

## **Richtlijn na de haartransplantatie**

In dit document vindt u de richtlijn na haartransplantatie. Leest u het alstublieft zorgvuldig door.  
Deze richtlijn bevat de volgende onderwerpen:

1. Direct na de haartransplantatie
  - Uitleg na de haartransplantatie
  - Controle foto's eerste avond
2. Verband verwijderen
3. Gevoel van de hoofdhuid
  - Minder gevoelige hoofdhuid (hyposensitief)
  - Gevoelige hoofdhuid (hypersensitief)
4. Medicijnen na de ingreep
5. Houding
6. Bewegen en sporten
7. Geslachtsgemeenschap
8. De eerste wassingen
9. Lotionkuur voor blijvende korsten
10. Helmen en overige hoofddeksels
11. Streepjes en breukjes op het geïmplanteerde gebied
12. FUE CT-Shampoo en Mineralenkuur
13. Puisten en bulten
14. Schilfers
15. Jeuk
16. Kapper
17. Zonnen
18. Zwemmen en sauna
19. Voeding en roken
20. Verwachte verloop haargroei
21. Haargroei kruin
22. Shock loss
23. Verven en stylingsproducten
24. Haarverdikkingsmiddelen
25. Controlemomenten

## 1. Direct na de haartransplantatie

- Uitleg na de haartransplantatie:** Na de haartransplantatie krijgt u een korte uitleg over de eerste dagen na de haartransplantatie. Daarnaast geven wij een nazorg wassingspakket (inclusief lotion en shampoo) en de medicatie mee. Erna kunt u naar huis gaan om uit te rusten.
- Controle foto's eerste avond:** Op de dag van de behandeling dient u ter controle in de avond (rond 21 uur) een aantal foto's van uw geïmplanteerde gebied met goede resolutie te sturen naar onze WhatsApp supportlijn +31618428001 (*keuzemenu "bestaande cliënt" -> optie 6 "Controle foto uploaden"*). Aan de hand van deze foto's wordt er besloten of het eventueel nodig is de huid met warme kompressen na te behandelen. Als u geen reactie ontvangt op uw verzonden foto's, betekent dit dat het er goed uitziet en u verder niets hoeft te doen. **Let op!** Zorg voor voldoende licht op de foto's zonder gebruik van flits.

### *Warme kompressen (indien nodig):*

U heeft witte gaasjes meegekregen na de behandeling. Deze moet u met warm water nat maken en op de plekken deppen wat er donker uitziet. 1 minuut lang en om de 10-15 sec de gaasje nat maken. Niet te hard niet te zacht deppen gewoon normaal druk erop zetten. Masseren en wrijven vermijden. Het moet een klein beetje bloeden. 3 x herhalen om het half uur. Graag video als voorbeeld nemen.

**Video warme kompressen:** <https://youtu.be/mPFFV19tnuA>

## 2. Verband verwijderen

- Een dag na de haartransplantatie komt u langs in de kliniek om het verband te laten verwijderen en vindt de eerste controle plaats. Deze controle is erg belangrijk.

## 3. Gevoel van de hoofdhuid

- Minder gevoelige hoofdhuid (hyposensitief):** Het geïmplanteerde gebied kan in de eerste 9 of 12 maanden gevoelloos zijn. In de meeste gevallen komt het gevoel terug voor de 12<sup>e</sup> maand. In zeldzame gevallen houdt de gevoelloosheid aan na de 12<sup>e</sup> maand.
- Gevoelige hoofdhuid (hypersensitief):** Soms komt het voor dat het geïmplanteerde gebied dan wel donorgebied gevoeliger is dan normaal. Dit zal rond de 12<sup>e</sup> maand na de haartransplantatie herstellen. In zeldzame gevallen houdt de gevoeligheid aan na de 12<sup>e</sup> maand.

