkele dagen starten.

Haarverlies blijft meestal beperkt tot het hoofdhaar maar bij sommige behandelingen verliest u ook uw lichaamshaar zoals wenkbrauwen, wimpers, haar op onderarmen en benen, oksel- en schaamhaar. Mannen kunnen ook het baardhaar verliezen.

Wanneer uw hoofdhaarverlies gedeeltelijk is, wordt het hoofdhaar alleen wat dunner. Uw haarverlies is altijd tijdelijk en zal kort na uw behandeling terug beginnen te groeien.

Behandeling van haaruitval ten gevolge van chemotherapie

Kan haarverlies voorkomen worden?

Verschillende methoden tegen haarverlies zijn onderzocht maar er bestaat momenteel geen enkele behandeling die haarverlies ten gevolge van chemotherapie of radiotherapie met succes kan voorkomen. Sterke koeling van de hoofdhuid wordt soms toegepast en heeft een wisselend succes bij enkele behandelingen. Ons centrum past deze techniek van hoofdhuidkoeling tegen haaruitval niet toe.

Haarprothese

Als u voor een haarprothese kiest:

- Voor de aankoop van een haarprothese krijgt u via het ziekenfonds een financiële tegemoetkoming (+/-180 euro). Hiervoor is wel een medisch voorschrift nodig.
- Informeer u tijdig over adressen van haarwerkspecialisten. De verpleging kan u hierbij adviezen geven.
- Ga naar een haarwerkspecialist voor een haarprothese alvorens uw hoofdhaar begint uit te vallen. Kleur en model kunnen dan het beste op uw huidig oorspronkelijk haar worden afgestemd. Een haarwerkspecialist kan u hierin zeer goede adviezen geven. De aanwezigheid van uw partner, familielid, een vriend(in) kan u steun geven bij de keuze van een haarprothese.
- Zet uw haarprothese nu en dan af om uw hoofdhuid te laten ademen.
- Een haarprothese belemmert geenszins de haargroei na uw behandeling.

Andere

Als u niet voor een haarprothese kiest zijn er andere mogelijkheden. U kunt kiezen voor sjaaltjes, mutsjes, een hoed, een pet of andere hoofddekseis. Een haarwerkspecialist kan u hierbij goed advies geven.

Tips en adviezen bij volledige haaruitval

- Juist vóór uw haar begint uit te vallen is uw hoofdhuid erg gevoelig en haaruitval kan in het begin ook haarpijn geven.
- U kunt deels deze ongemakken vermijden als u na de keuze van een haarprothese uw haar kort laat knippen.
- Draag 's nachts een mutsje of een haarnetje om het haarverlies op uw hoofdkussen of in het bed te vermijden.
- Draag 's nachts bij volledig haarverlies een mutsje tegen de afkoeling. Via de hoofdhuid kan tot 80 % van de lichaamswarmte verloren gaan.

Verzorging

- U kunt uw haar en hoofdhuid al verzorgen vóór u met de chemotherapie start. Er bestaan vandaag producten die zowel uw hoofdhuid en haar in optimale conditie brengen. Deze producten werken op natuurlijke basis en reinigen, ontgiften en voeden het haar en de hoofdhuid. De producten worden gemakkelijk opgenomen door de huid en voelen niet vet aan. Meer informatie kan u vrijblijvend bekomen bij gespecialiseerde haarwerkspecialisten.
- U kunt ook regelmatig op uw hoofdhuid een niet geparfumeerde olie (bv. amandelolie) of een voedende huidlotion tegen jeuk en uitdroging aanbrengen. Het nadeel van dit is dat ze vettig kunnen aanvoelen.
- Masseer regelmatig uw hoofdhuid voor een betere bloeddoorstroming.
- Gebruik best geen synthetische kussenovertrekken die uw hoofdhuid kunnen irriteren.
- Bescherm uw hoofd tegen de zon met een zonnecrème (beschermingsfactor > 30) indien u geen haarprothese of hoofddoek draagt.
- Vermijd geparfumeerde sprays bij verlies van okselhaar en gebruik baby poeder of een deodorant op basis van natuurlijke ingrediënten. Vraag raad aan uw haarwerkspecialist / apotheker.

