

Behandeling

# Adviezen voor haarverzorging en bij haaruitval

Door een behandeling met chemotherapie en/of hormoontherapie kan het haar droog en breekbaar worden.

Het haar kan ook (tijdelijk) gedeeltelijk of helemaal uitvallen. Het is verstandig om het (overgebleven) haar in een zo goed mogelijke conditie te houden.

**(073) 553 82 25**

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

## Algemene tips voor haarverzorging

### Kapsel

Was u toch al van plan een korter, eenvoudiger kapsel te kiezen, dan is dit misschien een goed moment.

### Haar wassen

- Gebruik voor het wassen van uw haar geen agressieve shampoos, maar baby- of milde alledag shampoo.
- Was uw haar met lauw water, nooit te heet. Spoel het zorgvuldig uit.
- Masseer uw hoofdhuid zacht en voorzichtig tijdens het wassen.
- Na het wassen kunt u een conditioner gebruiken. Verspreid deze over uw haar en doe er een warme handdoek (nooit heet) omheen. Verwijder de conditioner als de handdoek is afgekoeld.
- Droog uw haar voorzichtig met een zachte handdoek.
- Gebruik een grove kam bij het uitkammen. Doe dit voorzichtig en terwijl uw haar nog vochtig is. Daarmee voorkomt u klitten.

### Kammen en verzorgen

- Kam of borstel uw haar als het droog is voorzichtig en zo min mogelijk.
- Gebruik liever geen elektrische haardroger (föhn), krultang of harde krullers. Bij de kapper kunt u speciale zachte krullers kopen.
- Vermijd hairspray of stylingmousse.
- Probeer klitten te voorkomen. Gebruik zo nodig een antiklitcrème. Slaapt u met een kussen, zorg dan voor een kussensloop van fijn en glad materiaal, dat helpt ook.

- Stel het verven en permanenten van uw haar voorlopig uit. Een paar maanden na het afsluiten van de chemotherapie kunt u uw haar weer verven en/of permanenten. Het is altijd goed om hiervoor milde producten te (laten) gebruiken.
- Gebruik geen knellende elastiekjes of haarspeldjes.

## Gedeeltelijke of volledige haaruitval

Haaruitval kan voor een gevoelige of pijnlijke hoofdhuid zorgen. Haaruitval is bijna altijd tijdelijk.

Haaruitval begint meestal binnen 2 tot 3 weken na de eerste toediening. Uw verpleegkundig specialist kan u hier meer over vertellen. Naast het hoofdhaar kan ook de rest van uw lichaamshaar uitvallen, zoals wimpers, wenkbrauwen, oksel- en schaamhaar. Dit haarverlies gebeurt meestal langzaam.

Na het stoppen van de chemotherapie begint uw haar na ongeveer 1 maand weer te groeien. Meestal is er na enkele maanden weer een goed herstel van de haargroei. Wanneer uw haar weer aangroeit kan het, vaak tijdelijk, anders zijn dan uw oorspronkelijke haar. Het kan anders zijn van kleur, sluiker zijn of juist meer slag hebben.

## Hoofd bedekken

- Houdt uw hoofd bedekt als uw haar erg uitgedund is. Zowel in de zomer (tegen verbranding door de zon) als in de winter (tegen de kou).
- Gebruik 's nachts een badstoffen tulband of mutsje, zodat u niet teveel warmte verliest via de hoofdhuid.

## Losse haren

- Het uitvallen van de haren wordt door veel mensen als vervelend ervaren. U kunt erover nadenken om uw haar kort te knippen (1 centimeter). Ook kunt u 's nachts een haarnetje gebruiken om de losse haren op te vangen.
- U kunt uw haar beter niet afscheren. Stoppels vallen niet uit. Dit kan enorme jeuk geven of haarpijn.

## Kaalheid

Het gebruik van een sjaal of mutsje kan slecht zittend haar of kaalheid op een elegante manier verbergen. Zie verder voor tips over het knopen van sjaals.

## Haarwerk, mutsjes, hoeden en sjaals

### Haarwerk

Denkt u erover een haarwerk aan te schaffen, dan volgen hier enkele adviezen:

- Het is verstandig om een haarwerk te kiezen voordat uw haar gaat uitvallen. Kleur en model kunnen dan het beste op uw haar worden afgestemd.
- Ga naar een goede haarwerkspecialist en laat u goed informeren. U kunt bij uw zorgverzekering of verpleegkundig specialist vragen naar een adres bij u in de buurt.
- Voor de aanschaf van een haarwerk heeft u een machtiging nodig. U krijgt deze van uw verpleegkundig specialist.
- Haarwerken zijn er in verschillende prijsklassen. Informeer bij uw zorgverzekeraar naar mogelijke vergoedingen.
- U bent niet verplicht meteen een haarwerk te kopen, maar kunt eventueel een optie nemen op een haarwerk. Deze kan dan snel geleverd worden, mocht dat nodig zijn.
- Over de verzorging van het haarwerk, kan uw haarwerkspecialist u informeren.

Als u een haarwerk wilt lenen om geld te besparen of vanuit duurzaamheid? Kijk dan op de website van de stichting Hair4her

(<https://www.hair4her.nl/>) en stichting Pruijk (<https://pruijk.nl/>).

## Haarband, hoed, mutsje, sjaal

Besluit u geen haarwerk te nemen? Of wilt u deze niet continu dragen? Dan kunnen sjaals ('buffs'), haarbanden, hoeden en mutsjes een goed alternatief zijn om de tijdelijke haaruitval/kaalheid te overbruggen. Ook slecht zittend haar kan hiermee op een elegante manier gecamoufleerd worden. Er zijn verschillende mogelijkheden om met een combinatie van deze materialen te experimenteren en mooie resultaten te creëren.

Bufs, mutsjes, hoeden of sjaals kunt u kopen via het internet.

## Machtiging haarwerk

Hier vindt u een machtigingsformulier voor de aanschaf van een haarwerk.

Machtiging haarwerk

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/sites/default/files/documents/2021-03/ONC-201A-Machtiging-haarwerk.pdf>)

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Informatie over kanker

Is bij u de diagnose kanker gesteld? Alles waar u mee te maken krijgt voor, tijdens of na de behandeling hebben we voor u verzameld op onze pagina 'kanker' (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/kanker>).

### Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

### PGO

Als patiënt van het JBZ kunt u uw medische gegevens ophalen in uw eigen Persoonlijke Gezondheidsomgeving (PGO) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/persoonlijke-gezondheidsomgeving-pgo>). Een PGO is een website of app waar u veilig uw medische informatie van ziekenhuizen, huisartsen of andere zorgverleners kunt verzamelen. De mogelijkheden van PGO's ontwikkelen zich snel; bekijk eens wat er al kan!

## Betrokken afdelingen

Oncologisch Centrum (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/oncologisch-centrum>)

## Meer informatie

Haaruitval en veranderingen aan uw haar

(<https://www.kanker.nl/gevolgen-van-kanker/veranderingen-aan-je-lichaam-en-uiterlijk-door-kanker/veranderingen-aan-je-lichaam-en-uiterlijk/haaruitval-en-veranderingen-aan-je-haar>)

Op de website van kanker.nl leest u meer informatie over haaruitval en veranderingen aan uw haar.

Code ONC-201