

GODE RÅD

OM HÅRTAB OG KEMOTERAPI

Toftild Aalborg - tlf. 98 10 32 11
Toftild Aarhus - tlf. 88 77 93 55
Toftild København - tlf. 71 74 91 71

toftild
alternativt hår

Gode råd om hårtab og kemoterapi

Årsager til hårtab

Der findes mange forskellige årsager til hårtab. Den mest almindelige årsag til et midlertidigt hårtab er behandling med kemoterapi. Efter endt kemoterapi vokser håret ud igen.

Strålebehandling medfører kun hårtab på det område på kroppen, hvor man bliver behandlet. Strålebehandling betyder, at håret som regel ikke vokser ud igen efter afsluttet behandling, fordi hårsækkene er ødelagt.

Hvornår begynder mit hår at falde af?

Hårtabet er altid afhængigt af den medicinske behandling du får, det vil sige af dosis og kombination, og derfor kan det være svært at forudsige hårtabet generelt. Erfaring viser, at det ofte er efter anden kemobehandling, at hårtabet tager til. Når hårtabet først er begyndt, går det forholdsvis stærkt, og du kan opleve at tabe håret over meget kort tid, som regel en 3-5 dage. Hos nogle går det mere gradvist.

Selvom du ikke taber håret, kan du opleve, at det bliver mere porøst, tyndt og tørt. Sørg for at tilføre masser af fugt og pleje til hår og hovedbund og anvend gerne milde, parfumefri produkter.

Kan jeg mærke, når håret begynder at falde af?

Kemoterapi påvirker cellerne i håret. Mange fortæller, at de mærker

en "myldren" og lidt kløe i hovedbunden og at de får en fornemmelse af en øm hovedbund. Det skyldes, at hårvæksten stopper og håret "tørres" ud nede i hårsækken. De nervecentre vi har i hovedbunden, bliver også påvirket, og derfor kan du få fornemmelsen af, at hårrødderne gør ondt. Det er en midlertidig tilstand, som forsvinder igen. Du kan lindre ubehaget ved at smøre hovedbunden med kølende creme, som f.eks. Aloe Vera.

Du kan også give dig selv en let hovedbundsmassage, når du er i brusebad. Det forbedrer samtidig blodtilførslen til din hovedbund.

Er det en god ide at få klippet mit eget hår af, og hvornår er det bedst at gøre det?

For mange fungerer det godt selv at "tage magten" over hårtabet og klippe håret af, når det begynder at fælde. Har du langt hår, kan du forsøge dig med gradvist at klippe det kortere. Hårtabet er en meget synlig bivirkning ved den medicinske behandling, og derfor er det for mange en stor belastning. Hvis du ved, at hårtabet er uundgåeligt, kan det være en god ide at forholde dig til de muligheder, der er for at håndtere hårtabet. Det kan være en stor udfordring at afvente, at håret begynder at falde af sig selv. Mange oplever det som en lettelse at gøre kort proces, men der findes ingen rigtige og forkerte løsninger.

Hvor meget af håret skal jeg klippe af?

Klip altid kun håret ned til en længde på 1-2 cm. Det kan gøres med en klippemaskine ved at indstille afstanden. Herved undgår du at irritere hårrødderne. Undgå at anvende en skraber eller at klippe håret helt i bund. Du risikerer at få røde og betændte talgknopper. Det at lade håret forblive med en hårlængde på 1-2 cm er knap

så voldsom en proces som at fjerne det helt, og det er heller ikke nødvendigt. Du kan herefter lade hænderne glide over håret, når du tager brusebad, sådan at du nænsomt fjerner det sidste hår. Det kan være en god ide at anvende en blød bambushue i denne periode, så du undgår de løse hår.

Hvornår begynder håret at vokse ud igen?

Hos nogle kan håret begynde at vokse ud igen i den sidste del af behandlingen, men som regel begynder håret at vokse ud igen ca. 1 måned efter behandlingen er afsluttet. Du kan opleve, at det nye hår får en anden farve og struktur. De første hår kan være lidt krusede og krøllede. Mange kalder dem for "kemokrøller". De første hår kan også være lidt tyndere og finere, end du er vant til. Det ændrer sig som regel, når håret genfinder sin styrke og normale vækstcyklus. Håret vokser ca. 1 cm om måneden.

Hvad med øjenbryn og vipper?

Bryn- og vippehår har ikke samme vækstcyklus som hovedhår, og derfor mister du ikke hårene her ligeså hurtigt. Nogle mister dem slet ikke. Hvert enkelt vippehår har f.eks. sin egen vækstcyklus, så derfor falder de som regel ikke af på en gang. Det er dog normalt, at du kan opleve en udtynding af hårvæksten på både bryn og vipper. Det er igen meget individuelt og afhænger helt af, hvilken behandling, du får. Udtynding af bryn og vipper indfinder sig som regel senere i behandlingsforløbet, og ligesom med håret på hovedet kommer både bryn og vipper som regel tilbage igen.

