



## Haarverlies

In deze folder leest u over haarverlies bij chemotherapie of radiotherapie, over aanschaf van haarwerken, pruiken of andere hoofdbedekkingen en over uiterlijke verzorging. Daarnaast vindt u informatie over hoofdhuidkoeling ter voorkoming of vermindering van haarverlies. Ook vindt u in de folder adressen en internetsites van haarwerkspecialisten, haarwerkspecialzaken en alternatieven voor een pruik.

### ***Haarverlies door chemotherapie***

Als u behandeld wordt met chemotherapie bestaat de mogelijkheid dat u uw haar geheel of gedeeltelijk verliest. Niet alleen uw hoofdhaar kan uitvallen, maar ook de wimpers, de wenkbrauwen, het okselhaar, het schaamhaar en de overige lichaamsbehaaring.

Uw arts en/of oncologieverpleegkundige kan u informeren over de ervaringen met haarverlies als gevolg van de kuur die u krijgt.

In het algemeen is deze haaruitval tijdelijk. Soms beginnen de haren tijdens de behandeling weer te groeien, in andere gevallen pas daarna. In de meeste gevallen heeft de chemotherapie geen nadelige invloed op de haargroei of op de kwaliteit van het nieuwe haar.

### ***Haarverlies door bestraling***

Als u bestraald wordt op een plaats waar haar groeit, is het mogelijk dat u te maken krijgt met haaruitval. Bij bestraling van een klein gedeelte van uw hoofdhaar zal alleen dat bestraalde gedeelte haaruitval vertonen. Bij bestraling van de gehele schedel zal het haar vaak geheel uitvallen. Afhankelijk van de hoeveelheid straling die is toegediend, begint het haar meestal na twee tot vier maanden weer te groeien. Bij een hogere bestralingsdosis kan de haaruitval echter ook permanent zijn.

### ***Algemeen***

Haaruitval kan soms tot een pijnlijke of gevoelige hoofdhaar leiden. Sommige mensen laten daarom voorafgaande aan de behandeling hun haren kort knippen.

### **De aanschaf van een haarwerk/pruik**

Voor de periode waarin u weinig of geen haar heeft, kunt u een haarwerk aanschaffen.

Denk vooraf aan de volgende zaken:

- Is de haarwerker aangesloten bij een haarwerkersvereniging? (bijvoorbeeld Tophaarwerkersgilde, NVHO)
- Heeft de haarwerker een contract met uw ziektekostenverzekeraar?
- Het is gebruikelijk dat de haarwerker u niet in het eerste gesprek een haarwerk verkoopt, maar werkt met een intake, pasronde, plaatsing en een follow-up.
- De haarwerker moet u goed informeren over de mogelijkheden die er zijn, zoals type kapsel, kleur, maat.

### ***Afspraak maken***

Maak een afspraak met de haarwerker zodra u weet dat u met chemotherapie of radiotherapie wordt behandeld of zo snel mogelijk na de eerste behandeling. Neem, als u dat fijn vindt, iemand mee. De haarwerker kan samen met u een haarwerk kiezen dat het beste bij u past.

### ***Thuiservice***

Vraag of de kapper u thuis of in het ziekenhuis bezoekt als u door persoonlijke omstandigheden niet in staat bent naar de kapper toe te gaan. Informeer wel van te voren of er voor deze service extra kosten worden berekend.

### **Werkwijze en kosten**

Laat u bij het eerste gesprek de procedure en kostenposten uitleggen met betrekking tot de betaling. Uw haarwerker kan u vertellen welke vergoedingen u van uw ziektekostenverzekeraar krijgt. Hiervoor is een medische machtiging nodig van het ziekenhuis. Deze machtiging wordt u verstrekt door de oncologieverpleegkundige tijdens het informatiegesprek over de chemotherapie. In geval van een hoofdhuid- of schedelbestraling wordt deze machtiging via het Radiotherapeutisch Instituut, waar u wordt behandeld, verstrekt.

### **Reserveren**

U hoeft echt niet bij de eerste afspraak te beslissen welke pruik u neemt. Denk er gerust over na. Heeft u een keuze gemaakt, vraag dan of de pruik voor u gereserveerd kan worden tot u hem wilt gaan dragen. Mocht blijken dat u de pruik toch niet nodig heeft of toch niet wilt hebben, dan heeft u verder ook geen verplichtingen.