## 4. Medicijnen na de ingreep

- Na de haartransplantatie krijgt u een medicatiepakket mee die de volgende middelen bevat:
  - Pijnstilling:** Na de haartransplantatie kunt u last hebben van lichte pijn en zwelling in zowel het geïmplanteerde- als het donorgebied. U kunt hiervoor paracetamol innemen. Indien paracetamol niet voldoende helpt, kunt u naast paracetamol een sterkere pijnstilling innemen (zoals naproxen, diclofenac; let op altijd in overleg met uw huisarts). Dit komt echter zelden voor. Mocht u langer dan een dag hevige pijn ervaren, neemt dan contact met ons op.
  - Prednisolon:** Indien u **geen** diabetes mellitus (suikerziekte) heeft, gebruikt u een ontstekingsremmer prednisolon (Prednol).
  - Antibioticum:** Om de kans op infectie te voorkomen gebruikt u uit voorzorg antibiotica.
  - Fusidinezuurcrème:** Deze zalf dient u vanaf de derde dag (vanaf de eerste wassing) op het donorgebied dun in te smeren.

- Het is belangrijk dat u de medicijnen volgens ons medicatieschema inneemt. Als u allergisch bent voor medicijnen is het belangrijk dat u dit aan ons meldt.
- Stopt u direct met de medicijnen indien klachten optreden die kunnen passen bij een allergische reactie (huiduitslag, misselijkheid of diarree) en geef het aan ons door!

### Medicatieschema

Dag	Tijdstip	Medicatie
<b>Dag 0</b>		
	Na de behandeling	<b>Antibioticum, paracetamol, prednisolon</b>
<b>Dag 1</b>		
	Ochtend na ontbijt	<b>Antibioticum, paracetamol, prednisolon</b>
	Middag na lunch	<b>Antibioticum, paracetamol, prednisolon</b>
	Avond na diner	<b>Antibioticum, paracetamol, prednisolon</b>
<b>Dag 2</b>		
	Ochtend na ontbijt	<b>Antibioticum, paracetamol, prednisolon</b>
	Middag na lunch	<b>Antibioticum, paracetamol, prednisolon</b>
	Avond na diner	<b>Antibioticum, paracetamol, prednisolon</b>
<b>Dag 3</b>		
	Ochtend na ontbijt	<b>Antibioticum, paracetamol, prednisolon</b>
	Middag na lunch	<b>Antibioticum, paracetamol, prednisolon</b>
	Avond na diner	<b>Antibioticum, prednisolon</b>
<b>Dag 4</b>		
	Ochtend na ontbijt	<b>Antibioticum, paracetamol</b>
	Middag na lunch	<b>Antibioticum</b>
	Avond na diner	<b>Antibioticum</b>
<b>Dag 5</b>		
	Ochtend na ontbijt	<b>Antibioticum</b>
	Middag na lunch	<b>Antibioticum</b>
	Avond na diner	<b>Antibioticum</b>
<b>Dag 6</b>		
	Ochtend na ontbijt	<b>Antibioticum</b>
	Middag na lunch	<b>Antibioticum</b>
	Avond na diner	<b>Antibioticum</b>
<b>Dag 7</b>		
	Ochtend na ontbijt	<b>Antibioticum</b>
	Middag na lunch	<b>Antibioticum</b>

## 5. Houding

- De eerste 3 dagen na de operatie is het belangrijk dat u op uw houding let. Let op! Houd u tijdens het lopen, liggen en zitten uw hoofd recht.
- De 1<sup>e</sup> week slaapt u op uw rug met het meegegeven nekkussen. Het nekkussen is belangrijk omdat het zorgt dat de geïmplanteerde haarzakjes het slaapkussen niet raken en dat u in uw slaap niet draait. Gebruik een handdoek op uw nekkussen, zodat deze schoon blijft. Ter ondersteuning kunt u onder uw nekkussen een extra hoofdkussen leggen.

## 6. Bewegen en sporten

- Pas goed op dat u bij het bewegen uw hoofd niet stoot. Het gevoel van de hoofdhuid is verminderd. Ook heeft u 2 á 3 dagen **geen hoogtegevoel**, omdat er een zoutwateroplossing wordt geïnjecteerd in de hoofdhuid tijdens de haartransplantatie.
- In de 1<sup>e</sup> maand na de operatie mag u niet sporten, joggen of zware dingen tillen (maximaal 5 kg tillen in de eerste 4 weken). Voorkom inspanningen van de voorhoofdspieren. Wandelen op een rustig tempo is toegestaan.
- Vanaf de 1<sup>e</sup> maand na de behandeling is intensieve duur- en krachttraining toegestaan. Kickboksers mogen vanaf de eerste maand, gedurende 3 maanden, alleen sparren met een helm op.

## 7. Geslachtsgemeenschap

- De 1<sup>e</sup> week na de operatie mag u geen geslachtsgemeenschap hebben.

