

Haaruitval... en dan?

Tijdens uw behandeling met chemo- of radiotherapie kunt u te maken krijgen met haaruitval. Chemotherapie kan ernstig haarverlies veroorzaken en leidt soms tot verlies van alle lichaamsbeharing. U moet dan niet alleen denken aan het uitvallen van het hoofdhaar, maar ook aan het verlies van wimpers, wenkbrauwen en schaamhaar. De haaruitval begint meestal tussen de eerste en de tweede kuur en kan gepaard gaan met pijn: een prikkelend gevoel op de hoofdhuid. Bij sommige chemotherapie is er geen sprake van haaruitval. Bij radiotherapie komt haaruitval alleen voor op de bestraalde plek. De haaruitval is in veel gevallen, ook als kaalheid optreedt, van tijdelijke aard. Na het beëindigen van de behandeling groeit het haar meestal weer aan.

Het is belangrijk dat u tijdig weet of de behandeling die u ondergaat tot ernstig haarverlies leidt. U kunt dan alvast voorzorgsmaatregelen treffen. Soms kan koeling van de hoofdhuid haarverlies verminderen of voorkomen. U leest hierover meer in de patientenfolder [Hoofdhuidkoeling](#).

Laat u door uw arts goed voorlichten en neem in ieder geval geen overhaaste beslissingen.

Wat doet u met uw haar tijdens de behandeling?

Tijdens de behandeling gaat u extra voorzichtig met uw haar om. Uw haar vraagt extra aandacht:

- Breng uw kapper op de hoogte van uw behandeling met chemo- of radiotherapie.
- Was uw haar met lauw water.
- Spoel uw haar zorgvuldig uit en dep het voorzichtig droog met een zachte handdoek.
- Bij lang haar is een crèmebehandeling aan te raden, zodat u uw haar makkelijk kunt kammen.
- Föhn uw haar niet te lang en te warm, laat het liever op een natuurlijke wijze drogen.
- Blonderen, verven en/of permanenten is af te raden; de vloeistof die hierbij wordt gebruikt, kan uw haar beschadigen.
- Gebruik geen knellende elastiekjes of haarspelden.
- Houd uw hoofd zowel in de zomer (tegen verbranding) als in de winter (tegen de kou) bedekt als het haar erg is uitgedund.
- Draag 's nachts een muts, zodat u niet te veel lichaamswarmte verliest via uw hoofd.

Wat kunt u doen bij haaruitval?

Een sjaal, hoed of pet gebruiken

Als uw haar dunner wordt, kunt u bijvoorbeeld een mooie sjaal om uw hoofd knopen of een hoed of pet opzetten. Meer tips voor de uiterlijke verzorging bij haaruitval, zoals haar en make-upadviezen, vindt u op de website van : ['Look Good... Feel Better'](http://www.lookgoodfeelbetter.nl) (www.lookgoodfeelbetter.nl)

Haar kort knippen

Om minder last te hebben van uitvallende haren, kunt u uw haar kort laten knippen. Informeer naar de mogelijkheden bij uw eigen kapper of bij de kapper in Amsterdam UMC, locatie VUmc.

Een pruik aanschaffen

Wanneer u ernstige haaruitval heeft, kunt u overwegen een pruik aan te schaffen. Het is raadzaam een pruik te kiezen voordat haaruitval optreedt. Kleur en model kunnen dan het best op uw eigen haar worden afgestemd.

Eigen kapper

U kunt bij uw eigen kapper informeren wat hij/zij voor u kan betekenen op het gebied van pruiken.

Verstrekingen zorgverzekering

De aanschaf van een pruik brengt uiteraard kosten met zich mee.

Deze kosten worden vaak vergoed door de zorgverzekeraar. Het is raadzaam vooraf na te gaan onder welke voorwaarden en tot welke hoogte vergoeding plaatsvindt. Zo nodig kan uw huisarts of specialist een machtiging verstrekken.

ANKO Sectie Haarwerken

Dit is de ondernemersvereniging voor alle professionele haarwerkers in Nederland. Ook de Nederlandse Vereniging van Haarwerk Ondernemers (NVHO) en het Top Haarwerkersgilde Nederland (THGN) zijn hierbij betrokken. Op de website www.anko.nl staan ook 'Aangesloten haarwerkers' en een 'Vergoedingenoverzicht'.

De verzorging van een pruik

Wanneer u een pruik heeft, is een goede verzorging van groot belang. Meestal krijgt u van de kapper een uitvoerige gebruiksaanwijzing. Voor de verzorging kunt u ook terecht bij de kapsalon die u de pruik heeft aangemeten.

Contact

Heeft u nog vragen of wilt u graag advies ontvangen, dan kunt u contact opnemen met:

Informatiecentrum Amsterdam UMC, locatie VUmc CCA

Polikliniek, 6e etage, receptie W, telefoon: (020) 444 56 00

Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.