### **Synthetische pruik of echt haar**

Synthetische pruiken zijn vaak net zo mooi als pruiken van echt haar. Pruiken van echt haar zijn een stuk duurder en hebben meer (dure) verzorging nodig dan pruiken van synthetische materialen. Pruiken van echt haar moeten altijd geföhnd en gewatergolfd worden. Een synthetische pruik kunt u zelf verzorgen. Bovendien zijn synthetische pruiken vaak lichter van gewicht. Laat u hierbij goed informeren door u haarwerker.

Voor ervaringen met haarwerkers kunt u contact opnemen met een patiëntenvereniging. Voor adressen en telefoonnummers van patiëntenverenigingen kunt u contact opnemen met de oncologieverpleegkundige of kijken op de website [www.kankerwiehelpt.nl](http://www.kankerwiehelpt.nl).

### **Eigen haarband**

Toupim is een bedrijf dat van jouw eigen haar een haarband kan maken. Deze haarband wordt gemaakt van je eigen haar en voelt daarom heel vertrouwd en comfortabel. Het haar kan tot 1 week na de eerste chemotherapie afgeknipt worden.

Zo werkt het. Je knipt het haar af (dit moet tenminste 10 tot 15 cm lang zijn) en stuurt dit op naar Toupim. Afhankelijk van het gekozen product wordt de eigen haarband in 2 tot 18 dagen geleverd. Bij vrijwel alle zorgverzekeraars betaalt de verzekering een gedeelte mee. Meer informatie: [www.toupim.com](http://www.toupim.com).

### **Alternatieven voor een haarwerk/pruik**

Wanneer u (even) geen behoefte heeft aan een pruik, dan zijn er nog andere alternatieven, zoals mutsjes, tops, petten, sjaals, bandana's.

Waar u ook voor kiest, het is belangrijk dat u iets kiest wat bij u past en waar u zich prettig bij voelt. Alternatieven voor een pruik zijn er in allerlei kleuren en variaties. Kies bij voorkeur katoen. Zijde en polyester zijn glad en glijden makkelijk af als u kaal bent.

Sjaals en petten zijn in veel kledingzaken te koop, maar verderop in de folder vindt u adressen en internetsites van zaken die gespecialiseerd zijn in de verkoop van allerlei soorten sjaals, mutsjes en andere alternatieven voor een pruik voor mensen die te maken krijgen met ongewenst haarverlies. De materialen waarvan deze mutsjes, sjaals en andere alternatieven gemaakt worden, zijn uitermate geschikt voor mensen met haarverlies en bijvoorbeeld een gevoelige huid ten gevolge van een chemotherapie- of bestralingsbehandeling. Vaak kunt u hier ook terecht voor diverse knooptechnieken voor sjaals.

### **Uiterlijke verzorging**

Een goed verzorgd uiterlijk geeft je een gevoel van zelfvertrouwen. De meeste mensen willen tijdens hun ziekte en/of behandeling er niet ziek uitzien, en willen dan juist extra zorg besteden aan hun uiterlijk. Diverse pruikenspecialisten kunnen u hierbij een advies geven. Ook op diverse internetsites kunt u informatie vinden over uiterlijke verzorging specifiek voor patiënten met kanker.

[www.feelgoodlookbetter.nl](http://www.feelgoodlookbetter.nl)

[www.kankerbestrijding.nl](http://www.kankerbestrijding.nl) (→ leven met kanker→ uiterlijke verzorging).

## **Workshop uiterlijke verzorging**

In het Laurentius Ziekenhuis worden meerdere keren per jaar een workshop uiterlijke verzorging aan geboden aan mensen met kanker. Deze workshop tijdens en/of (kort) na de behandeling is bestemd voor zowel mannen als vrouwen. Voor beiden zijn de verzorging van gezicht, lichaam, handen en nagels belangrijk. Het make-up gedeelte is een keuzeonderdeel dat vooral voor vrouwen is bedoeld. De workshop wordt geleid door een ervaren schoonheidsspecialist, daarnaast is er ook een haarwerker aanwezig die een presentatie geeft over de aanschaf, het gebruik en onderhoud van haarwerken en alternatieven voor haarwerken, zoals mutsjes en shawls.

