



**WAAR KUN JE
TERECHT ALS
JE JE HAREN
VERLIEST?**

DEZE BROCHURE IS TOT STAND GEKOMEN MET MEDEWERKING VAN

Deze brochure is gemaakt om patiënten te informeren en kan verspreid worden door gezondheidswerkers. In deze brochure vind je nuttige en up-to-date informatie. Raadpleeg je medisch team voor advies en ondersteuning bij haarverlies en het behoud van je uiterlijk tijdens de behandeling. Ook heel wat kappers en haarstylisten kunnen je tips geven.

Dr. Vandebroek, medisch oncoloog,
Borstkliniek ZAS Middelheim

Dr. Barbeaux, medisch oncoloog,
coördinator borstkliniek CHR Verviers

Vivre comme Avant,
patiëntenorganisatie

De VZW Caring Hat Fund

Rosette La Vedette

Haarzorg Veerle

Bénédicte Gréant

ALOPECIE, WAT NU?

- Haarverlies of alopecie is een heel vervelende bijwerking van een kankerbehandeling. Praat met je zorgteam (vb. de oncologisch verpleegkundige) of andere professionals (een kapper of haarstylist) die gespecialiseerd zijn in het begeleiden van patiënten met haarverlies. Ze kunnen je adviseren over de mogelijkheden, de juiste stijl aanbevelen en je helpen bij het creëren van een look die bij je past. Weet dat er meer bestaat dan een pruik...
- Het is belangrijk dat je op tijd weet of de behandeling die je krijgt tot haarverlies kan leiden. Vraag dit aan je arts, hij/zij kan je informeren. Vraag ook na of hoofdhuidkoeling een optie is voor je therapie en laat weten of je die wenst te gebruiken.
- Je ziekenhuis, maar ook patiëntenorganisaties of steunorganisaties (inloophuizen) kunnen je helpen nagaan of er programma's beschikbaar zijn in jouw regio.

**PATIËNTENORGANISATIES ACTIEF
BIJ BORSTKANKER BIJ JOU IN DE
BUURT KAN JE TERUGVINDEN
VIA DEZE QR CODE**



[allesoverkanker.be/
lotgenotengroepen](https://allesoverkanker.be/lotgenotengroepen)



ALOPECIE: HOE, WAT, WANNEER?

- Het doel van chemotherapie is om snel delende cellen, zoals tumorcellen, te doden. Haarzakjescellen zijn echter ook snel delende cellen en kunnen dus ook geraakt worden tijdens een chemotherapiebehandeling. Daardoor kan er gedeeltelijk of volledig haarverlies optreden. Dit gebeurt meestal in bosjes tijdens het wassen of borstelen.
- Het is soms moeilijk om te voorspellen welke patiënten hun haar zullen verliezen, omdat dit afhangt van het type chemotherapie dat wordt gebruikt, de dosis en het behandelingsplan. Daarnaast kunnen ook medicijnen haaruitval of verdunning van hoofdhaar, schaamhaar, armen beenhaar, wenkbrauwen en wimpers veroorzaken. Over het algemeen groeit het haar weer aan en kan je stappen ondernemen om dit verlies minder erg te maken.
- Haarverlies begint meestal binnen 1 tot 3 weken na het begin van de behandeling en wordt het merkbaarder na 1 tot 2 maanden. Je hoofdhuid kan dan erg gevoelig zijn voor wassen, kammen of borstelen. Vaak begint het haar terug te groeien 1 maand na het stoppen van de chemotherapie. Meestal is de haargroei goed zichtbaar binnen 3 tot 6 maanden na het einde van de behandeling.
- Naast chemotherapie, veroorzaakt ook de bestraling van het hoofd vaak haarverlies op de hoofdhuid. Afhankelijk van de stralingsdosis op het hoofd, groeit het haar niet altijd op dezelfde manier terug als voorheen.

*Er is meer
dan een pruik*



De beste optie is die waar jij je het meest comfortabel bij voelt: hoeden, mutsen, sjaals, petten zijn eenvoudige en comfortabele alternatieven voor een pruik en zijn vaak minder duur.

WELKE OPTIES ZIJN BESCHIKBAAR? VÓÓR HET VERLIES VAN HET HAAR...

- **Koelhelmen:** Momenteel zijn er in België 3 soorten koelhelmen beschikbaar in verschillende ziekenhuizen. Deze koelhelmen verminderen de bloedstroom naar het hoofd, de lokale celactiviteit en zo ook de hoeveelheid chemotherapie die de haarzakjes bereikt. De helm wordt 5 tot 30 minuten voor de intraveneuze chemotherapie-infusie opgezet en 20 tot 45 minuten na de infusie weer verwijderd. Deze techniek is niet perfect, maar kan het haarverlies tot 50% verminderen. Afhankelijk van het type chemotherapie dat wordt gegeven. Vraag meer informatie aan je zorgverpleegkundige.
- **Kort haar:** Het kan een goed idee zijn om je haar korter te laten knippen voordat het begint uit te vallen. Aangezien haarverlies meestal op bepaalde delen van de hoofdhuid optreedt, vinden sommige mensen de schok minder groot als hun haar al wat korter is.
- **Pruik:** Als je een pruik wilt kopen, kies je die best voordat je haar begint uit te vallen. Dan kan je kapper of stylist een pruik aanraden die op je huidige kapsel lijkt.

HOOFDHUIDMIST: MEER HYDRATATIE, MINDER IRRITATIE

- Het is belangrijk om je hoofdhuid goed en voorzichtig te verzorgen vanaf de eerste tekenen van haaruitval, totdat het haar weer aangroeit.
- Behandelingen drogen je gevoelige hoofdhuid aanzienlijk uit, waardoor deze geïrriteerd raakt en gaat jeuken (schilferen). Het dragen van een pruik kan deze irritatie verergeren en zeer onaangenaam worden.
- Door de tweefasige formule (half waterig, half vet) en het sprayformaat, is de hoofdhuidmist heel licht en verfrissend. Het verzacht, voedt en kalmeert je hoofdhuid onmiddellijk.
- Dankzij de niet-vettige finish kan je na gebruik meteen je pruik een andere hoofdbedekking naar keuze opzetten.



memecosmetics.fr

Quote arts

“Het is de voorkeur van elke patiënt om het haar niet te verliezen. Het is onze verantwoordelijkheid als arts om de patiënt in te lichten dat er een risico is dat dit wel kan gebeuren. Wij verkiezen een therapie te geven die de grootste overlevingskansen biedt.”

HOOFDBEDEKKING: TIPS EN TRICKS VOOR HET MAKEN VAN DE BESTE KEUZE

1. Voel je zelfverzekerder: experimenteer en kies voor een hoofddeksel waar je je goed bij voelt.
2. Volg je eigen stijl: overweeg kleuren en patronen die goed bij je huidskleur en persoonlijke stijl matchen. Neutrale kleuren zoals zwart, grijs, beige of marineblauw zijn veelzijdig en staan goed bij verschillende outfits. Als je een fashionstatement wilt maken, kun je ook kiezen voor opvallende kleuren of patronen.
3. Kies voor comfort: ga voor een hoofddeksel dat goed zit. Vermijd zoveel mogelijk hoofddeksels met naden aan de binnenzijde. Die kunnen in de hoofdhuid drukken of irriterend werken. Ook synthetische stoffen kunnen irritatie veroorzaken. Stoffen zoals katoen of bamboe absorberen dan weer vocht.
4. Selecteer bij het zoeken naar online-informatie bronnen die geloofwaardig en up-to-date zijn. Vraag je behandelende arts of oncologisch verpleegkundige naar bronnen en tutorials voor jouw specifieke situatie.



Experimenteer

Experimenteer met verschillende stijlen die bij jou passen. Neutrale kleuren zijn veelzijdig en passen goed bij verschillende outfits.



EEN PRUIK: VOOR- EN NADELEN

SYNTHETISCH HAAR

- Kleurvaster
- Beschikbaar in veel modellen en kleuren. Trendy en modieus
- Snelle levering
- Goedkoper
- Makkelijker in onderhoud en styling
- Bijna niet van echt haar te onderscheiden
- Weegt nauwelijks iets
- Erg gevoelig voor hitte en wrijving

ECHT HAAR

- Valt natuurlijker
- Gaat langer mee dan synthetisch haar
- Kan gekleurd en gepermanent worden
- Meer stylingmogelijkheden
- Confectie-haarwerk is snel leverbaar
- Duurder

Echt of synthetisch haar? - Het Haarhuys: hethaarhuys.com/haarwerken/echt-of-synthetisch-haar/

FINANCIËLE STEUN VOOR DE AANKOOP VAN UW PRUIK OF HOOFDDEKSEL

- Sinds 2022 voorziet het RIZIV in een terugbetaling van €180 voor "haarprothesen" (pruiken) voor patiënten met totale alopecia als gevolg van chemo- of radiotherapie. Deze terugbetaling is niet cumuleerbaar met de terugbetaling van een hoofddeksel.
- Dankzij het initiatief van de vrijwilligers van de VZW Caring Hat Fund, kunt u vanaf 1 juli 2024 ook genieten van een terugbetaling van €120 voor "accessoires bedoeld om het hoofd te bedekken" (hoofddeksels zoals een hoed, pet, muts, sjaal). Dit bedrag dekt maximaal drie hoofddeksels. Deze terugbetaling is niet cumuleerbaar met de terugbetaling van een pruik.
- De vernieuwing van de terugbetaling kan, na 2 jaar, alleen onder zeer specifieke voorwaarden plaatsvinden. Andere soorten alopecia geven ook recht op een terugbetaling. Zie al deze voorwaarden op de website van het RIZIV*.

HOE TE WERK GAAN?

- Om de terugbetaling van €180 of €120 te verkrijgen, moet u bij uw ziekenfonds een medische verklaring van uw arts indienen samen met een bewijs van aankoop van uw pruik of hoofddeksel.
- Een aanvullende terugbetaling is mogelijk, afhankelijk van uw ziekenfonds en het type hospitalisatie- of aanvullende verzekering dat u heeft. Controleer daarom altijd bij uw ziekenfonds, verzekeraar of bevoegde autoriteiten om de meest recente informatie te verkrijgen.

ENKELE WELKOME HULPMAATREGELEN

- Think Pink biedt een extra bijdrage aan voor pruiken met echt haar, voor mensen in een moeilijke financiële situatie. (www.think-pink.be)
- De patiëntenvereniging Vivre Comme Avant levert gratis gereviseerde pruiken aan patiënten in financiële moeilijkheden (www.vivre-comme-avant.be).
- In geval van financiële moeilijkheden kan het Caring Hat Fund de kosten van de hoed gedeeltelijk of volledig op zich nemen (zie pagina 16 en 17 om te zien hoe u een Caring Hat hoed kunt verkrijgen en eventueel hulp kunt krijgen).

	PRUIK	HOOFDDEKSEL
RIZIV*	€180 voor alopecia veroorzaakt door chemotherapie. €270 voor alopecia veroorzaakt door radiotherapie. Kan niet worden gecombineerd met vergoeding voor hoofddeksel.	€120 voor alopecia veroorzaakt door chemotherapie of radiotherapie. Max. 3 hoofdbedekkingen. Kan niet worden gecombineerd met de vergoeding voor een pruik.
Mutualiteit	Sommige mutualiteiten vergoeden geheel of gedeeltelijk het verschil tussen de aankoopprijs en de €180 of €270 die al is terugbetaald.	Sommige mutualiteiten vergoeden geheel of gedeeltelijk het verschil tussen de aankoopprijs en de €120 die al terugbetaald is.
Aanvullende verzekering- hospitalisatie- verzekering	Sommige aanvullende verzekeringen vergoeden geheel of gedeeltelijk het verschil tussen de aankoopprijs en de €180 of €270 die al is terugbetaald.	Sommige aanvullende verzekeringen vergoeden geheel of gedeeltelijk het verschil tussen de aankoopprijs en de €120 die al terugbetaald is.
Think Pink	Dankzij het Geef om Haar Fonds staat Think Pink borstkankerpatiënten bij die het financieel moeilijk hebben in de aankoop van een pruik (€200).	Dankzij het Geef om Haar Fonds staat Think Pink borstkankerpatiënten bij die het financieel moeilijk hebben in de aankoop van een mutsje (t.w.v. €69)
Caring Hat Fund		In geval van financiële moeilijkheden zal Caring Hat Fund de kosten van de hoed geheel of gedeeltelijk dekken.



Informeer je

Let op: de tussenkomsten van het RIZIV en de mutualiteiten kunnen op elk moment wijzigen. We raden je aan om altijd de actuele tussenkomsten op te vragen bij de sociale dienst van het ziekenhuis of bij je mutualiteit. Als je een aanvullende ziekteverzekering hebt, kan je daar zeker ook navragen of een extra terugbetaling mogelijk is.

WIE	HOE
Op basis van een aanvraag door de behandelende arts.	Vraag alle aankoopbewijzen van je pruik of hoofddeksel op en breng deze samen met het medisch attest binnen bij je mutualiteit.
De patiënt kan de aanvraag zelf indienen op basis van het betaalbewijs.	Vraag na bij je mutualiteit.
De patiënt kan de aanvraag zelf indienen op basis van het betaalbewijs.	Vraag na bij je aanvullende verzekering of hospitalisatieverzekering.
Neem contact op met de sociaal assistent van de borst- kliniek of van het ziekenhuis waar je behandeld wordt.	Na goedkeuring van de voorwaarden vult de sociale dienst samen met jou het aanvraagformulier in en bezorgt het je aanvraag aan Think Pink via geefomhaar@think-pink.be
zie pagina 16-17	zie pagina 16-17

*inami.fgov.be/SiteCollectionDocuments/conditions_voorwaarden_DM_MH_protheses_capillaires_haarprothesen_FRNL.pdf
allesoverkanker.be/leven-met-kanker/sociale-voorzieningen/tussenkomsten-voor-een-pruik#tweedehands-pruiken-mutsen-sjaaltjes-en-lingerie



Iedereen heeft andere voorkeuren. Probeer verschillende hoofddeksels uit om te ontdekken wat het beste werkt voor jou.

LEEN EEN PRUIK, HAARSTUKJES OF EEN SJAALTJE

Synthetische (gebruikte) pruiken worden ingezameld en - na een grondige reiniging en controle- aangeboden aan patiënten die het financieel moeilijk hebben. Pruiken van echt haar zijn te complex voor hergebruik en duur in onderhoud. Deze zijn tweedehands dus niet beschikbaar.

Voor een lijst van adressen waar je een pruik aan aanvragen of doneren kan je terecht op pagina 22.

ALTERNATIEVEN VOOR EEN PRUIK

Er bestaan chemomutsjes en sjaals in verschillende kleuren, maten en vormen.

Op wat moet je letten?

- Kies een stof zonder naden aan de binnenzijde.
- Kies een stof die ademt en vocht absorbeert.
- Kies een stof die een beetje meerekt en zijn pasvorm goed behoudt.
- Kies voor modellen die extra volume creëren.

Verschillende stoffen hebben hun eigen voordelen:

- Katoen is zacht, hypoallergeen en ademend.
- Viscose van natuurlijke oorsprong, zoals bamboe, is milieuvriendelijker. Bamboe is duurzaam, absorbeert vocht en is hypoallergeen.
- Elastan (spandex) is rekbaar en behoudt zijn vorm. Het wordt vaak met andere vezels gemengd voor flexibiliteit en comfort.

Iedereen heeft andere behoeften en voorkeuren. Probeer verschillende stoffen uit om te ontdekken wat het beste werkt voor jou.

EEN MUTS

- Mutsen kunnen gemaakt worden van zachte en comfortabele materialen zoals katoen, wol of een mix ervan.
- Een licht rekbare muts kan handig zijn als je op zoek bent naar een goed passende muts die geen druk op je hoofdhuid uitoefent.
- Chemomutsen zijn ook comfortabel en prettig om te dragen. Ze zijn bovendien gemakkelijker te onderhouden.
- In de kleurrijke chemo slaapmutsjes van «Rosette La Vedette» blijft je hoofd aangenaam warm en kan je huid optimaal ademen. Ze voelen als een tweede huid, want ze hebben geen schurende stiksels of hinderlijk elastieken in je nek.



EEN SJAALTJE: OP BASIS VAN VOORGEKNOOPTE MODELLEN

- Katoenen sjaaltjes: zijn zacht, ademend en comfortabel om te dragen. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende patronen waardoor je ze kunt afstemmen op je kledingstijl. Katoenen sjaaltjes absorberen ook vocht, wat handig kan zijn als je last hebt van zweet op je hoofdhuid.
- Zijden sjaaltjes: hebben een gladde en luxueuze uitstraling. Ze zijn licht en voelen zacht aan op de huid. Zijde kan ook helpen om de natuurlijke vochtbalans van je hoofdhuid te behouden.
- Jersey sjaaltjes: zijn gemaakt van stretchy en zacht materiaal, vergelijkbaar met een T-shirt. Ze zijn gemakkelijk te dragen en bieden comfort en een goede pasvorm.
- Bamboe sjaaltjes: zijn gemaakt van natuurlijke vezels en hebben vergelijkbare eigenschappen als katoen. Ze zijn zacht, hypoallergeen en hebben een goede vochtafvoer. Bamboe sjaaltjes zijn milieuvriendelijk en duurzaam.
- Hoe knoop je een sjaaltje? [How to Tie a Headscarf - Dana-Farber Cancer Institute - YouTube](#)



TIPS VAN ROSETTE LA VEDETTE

- Als je de aankoop van een mutsje overweegt kan je er best meteen drie kopen:
 - Eén mutsje speciaal om te slapen. De naden hiervan zijn intern niet zichtbaar, voor een maximaal comfort. Een slaapmutsje heb je zeker nodig, omdat je 's nachts vaak koud krijgt.
 - Twee mutsen voor overdag, zodat je ze afwisselend kan wassen.
- Bamboe is een aangename stof, maar heeft de neiging om zijn vorm na een tijdje te verliezen. Hierdoor verliezen de mutsen hun model.
- Je kan de mutsen gewoon meewassen met de reguliere huishoudwas. Voor een optimaal resultaat kan je ze best niet in de droogkast steken.





DE CARING HAT HOED

- De Caring Hat-hoed is speciaal voor u ontworpen als u lijdt aan haarverlies door een ernstige ziekte of de behandelingen ervan.
- Deze hoed is op maat gemaakt van zachte en natuurlijke materialen om uw hoofdhuid volledig te bedekken en tegelijkertijd een mooi volume te creëren.
- De Caring Hat-hoed is ontworpen om u zowel binnen als buiten, welzijn comfort en troost te bieden.
- Het Caring Hat-project werd opgestart door een groep vrouwen waaronder hoedenmaakster Fabienne Delvigne, die haar vakmanschap en ervaring wilde delen om u te steunen in deze moeilijke periode van uw leven. De Caring Hat helpt de bijwerkingen van uw behandelingen beter te aanvaarden en uw zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde terug te winnen. Het wordt vergoed door de mutualiteit.
- Het Caring Hat-team verwelkomt u hartelijk in een privéwoning, waar met zorg naar uw behoeften wordt geluisterd en u vakkundig advies krijgt bij de keuze van de Caring Hat die het best bij u past.

caringhat.org

DE AFSpraak BIJ CARING HAT

1. Maak een afspraak via + 32 2 735 90 41 of via contact@caringhat.org
2. Persoonlijke afspraak (of videogesprek bij moeilijkheden)
3. Een warm welkom in een knusse omgeving voor een unieke ervaring
4. De hoed kan meteen meegenomen worden of wordt zo snel mogelijk nagestuurd

IN DE PRAKTIJK

- Betaal je Caring Hat ter plaatse.
- Je ontvangt dan €120 terug van je ziekenfonds (als je daar recht op hebt), op basis van een medisch attest en het ontvangstbewijs van je Caring Hat.
- Bij financiële moeilijkheden, vraag eventueel aan het VZW Caring Hat Fund om geheel of gedeeltelijk bij te dragen in de kosten van de hoed, afhankelijk van de beschikbare middelen van de VZW.

DE VZW CARING HAT FUND

Om Caring Hat toegankelijk te maken voor alle patiënten die lijden aan haaruitval ten gevolge van een ernstige ziekte, kan de VZW Caring Hat-Fund de kosten van de hoed gedeeltelijk of volledig dragen voor wie het financieel moeilijk heeft. *
(*afhankelijk van de beschikbare middelen van de VZW)

Hoe Caring Hat contacteren?:
www.caringhat.org
 Telefoon: + 32 2 735 90 41
 Email: contact@caringhat.org



CARING HAT

*"In normale tijden draagt men een hoed.
 Maar in sommige omstandigheden is het
 de hoed die ons draagt!"*

- Fabienne Delvigne -





EEN FRINGE OF HAARLOK, EINDELOOS TE COMBINEREN

- Een fringe, ook wel pony of voorste haarlok genoemd, kan helpen om een vollere haardos te creëren.
- Afhankelijk van het patroon en de mate van haarverlies, kan je een fringe vooraan of achteraan je hoofd dragen. Een kapper of haarstylist kan je helpen bij het kiezen van de beste fringe voor jou.
- Er zijn verschillende soorten fringes beschikbaar: rechte, schuine en lange varianten die naar de zijkant vallen. Het is belangrijk om de juiste fringe te kiezen op basis van je gezichtsvorm en je persoonlijke voorkeur.

haarzorgveerle.net



Haarzorg
Veerle

BARET OF PET

- Baretten zijn verkrijgbaar in verschillende materialen, kleuren en patronen, zodat je kunt kiezen wat het beste bij je past.
- Petten kunnen sportief, casual en zelfs elegant zijn. Afhankelijk van het gebruikte materiaal kunnen ze zowel in de zomer als in de winter gedragen worden. Naast het voordeel van zonbescherming, kunnen sommige modellen aan de achterkant verstelbare bandjes hebben om een goede pasvorm te garanderen. Het is ook mogelijk om ze op maat te laten maken, zodat ze perfect bij je stijl en vorm passen.



Ontdek meer

*Wil je het meer casual?
Ga voor een pet of baret. Graag wat echt
haar erbij? Alles kan.
Herwin je zelfvertrouwen!*

WAAR KUN JE ONLINE BESTELLEN ?

- caringhat.org - fabiennevelvigne.be
- rosettalavedette.com/nl/winkels
- lovecharlie.be
- mooihoofd.be
- myheadwear.shop
- hoedshop.nl/dames-beanies.html
- seeberger-hats.com
- lookhatme.be
- haarzorgveerle.net - Je vindt er een uitgebreid assortiment van hoofddoeken, mutsen en verschillende types haarwerken.



WAAR KAN JE ADRESSEN VINDEN VAN WINKELS DIE PRUIKEN VERKOPEN?

Winkels van pruiken, hoeden, mutsen, sjaaltjes

Op zoek naar een (online) winkel van pruiken, hoeden, mutsen, sjaaltjes en andere hoofdbedekkingen?

Bekijk het overzicht per provincie:

Antwerpen
Limburg
Oost-Vlaanderen
Vlaams-Brabant & Brussel
West-Vlaanderen

Of neem contact op met de Kankerlijn; zij kunnen mee zoeken naar een geschikte zaak voor jou.

Er zijn ook organisaties die (gratis) tweedehandsmateriaal aanbieden.



kanker.be/kankerinfo



allesoverkanker.be/leven-met-kanker/verzorging-en-make/haar

WIL JE MEER LEZEN

- Tussenkomsten voor een pruik | Kom op tegen Kanker (allesoverkanker.be)
- Haarverlies bij chemotherapie | UZ Leuven
- think-pink.be/nl/Wat-doen-we/Geef-om-haar
- Beauty | Stichting tegen Kanker
- Hair2Care Duffel en Mechelen (hair2care.be)

OP ZOEK NAAR EEN INLOOPHUIS?



inloophuizen/stichtingtegenkanker



kanker.be/inloophuizen

Last but not least

Weet dat de kans dat je haar terug groeit zeer groot is! Het kan echter een tijdje duren voordat je haren helemaal terug zijn. De textuur of kleur kan ook anders zijn dan voorheen.



MET DE STEUN VAN



Datum van laatste herziening
november 2024 BE/ADC/10/24/0003