## 8. De eerste wassingen

- Bij de wassing worden er twee producten gebruikt die u meekrijgt na de haartransplantatie, namelijk:
  - 1) Lotion van Aftercare lotion en
  - 2) FUE-CT herstelshampoo. De eerste wassing vindt 3 dagen na de haartransplantatie plaats en wordt gecontinueerd tot de 18<sup>e</sup> dag. Bijvoorbeeld: als u op 10 september bent geholpen dan mag u op 13 september de eerste wassing uitvoeren.
- Hieronder volgt een korte samenvatting van de wassing, die ook te zien is op de instructiefilm die wij speciaal hebben gemaakt en te vinden is via deze link: <https://www.youtube.com/watch?v=Er4kRLxijE>
- Voor het behalen van een optimaal resultaat is het belangrijk de wassingen volgens de instructies uit te voeren.
- Als er blijvende korsten zijn na de 18<sup>e</sup> dag, kan een lotionkuur worden toegepast. Hiervoor verwijzen we naar het kopje 9) Lotionkuur voor blijvende korsten.

### **Overstappen naar de CT EXCLUSIVE shampoo en mineralenkuur:**

Een week na de haartransplantatie kan er gestart worden met de CT EXCLUSIVE mineralenkuur, die twee maal per dag ingenomen dient te worden tot het eindresultaat behaald is. Vanaf de 18<sup>e</sup> dag na de haartransplantatie (als alle korsten weg zijn), moet er overgestapt worden naar de CT EXCLUSIVE shampoo. Deze shampoo dient dagelijks gebruikt te worden. U kunt deze producten bestellen via de volgende link:

<https://www.hairworldistanbul.com/shop/product/ct-exclusive-6-maanden-kuur/>

Het advies is om deze producten vóór de haartransplantatie aan te schaffen.

### **Samenvatting van instructie eerste wassingen (zie ook instructiefilm)**

#### **Stap 1: Lotion**

- Allereerst brengt u de lotion deppend met de vingertoppen aan op het geïmplanteerde gebied. U laat de lotion ongeveer 30 minuten intrekken. Vervolgens wordt de lotion stevig deppend afgespoeld worden met een forse hoeveelheid lauwwarm water. Het stevig deppen zal de geïmplanteerde haarzakjes niet schaden. Alleen wrijven en masseren kan in de eerste 4 weken na de haartransplantatie schade toebrengen aan de geïmplanteerde haarzakjes.
- Na het uitspoelen van de lotion kunnen de korstjes een witte kleur krijgen. Dit komt doordat de korstjes nat zijn. Na 10 minuten is de kleur weer normaal. Indien ze wit blijven, kan het zijn dat er lotionresten zijn achtergebleven. De lotion moet dan opnieuw afgespoeld worden met lauwwarm water.

#### **Stap 2: Shampoo**

- Nadat de lotion goed is uitgespoeld, wordt de shampoo gebruikt. Schud hiervoor eerst de shampoo en breng de shampoo deppend aan op het geïmplanteerde gebied. Laat 1 minuut

<b>Tiid</b>	<b>Product</b>	<b>Handeling</b>
1 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup> dag	Geen	Niet wassen
3 <sup>e</sup> - 18 <sup>e</sup> dag	Aftercare lotion + shampoo	Deppend wassen
Vanaf de 18 <sup>e</sup> dag (als alle korsten weg zijn)	Overstappen naar CT Exclusive shampoo	Deppend wassen
Vanaf de 30 <sup>e</sup> dag	CT Exclusive shampoo	Stevig masserend wassen met de vingertoppen

intrekken en spoel vervolgens deppend 2 maal achter elkaar uit.

