

Nazorginstructies FUE haartransplantatie

Deze informatie is belangrijk voor een optimaal resultaat van je haartransplantatie

Lees daarom deze instructie direct na ontvangst zorgvuldig door en houd je aan de instructies!

Alle producten, die nodig zijn voor een goede verzorging van het transplantatie- en donorgebied krijg je mee op de dag van de behandeling. Je moet uit voorzorg wel zelf paracetamol in huis halen ter bestrijding van eventuele pijnklachten na de behandeling.

Wasschema na de haartransplantatie

Dag 1 t/m 3 (dag van de behandeling en de twee dagen daarna)

- Het transplantatiegebied dien je 5 maal per dag te sprayen met fysiologisch zout (NaCl 0.9%). Je voelt zelf aan wanneer dit nodig is. Je gebruikt hiervoor de spray die je van ons hebt meegekregen.

- Het voorhoofd regelmatig koelen met de coldpack die je van ons mee krijgt. Let op dat je hierbij de transplantaten niet raakt.

Dag 4 t/m 7

- Was je donorgebied voorzichtig minimaal 1 keer per dag met de PH neutrale shampoo (die je van ons meekrijgt). Dep ook het transplantatiegebied er voorzichtig mee. Laat dit ongeveer 1 minuut inwerken en spoel dit dan voorzichtig af met een zachte straal water. Vervolgens zowel het donor- als transplantatiegebied voorzichtig droogdeppen met een schone handdoek.

- Je kunt het transplantatiegebied blijven sprayen naar behoefte om de huid soepel te houden.

Dag 8 t/m 10

- Was zowel je donor- als transplantatiegebied (dus je hele hoofdhuid) 1 maal per dag **licht masserend** met onze PH neutrale shampoo. Droog je hoofd voorzichtig met een schone handdoek. De spray die je hebt meegekregen hoef je niet meer te gebruiken.

Vanaf dag 11 na de behandeling

Het hoofd(haar) kan weer normaal gewassen worden met je eigen shampoo en vraagt geen speciale verzorging meer. Let wel: dit geldt alleen als alle korstjes eraf zijn.



Haarkliniek De Kroon
Verbeetenstraat 28
4812 XL Breda

076-7002349
www.haarkliniekdekroon.nl
info@haarkliniekdekroon.nl

KvK: 66869064
BTW: NL856732291.B01

IBAN: NL93 ABNA 0101 4576 85

Vanaf de dag na de behandeling

Vanaf deze dag kan eventueel (weer) gestart worden met Biotine (Vitamine B8). Wij adviseren minimaal 5.000 microgram per dag. Dit laat het haar sneller groeien.

Na 2 weken als de korstjes eraf zijn

Vanaf dit moment kan eventueel (weer) gestart worden met Minoxidil 5% lotion (voor vrouwen 2%). Dit voorkomt of beperkt verdere haaruitval in de toekomst.

Wat te doen als je pijn of jeuk hebt na de haartransplantatie

Als je last hebt van pijn of jeuk na je haartransplantatie, kun je volgens onderstaand schema de jeuk of pijn bestrijden.

Pijn in de eerste dagen na de haartransplantatie

- Bij het opstaan: Neem 2 tabletten Paracetamol van 500 mg
 - Daarna om de 4 uur: Neem 2 tabletten Paracetamol van 500 mg
- Neem maximaal 8 tabletten paracetamol per dag (24 uur)*

Helpt Paracetamol onvoldoende dan kun je een sterkere pijnstiller gebruiken zoals **Ibuprofen**. Ibuprofen is zonder recept verkrijgbaar bij drogist of apotheek.

- Bij het opstaan: Neem 1 tablet Ibuprofen
- Daarna om de 8 uur: Neem 1 tablet Ibuprofen

Neem maximaal 3 tabletten Ibuprofen per dag (24 uur)

Heeft ook Ibuprofen onvoldoende werking, neem dan telefonisch contact op met de kliniek voor verder advies. Wij zijn 24/7 en 7 dagen per week telefonisch bereikbaar.

Jeuk in de eerste dagen na de haartransplantatie

Jeuk in het donorgebied is een normaal verschijnsel. Het is een teken dat beschadigde zenuwen zich aan het herstellen zijn.

Je kunt dergelijke jeuk bestrijden door het donorgebied vochtig te sprayen met water of NACL 0.9% uit de sprayflacon die je hebt meegekregen van de kliniek. Je kan ook het donorgebied insmeren met wit vaseline, Bepanthen crème of baby/huid olie.



