

## Sjaals

### Inleiding

Als gevolg van uw behandeling met chemotherapie krijgt u waarschijnlijk te maken met haaruitval. De mate van haaruitval verschilt per chemokuur. Het uitvallen van het haar begint enkele weken na de eerste chemokuur (zie folder 'Pruikvoorziening'). Sommige mensen willen naast, of in plaats van een pruik, sjaals, mutsjes of petjes dragen. In deze folder vindt u tips om een sjaal te knopen.

### Algemene tips

- Vrijwel elke stoffenspecialzaak verkoopt sjaals in allerlei kleuren en variaties. Er zijn ook heel geschikte en betaalbare materialen 'aan de rol' te koop. Vraag de verkoopster dan om de stof op de gewenste maat af te knippen, zodat u de randen zelf kunt (laten) omstikken.
- Kies bij voorkeur katoenen sjaals. Zijde en polyester zijn veel te glad en glijden daarom gemakkelijk weg als u kaal bent. Om dit te voorkomen, kunt u natuurlijk ook een mutsje als stevig 'ondergoed' gebruiken.
- Kies bij voorkeur vierkante sjaals van 65 of 70 centimeter. Grotere sjaals zijn moeilijker te strikken en meer geschikt voor het ingewikkelde werk. Daarvoor moet u dus al wat meer ervaring hebben.
- Goed knopen is niet moeilijk, maar vereist wel een beetje oefening. Neem daar rustig de tijd voor.
- Het is het handigst om voor een spiegel met zijkanten te gaan zitten, zodat u uw hoofd aan alle kanten goed kunt zien. Misschien heeft u een familielid of vriendin die u in het begin kan helpen.
- Als u meer sjaals tegelijk gebruikt en contrasterende kleuren combineert, kunt u een kleurig geheel maken.

### Basisknoop

1. Leg de sjaal plat voor u neer, met de goede kant onder en de binnenkant boven. Vouw de sjaal dubbel in een driehoek. Als u de punten niet helemaal over elkaar heen laat vallen krijgt u iets meer ruimte.

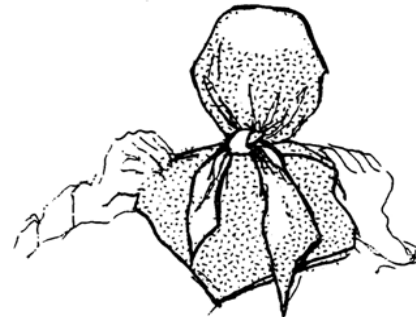
2. Vouw de sjaal over uw hoofd met de lange kant voor en de afhangende punten in de nel. Trek de sjaal tot 4 à 6 centimeter boven uw wenkbrauwen (figuur 1).
3. Knoop de zijpunten achter uw hoofd in een halve knoop. De afhangende punten in de nek moeten onder de knoop vallen (figuur 2).
4. Maak de knoop af als een platte knoop. Spreid met twee handen de afhangende punten in de nek zover mogelijk uit elkaar (figuur 3). Als u de sjaal tot aan de oren kunt uitspreiden verbergt u mogelijke kaalheid het beste.
5. De afhangende punten in de nek kunt u voorzichtig omhoog brengen en achter de knoop vastzetten (figuur 4 en 5).



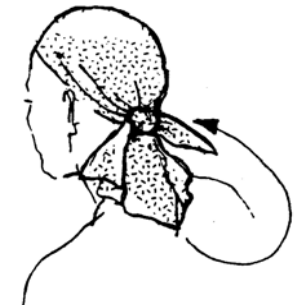
figuur 1



figuur 2



figuur 3



figuur 4

figuur 3



figuur 5

### Zijstrik

Door de sjaal niet in de nek maar langs een oor te knopen krijgt u weer een heel ander effect. De afhangende punten kunnen los blijven hangen of rond de knoop gevouwen worden.



### Sjaal met baret

1. Knoop de sjaal op de basismanier zoals eerder beschreven.
2. Zet de baret op en verberg de knoop.
3. Schuif de afhangende punten onder de baret.



### Zijstrik met hoed

1. Knoop de sjaal zoals eerder beschreven tot een zijstrik.
2. Zet daarop de hoed en verberg de afhangende punten (figuur 1) of laat de slippen aan een kant er onder uit hangen (figuur 2).



figuur 1



figuur 2

### Variaties met meerdere sjaals

1. Knoop een eerste sjaal om uw hoofd op de basismanier. Ga tot de halve knoop (figuur 2); maak de knoop nog niet af.
2. Kies een tweede sjaal in een contrasterende kleur. Vouw de sjaal eerst in een driehoek en daarna nog twee keer dubbel. U krijgt zo een lange band.
3. Pak in iedere hand een uiteinde van de gevouwen badsjaal en draai de sjaal tot een koord (het is zelfs mogelijk om twee extra sjaals hiervoor te gebruiken).
4. Plaats de gedraaide sjaal nu langs de rand van de sjaal die u al om het hoofd heeft en maak een halve knoop (figuur 1).
5. Neem nu beide halve knopen en maak ze samen al tot een platte knoop (figuur 1). Breng de afhangende punten in de nek weer voorzichtig omhoog en vouw ze om de knoop (figuur 2).  
 Figuur 3 en 4: door het gebruik van contrasterende kleuren of dessins kunt u een kleurig geheel maken. Eventueel kunt u in plaats van twee sjaals ook een sjaal met een kant-en-klare turban combineren.



figuur 1



figuur 2



figuur 3



figuur 4