- Het donorgebied masseert u stevig met de vingertoppen. Dit helpt tegen jeuk en zorgt dat het donorgebied schoon blijft waardoor bacteriën minder kans krijgen om een ontsteking te veroorzaken.
- Het afspoelen van de shampoo gebeurt op dezelfde manier als bij de lotion. Na het afspoelen kunt u het geïmplanteerde gebied met een zachte theedoek of keukenrol deppend afdrogen. Het wrijven of masseren van het geïmplanteerde gebied is de eerste 4 weken niet toegestaan.
- Tabel: Overzichtstabel van de wassingen**

- **Let op!** Na 30 dagen kunt u uw haar stevig masserend met de vingertoppen wassen (zoals gebruikelijk). Ook kunt u op normale wijze de hoofdhuid drogen met een handdoek. De geïmplanteerde haarzakjes zitten vast in de hoofdhuid, en zullen niet loskomen.
- Het masseren is erg belangrijk vanaf de 4<sup>e</sup> week omdat u op deze manier de bloedcirculatie van de hoofdhuid stimuleert, en er geen ophoping van talg op de hoofdhuid ontstaat. Voorzichtig deppend blijven wassen kan de haargroei op den duur belemmeren.
- Door het donorgebied goed te masseren voorkomt u infecties, jeuk en/of puistjes. De massage veroorzaakt geen schade aan het donorgebied, omdat er in dat gebied geen haren zijn geïmplanteerd.
- Het geïmplanteerde gebied (ontvangstgebied) moet 4 weken lang alleen deppend gewassen worden. **LET OP! Na 4 weken moet ook het geïmplanteerde gebied masserend gewassen worden.** De geïmplanteerde haren kunnen tijdens wassen afbreken en uitvallen. Nieuwe haarvorming vindt plaats tussen de 6 en 10 weken, te merken aan het verschijnen van stoppeltjes.

## 9. Lotionkuur voor blijvende korsten

- Indien er na de 18e dag van de haartransplantatie blijvende korsten op het geïmplanteerde gebied zijn, kan een lotionkuur worden toegepast. Het stappenplan ziet er als volgt uit.

*Stap 1. Breng bij de wassing iets meer lotion aan dan normaal in de avond*

*Stap 2. Spoel het niet uit maar slaap ermee tot de volgende ochtend*

*Stap 3. In de ochtend kunt u nogmaals de lotion deppend aanbrengen op de korstjes. Laat het 30 minuten intrekken en spoel het daarna deppend uit met lauwwarm water en was het erna 2 keer met de shampoo.*

*Stap 4. Herhaal deze kuur gedurende 3-7 dagen totdat de korstjes ervan afvallen.*

- Het is belangrijk dat u nooit krabt aan de korsten en zelf ook niet verwijdert. De korsten moeten tijdens het wassen met een goede massage vanzelf los gaan. Het persisteert alleen bij blijvend voorzichtig deppend wassen. Blijft het probleem? Dan kunt u duidelijke foto's mailen naar [nazorg@hairworldistanbul.com](mailto:nazorg@hairworldistanbul.com).
- Als uw Aftercare lotion en shampoo op zijn kunt u als alternatief Sebamed bodylotion en Sebamed alledag shampoo gebruiken. Beide kunt u aanschaffen bij de drogisterij. Zie hieronder voorbeeldlinks van de producten.
- **Sebamed bodylotion:**  
<https://www.etos.nl/producten/sebamed-hydraterende-bodylotion-200-ml-110246036.html>
- **Sebamed alledag shampoo:**  
<https://www.kruidvat.nl/sebamed-alledag-zeepvrije-shampoo/p/1433104>

## 10. Helmen en overige hoofddekfels

- U mag een pet op vanaf de eerste wassing (op de 3<sup>e</sup> dag na de haartransplantatie). Het is belangrijk dat de pet niet te strak op het hoofd zit, en niet wrijft over het geïmplanteerde gebied.
- Vanaf het moment dat alle korsten weg zijn, dit is tussen de 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> week, zijn (motor)helmen toegestaan

## 11. Streepjes en breukjes op het geïmplanteerde gebied

- Het kan voorkomen dat er streepjes/breukjes op het geïmplanteerde gebied ontstaan, zie Figuur 1 voor een voorbeeld. Dit komt door te weinig gebruik van de lotion, of het korter dan 30 minuten laten intrekken van de lotion op de hoofdhuid. Deze streepjes/breukjes ontstaan als gevolg van het uitzetten van de korsten, en ogen als kale plekken. Door uitzetten van de korsten kunnen de haren afbreken, en uitvallen. Streepjes/breukjes zijn **niet** schadelijk voor de geïmplanteerde haarzakjes. De haren die afbreken worden vanaf de 10<sup>e</sup> week vervangen door **nieuwe haren**. **U hoeft zich geen zorgen te maken.**
- Als u merkt dat u streepjes/breukjes heeft op het geïmplanteerde gebied, is het advies meer lotion te gebruiken en/of de lotion minimaal 30 minuten te laten intrekken. Vervolgens kunt u de lotion goed deppend uitspoelen, zoals eerder beschreven (zie kopje 10) De eerste wassingen).



