

NIELSEN[®]
HAARKLINIEK

Instructies
na uw haartransplantatie

U heeft een haartransplantatie ondergaan bij **Nielsen Haarkliniek**

Voor een snel en goed genezingsproces verzoeken wij u vriendelijk
de hieronder omschreven instructies nauwkeurig op te volgen.

01. Medicatie

In de medische vragenlijst (ontvangen vooraf aan het consult) heeft u aangegeven wel of geen eigen medicatie te gebruiken. Indien u eigen medicatie gebruikt, kijken wij of de door onze voorgeschreven medicatie samen met uw eigen medicatie gebruikt kan worden. Gaan de medicijnen niet samen, dan zal in overleg met de apotheker en onze artsen gekeken worden naar een alternatief medicijn.

In alle andere gevallen schrijven wij de volgende medicijnen voor:

Prednisolon 20 mg (tegen zwelling)

U ontvangt een recept (kuur) voor 3 dagen met daarin 3 tabletten. U neemt gedurende de kuur iedere dag 1 tablet in volgens het inname schema dat u van de kliniek mee krijgt naar huis. U start op de dag van de behandeling met het innemen van dit medicijn.

Flucloxacilline 500 mg (Ontstekingsremmer)

U ontvangt een recept (kuur) voor 5 dagen met daarin 20 tabletten. U neemt gedurende de kuur 4 keer per dag 1 tablet in volgens het inname schema dat u van de kliniek mee krijgt naar huis. U start op de dag van de behandeling met het innemen van dit medicijn.

Clarithromycine 250 mg (Bij penicilline allergie)

U ontvangt een recept (kuur) voor 7 dagen met daarin 14 tabletten. U neemt gedurende de kuur 2 keer per dag 1 tablet in volgens het inname schema dat u van de kliniek mee krijgt naar huis. U start op de dag van de behandeling met het innemen van dit medicijn.

U ontvangt direct na uw behandeling een pakket voor de nazorg.

- Tas
- Ice-pack
- Shampoo
- Lotion
- Directe nood telefoonnummer die 24/7 in verbinding staat met onze behandelaars



Dag 1: Uw donorgebied

Tijdens de behandeling hebben onze behandelaars grafts uit uw donorgebied verzameld. Hierdoor zal dit gebied een aantal dagen gevoelig blijven. Het behandelde gebied kan branderig aanvoelen. Mocht u er behoefte aan hebben, dan kunt u eventueel paracetamol innemen (tot vier keer per dag twee tabletten van 500 mg).

Dag 2: Vocht

Tijdens de eerst twee dagen kan het voorkomen dat u wondvocht voelt. Maakt u zich hierover geen zorgen, dit hoort bij het genezingsproces.

Ook maken wij graag een afspraak voor de eerste wasbeurt, zodat wij uw haar voor de eerste keer bij ons in de kliniek kunnen wassen. Dit zal 2 tot 3 dagen na de behandeling plaatsvinden.

Dag 3: Zwellingen

Na de behandeling kan het voorkomen dat uw hoofdhuid op een bepaalde plek meer is opgezwollen. Maakt u zich hierover geen zorgen, dit hoort bij het genezingsproces. Dit komt voornamelijk voor op plekken, zoals de inhammen of het voorste gedeelte van het hoofd. De eventuele zwelling kan richting de ogen zakken. Wij adviseren u onze instructies op te volgen.

U kunt uw voorhoofd voorzichtig koelen met de ice-pack die u van ons heeft meegekregen. Dit kunt u elk uur voor 10 minuten doen. Wij willen u er wel op attenderen dat u de eerste paar dagen niet op het getransplanteerde gebied mag koelen, wrijven of krabben.

Dag 1 tot 7: Nekkussen

Wij adviseren u een nekkussen te gebruiken wanneer u gaat slapen. Zo bent u ervan verzekerd dat u niet gaat draaien in uw slaap en de geïmplanteerde Grafts in contact komen met het beddengoed. Een nekkussen vermindert ook de kans dat de zwelling gaat afzakken naar het gezicht. Het is dus belangrijk dat uw hoofd hoger ligt dan de rest van uw lichaam. Hiervoor adviseren wij om een slaaphouding van 45 graden (tussen zitten en liggen) aan te houden.

Dag 1 tot 14: Drie liter water

Wij adviseren u de eerste 14 dagen vanaf de dag van uw behandeling dagelijks minimaal 3 liter water te drinken. Dit zal het genezingsproces versnellen.

Dag 10: Herstelproces

Gedurende de eerste dagen zullen er kleine korstjes van de grafts ontstaan. De meeste korstjes zijn er nu af. Het kan soms voorkomen dat het bij de één iets langer duurt dan bij de ander, u hoeft zich hierover geen zorgen te maken. Na de eerste wassing in de kliniek krijgt u de was instructies tot aan de 10de dag mee hoe u dit zelf thuis dient uit te voeren. Na de wassing op de 10de dag kunt u foto's maken van alle aanzichten en deze ter beoordeling mailen naar info@nielsenhaarkliniek.nl.

Tijdens het genezingsproces, vooral tot aan de 1ste maand, kunt u last hebben van jeuk, zenuwsteken en roodheid op het donor- en getransplanteerde gebied. Dit kan in tijdsduur variëren per persoon en huidskleur /-type.

Vanaf week 4: Kapper

U kunt weer naar de kapper. Houdt er wel rekening mee dat uw hoofd nog gevoelig en misschien kwetsbaar is.

U mag *de eerste maand* uw donorgebied niet scheren, ook niet met een scheerapparaat/tondeuse. Na een maand mag u scheren met een scheerapparaat of tondeuse indien u geen last heeft van een geïrriteerde hoofdhuid. Knippen met een schaar is toegestaan.

U mag *de eerste 3 maanden* uw getransplanteerde gebied niet scheren, ook niet met een scheerapparaat/tondeuse. Alleen knippen met een schaar is toegestaan wanneer het haar lang genoeg is om te knippen.



Bij twijfel of vragen belt u gerust met onze
kliniek via het telefoonnummer **070 221 2829**

**Na ongeveer drie maanden beginnen
de nieuwe haren te groeien.
Zes maanden na de behandeling is
haargroei goed zichtbaar.**

Na een jaar wordt er pas gesproken over een 'eindresultaat'.

Vanaf 3 maanden

Haarstyling producten

De eerste drie maanden raden wij het gebruik van haarstyling producten zoals wax, gel of haarspray etc af.

Vanaf 6 maanden

Verven

U mag uw haar pas (weer) verven 6 maanden na de behandeling. Let hierbij op dat u een ammoniakvrije haarverf gebruikt.

Sporten en/of zwemmen

- De eerste 3 dagen adviseren wij u relatieve rust te houden. Lichte activiteiten buiten worden afgeraden. Wandelen valt hier ook onder.
- De eerste 2 weken na de ingreep mag u niet sporten. Bij extreme sporten, zoals voetbal adviseren wij u 4 weken niet te sporten. Pas de eerste 6 maanden goed op dat er niets op uw hoofd komt, zoals een bal tijdens het voetballen. Contactsporten zoals Judo adviseren wij de eerste 6 maanden niet uit te oefenen.
- De eerste 4 weken na de behandeling mag u niet zwemmen, naar de sauna of Hammam.

Zonlicht

Uw huid en de grafts zijn goed aan het genezen van de behandeling. Wel zijn deze nog gevoelig en kwetsbaar. Wij adviseren u de eerste 30 dagen na de behandeling het behandelde gebied niet aan de zon bloot te stellen. Bij blootstelling aan zonlicht na 30 dagen dient u het getransplanteerde gebied in te smeren met een zonnebrandcrème (SPF 30 of hoger) op waterbasis. Smeer de huid regelmatig in en probeer zoveel mogelijk vocht binnen te krijgen. Dit geldt voor alle huidskleuren.

U mag de eerste 6 tot 8 weken na de behandeling niet onder de zonnebank.

Haargroei

De haarstoppeltjes die na de behandeling voelbaar zijn, vallen in de meeste gevallen in de eerste maand uit.

Hoeveel haren er tijdelijk zullen uitvallen is vooraf niet te voorspellen en afhankelijk van hoe uw lichaam hierop reageert.

- ⊘ Wij adviseren u om 14 dagen voor de behandeling en 14 dagen na de behandeling **niet te roken.**
- ⊘ Wij adviseren u om 14 dagen voor de behandeling en 14 dagen na de behandeling **geen alcohol te nuttigen.**
- ⊘ Indien u **drugs** gebruikt adviseren wij u 1 maand voor en na de behandeling deze **niet te gebruiken.**
- ⊘ Wij adviseren u om 24 uur voor de behandeling en 3 dagen na de behandeling geen koffie te nuttigen. Daarna voor 7 dagen lang 1 kop koffie per dag.

Controle

Binnen drie dagen na uw behandeling komt u bij ons voor uw eerste wasbeurt. In deze wasbeurt wordt er stap voor stap aan u uitgelegd op welke wijze u zelf uw hoofd kunt wassen gedurende het genezingsproces.

1^e controle	3 dagen na de behandeling	eerste wasbeurt in de kliniek
2^e controle	10 dagen na de behandeling	laatse wasbeurt in de kliniek
3^e controle	na 1 maand	
4^e controle	na 6 maanden	
5^e controle	na 12 maanden	

Belangrijk

Probeer niet te krabben aan het behandelde gebied. Het kan zijn dat u soms een beetje jeuk voelt op het donorgebied. Krab dan niet. Dit kan het genezingsproces vertragen en eventueel voor littekens zorgen. Gebruik dan hiervoor de Neutral (0%) lotion. Smeer dit op uw donorgebied, u zult merken dat dit een verkoelende werking heeft.

Na 14 dagen kunt u rustig een petje dragen voor een halfuur per dag tot 6 weken. Dit geldt ook voor bijvoorbeeld een hoofddeksel voor op maximaal bijvoorbeeld een bouwplaats. Voor de fanatieke motorrijders of mensen die een zware helm op willen doen, willen wij met klem adviseren om minimaal zes weken geen helm te dragen. Na zes weken kunt u rustig alle hoofddekseis op een verantwoorde manier beginnen met dragen.

Indien er puistjes of pukkeltjes zijn ontstaan in de loop van het groeiproces, belt u dan met onze kliniek. U ontvangt dan van ons eventueel een middel om dit te verhelpen.

Bij problemen of noodsituaties buiten kantooruren, die niet tot de volgende dag kunnen wachten, belt u onze spoedlijn 06 21 333 122 . U wordt dan doorgeschakeld naar één van onze behandelaars.

NIELSEN[®] HAARKLINIEK



NIELSEN[®]
CLINICS

Nielsen haarkliniek is onderdeel van Nielsen Clinics. Nielsen Clinics is gespecialiseerd in hoogwaardige haartransplantaties en cosmetische ingrepen voor een zelfverzekerd leven.

www.nielsenclinics.com