

Haaruitval (alopecia) tijdens behandeling

Chemotherapie heeft bijna altijd een effect op het haar. Gaande van haar dat droger, dunner, meer breekbaar wordt tot gedeeltelijk of zelfs volledig uitvalt. De behandeling treft niet alleen het hoofdhaar maar meestal ook de wenkbrauwen, wimpers en schaamhaar.

Haaruitval is voor veel mensen een ingrijpende nevenwerking van hun behandeling.

Wanneer treedt er haarverlies op door chemo?

- Haaruitval begint 10 tot 16 dagen na de eerste toediening van chemotherapie. Bij sommige behandelingen of personen zet het haarverlies pas later in.
- Ongeveer 2 tot 3 maanden na het stoppen van de therapie begint het haar weer te groeien. Dit kan ook eerder, afhankelijk van het soort therapie. Soms heeft het haar een andere kleur of structuur, bijvoorbeeld krullend in plaats van stijl haar.
- Je kan pijn of jeuk voelen ter hoogte van de hoofdhuid rond de periode van haarverlies.

Tips bij beginnend haaruitval:

- **Uw haren inkorten**
 - Sommige mensen voelen er zich beter bij als hun haar wordt kortgeknipt van zodra het begint uit te vallen, of zelfs vóór haaruitval optreedt.

Ga hiermee om zoals het voor jezelf best aanvoelt, op je eigen tempo.

- **Draag zorg voor je haar:**
 - Wees voorzichtig bij de verzorging van je haar
 - Was met lauw water
 - Gebruik een milde shampoo en een zachte crèmespoeling
 - Droog het haar voorzichtig
 - Gebruik een zachte borstel of een kam met ver uit elkaar staande tanden
 - Begin onderaan te kammen en eindig bovenaan
 - Het is af te raden om krulspelden of haarspray te gebruiken, je haar te kleuren of een permanent te zetten

Alternatieven

Het is belangrijk de hoofdhuid te beschermen, in de winter om afkoeling te vermijden maar ook in de zomer om zonnebrand te voorkomen.

Er zijn verschillende mogelijkheden: een pruik, een sjaal, muts, hoed of pet.

Geef je de voorkeur aan een sjaal, muts, ...

Tip:

- Neem geen sjaal in zijde of polyester. Deze zijn glad en onpraktisch omdat ze wegschuiven op het hoofd.
- Let op naden, deze kunnen de hoofdhuid irriteren en pijn doen.
- Je kan met een leuke speld er een feestelijke sjaal van maken.
- Een filmpje over sjaaltjes knopen vind je op www.allesoverkanker.be/haaruitval

Geef je de voorkeur aan een haarprothese?

- Neem zo snel mogelijk contact op met een gespecialiseerde kapper, liefst vooraleer het haarverlies optreedt. Contactgegevens van gespecialiseerde kappers vind je hierna terug.
- Je arts zorgt voor een terugbetalingsattest. Dit attest bezorg je aan de mutualiteit, voor terugbetaling van 180€. Een tweede attest kan eventueel nodig zijn voor je hospitalisatieverzekering.

Hoofdhuidkoeling – ijskap

Bij hoofdhuidkoeling wordt er een ijsmuts op het hoofd aangebracht en dit vóór, tijdens en na de toediening van de chemotherapie.

Door de koude van de ijsmuts vermindert de doorbloeding van de hoofdhuid. De chemotherapie komt minder tot bij de haarwortels waardoor ze minder beschadigd worden. De kans op haaruitval is hierdoor kleiner. De slaagkansen van hoofdhuidkoeling zijn afhankelijk van het soort chemo en van de dosis. Indien de hoofdhuidkoeling mogelijk is, bespreekt de arts dit met jou.