Figuur 1: Streepjes/breukjes op het geïmplanteerde gebied

## 12. FUE CT-Shampoo en Mineralenkuur

- Op de 7<sup>e</sup> dag na de haartransplantatie kunt u starten met de CT EXCLUSIVE Mineralen kuur. Neemt u dagelijks 2 capsules in na de maaltijd (verdeeld over een dag, of tegelijk innemen in de avond).
- Vanaf de 18<sup>e</sup> dag naar de haartransplantatie kunt u starten met onze speciale, voedende CT EXCLUSIVE Shampoo en stoppen met de lotion van After Care en FUE-CT Herstelshampoo. U kunt deze shampoo dagelijks of om de dag gebruiken. Als u veel roos of schilfers heeft adviseren wij u de shampoo dagelijks te gebruiken en stevig masserend op de hoofdhuid toe te passen. De CT EXCLUSIVE-Shampoo is geheel biologisch en schuimt weinig. U hoeft hier dan ook minder van te gebruiken dan u gewend bent van andere shampoos. Wij adviseren bij een vette hoofdhuid de haren niet meer dan twee

keer per week te wassen. Dit ter herstel van de talgproductie en voorkoming van schilfers.

- Wij adviseren de FUE CT- Shampoo en Mineralenkuur tot minimaal het eindresultaat op de 12<sup>e</sup> maand te gebruiken.
- U kunt CT EXCLUSIVE producten bestellen via de volgende link:  
<https://www.hairworldistanbul.com/shop/product/ct-exclusive-6-maanden-kuur/>

**Let op!** Gebruik geen shampoo en medicatie tegen haaruitval of voor de haargroei zoals Rogaine of Head&Shoulders. Dit zijn geen natuurlijke producten en bevatten veel chemische stoffen. In het begin lijkt dit te helpen, maar in een later stadium kan het meer schade geven. Dit raden wij dan ook af om een goed resultaat te behalen.

### **13. Circulation Treatment Stimulators (CTS)- behandeling**

- CTS is een unieke en door het medisch onderzoeksteam van HWI ontwikkelde formule.
- Om de haargroei extra te stimuleren wordt de CTS-behandeling geadviseerd. We zien bij een heel hoge percentage van onze patiënten die de CTS- behandelingen ondergaan en de biologische CT EXCLUSIVE haarkuur afmaken structureel gezondere haren.
- De CTS –behandelingen vinden plaats bij Hairwold Istanbul (te Nederland) en worden door BIG-geregistreerde artsen en huidtherapeuten uitgevoerd.
- Een CTS-behandeling kost €495,00. Voor onze cliënten die een FUE CT haartransplantatie ondergaan wordt een korting toegepast, en geldt een bedrag van €295, -.
- Platelet-Rich Plasma therapieën (PRP) worden op de dag van de haartransplantatie en vanaf de 2<sup>e</sup> CTS-behandeling na de haartransplantatie kosteloos toegepast.
- Drie CTS-behandelingen zijn standaard onderdeel van het nazorgpakket, deze vinden plaats tussen:
  - 1<sup>e</sup> CTS-behandeling: tussen de 3<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> week na de haartransplantatie
  - 2<sup>e</sup> CTS-behandeling: tussen de 3<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> maand (inclusief kosteloos PRP-behandeling ter waarde van €325)
  - 3<sup>e</sup> CTS- behandeling: tussen de 6<sup>e</sup> en 8<sup>e</sup> maand (inclusief kosteloos PRP-behandeling kosteloos ter waarde van €325)
- Indien u wenst kunt u de CTS-behandeling vaker laten uitvoeren om uw bestaande haren en nieuwe haren maximaal te stimuleren.

