

Herstel en verwerking: Je lichaam: Haarverlies en verzorging

Lichamelijke gevolgen: Haarverlies en verzorging

Haarverlies en verzorging Bij de behandeling van borstkanker treedt vaak tijdelijk haarverlies op door chemotherapie. Daar is weinig aan te doen. Het is de prijs die je voor een goede behandeling moet betalen.

Veel Nederlandse ziekenhuizen werken met een zogenaamde 'coldcap' voor hoofdhuidkoeling – daarmee kan volledig haarverlies soms voorkomen worden. Bij ongeveer de helft van de vrouwen werkt het.

Veel vrouwen nemen een pruik, helemaal gemaakt in je eigen haarkleur en model. De kosten hiervan worden voor een gedeelte vergoed door je verzekering. Je kunt ook leuke katoenen hoofddoeken dragen. Als het bijvoorbeeld hoogzomer is, kan een pruik warm zijn en kriebelen.

's Nachts gebruik je een dun katoenen mutsje of een T-shirt om je hoofd tegen de kou te beschermen. In je slaap verlies je veel warmte via je hoofdhuid.

Als het haar na een half jaar weer gaat groeien, hebben veel vrouwen sterk gekruld haar. Na verloop van tijd wordt het haar weer zoals vroeger. Soms is het wel wat dunner geworden.

Overigens gaat het niet alleen om het hoofdhaar, maar ook de wimpers, de wenkbrauwen, het schaam- en okselhaar vallen uit. Daardoor kan je er 'ziek' uit zien.

Goed verzorgd, beter gevoel' of 'Look good, feel better' is een organisatie die in heel veel ziekenhuizen en inloophuizen workshops organiseert. Hier geven schoonheidsspecialisten en visagisten je tips over huidverzorging en make-up. Je krijgt make-up producten waarmee je, samen met anderen, aan de slag gaat om er minder ziek uit te zien.

Ook is er een haarwerker aanwezig met pruiken, die laat zien dat er ook andere mogelijkheden zijn, zoals mutsjes en sjaals. Doe mee, het helpt om weer meer zelfvertrouwen te krijgen.

Het is overigens ook erg belangrijk de volle zon te mijden, zeker tijdens de chemokuren. Hierdoor kan je zwellingen krijgen. Blijf dus in de schaduw en gebruik altijd een hoge factor zonnebrandcrème.

Je huid vraagt dagelijks aandacht tijdens chemokuren en tijdens je herstel. Deze is dan erg droog, dus je moet flink smeren met vocht inbrengende crème.

Ook je gebit krijgt het zwaar te verduren. Je tandvles bloed eerder en ontsteekt sneller. Dus poets en spoel extra vaak.