

HAR DU NÅGRA FRÅGOR ELLER BEHÖVER HJÄLP?

Vi vill att du ska känna dig trygg efter ditt ingrepp och finnas tillgängliga för dig. Ring eller maila oss så svarar vi inom kort.



KONTAKTA OSS:



operation@nordichair.com

Vänligen ange ert fulla namn när ni kontaktar oss för att vi ska kunna hjälpa er så effektivt som möjligt.



HUR DU SKA SOVA EFTER DIN HÅRTRANSPLANTATION

Den närmsta tiden efter din hårtransplantation är det viktigt att ingenting kommer åt ditt transplantationsområde. Annars riskerar du att försvåra läkningen eller skada de nytransplanterade hårsäckarna. När du sover får du ligga på ett sätt som gör att ingenting har kontakt med ditt transplantationsområde. Detta kan kännas ovanligt för många. Nedan har vi sammanställt hur du ska tänka när du sover.



1. Det nytransplanterade området får inte komma i kontakt med någonting medan du sover. Stapla kuddar på varandra för att komma upp i en lätt sittande position. Vi rekommenderar en nackkudde för bekvämlighet. Se bara till att den inte trycker mot skägget.



2. Rör du dig mycket i sömnen rekommenderar vi att du rullar upp handdukar eller placerar kuddar bredvid dig på varje sida som armstöd.



3. Efter 2 dagar kan du börja sova som vanligt igen. Då har hårsäckarna vuxit fast och du behöver inte oroa dig för att orsaka någon skada när du sover.



NORDIC HAIR CLINIC

MEDICINERING



IBUPROFEN

Skulle du få lite värk i nacken eller huvudet efter ingreppet kan du ta 1-2 tabletter Ibuprofen för smärtlindring.



DALACIN

Antibiotika tar du i tre dagar efter ingreppet för att minimera risken för infektion de första dagarna.

Dag 1: 1 tablett på kliniken och 1 tablett på kvällen

Dag 2: 1 tablett morgon och kväll

Dag 3: 1 tablett morgon och kväll



BETAPRED

Du får även kortison för att minska risken för svullnad efter ingreppet.

Dag 1: 6 tabletter på kliniken

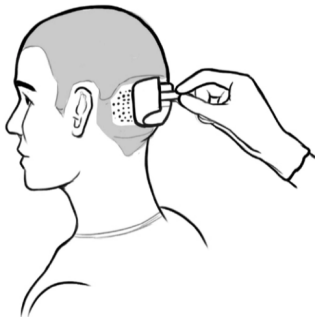
Dag 2: 4 tabletter på morgonen

Dag 3: 2 tabletter på morgonen



NORDIC HAIR
CLINIC

NÄR DU SKA TA AV BANDAGET



1. Efter ingreppet smörjs givarområdet in med vaselin för att hålla bort smuts och stoppa eventuell mindre blödning. För att inte vaselinet skall kladda tejpar vi fast ett bandage.
2. Dagen efter ingreppet skall bandaget tas bort. Det är viktigt att det inte sitter längre än 24h då det annars kan torka fast i huden.
3. Efter du tagit bort bandaget kan du torka rent huden med papper ifall det är lite blodrester kvar. Om bandaget torkat fast i huden kan det komma lite blod när du tar av det men det är inte farligt och läker snabbt. Vill du tvätta området går det bra.
4. Du behöver inte sätta på något nytt bandage efteråt, utan låt det luftas. Såren läker fort i nacken. Om det kliar, varar eller blir torrt går det utmärkt att smörja in med vanlig lotion. Området i nacken är inget du behöver vara försiktig med jämfört med det transplanterade området.



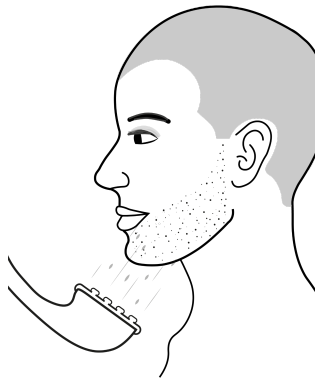
NORDIC HAIR
CLINIC

TVÄTT AV DET TRANSPLANTERADE OMRÅDET

Du skall börja *skölja* skägget 72 timmar efter din hårtransplantation.

Efter 4 dygn kan du börja *tvätta* skägget försiktigt med mildt schampo. Löddra först upp det med händerna och lägg sedan försiktigt på det transplanterade området. Låt schampot ligga kvar i några minuter innan du sköljer av det.

Det är mycket viktigt att du följer instruktionerna så att sårskorporna ramlar av inom 7-14 dagar. Då kommer de nya hårsäckarna börja växa snabbare.



1. När du tvättar eller sköljer skägget ska du använda ljummet vatten och inte för hårt tryck. Låt vattnet rinna i minst 10 minuter. Det gör att sårskorporna mjukar och faller bort lättare. Gnugga och ta inte på det transplanterade området.



2. För att torka huden/håret kan du använda vanligt hushållspapper och badda försiktigt. Efter ett par dagar kan du börja använda handduk - men se till att den är ren.



NORDIC HAIR CLINIC

EFTERVÅRD

Läkningsprocessen är vid en hårtransplantation i de allra flesta fall smärtfri och smidig. Däremot krävs det att du följer de instruktioner och råd som ges av oss. Detta är för att resultatet ska bli så bra som möjligt och eventuella risker minimeras.

- Efter en transplantation utförd med FUE-tekniken bildas små sårskorpor i nacken där hårsäckarna tagits från och där de placerats i huden på hjässan. Dessa försvinner vanligtvis inom 7-14 dagar. Undvik att riva bort dem även om det skulle klia. Var noga med att duscha området enligt anvisningar för att hjälpa skorporna ramla av på ett naturligt sätt.
- Området på ansiktet kan komma att bli svullet på grund av lokalbedövningen. Denna lägger sig vanligtvis inom ett par dagar.
- Håll god handhygien efter ingreppet och byt till rena sängkläder när du kommer hem. Sov lite lutande första natten för att undvika extra svullnad. Använd extrakudde.



SPT SPRAY

Spraya på det transplanterade området varannan timme under dag 1 och 2 efter transplantationen.



LOTION

Om det känns torrt eller stramt i donationsområdet (nacken) kan du massera och smörja in med lite lotion.



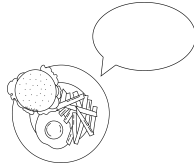
PRP - EFTERBEHANDLING

4 st PRP-behandlingar ingår och genomförs på följande vis.

1. Under transplantationen
2. En vecka efter ingreppet
3. Två veckor efter ingreppet
4. Vid uppföljning månad 12



NORDIC HAIR
CLINIC



TUGGA & PRATA

Undvik fast föda och mycket rörelse de två första dagarna efter ingreppet. Borsta också tänderna väldigt försiktigt eller använd munskölj i 48h.



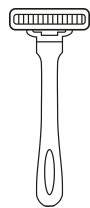
ALKOHOL & KOFFEIN

Alkohol och koffein ska undvikas upp till 48 timmar innan och efter ingreppet.



SOL

Undvik starkt solljus de första 6 månaderna efter ingreppet.



RAKNING & TRIMNING

Efter 4 veckor kan man trimma det transplanterade området med plastskydd men inte kortare än 3mm. Området får absolut inte rakas med hyvel de första 6 månaderna. Det övriga håret samt donationsområdet kan klippas som man vill.

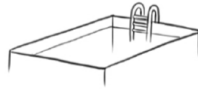


KRÄMER & LOTION

Du får absolut inte använda hudkrämer eller lotion på skägget de första 3 veckorna. Efter det kan du använda lättare lotion om du så vill.

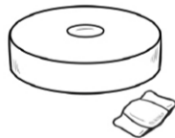


NORDIC HAIR CLINIC



BAD & BASTU

Pool, jacuzzi, allmänna simhallar och bastu ska undvikas de första 4 veckorna. Det finns mycket bakterier och rengöringsmedel på dessa platser, samt att värmen kan skada de transplanterade hårsäckarna. Bad i havet ska också undvikas i 4 veckor efter ingreppet.



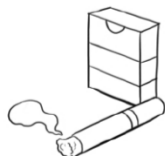
SNUSNING

Snus har inte lika stor påverkan på kroppens läkningsförmåga som rökning har. Dock rekommenderar vi fortfarande att undvika snus minst i 48h efter ingreppet.



TRÄNING & FYSISK AKTIVITET

Vänta i ca. 14 dagar med att träna och utföra aktiviteter som utlöser kraftigt ökad puls och högt blodtryck. Vidare ska du undvika att lyfta tunga föremål samt böja huvudet alltför mycket. Lugnare promenader går bra och rekommenderas för att hålla igång blodcirkulationen. Försök hålla samlivet till en väldigt lugn nivå.



RÖKNING

Rökare uppmanas att avstå helt från tobak minst en vecka efter ingreppet. Rökning har en stor påverkan på blodcirkulationen och har därför en negativ effekt på läkningsprocessen.