### **14. Puisten en bulten**

- Puistjes kunnen zowel op het donor- als op het geïmplanteerde gebied ontstaan.
- Wij adviseren **puisten op het donorgebied** te masseren tijdens het wassen, en vervolgens na het wassen te ontsmetten met jodium. Breng hiervoor een kleine hoeveelheid jodium aan op een schoon gaasje en breng deppend aan op het donorgebied
- Puisten op het geïmplanteerde gebied** kunnen pas vanaf de 30<sup>e</sup> dag na de haartransplantatie masserend gewassen worden en erna ontsmet worden met jodium zoals hierboven beschreven.
- Het is belangrijk dat u de puisten nooit uitknijpt, anders ontstaan er bulten. Ook bij de vorming van bulten kunt u voor 5 dagen met jodium ontsmetten. Daarnaast is het belangrijk de puisten alleen onder de douche te masseren. Gebruik hiervoor de vingertoppen, nooit de nagels.



## 15. Schilfers

- Als u vanaf de 30<sup>e</sup> dag na de haartransplantatie de hoofdhuid niet goed masserend wast met de vingertoppen en dit nog erg voorzichtig blijft deppen, ontstaan er schilfers en korsten. Dit kan resulteren in een geïrriteerde hoofdhuid en de haargroei belemmeren.
- Heeft u last van schilfers en/of korsten mail dan duidelijke foto's naar [nazorg@hairworldistanbul.com](mailto:nazorg@hairworldistanbul.com).

## 16. Jeuk

- Jeuk op het geïmplanteerde- en donorgebied is normaal na de haartransplantatie. Het geeft herstel van de hoofdhuid aan. Jeuk is niet erg zolang het niet gepaard gaat met een brandende en/of stekend gevoel van de hoofdhuid en de hoofdhuid geen paarse/donkere kleur heeft. De jeuk zal geleidelijk minder worden.
- U kunt tegen de jeuk **CT Recovery Olie** gebruiken. Voor het geïmplanteerde gebied geldt dat u deze olie een week na de haartransplantatie deppend kunt aanbrengen en voor het donorgebied twee dagen na de haartransplantatie. De CT Recovery olie is een biologisch product en wetenschappelijk bewezen dat het bij de hoofdhuidproblemen en de brandwonden een sterk herstellend effect heeft. De CT Recovery olie kunt u bestellen op onze webshop: <https://www.hairworldistanbul.com/shop/product/ct-recover-oil/>
- Verder kunt u koelzalf gebruiken tegen jeuk op het geïmplanteerde- en donorgebied. Koelzalf kunt u aanschaffen bij de apotheek of drogisterij zonder recept. Voor het geïmplanteerde gebied geldt dat u de koelzalf de eerste 4 weken na de haartransplantatie deppend aanbrengt en vanaf 30 dagen na de haartransplantatie op masserende wijze. De koelzalf kan op het donorgebied altijd masserend aangebracht worden. De zalf kunt u gedurende een week tot 5 maal per dag aanbrengen op het jeukende gebied.

## 17. Kapper

- Geïmplanteerde haren:** U mag de geïmplanteerde haren niet knippen of scheren tot de 9<sup>e</sup> maand na de haartransplantatie. Het knippen of scheren van de geïmplanteerde haren vóór de 9<sup>e</sup> maand kan veroorzaken dat de haarstructuur dun blijft.
- Haren op het donorgebied:** De haren op het donorgebied zullen zich tussen de 6e en de 9e maand herstellen. Het is daarom belangrijk dat u absoluut geen tondeuse en/of scheermes gebruikt tot het eindresultaat is bereikt. Alleen door een goede kapper kunt u de haren op het donorgebied laten opknippen met een schaar.
- Let daarbij goed op de hygiëne en geef vooraf duidelijke instructies aan de kapper. Laat de haren tussen de 3e en 6e maand zo veel mogelijk groeien voor een betere beoordeling van het resultaat. Om een beoordeling te kunnen geven moet uw haar op de 6e maand minimaal 3 centimeter en in de 9e maand minimaal 5 centimeter lengte hebben. Daarna mag u de haren wat korter laten knippen. Als u na het eindresultaat uw haren te kort draagt dan zal de dichtheid laag blijven. U kunt dan tussen uw haren lege plekken zien.
- Let op!** Wanneer u vroegtijdig uw donorgebied (te kort) knipt of scheert, zullen de haren die tijdens het oogsten van de grafts mogelijk verzwakt/beschadigd zijn, niet herstellen. Dit kan leiden tot meer zichtbaar sporen/littekens aan het donorgebied.