De workshop vindt enkele malen per jaar plaats op een dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. Aan deelname zijn geen kosten verbonden. Voor verdere informatie over de workshop of aanmelding kunt u terecht bij de oncologieconsulenten, via e-mail: [cov.oncologie@lzt.nl](mailto:cov.oncologie@lzt.nl) of van maandag t/m vrijdag tussen 08.30 - 16.30 uur via telefoon: (0475) 38 31 87.

## **Hoofdhuidkoeling**

Chemotherapie leidt vaak tot volledige haaruitval. Hoewel de haaruitval tijdelijk is, is dit voor veel patiënten en hun naasten zeer belastend. De verandering van het uiterlijk door haaruitval is erg heftig/ingrijpend of aangrijpend en kan de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden.

Haarverlies maakt het ook voor de buitenwereld zichtbaar dat iemand ziek is. Door het toepassen van hoofdhuidkoeling tijdens de chemotherapie kan haaruitval worden voorkomen of verminderd. Dit kan de kwaliteit van leven verbeteren.

### ***Hoe werkt hoofdhuidkoeling?***

Haaruitval bij chemotherapie wordt veroorzaakt doordat de haarvormende cellen door de medicijnen (cytostatica) worden beschadigd. Hoofdhuidkoeling zorgt ervoor dat de doorbloeding van de haarwortels minder wordt, waardoor minder cytostatica bij de haarvormende cellen terecht komen en deze daardoor minder worden beschadigd. Bovendien zorgt een lagere temperatuur ervoor dat schade aan de haarvormende cellen wordt beperkt.

### ***Hoe toegepast?***

Hoofdhuidkoeling wordt toegepast door vóór, tijdens en enige tijd ná het chemotherapie-infuus de hoofdhuid te koelen met een koelkap die op het hoofd wordt geplaatst. Deze kap is met slangen verbonden aan het koelapparaat en wordt gekoeld door middel van koelvloeistof. De temperatuur van de hoofdhuid neemt hierdoor af tot ongeveer 15-25°C. Voor de effectiviteit van hoofdhuidkoeling is het van groot belang dat de kap goed aansluit op het hoofd. Er bestaan daarom verschillende maten kappen.

### ***Duur van de hoofdhuidkoeling?***

In het algemeen bent u ongeveer 5 kwartier tot 2 uur langer in het ziekenhuis dan wanneer geen hoofdhuidkoeling wordt toegepast. De hoofdhuidkoeling wordt een half uur vóór aanvang van het chemotherapie-infuus gestart en duurt tot 45 à 90 minuten na het einde van het chemotherapie-infuus.

Dit laatste wordt de na-koeltijd genoemd. Hoe lang de na-koeltijd precies is, is afhankelijk van het type chemotherapie dat wordt gegeven.

### ***Hoe zijn de resultaten?***

Het is aangetoond dat hoofdhuidkoeling succesvol kan zijn. De resultaten variëren echter sterk en zijn vooral afhankelijk van de soort chemotherapie. Ondanks hoofdhuidkoeling treedt in de regel toch enige haaruitval op. Hoofdhuidkoeling wordt als succesvol beschouwd, wanneer u zodanig tevreden bent met het haarbehoud dat u geen behoefte heeft aan het dragen van een pruik of andere hoofdbedekking.

### ***Hoe wordt hoofdhuidkoeling verdragen?***

In het algemeen wordt hoofdhuidkoeling goed verdragen. Het is wel sterk persoonsafhankelijk. Vooral de eerste 10 tot 15 minuten worden vaak als koud en onaangenaam ervaren. Zorg dan voor afleiding. Daarna treedt gewening op en wordt hoofdhuidkoeling meestal goed verdragen. U kunt last krijgen van hoofdpijn, maar met paracetamol wordt dit meestal verholpen. Andere bijwerkingen treden nauwelijks op en zijn niet ernstig.

### ***Komt u in aanmerking voor hoofdhuidkoeling?***

Hoofdhuidkoeling wordt niet toegepast bij enkele zeldzame aandoeningen, waarbij koude vermeden moet worden. Uw arts kan u hierover meer vertellen. Verder is het afhankelijk van welk soort chemotherapie en het doel van de behandeling (curatief, aanvullend of palliatief) of u in aanmerking komt voor hoofdhuidkoeling. Uw arts en verpleegkundige kunnen u hierover meer vertellen.

