

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Haaruitval

Hoofdverzorging bij haaruitval

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

U bent onlangs gestart of u start binnenkort met een behandeling met chemotherapie. Als gevolg van deze behandeling kan het zijn dat u uw haar zal verliezen. Iedereen schrikt wanneer dit gebeurt. Vaak is haaruitval het eerste zichtbare teken van uw ziekte.

Uzelf 'goed' voelen is erg belangrijk, ook tijdens de behandeling van uw ziekte. Waar u ook voor kiest, het enige dat telt is dat u zich goed voelt wanneer u in de spiegel kijkt. En daar zijn hulpmiddeltjes voor.

Met deze brochure willen we u helpen bij het maken van een keuze tussen een elegante hoofddoek, sjaal, pruik, muts of pet welke het best bij u past en waar u zich het best bij voelt.

Hoed je voor de warmte.
Hoed je voor de koude.
Hoed je ... mooi.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. W. De Roock (Oncoloog) | Mei 2021

INHOUDSTAFEL

1. Haaruitval	3
2. Haar- en hoofdverzorging	4
2.1 Tips bij het haren wassen	
2.2 Tips voor de verzorging van de hoofdhuid	
3. Hoofdbescherming	5
4. Hoofdbedekking	6
5. Hoofdmaat meten	8
6. Kies een model dat bij u past	9
7. Leuke accessoires	10
7.1 Hoe een sjaal mooi gewikkeld kan worden (gezien bij Medi Mundo)	
7.2 Verschillende manieren om een sjaal te knopen (gezien bij Mooi Hoofd)	
7.3 Voorbeelden van Altijd Mooi	
7.4 Een alternatief, een Buff®	
7.5 Hoeden Ine	
7.6 Online winkels	
8. Dankwoord	18
9. Tot slot...	18

01 HAARUITVAL

Haaruitval of haarverlies kan voorkomen bij een aantal vormen van chemotherapie. Het is het gevolg van de behandeling, waarbij ook de gezonde cellen van de haarzakjes worden aangetast.

Meestal begint de haaruitval twee à drie weken na de eerste behandeling. Het kan optreden over het hele lichaam: in het gezicht, wimpers, wenkbrauwen, de baardgroei neemt af, op de armen, de benen, de oksels en de schaamstreek. De hoeveelheid en de snelheid van de haaruitval worden bepaald door de gebruikte chemotherapie, de dosis, de duur en de frequentie van de behandeling.

Twee tot drie maanden na het stoppen van de behandeling groeit het haar terug bij met een snelheid van 1 tot 2 cm per maand. De eerste haargroei is nog zwak, maar de kwaliteit herstelt zich vlug.

Er kan zich wel een verandering van het haartype voordoen. Iemand met bijvoorbeeld sluijk haar kan krullend haar krijgen. De haarkleur kan ook verschillen. Enkel bij bestraling van het hoofd waarbij de haarwortels verbrand zijn, is haaruitval meestal blijvend.



02 HAAR- EN HOOFD- VERZORGING

Voordat de chemotherapie start, is het belangrijk dat u het haar niet meer laat bleken, kleuren of permanenten. Hierdoor zal uw haar zwakker worden. Wees daarnaast ook voorzichtig met warmte (bijvoorbeeld de haardroger), krulspelden en een stijltang.

Veel patiënten laten hun haar voor de start van de chemotherapie al kort knippen. Kort haar lijkt dikker en het haarverlies zal minder opvallen. U zal het emotioneel ook minder moeilijk hebben met het verliezen van kort haar dan van lang haar.

Toch blijft het een erg confronterende nevenwerking van uw behandeling. Omdat haarverlies jeukt, verkiezen sommige mensen om het haar af te scheren. Dit irriteert minder en de overschakeling naar een pruik verloopt vlotter.

Het haar dat nog niet is uitgevallen, kan u het best verzorgen met zachte handen en een zachte borstel. Slapen op een satijnen hoofdkussen is rustgevend voor het haar. Om uw haar te wassen, is het aangeraden lauw water en een hydraterende shampoo te gebruiken.

