

Sehr geehrter Patient, sehr geehrte Patientin,

hiermit erhalten Sie wichtige Anweisungen zur Vorbereitung auf Ihren Eingriff. Indem Sie sich strikt an diese Anweisungen halten, bereiten Sie sich bestmöglich auf Ihren Eingriff vor. Bitte lesen Sie die Anweisungen aufmerksam und bewahren Sie diese griffbereit auf um jederzeit nachlesen zu können, was Sie für ein optimales Ergebnis tun oder vermeiden sollten. Bitte scheuen Sie sich nicht, offene Fragen zu stellen, die wir Ihnen sehr gerne beantworten.

### **Allgemein vor dem Eingriff**

- Lassen Sie Ihre Haare am Hinterkopf und an den Seiten möglichst lang wachsen, damit diese die Nähte nach dem Eingriff bedecken. Im Idealfall sollten Ihre Haare vor der Behandlung eine Länge von mindestens zwei bis drei Zentimetern aufweisen.

### **Zwei Wochen vor dem Eingriff**

- Beenden Sie die Einnahme von Präparaten welche Vitamin B oder Vitamin E enthalten sowie allgemein Multivitaminpräparate. Diese Präparate fördern unerwünschte Blutungen.
- Stellen Sie die Anwendung von Minoxidil (z.B. Regaine Lösung sowie Schaum) ein.
- Wenn Sie Blutverdünnungsmittel wie z.B. Heparin oder Coumadin, Nicacin, Accutane und IMAO (Monoamino Oxidase Hemmer) einnehmen, fragen Sie uns bitte, wie viele Tage vor der Operation diese Medikamente abzusetzen sind.
- Wenn Sie Antidepressiva einnehmen, setzen Sie es bitte nicht einfach ab, aber bitte Informieren Sie uns unbedingt darüber, welche Antidepressiva Sie einnehmen.
- Wenn Sie Betablocker einnehmen, setzen Sie bitte auch diese nicht einfach ab. Bitte Informieren Sie uns nur unbedingt darüber, dass die Betablocker einnehmen.
- Informieren Sie uns bitte unbedingt noch vor dem Eingriff, falls Sie entgegen den Anweisungen gehandelt haben. Nur so können wir entsprechende Vorsichtsmaßnahmen treffen. Dass Sie uns informieren, ist für Sie selbst von größter Bedeutung.

### **Eine Woche vor dem Eingriff**

- Nehmen Sie sieben bis vierzehn Tage vor dem Eingriff kein Aspirin (ASA) oder andere nicht steroidale Entzündungsmittel (solche mit Ibuprofen, Paracetamol, usw.) mehr ein. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihre Medikamente derartige Wirkstoffe enthalten, fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.
- Trinken Sie keine alkoholischen Getränke wie zum Beispiel Bier, Wein und Liköre mehr, da der Alkohol unerwünschte Blutungen fördert und die Arzneimittelempfindlichkeit steigert.
- Vermindern Sie Tabakgenuss über Zigaretten, Zigarren und Pfeifen sowie Schnupftabak auf das Nötigste. Versuchen Sie, mindestens vierundzwanzig Stunden vor dem Eingriff gar nicht mehr zu rauchen, denn das Rauchen verlangsamt den Heilungsprozess und steigert damit das Risiko der Wundinfektion.
- Konsumieren Sie kein Marihuana, Haschisch oder andere nicht zugelassene Substanzen.
- Nehmen Sie keine pflanzlichen Zusatzmittel, da diese die Gefahr von Blutungen erhöhen.
- Reduzieren Sie die Zugabe von Gewürzen in Ihren Speisen wie zum Beispiel Kurkuma, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln oder Ähnliches.
- Besorgen Sie sich für die ersten Nächte ein Nackenkissen oder eine Nackenrolle.

### **Der Tag vor dem Eingriff**

- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens einen Liter Flüssigkeit.
- Vermeiden Sie extrem fette oder würzige Speisen sowie den Genuss von Koffein.

### **Die Nacht vor dem Eingriff**

- Schlafen Sie möglichst durch.

### **Am Tag des Eingriffs**

- Waschen Sie Ihre Haare gründlich mit Ihrem üblichen Shampoo. Spülen Sie Ihre Haare sorgfältig aus und trocknen Sie diese mit einem sauberen Handtuch ab.
- Geben Sie kein Gel, Spray oder andere Stylingprodukte in Ihr Haar. Wenn Sie ein Haarteil tragen, nehmen Sie es vor der morgendlichen Dusche ab und setzen es danach nicht mehr auf.

- Frühstücken Sie ausgiebig, aber trinken Sie keinen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke mehr. Kaffee und Koffein fördern unerwünschte Blutungen und steigern die Arzneimittellempfindlichkeit.
- Tragen Sie bequeme Kleidung. Es ist ratsam, ein durchgeknöpftes Hemd zu tragen und Kleidung zu vermeiden, die sich nur über den Kopf ausziehen lässt. Wir empfehlen Ihnen, einen für Sie zu großen Hut oder eine andere sehr locker sitzende Kopfbedeckung mitzubringen, die Sie nach dem Eingriff tragen können um Ihre Transplantate zu schützen.

### **Ausnahmen**

- Wenn Sie wissen dass Ihnen Ihr Anästhesist eine intravenöse Narkose verabreichen wird, dürfen Sie in der Nacht vor dem Eingriff nach Mitternacht nichts mehr essen und trinken. Eine kleine Menge Wasser dürfen Sie am Morgen vor der Operation noch zu sich nehmen.

### **Verkehrstüchtigkeit**

- Während des Eingriffs werden Ihnen Medikamente verabreicht, die Ihre Verkehrsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Daher dürfen Sie am Tag des Eingriffes bzw. nach Ihrem Eingriff nicht mehr Auto fahren. Planen Sie daher ein, ein Taxi für die Fahrt zu Ihrer Unterkunft zu nehmen. Noch besser ist es, sich von jemandem abholen zu lassen, der idealerweise auch während der ersten Nacht bei Ihnen bleiben kann. Endgültig nach Hause fahren dürfen Sie erst, nachdem wir Ihre erste Kopfwäsche durchgeführt und Sie abschließend untersucht haben. nimmt ungefähr eine Stunde in Anspruch, die Sie einplanen sollten, wenn Sie noch am Tag der Nachuntersuchung Ihre Rückreise antreten möchten.

### **Die ersten Nächte nach dem Eingriff**

- In den ersten Nächten nach dem Eingriff ist mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen. Dafür werden zwei bis drei Kissen so präpariert, dass ein höher gelagertes Liegen möglich ist. Als weitere Unterstützung hat sich ein Nackenkissen bewährt. Es hilft den sensiblen Hinterkopf angenehmer zu lagern. Gängige Schmerzmittel helfen, postoperative Schmerzen gut auszuhalten und dadurch besser in den Schlaf zu finden. Ausführliche postoperative Verhaltensanweisungen erhalten Sie im Anschluss an Ihren Eingriff.