### ***Haarverzorging***

Het is belangrijk om het haar tijdens de periode van hoofdhuidkoeling en chemotherapie zo goed mogelijk te verzorgen om te voorkomen dat het droog wordt en afbreekt. Behandel het haar daarom voorzichtig. Niet ruw droog wrijven, zo min mogelijk heet föhnen en zacht borstelen. Het is niet bewezen dat tijdens de periode van hoofdhuidkoeling (ont)kleuren of permanenten nadelig is. Toch adviseren wij u hierbij zo min mogelijk schadelijke stoffen (zoals waterstofperoxide) te gebruiken.

### ***Haarwerk of pruik?***

Omdat er geen 100% garantie is dat uw haren behouden blijven, adviseren wij u om toch een haarwerk of pruik bij een haarwerkspecialist te reserveren. Dit kan veelal kosteloos. Laat u hierover vooraf goed informeren door uw haarwerkspecialist.

### **Verdere informatie**

Met vragen en voor verdere informatie kunt u altijd contact opnemen met de consulerend oncologie verpleegkundigen, telefoon: (0475) 38 31 87.

Telefonisch spreekuur maandag t/m vrijdag van 11.30 tot 12.30 uur óf maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur. Spreek naam en telefoonnummer in op de voicemail, dan wordt u zo spoedig mogelijk teruggebeld.

### **Adressen haarwerkspecialisten, haarwerk- en pruikenspecialisten**

Ancha Haarwerken (ook thuiservice; ook buiten werktijden)

Will Steenbakkers

Kampweg 11

5986 NP Beringe (L)

06-10934459 b.g.g. 077-3071114

[info@anchahaarwerken.nl](mailto:info@anchahaarwerken.nl)

[www.anchahaarwerken.nl](http://www.anchahaarwerken.nl)

A-clinic

Past. Greymansstraat 1

6039 GG Stramproy

0495-561663

[info@a-clinic.nl](mailto:info@a-clinic.nl)

[www.a-clinic.nl](http://www.a-clinic.nl)

Brias Haarwerken (ook thuiservice)

Marijkelaan 15

6074 AP Melick

Rijksweg 6

6095 NB Baexem

0475-520460 (Melick)/ 0475-452108 (Baexem)

[briashaarwerken@hotmail.com](mailto:briashaarwerken@hotmail.com)

[www.kapsalonbrias.nl](http://www.kapsalonbrias.nl)

Cabello Haarspecialzaak

Schuitenberg 35

6041 JH Roermond

0475-317133

[info@haarspecialzaakcabello.nl](mailto:info@haarspecialzaakcabello.nl)

[www.haarspecialzaakcabello.nl](http://www.haarspecialzaakcabello.nl)

Change Haarwerken, hair & beauty  
Raadhuisstraat 3  
5981 BA Panningen  
077-3071203  
[panningen@changeyourself.nl](mailto:panningen@changeyourself.nl)  
[www.changeyourself.nl](http://www.changeyourself.nl)

Haarwerkconsulent Anita Smitz (thuisservice)  
Beukenlaan 11  
6077 CH Sint-Odiliënberg  
06-33695413  
[info@haarwerkconsulent.nl](mailto:info@haarwerkconsulent.nl)  
[www.haarwerkconsulent.nl](http://www.haarwerkconsulent.nl)

Huizenaar Haarwerk Specialisten (Zorgboulevard VieCuri)  
Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
077-3512076  
[www.haarwerken.info](http://www.haarwerken.info)

Kapsalon Christine  
Graetheide 48a  
6121 RP Born  
046-4852231  
[Kapsalon-christine@hetnet.nl](mailto:Kapsalon-christine@hetnet.nl)  
[www.kapsalon-christine.info](http://www.kapsalon-christine.info)

Kapsalon Nuance  
Willem II Singel 2A  
6041 HS Roermond  
0475-336211  
[info@kapsalon-nuance.nl](mailto:info@kapsalon-nuance.nl)  
<https://kapsalon-nuance.nl>

Livage haarwerken Midden Limburg (alleen thuisservice)  
Claudia Moors  
Heythuysen  
06-42116201  
[Claudia.moors@livage.nl](mailto:Claudia.moors@livage.nl)  
[www.livage.nl](http://www.livage.nl)

Livage haarwerken Roermond Pea Muisers  
Rijksweg 63  
5953 AB Reuver  
[pea@muisers@livage.nl](mailto:pea@muisers@livage.nl)  
[www.livage.nl](http://www.livage.nl)