2.1 Tips bij het haren wassen

- Spoel de shampoo zonder wrijven uit uw haar. Als u een conditioner gebruikt, zorg dan dat deze niet op de hoofdhuid komt.
- Laat de conditioner een drietal minuten inwerken en spoel hem dan met lauw water goed uit.
- Tenslotte dept u het haar met een zachte handdoek droog.
- Wees bij het drogen niet te ruw want nat haar is brozer en breekt sneller. Als u toch een haardroger gebruikt, zet hem dan op een lage temperatuur.

03 HOOFDBE- SCHERMING

2.2 Tips voor de verzorging van de hoofdhuid

- De hoofdhuid blijft volledige verzorging nodig hebben, ook bij kaalheid. De hoofdhuid is op dat moment heel gevoelig, droog en vaak schilferig.
- Wees ook hier zacht in het behandelen ervan.
- Gebruik lauw water om het hoofd te wassen en masseer ondertussen de huid. Dit bevordert de bloeddoorstroming. Haarwortels hebben dit nodig.
- U gebruikt best een hydraterende shampoo en kalmerende lotion die verkoelend werken voor de gevoelige huid. Na het wassen droogt u de huid met een zachte handdoek. Breng nadien een hydraterende crème aan.

Het lichaam verliest via de hoofdhuid veel warmte, zeker als het hoofd kaal is. Draag daarom 's nachts een soepele muts of een hoofdsjaal. Bij zomertemperaturen is het gebruik van een zonnecrème met een hoge beschermingsfactor aan te raden. Daarnaast moet u het hoofd bedekken om verbranding te vermijden.

Ga in de winter ook nooit naar buiten zonder een warme muts of hoed op te zetten.

04 HOOFDBE- DEKKING

Kies een hoofdbedekking waar u zich goed bij voelt. De meest bekende vorm van hoofdbedekking is een pruik. Als u voor deze mogelijkheid kiest, kan u best voordat het haar uitgevallen is, een afspraak maken met een haarspecialist. Deze kan dan uw natuurlijke kapsel bekijken en samen met u een oplossing zoeken waar u zich het meest comfortabel bij voelt.

Als de ziekte u overvalt, kunnen recente foto's een goed aanknopingspunt zijn voor de kapper of medewerkers van de pruikenzaak. De pruik wordt op maat geknipt zodat ze bij uw persoon past. Het is aangenamer om uw partner of een goede vriend(in) mee te vragen om te helpen kiezen. Twee weten altijd meer dan één.

Onze sociaal verpleegkundige kan u wegwijs maken in de verschillende adressen die gespecialiseerd zijn in het verkopen van pruiken en kan u raad geven in verband met de financiële tussenkomst.

Indien u geen behoefte hebt aan een pruik, bestaan er leuke alter-

natieven. Een mooie sjaal, pet of hoed kan dat tikkeltje zelfvertrouwen geven dat nodig is.

Kies hierbij zeker voor comfortabele en wasbare materialen. Als u geen haar hebt, irriteren bepaalde materialen eerder dan andere. Houd hier rekening mee.

Over het algemeen zijn de meest geschikte stoffen katoen en mengsels van katoen, viscose, dunne jersey, fleece en linnen. Zo is katoen een uitstekend materiaal: het is comfortabel, glijdt niet van het hoofd en neemt vocht op. Op deze manier heeft u minder snel last van een zweterig hoofd. Zijden foulards glijden snel van het hoofd. Voor een extra veilig gevoel combineert u ze beter met een jersey muts.

Indien u toch een hoofddeksel draagt dat gemakkelijk van het hoofd glijdt, kan u een hoofdband of basismutsje onder dit hoofddeksel dragen. Ook onder een pet of hoed, kan het soms aangenamer zijn om een strakke muts te dragen. Als u de pet of de hoed afzet, draagt u nog steeds een

muts waar u zeker mee voor de dag kan komen.

Leuke petten, hoeden en mutsen kan u vinden in alle kleuren, in verschillende stijlen en aangepast aan elk seizoen. Draagt u een pet, kies dan een laag model. Dit biedt meer bescherming.

Tijdens het rusten overdag of 's nachts kan u een buff dragen, een multifunctionele muts zonder naden.

Wanneer u kiest voor een sjaal kan u de aandacht hiervan op een positieve manier afleiden door uw sjaal te versieren met bijvoorbeeld een broche of bloem. Kies iets dat bij uw stijl en kleding past. Zo blijft u zoveel mogelijk uzelf.