## 18. Zonnen

<b>Tiidsin</b>	<b>Advies</b>
Eerste 4 weken na de haartransplantatie	Tot 20 graden is blootstelling aan de zon zonder hoofddekseel toegestaan. Een hoofddekseel is geadviseerd bij 20 graden en hoger. Hoofddekseel mag op de 4 <sup>e</sup> dag (na de eerste wassing) na de haartransplantatie
Tussen de 4 <sup>e</sup> week en 4 <sup>e</sup> maand	In de zon lopen zonder hoofddekseel is toegestaan. Er is geen temperatuur limiet. Zonnen zonder hoofddekseel is niet toegestaan.
Tussen de 4 <sup>e</sup> en 6 <sup>e</sup> maand	In de zon lopen zonder hoofddekseel is toegestaan. Er is geen temperatuur limiet. Zonnen zonder hoofddekseel is niet toegestaan.
Vanaf de 6 <sup>e</sup> maand	Geen beperkingen.

## 19. Zwemmen en sauna

- De eerste 30 dagen na de haartransplantatie is zwemmen en gebruik van de sauna niet toegestaan. Vanaf de 30<sup>e</sup> dag zijn beide toegestaan.

## 20. Voeding en roken

- Zorg dat u zo gezond en gevarieerd mogelijk eet. Vooral de eerste weken tijdens het herstelproces kan het geen kwaad om grote porties groenten te nuttigen. We adviseren u ook om vanaf de dag na de behandeling dagelijks 1 of meer koppen thee (groene thee en kruiden thee) en water te drinken ter bevordering van de doorbloeding. U dient geen alcohol te nuttigen tot 7 dagen na de behandeling. Dit schaadt namelijk de geïmplanteerde haarzakjes. Ook adviseren we de cliënten die roken, de eerste 6 maanden het roken te stoppen.

## 21. Verwacht verloop van de haargroei

- De haren groeien in verschillende fases. Deze zijn weergegeven in de tabel hieronder. In de 3<sup>e</sup> maand verwachten wij 10% resultaat, in de 4<sup>e</sup> maand 30%, in de 6<sup>e</sup> maand 50-70%, in de 9<sup>e</sup> maand 90-90% en in de 12<sup>e</sup> maand 90-100%.
- Let op: Bij iedereen is het tempo van de haargroei verschillend. Het verwachte verloop van de haargroei (zoals weergegeven in de tabel hieronder) en de verwachte percentages kunnen bij iedereen verschillen, dit is normaal.
-

Tijdspad	Verloop haargroei
10 - 14 dagen	Korstjes verdwijnen meestal tussen 10-14 dagen. Mochten de korstjes na 14 dagen nog steeds aanwezig zijn, mag u de lotion/shampoo tot de 18 <sup>e</sup> dag harder deppend aanbrengen. Als de korstjes dan nog niet weg zijn, mag u gedurende 3-7 dagen de lotionkuur doen ( <i>zie kopje Korstvorming</i> )
2 <sup>e</sup> – 6 <sup>e</sup> week	Geïmplanteerde haren zullen afbreken en uitvallen. <i>De haarzakjes zitten veilig onder de hoofdhuid, dit is een normaal proces.</i> In de 4 <sup>e</sup> week heeft u een CTS behandeling in onze kliniek te Vlaardingen. Onze BIG-geregistreerde arts gaat het herstel van uw hoofdhuid controleren en beoordelen. Hiernaast een voorbeeld foto van hoe deze afgebroken haartjes er uit kunnen zien, dit is een normaal proces.
6 <sup>e</sup> – 10 <sup>e</sup> week	De haarzakjes komen in een rustfase om zich hierna goed te ontwikkelen
10 <sup>e</sup> week	De eerste stoppeltjes kunnen zichtbaar komen, echter ziet u de echte haargroei pas vanaf de 4 <sup>e</sup> maand
4 <sup>e</sup> maand	De haargroei begint. In de 4 <sup>e</sup> maand heeft u een CTS behandeling in onze kliniek te Vlaardingen. Onze BIG-geregistreerde arts gaat het herstel van uw hoofdhuid controleren en beoordelen
6 <sup>e</sup> maand	Haren beginnen meer te groeien, het resultaat kan beter worden beoordeelt
6 <sup>e</sup> – 9 <sup>e</sup> maand	Het donorgebied is aan het herstellen
9 <sup>e</sup> – 12 <sup>e</sup> maand	Eindresultaat is zichtbaar



## 22. Haargroei kruin

- Haargroei op de kruin verloopt trager vergeleken met de haargroei op de rest van de hoofdhuid. Het resultaat van de dekking van de kruin verschilt per persoon. Dit heeft te maken met de genetisch lage doorbloeding van uw kruingebied. De sterkste haarzakjes (grafts) worden aan de voorkant geïmplanteerd en de minder sterke grafts (structureel dun en single/double grafts) aan de kruin. Als gevolg kan het eindresultaat bij de kruin wat lichter (haarstructuur is dunner) blijven.