Pruik bij u Thuis (alleen thuisservice)  
Angeline van Heugten  
Molenaarweg 24,  
5768 EG Meijel  
06-83775277  
[angeline@pruikbijthuis.nl](mailto:angeline@pruikbijthuis.nl)  
[www.pruikbijthuis.nl](http://www.pruikbijthuis.nl)

MarGel haarwerkspecialist (ook thuiservice)  
Past. Greijmansstraat 1a  
6039 GG Stramproy  
06-52823314  
[info@margelpruikhaarwerken.nl](mailto:info@margelpruikhaarwerken.nl)  
[www.pruikhaarwerken.nl](http://www.pruikhaarwerken.nl)

Marijke Paradiëk (ook thuiservice)  
Raadhuisstraat 2  
6042 JL Roermond  
0475-329616  
[www.hairfashionmp.nl](http://www.hairfashionmp.nl)

Tilly Suntjens Haarwerken  
Wilhelminalaan 42  
5953 HB Reuver  
077-8513660 of 06-54732908  
[info@tillysuntjens.nl](mailto:info@tillysuntjens.nl)  
[www.tillysuntjens.nl](http://www.tillysuntjens.nl)

### **Adressen en internetsites voor alternatieven voor een pruik (mutsjes, sjaals etc.)**

[www.beanys.nl](http://www.beanys.nl)

Een webwinkel die gericht is op mensen die last hebben van haarverlies. Het assortiment bestaat uit diverse mutsjes, zoals knooppmutsjes, buffs, shawlmutsjes. Naast damensmutsen kunt u hier ook terecht voor kinder- of herenmutsen.

[www.haarspeciaalzaakcabello.nl](http://www.haarspeciaalzaakcabello.nl)

Voor op maat gemaakte hoeden, hoofdbedekkingen en accessoires voor mensen met haarverlies of als mensen voor bepaalde gelegenheden op zoek zijn naar een hoofdbedekking van Gemma Rulkens. Vooral gericht op uw eigen wensen qua vorm en kleur.

[www.headcovers.nl](http://www.headcovers.nl)

Een headcover is een naadloze, katoenen hoofdbedekking die erg comfortabel zit. Je hoeft niet te knopen of te strikken en het blijft goed op je hoofd zitten. De headcovers worden per twee stuks verkocht en zijn in meerdere kleuren verkrijgbaar.

[www.hoofdzakengids.nl](http://www.hoofdzakengids.nl)

Een site met goede ideeën voor het bedekken van uw hoofd als u door ziekte en/of behandeling uw haren bent kwijt geraakt. Op de site vindt u een speciale selectie van leveranciers die hierbij kunnen helpen. Een groot aanbod van haarwerken, petten, hoeden en sjaals in verschillende stijlen en prijsklassen.

[www.mooihoofd.nl](http://www.mooihoofd.nl)

Hier vind u een hele collectie petten, hoeden, sjaals en nog veel meer, speciaal geselecteerd voor gebruik op een hoofd zonder haar. Online te bestellen en snel thuis geleverd, waar u thuis kunt passen. Niet goed? Geld terug.

Naast de webshop geeft [www.mooihoofd.nl](http://www.mooihoofd.nl) ook uitgebreide informatie over alles wat je moet weten om op een comfortabele en leuke manier je hoofd te bedekken, zoals diverse knooptechnieken.

[www.mutssja.nl](http://www.mutssja.nl)

Via deze site kunt u de mutssja bestellen, een lekker zittend mutsje gecombineerd met een sjaal. Omdat de mutsjes en sjaals in vele kleuren verkrijgbaar zijn, zijn er talrijke combinatiemogelijkheden. Via de site kunt u ook knooptechnieken voor de mutssja bekijken

[www.keppie.nl](http://www.keppie.nl)

Een keppie is een zachte, comfortabele slaapmuts voor mensen die (tijdelijk) kaal zijn.

[www.rosettelavedette.com](http://www.rosettelavedette.com)

Chemomutsjes voor dames en heren. De chemomutsjes en sjaals zijn gemaakt uit zachte rekstof en hebben geen irriterende stiksels of elastiekjes.

Laurentius Ziekenhuis  
Mgr. Driessenstraat 6  
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)  
6043 CV Roermond  
[www.lzr.nl](http://www.lzr.nl)

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis  
34279220 - Interne geneeskunde oncologie - maart 2024