De kleurkeuze van de sjaal is ook een belangrijk aandachtspunt. Het kan zijn dat de kleuren die u normaal goed staan, u minder flatteren tijdens de behandeling. Speel met stoffen en kleuren al naargelang uw stemming.

Houd de sjaal bij het kopen kort bij uw gezicht om zeker te zijn van een goede kleurkeuze. Verder kiest u het best voor een langwerpige sjaal. Deze zijn namelijk gemakkelijker te knopen.

05 HOOFDMAAT METEN

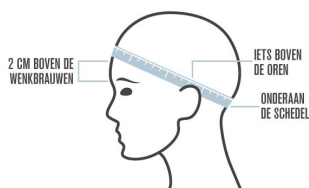
Hoedenmaten worden uitgedrukt in cijfers die overeenstemmen met de hoofdomtrek.

Het is belangrijk om het hoofd goed op te meten. Gebruik hiervoor een meetlint.

Meet uw hoofd rond het grootste gedeelte van de achterkant en boven de oren en wenkbrauwen, zoals op de foto. Houd er rekening mee dat uw hoofdmaat kleiner wordt als u uw haar verliest.

Valt de maat toch iets te ruim, of wil u extra zekerheid bij weer en wind?

Er zijn verschillende manieren om uw hoed of pet een betere pasvorm te geven: draag een basismuts of buff onder de hoed of pet. Rijg een platte elastiek door de hele binnenrand van de hoed. Als de pet alleen een stukje aangerimpeld elastiek heeft aan de achterzijde kunt u met een naald en stevige draad dit zelf strakker trekken.



06 KIES EEN MODEL DAT BIJ U PAST

Het wordt dus passen, passen en nog eens passen.

Bekijk uzelf goed in de spiegel.

Uw hoed of pet moet niet alleen uw gezicht flatteren, maar ook in verhouding zijn met uw figuur. Heeft u een smal gezicht dan kan u de aandacht naar de zijkant van uw gezicht leiden, door bijvoorbeeld daar een knoop te maken of een speld of broche te gebruiken.

- Bij een rond gezicht passen het best hoekige hoeden of een asymmetrisch model.
- Bij een hoekig of ovalen gezicht past elk type hoed of pet.
- Bij een meer vierkant gezicht staan asymmetrische vormen heel mooi.
- De laatste gezichtsvorm is een driehoek. Sommige mensen hebben een sterke kaaklijn. Hier zal een hoofddekseel de aandacht snel afleiden.
- Als u een kleine hoofdomtrek hebt, kiest u best voor volume. Kijk ook naar uw profiel. Een hoed of pet trekt de aandacht naar de ogen.

Het kan prettig zijn als u voor uw uiterlijke verzorging kan bijgestaan worden door een schoonheidsspecialiste.

In verschillende ziekenhuizen worden schoonheidssessies in groep georganiseerd in samenwerking met Kom Op Tegen Kanker (KOTK) onder het motto: "Look good, feel better".

De data kan u bekomen in het ziekenhuis, via KOTK of www.allesoverkanker.be.

De Stichting tegen Kanker heeft een brochure vol nuttige tips over verzorging, 'Goed verzorgd, beter gevoel'. Deze kan u gratis bestellen op www.kanker.be. Of vraag het aan de verpleging of de sociaal assistente. Zij bieden ook individuele verzorgings sessies aan. Ook dit kan u vragen aan één van de medewerkers van het ziekenhuis.

07 LEUKE ACCESSOIRES

7.1 Hoe een sjaal mooi gewikkeld kan worden (gezien bij Medi Mundo)

Hieronder ziet u hoe een sjaal, stap voor stap, mooi gewikkeld kan worden.



7.2 Verschillende manieren om een sjaal te knopen (gezien bij Mooi Hoofd)

Een sjaal knopen is niet zo moeilijk als het lijkt. Extra volume (en zekerheid) krijgt u door een buff of een hoofdband onder de sjaal te dragen. Hierdoor blijft de sjaal ook beter zitten en het maakt het knopen makkelijker. U kan een randje van de buff of hoofdband laten zien.

Welke stijl het beste te knopen is met uw sjaal, hangt af van het model (lang of vierkant) en van de maat (groot of klein). Iedere sjaal heeft na het knopen van de basisstijl andere uiteinden; dik of dun, kort of lang, met of zonder versieringen. Probeer de mogelijkheden van iedere sjaal eens uit.