## 23. Shock loss

- Na de behandeling kunt u last krijgen van Shockloss (kale plekken op het donorgebied). Shock loss wordt gekenmerkt door een tijdelijke uitval van haren op het donorgebied en soms van de bestaande haren op het geïmplanteerd gebied. Shock loss komt niet vaak voor. Het haar groeit weer terug tussen de 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> maand na de haartransplantatie. Tijdens de CTS-behandelingen nemen wij de shock loss plekken mee om de haargroei te stimuleren. Bij twijfel en/of vragen over shock loss kunt u uw foto's mailen naar [nazorg@hairworldistanbul.com](mailto:nazorg@hairworldistanbul.com).

## 24. Verven en stylingsproducten

- De haren mogen na 12 maanden geverfd worden. We adviseren alleen organische verf (ammoniak vrij en minimaal waterstofperoxide) te gebruiken (geen henna!).
- Als u een droge hoofdhuid heeft, mag u vanaf de 4e week 2x per week de FUE CT Recovery olie (herstel olie) op uw hoofdhuid gebruiken (10 tot 15 x sprayen) .
- Het gebruik van biologische Haarwax is toegestaan na 6 maanden. Zorg dat de wax niet op uw hoofdhuid komt en op dezelfde dag ook uitgewassen wordt. Gebruik geen stylingsproducten zoals haarspray en gel.

## **25. Haarverdikkingsmiddelen**

- Wij raden producten zoals Toppik, Hairbuilding fibers, Volumehair, etc. absoluut af. Deze producten zijn dun van structuur en sluiten de poriën van de hoofdhuid af. Dit kan de haargroei negatief beïnvloeden. Door haarvezels worden uw bestaande en geïmplanteerde haren steeds dunner en uiteindelijk kunnen ze uitvallen.

## **26. Controlemomenten**

- Op de 18e dag, in de 6e en 9e maand zult u van ons een e-mail ontvangen waarin wij u vragen om foto's naar ons op te sturen ter controle. Deze foto's mogen per mail verstuurd worden naar nazorg@hairworldistanbul.com.
- Extra controles dienen altijd in overleg te worden ingepland.

## **Overzicht controle afspraken**

Controlemoment	Tijdstip	Setting
1 <sup>e</sup> controle	Op dezelfde avond van de haartransplantatie	Online controle, foto's opsturen (zie foto instructies)
2 <sup>e</sup> controle	Een dag na de haartransplantatie	Controle in ziekenhuis
3 <sup>e</sup> controle	Tussen de 3 <sup>e</sup> en 6 <sup>e</sup> week	Tijdens de 1 <sup>e</sup> CTS-behandeling
4 <sup>e</sup> controle	Tussen de 3 <sup>e</sup> en 5 <sup>e</sup> maand	Tijdens de 2 <sup>e</sup> CTS-behandeling
5 <sup>e</sup> controle	Tussen de 5 <sup>e</sup> en 7 <sup>e</sup> maand	Tijdens de 3 <sup>e</sup> CTS-behandeling
6 <sup>e</sup> controle	Einde van de 6 <sup>e</sup> maand	Online controle, foto's opsturen (zie foto instructies)
7 <sup>e</sup> controle	Einde van de 9 <sup>e</sup> maand	Online controle, foto's opsturen (zie foto instructies)

- **Foto instructies:**
  - De foto's van dichtbij nemen (net als bij een pasfoto)
  - Geen selfies, laat de foto's door een ander nemen
  - Voor een duidelijke foto dient de belichting goed te zijn
  - Maak gebruik van een witte achtergrond
    - o 1 x vooraanzicht hoofd/ gezicht
    - o 2 x zijkant hoofd (links en rechts)
    - o 1 x bovenzijde hoofd o 1 x achterzijde hoofd