Der findes gode muligheder for at bruge make-up til at tegne bryn og vippekant op, så den manglende hårvækst ikke ses så tydeligt. Nogle bruger løse øjenvipper og vippe-extensions med godt

resultat, men vær opmærksom på, at der skal være tilstrækkeligt med vipper tilbage, hvis du vil bruge den løsning. Hvis man ønsker at bruge mascara og kun har lidt vipper tilbage, er det en god ide at bruge nikkelfri mascara, så den irriterer øjnene mindst muligt. Semi-permanent tatovering af bryn og vippekant bør du først overveje, når din behandling er overstået.

Hvornår er det bedst at prøve paryk og/eller tørklæder?

Det bedste tidspunkt er der, hvor du selv føler dig mest klar. Mange finder ro i, at beslutningen om nyt hår er taget, og at paryk og/eller tørklæde ligger klar til brug. Parykker og tørklæder findes i dag i et meget stort udvalg, som du kan vælge ud fra. Du kan godt prøve parykken, mens du stadig har dit eget hår. Det gør langt de fleste, men det kan betyde lidt for pasformen. Det kan være en god ide at vente til håret er begyndt at falde af, hvis du kan det, men det er ikke nødvendigt. Mange vælger at prøve og udvælge sit nye hår, og få det lagt til side, og træffe den endelige beslutning, når håret er faldet af. En mulighed er også at vælge dit nye hår og samtidig få hjælp til at klippe det sidste hår af. På den måde får du dit nye hår samtidig med, at du for en tid skal vænne dig til, at dit eget hår ikke er der.

Hvor hurtigt kan jeg få en paryk?

Du får i langt de fleste tilfælde din paryk med det samme. Parykkerne er lavet, så de er så færdige som muligt, derfor handler det om at vælge frisure, farve og størrelse og at tilklippe det nye hår, hvis det er nødvendigt. Vær opmærksom på, at det som regel er nødvendigt at bestille tid til at vælge dit nye hår.

Hovedbunden klør - hvad kan jeg gøre ved det?

Hvis du er meget generet af kløe i hovedbunden, kan det skyldes varme- og svedproblemer. Det kan også skyldes affaldsstoffer fra den medicinske behandling. Op mod 80 % af kroppens varme udskilles fra issen og du sveder typisk under din paryk - ikke igennem den. Et godt råd er at anvende en svedtransporterende og kølende bambusunderhue under parykken.

Hvordan sidder parykken fast?

Parykken skal i udgangspunktet altid passe. I dag findes de i størrelser fra xs til xl. Det er også muligt at anvende parykken med en speciel hudvenlig dobbelklæbende tape, hvis du har brug for, at den kan sidde ekstra godt fast i nogle situationer. Nogle parykker har også skridsikre flader syet ind i bunden, som giver dig ekstra komfort og sikkerhed. Desuden kan du altid justere omkredsen af parykken ved hjælp af et enkelt spænde i nakken af parykken.

Hvordan skal jeg pleje min paryk?

En paryk skal du vaske og pleje med specialprodukter, der kan rengøre i koldt vand, men mindre du har valgt en paryk i ægte hår. Bruger du dit nye hår hver dag, skal det vaskes ca. en gang om ugen. Det er vigtigt, at du opbevarer parykken på et parykstativ og ikke på et flamingohoved. Så sikrer du dig, at parykken ikke udvides og at den altid kan lufttørre, så bunden ikke tager skade. Det er også muligt at få dit nye hår vasket og sat hos de specialfrisører, der har det rigtige værktøj og et grundigt kendskab til at arbejde med parykker.

HUSK at den naturlige hårgrænse for en paryk, altså der hvor parykken sidder rigtigt i panden, findes ved at måle ca. 4 fingre fra

øjebrynet og op mod panden. Denne afstand passer generelt på de fleste. Du kan også rynke panden, og der hvor mimikken ikke er tydelig, er din naturlige hårgrænse. Her skal parykken sidde, så det ser naturligt ud.

HUSK at det er en rigtig god ide at ryste parykken lidt inden du tager den på og at anvende fingrene til at sætte håret i stedet for en børste. Det giver ofte en mere naturlig frisure, fordi håret på en paryk falder anderledes.

Alle rådene er udarbejdet i samarbejde med kvinder, som selv har været ramt af hårtab i forbindelse med kemoterapi, og mange af rådene er derfor baseret på individuelle erfaringer.

Du er altid velkommen til at kontakte os og bidrage med dine egne erfaringer eller stille yderligere spørgsmål

De bedste hilsner

Lise Toftild - Toftild Alternativt Hår
lise@parykker.dk
www.parykker.dk

Teksten må ikke kopieres.
Toftild ©