Vierkante sjaals:

1. Vouw de sjaal één keer dubbel, van punt naar punt, zodat een driehoek ontstaat.
2. Leg de lange zijde over het voorhoofd, zodat aan beide kanten van het hoofd en in de nek een punt hangt.
3. Neem in iedere hand een punt langs het hoofd en knoop deze met een dubbele knoop over de punt in de nek vast. De oren hoeven niet bedekt te zijn, het is meestal mooier om het oorlelletje of het halve oor nog te zien.

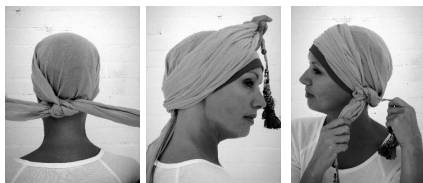
4. Experimenteer wat u het best staat; de sjaal wat lager boven de wenkbrauwen of wat hoger.
5. Wanneer u de juiste positie hebt bepaald, trekt u de sjaal op het achterhoofd net boven de knoop wat naar boven. Dit zorgt voor volume en een natuurlijke val van het materiaal.



Langwerpige sjaals:

1. Leg de sjaal in de lengte op het hoofd. Het ene uiteinde iets korter dan het andere. De breedte van de sjaal valt vanaf het voorhoofd tot de nek.

2. Trek de sjaal naar eigen voorkeur laag of hoog boven de wenkbrauwen en knoop de twee uiteinden achter het hoofd aan elkaar met een dubbele knoop, over de achterkant van de sjaal (breedte) in de nek.
3. Neem het lange uiteinde en wikkel het nog eens om het hoofd, langs uw voorhoofd naar het andere uiteinde. Naar keuze kan u dit lange uiteinde in elkaar draaien (zie tulband stijl) of juist helemaal uitvouwen. Dit laatste geeft meer volume en een soort bandana effect.
4. Knoop beide uiteinden weer aan elkaar met een dubbele knoop. Wilt u ze als een staart langs de schouders hangen, maak de knoop dan laag achter het oor.
5. Plaats net boven de knoop naar wens nog een broche.



Langwerpige sjaal met strik:

De strikstyl is mooi en gemakkelijk te knopen.

Volg eerst stap 1-4 van de basisstijl.

- Doe een simpel glad haarelastiek om de uiteinden van de sjaal, net onder de knoop.
- Trek een deel van de sjaal door de elastiek om een mooie, volle strik te verkrijgen.
- Als de uiteinden lang genoeg zijn, kan u ook zonder elastiek een echte strik erin leggen. Dit geeft hetzelfde effect.

De kroon:

Deze stijl wordt zo genoemd omdat u eigenlijk een soort kroon bekomt op het hoofd. Deze methode zorgt voor een elegante look.

Sjaal die je nodig hebt: rechthoekige (langwerpige) sjaal.

Het knopen van de sjaal:

- Drapeer de sjaal over het hoofd met het ene uiteinde dat verder naar beneden hangt dan het andere.
- Verzamel de uiteinden in de nek en kruis die achter het hoofd.
- Draai het langere stuk sjaal zodat het een 'koord' vormt en leg dit stuk langs de voorste rand van de sjaal zo ongeveer 2,5 à 5 cm van de rand af, over de bovenkant van het hoofd.

- Ga verder tot u bij het andere, kortere uiteinde van de sjaal komt en knoop de twee uiteinden samen.
- U kan de uiteinden los laten hangen over of achter de schouder of ze verbergen onder de sjaal.

7.3 Voorbeelden van Altijd Mooi

U wordt er ontvangen in een warme, aangename omgeving zodat u zich nadien weer een beetje beter voelt.

Ze bieden sjaals, tulbanden en haarbanden uit collecties van onder andere Christine, LookHatMe.





www.altijdmooi.be, een site vol informatie.

Mevr. Véronique Dewit
Kapucijnenvoer 209
3000 Leuven
0476 45 50 83



7.4 Een alternatief, een Buff®

Buff® is een multifunctioneel sjaaltje in microvezel. Buff® is naadloos en kan op heel wat verschillende manieren gedragen worden. Buff® heeft een uitgebreide collectie (combineerbare) kleuren en designs.