Haarkliniek De Kroon
Verbeetenstraat 28
4812 XL Breda

076-7002349
www.haarkliniekdekroon.nl
info@haarkliniekdekroon.nl

KvK: 66869064
BTW: NL856732291.B01

IBAN: NL93 ABNA 0101 4576 85

Hoe voorkomt je vochtophoping in het gezicht

Dag 1 en 2 na de behandeling

- Om de 3 uur leg je gedurende 10 minuten een coldpack op je voorhoofd. Niet direct op je huid, maar doe de coldpack bijvoorbeeld in een nat uitgewrongen schone washand of theedoek.
- Daarnaast masseer je je voorhoofd 2x per dag door met beide handen vanaf de neusbrug, boven de wenkbrauwen langs de slapen te wrijven.

Dag 1 t/m 3 na de behandeling

- Overdag zoveel mogelijk rechtop zitten en bij slapen half liggend slapen. Hiervoor gebruik je bijvoorbeeld 2 kussentjes of een nekkraagkussen (vliegtuigkussen). Je kan ook een handdoek oprollen en in je nek leggen. Hierdoor ligt je transplantatiegebied vrij en dus veilig en zakt je zwelling sneller weg.

Slaap niet op je buik om beschadiging van het transplantatiegebied en zwelling te voorkomen.

Hoe om te gaan met sport en zware lichamelijke inspanning na de haartransplantatie

Dag 1 t/m 9 na de behandeling

- De eerste 9 dagen zijn sporten en zware lichamelijke inspanningen niet toegestaan. Zowel het donor- als het transplantatiegebied heeft tijd nodig om te genezen. Je kan verder wel normaal functioneren, zoals werken.

Dag 10 t/m 21 na de behandeling

- Je kan weer sporten, maar mag nog geen contact- of balsport uitoefenen. Wacht hier tot 3 weken na de behandeling mee. Hierna mag je alle sporten weer uitoefenen.



Haarkliniek De Kroon
Verbeetenstraat 28
4812 XL Breda

076-7002349
www.haarkliniekdekroon.nl
info@haarkliniekdekroon.nl

KvK: 66869064
BTW: NL856732291.B01

IBAN: NL93 ABNA 0101 4576 85

Overige beperkingen na de haartransplantatie

- Pas op als je na de behandeling weer in je auto stapt en dat je je hoofd niet langs de portier of het plafond van je auto stoot! Je kan hierdoor grafts verliezen.
- Je mag na 1 week losjes een pet dragen. Voorkom stevige aanraking van en/of druk op het transplantatiegebied.
- Je mag in de eerste 3 weken na de behandeling geen druk op het transplantatiegebied uitoefenen. Dus draag geen helm of muts.
- Totdat de wondjes zijn genezen (geen korstjes meer) niet zwemmen in (chloor)water. Meestal duurt dit 7 tot 10 dagen.
- Knip en/of scheer je haar de eerste 3 weken na de haartransplantatie nog niet.
- Wacht 6 weken met het verven of permanenten van je haar. Gebruik in deze periode ook geen andere chemische producten op je hoofd.
- Wacht 4 weken met zonnebanken of een bezoek aan de sauna.
- Ga in de eerste week niet in de directe zon. Gebruik in de 4 weken erna na tegen de zon voorzichtig hoofdbescherming zoals een (niet te strak) petje. Smeer je hoofdhuid in met zonnebrandcrème Factor 50 (pas als je korstjes eraf zijn). Zorg dat je hoofdhuid in de zon beschermd blijft.
- De haren in het transplantatiegebied kunnen in de eerste weken na je haartransplantatie uitvallen. Het haarzakje blijft zitten en hieruit groeien na 3 tot 4 maanden weer nieuwe haren.
- Er kunnen tot 5 maanden na de behandeling puistjes komen op de hoofdhuid. Zit hier niet aan; deze verdwijnen na verloop van tijd weer. Wordt het vervelend? Neem dan contact met ons op.
- Niet krabben aan de korstjes in het transplantatiegebied in verband met vertraagde wondgenezing, kans op littekenvorming en verlies van grafts.



Haarkliniek De Kroon
Verbeetenstraat 28
4812 XL Breda

076-7002349
www.haarkliniekdekroon.nl
info@haarkliniekdekroon.nl

KvK: 66869064
BTW: NL856732291.B01

IBAN: NL93 ABNA 0101 4576 85

Hoe handel je bij niet genoemde klachten of als de pijn te hevig is

Indien je klachten hebt die je niet vertrouwt, neem dan contact met ons op. Ook als de pijn na enkele dagen niet minder wordt of als het donor- of transplantatiegebied blijft bloeden.

Haarkliniek De Kroon: **076-700 23 49**

Wij blijven bereikbaar. Kunnen we niet direct opnemen, dan word je zo snel mogelijk teruggebeld.

Wat gebeurt er verder na de haartransplantatie

Omdat we je graag terug zien in onze kliniek ontvang je na 12 maanden een uitnodiging voor een controle. Het resultaat is pas na 12 maanden maximaal zichtbaar.