

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:



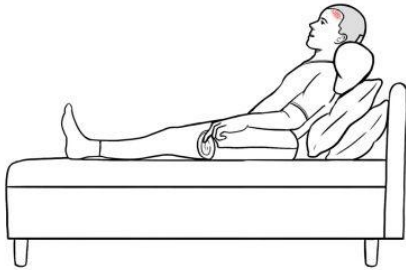
operation@nordichair.com

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 lite med huvudet **de första två nätterna**. Vi rekommenderar en nackkudde för bekvämlighet.



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

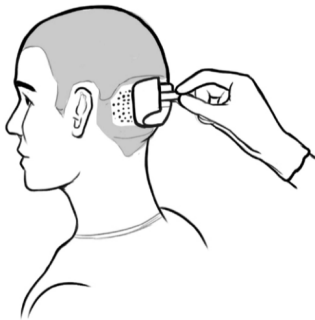


3. **Efter 2 dagar** kan du börja sova som vanligt igen. Då har hårsäckarna vuxit fast och du behöver inte oroa dig för att orsaka någon skada när du sover.



NORDIC HAIR
CLINIC

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. Runt lunchtid 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

De första 10 dagarna får du inte röra det transplanterade området. Du skall börja skölja håret utan schampo 72h efter din hårtransplantation men se till att **endast vatten** kommer i kontakt med området.

Efter 4 dagar kan du börja tvätta håret försiktigt med mildt schampo som du löddrar upp med händerna och sedan lägger försiktigt på det transplanterade området. Låt det ligga kvar i några minuter innan du sköljer av det.

Efter 10 dagar kan du försiktigt massera området med fingertopparna när du duschar.

Det är mycket viktigt att du tar hand om håret varje dag enligt instruktionerna. Detta får sårskorporna att ramla av inom 7-14 dagar. Då kommer de nya hårsäckarna börja växa snabbare.



1. När du sköljer eller tvättar håret 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 skalpen 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



MÖSSA / KEPS

Efter fem dagar går det bra att börja använda huvudbonad som keps eller mössa men de får inte sitta tight. Använd helst bara korta stunder. Du kan styla håret efter 14 dagar.



ALKOHOL

Alkohol ska undvikas upp till 48h innan och efter ingreppet.



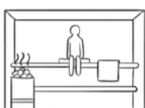
SOL

Undvik starkt solljus de första 3 månaderna efter ingreppet.



KLIPPNING & FÄRGNING

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. Du får börja färga håret efter 4 veckor.

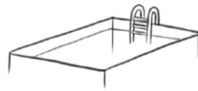


BASTUBAD

Undvik att bada i bastu upp till 4 veckor efter transplantationen. Värmen kan skada de nytransplanterade hårsäckarna.

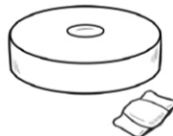


NORDIC HAIR
CLINIC



BAD

Pool, jacuzzi och allmänna simhallar ska undvikas de första 4 veckorna. Det finns mycket bakterier och rengöringsmedel på dessa platser. Bad i havet ska också undvikas i 4 veckor efter ingreppet.



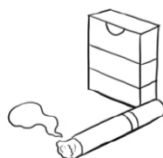
SNUSNING

Snus har inte lika stor påverkan på kroppens läkningsförmåga som rökning har. Dock rekommenderar vi fortfarande att undvika snus minst i 48h innan och 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 1 vecka efter ingreppet. Rökning har en stor påverkan på blodcirkulationen och har därför en negativ effekt på läkningsprocessen.