De voordelen zijn talrijk:

- naadloos
- lichte en zachte microvezel stof
- prikt niet
- elastisch
- houdt het hoofd 's nachts warm
- tientallen combineerbare kleuren
- mooi en modern
- biedt bescherming tegen de koude
- snel en gemakkelijk in gebruik (hoeft niet geknoopt te worden)
- schuift niet weg van het hoofd (zijde en polyester zijn vaak te glad)

- mag in de wasmachine
- snel droog
- strijken is onnodig
- houdt zweet uit de ogen
- op verschillende manieren draagbaar
- ideaal voor mensen zonder wimpers en wenkbrauwen
- Bovendien beschikt Buff® over het Oeko-Tex Standard 100 certificaat wat betekent dat Buff® geen allergische reacties veroorzaakt.

Voor de warme zomermaanden is er tevens de collectie Summer Buff® die 95% UV-bescherming biedt. Deze Buff® houdt uw hoofd koel en droog dankzij het Cool-max® materiaal.

Meer info:

R.A. Company bvba

info@racompany.be

Ook verkrijgbaar bij Veritas, A.S. Adventure, sportwinkels.

7.5 Hoeden Ine

Hoeden Ine biedt u een uitgebreid assortiment leuke, vlotte en modieuze hoofddekseis. U vindt ze in talloze variaties en mooie kleuren. De collectie is elk seizoen trendy, actueel en functioneel. Er is een ruime keuze aan petten, hoeden, strohoeden, fluwelen hoedjes, caps, sportieve petten, leuke sjaals en tulbands.

Neem de tijd voor het kiezen van een hoed of pet. Voor elk seizoen zijn er aangepaste materialen voor de zon, regen of kou. U krijgt er in een rustige sfeer advies over wat u kan dragen en hoe te combineren. De juiste keuze laat u stralen.



Hoeden Ine
Ter Rivierenwal 15
3960 Bree
089 71 53 23
info@ine-hoeden.be

Openingsuren:

Dinsdag tot zaterdag
10 - 12 uur
13.30 - 18 uur
Zon-en maandagen: gesloten

7.6 Online winkels

Als het winkelen te zwaar of vermoeiend is, dan kan u via internet uw aankopen doen. We geven enkele adressen van leuke online winkels.

Haarwerken Dewit:

Haarproblemen vakkundig opgelost.
www.haarwerken-dewit.be



Rosette la Vedette

Een trendy webshop met zachte, naadloze wikkelmutsen voor ieders budget. Op de site staan handige instructiefilmpjes. Mannencollectie in ontwikkeling.

www.rosettelaavedette.com
Mevr. Wendy Roseel



Hippemuts

Met als aanrader de slaapmuts.
www.hippemuts.nl
Mevr. Sabine Weterings



De mutselier

Een site met handige filmpjes bijvoorbeeld over hoe u een sjaal kan knopen.

www.demutselier.be

Mevr. Francine de Vroe - Van der Bink



Mooi hoofd

Een adres met veel nuttige tips.

www.mooihoofd.nl

Mevr. Joyce Boddaert



Medi Mundo

Een uitgebreide site.

www.medimundo.nl

Mevr. Angelique Van Boom

08 DANKWOORD

- Mevrouw Véronique Dewit, Altijd mooi, Leuven
- Mevrouw Ine Goossens, Hoeden Ine, Bree
- Mevrouw Wendy Rosseel, Rosette la Vedette
- Mevrouw Lieve Peeters, dienst Patiëntenbegeleiding
- Mevrouw Ann Vanhemel, dienst Patiëntenbegeleiding
- Mevrouw Christel Spreeuwiers, verpleegkundige D20
- Mevrouw Kim Ongenae, zorgcoördinator

09 TOT SLOT...

... hopen wij dat we u met deze brochure een beetje wegwijs hebben kunnen maken in de wereld van de mogelijke hoofddeksels. We vinden het belangrijk dat u zelfvertrouwen hebt en dat u zich goed voelt als persoon.

Indien u hierover graag nog een gesprek zou hebben met een van onze hulpverleners mag u ons dit altijd laten weten.

Wij staan graag voor u klaar.

Wij wensen u een vlot verloop van uw verdere behandeling.

Indien u thuis nog vragen heeft, mag u ons steeds contacteren:

- Patiëntenbegeleiding,
089 32 16 54
- Psychologen,
089 32 57 16
- Oncocoaches,
089 32 65 80



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be