Tips en adviezen bij niet volledige haaruitval

Mensen met dunner wordend haar hebben er alle baat bij om het behouden haar zo goed mogelijk te beschermen en te verzorgen. Ook voor deze mensen kunnen gespecialiseerde producten een oplossing bieden. De producten zullen een optimale hoofdhuidconditie creëren en de behouden haren activeren zodat de natuurlijke haargroei gestimuleerd wordt.

Verzorging

- Laat bij het begin van uw behandeling uw haar kort knippen. Korte haren geven een dikkere en vollere indruk.
- Uw haar kan droog, dof en breekbaar worden. Gebruik een milde shampoo met een neutrale pH (bv. babyshampoo kan hiervoor gebruikt worden, doch er zijn eveneens producten in de handel die uw haren voeden, verzorgen en beschermen tegen externe invloeden. Vermijd het overdreven gebruik van shampoo en was uw haar maximum 1 tot 2 maal per week.
- Gebruik na elke wasbeurt een "crèmespoeling" of een "haarconditioner".
- Gebruik een zachte haarborstel of een kam met ver uit elkaar staande tanden. Begin onderaan te kammen en eindig bovenaan.
- Vermijd haarspelden, haarbanden, strikken, want ze maken uw haar erg broos, waardoor u nog meer haar zult verliezen.
- Zet uw haardroger altijd op de laagste temperatuur. Warmte bevordert het haarverlies.
- Vermijd haarverf, kleurshampoo, bleekproducten, een permanent. U kunt wel uw haar laten verven met kleuren op natuurlijke basis. Vraag best raad aan uw haarkapper of haarwerkspecialist.

Tips en adviezen bij verlies van wimpers en wenkbrauwen

Het verlies van wimpers en wenkbrauwen kan een grote invloed hebben op uw zelfbeeld en zelfvertrouwen.

In de periode dat u geen wimpers en wenkbrauwen heeft, gebruikt u het best een goede zonnebril om uw ogen en de gevoelige oog huid te beschermen tegen de zon.

Wanneer groeit uw haar terug?

Na de beëindiging van de therapie en soms terwijl de therapie nog bezig is zal uw haar terug beginnen groeien. Dit duurt meestal 4 tot 6 maanden tot uw haar weer volledig volgroeid is. Wanneer uw haar aangroeit kan het (vaak tijdelijk) een verschil vertonen met uw oorspronkelijke haar. Bij sommigen heeft het "nieuwe" haar een andere kleur of vorm. Een kleurverandering gaat meestal in de richting van een verdonkering.

Soms is er ook een sterke verandering van de structuur van het haar. Het gebeurt dat het nieuwe haar krullend is in plaats van glad of omgekeerd. In het begin is uw hoofdhuid nog heel gevoelig en voelt het nieuwe haar heel dun aan (zoals babyhaar). Gebruik bij uw eerste wasbeurten een crème op waterbasis in plaats van een shampoo op zeepbasis.

Enkele praktische adviezen

Een verzorgd uiterlijk, ondanks uw haarverlies, is belangrijk om u goed te voelen.

Het ziekenhuis houdt 4 maal per jaar een workshop "Look good, Feel better". Onder begeleiding van een schoonheidsspecialiste krijgen patiënten in een kleine groep advies over huid -, haar -, aangezicht - en nagelverzorging, wenkbrauwen bijtekenen, vlekken camoufleren, keuze van haarprothese, haarbanden en sjaals en technieken voor het knopen van sjaals,

Vraag uw verpleegkundige voor meer uitleg wanneer deze workshops in het ziekenhuis doorgaan.

Tot slot

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts of verpleegkundige. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft geboden over haaruitval ten gevolge van chemotherapie.

Wie contacteren bij vragen / problemen?

AZ Turnhout
Centrum voor oncologie
Campus Sint – Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

Oncologisch dagziekenhuis 014 40 60 01

Oncologie hospitalisatie 014 40 65 00

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout