

### **Knippen**

Bent u toch al van plan een korter, eenvoudiger kapsel te nemen? Dan is dit misschien het juiste moment. Ook uw baard of snor kunt u op voorhand laten scheren. Vertel uw kapper over uw behandeling zodat hij/zij alvast kan meedenken.

### **Wassen**

Was uw haar niet elke dag, maar om de twee à drie dagen. Gebruik een aangepaste of milde, eiwitrijke iedere-dag-shampoo. Lauwwarm water is veel beter dan heet water en goed uitspoelen is heel belangrijk. Een conditioner mag, maar ook nu liever niet te vaak. Het zachtjes masseren van uw hoofdhuid stimuleert de doorbloeding.

### **Drogen**

Droog uw haar voorzichtig met een zachte handdoek en kam het uit als het nog vochtig is. Een grove kam voorkomt klitten. Heeft u toch last van klitten, dan kunt u een anti-klit-crème gebruiken. Gebruik geen föhn maar droog uw haar aan de lucht. Droog en kwetsbaar haar kunt u beter niet te veel kammen of borstelen.

### **Mousse, verven of permanenten**

Omdat uw haar kwetsbaar is, is het verstandig om gedurende de behandeling geen hairspray, versteviger of mousse te gebruiken. Stel verven of permanenten voorlopig even uit en vermijd kleurspoelingen.

### **Beschermen**

Bescherm uw hoofdhuid tegen verbranding en afkoeling. Wist u dat u de meeste warmte 's nachts via de hoofdhuid verliest? Hoe minder haar, hoe groter de afkoeling. Zo'n ouderwetse slaapmuts is zo gek nog niet!

### **Uitval**

Om te voorkomen dat uw kussen onder de haren komt te zitten, kunt u 's nachts een sjaal of handdoek omknopen. Een zijden of satijnen kussensloop is lekker zacht en goed voor uw kwetsbare hoofdhaar.

### **Een kaal hoofd**

Ook een kaal hoofd kan gewassen worden. Was uw hoofd met handwarm water, met of zonder een milde shampoo of zeep. Masseer uw hoofdhuid en dep uw hoofd met een zachte handdoek voorzichtig droog.

### **Ideeën en mogelijkheden**

Een middagje hoeden en petten passen kan verdrietig en confronterend zijn, maar kan u ook op ideeën brengen over wat u straks eventueel wilt gaan dragen. En nu u toch in de winkel bent: verwen uzelf met een zijden of satijnen kussensloop, dat is lekker zacht en goed voor uw kwetsbare hoofdhaar.

### **Camoufleren**

Er zijn verschillende mogelijkheden om slecht zittend haar, kale plekken of een kaal hoofd te camoufleren. Dat kan met een pet, hoed of sjaal, maar ook met een Band-it (een soort mutsje met kunsthaar) of een pruik. Welke oplossing u ook kiest, kies wat uzelf denkt dat het beste voor u is.

## **Sjaals**

Bijna elke kledingzaak verkoopt sjaals in allerlei kleuren en variaties. Er zijn ook heel geschikte materialen 'aan de rol' te koop. Kies bij voorkeur katoen. Zijde en polyester zijn glad en glijden gemakkelijk weg als u kaal bent. U kunt natuurlijk ook een muts als ondergrond gebruiken. Door meerdere en contrasterende kleuren te combineren, kunt u iets maken wat echt bij u past. Klik [hier](#) voor knoop-instructies.

## **Oefenen in knopen**

Kies bij voorkeur vierkante sjaals van 65 of 70 centimeter. Grotere sjaals zijn moeilijker te strikken en meer geschikt voor het ingewikkelde werk. Goed knopen is niet moeilijk, maar vereist wel enige oefening. Neem rustig de tijd. Het is het handigst om een spiegel met zijkant te kiezen, zodat u uw hoofd aan alle kanten goed kunt zien. Misschien heeft u een familielid of vriendin die u in het begin kan helpen. Klik [hier](#) voor een filmpje over knoop-instructies.

## **Band-its**

Een Band-it is een mutsje van stretchmateriaal, waaraan een haarstukje is bevestigd. Het haarstukje is van kunsthaar, waarbij u kunt kiezen uit lang of kort haar en verschillende kleuren. U kunt de Band-it heel goed gebruiken in combinatie met een hoed of een sjaal. Houdt er wel rekening mee, dat een Band-it niet goedkoop is

## **Pruiken**

Denkt u aan een pruik, dan kunt u die het beste zo snel mogelijk bestellen. Wacht niet tot uw haar is uitgevallen, maar ga alvast kijken. Het beste is het, als de haarwerkspecialist uw eigen kapsel en haarkleur nog kan zien. Informeer in het ziekenhuis naar een goede haarwerk specialist bij u in de buurt en maak een afspraak. Neem, als u dat fijn vindt, iemand mee. Bent u niet in staat om naar de haarwerkspecialist toe te gaan, vraag dan of hij/zij bij u thuis wil langskomen.

## **Het juiste model**

Probeer zo veel mogelijk pruiken te passen en kies een model waar u zich prettig bij voelt. Dat kan best een model zijn dat er heel anders uitziet dan u gewend bent! Korte modellen zijn over het algemeen praktischer dan lange. Ze zijn lichter in gewicht, minder warm en gemakkelijker in model te houden.

## **Beslissing**

U hoeft echt niet bij uw eerste afspraak te beslissen. Denk er rustig over na. Heeft u eenmaal een keuze gemaakt, vraag dan of de betreffende 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. Informeer bij uw verzekering naar de mogelijkheden tot vergoeding.

## **Verzorging van uw pruik**

Pruiken van echt haar zijn kostbaarder en hebben meer (dure) verzorging nodig dan pruiken van synthetisch materiaal. Pruiken van echt haar moeten altijd geföhnd en gewatergolfd worden. Een synthetische pruik kunt u zelf onderhouden. U kunt de pruik zelf wassen, op de standaard laten drogen, doorborstelen en weer gebruiken.

Ga liever niet slapen met de pruik op; hij slijt dan sneller.

### **Vastzetten**

Als niet al uw haar is uitgevallen, kunt u de pruik met spelden of een kammetje stevig vastzetten. Heeft u geen haar meer, dan kan de pruik met speciaal dubbelzijdig plakband worden vastgezet. De haarwerkspecialist doet dit voor en leert u hoe u dit zelf kunt doen.

### **Als uw haar weer terugkomt**

Soms begint het haar tijdens de behandeling weer te groeien. U kunt dan als u wilt de pruik gewoon blijven dragen. De hoofdhuid wordt wel warmer, maar uw pruik ventileert en dus wordt uw nieuwe haar niet 'verstikt'.

### **Kiezen voor kaal**

Heeft u liever geen pruik? Gewoon doen. Wellicht is het binnenshuis makkelijker dan buiten, maar het is uw eigen keuze. Als u wilt laten zien dat u kaal bent is daar niks mis mee. Ook nu geldt: goed voor uzelf zorgen is vooral doen wat goed voor u voelt.

### **Schaamhaar en transpiratie**

Uitval van schaamhaar kan irritatie in de liezen geven. Even geen strak ondergoed dragen helpt. Heeft u geen wimpers en/of wenkbrauwen meer, dan helpt een zweetband tegen het in uw ogen lopen van transpiratie.