



JUVENTINA
CLINIC



KOREKCIJA VEK

blefaroplastika



5 KORAKOV DO CILJA

1. IMATE SAMO ENO TELO

4

Osnovne pisne informacije vam bodo v pomoč pri pripravi na kirurški poseg in prvi korak na poti do cilja.

2. SPLOŠNA POJASNILA O KOREKCIJI VEK (BLEFAROPLASTIKI)

5

Preberite si nekaj splošnih pojasnil o vašem problemu in njegovi korekciji.

3. KORISTNI NAPOTKI PRED POSEGOM - PRIPRAVA NA VAREN POSEG

7

Koristni napotki vam bodo omogočili, da boste prišli na poseg pripravljeni, brez strahu in nepotrebnih presenečenj.

4. SPET DOMA: KAKO NAPREJ?

16

Kaj sledi operaciji? Preberite, kako si lahko sami olajšate in pospešite okrevanje, negujete brazgotine in začnete s telesno dejavnostjo.

5. OBRAZCI

Prosimo, izpolnite obrazce:

- Vprašalnik o zdravstvenem stanju bolnika pred operacijo
- Soglasje za anesteziološko obravnavo
- Prostovoljna privolitev po pojasnitvi - KOREKCIJA VEK (BLEFAROPLASTIKA)
- Obrazec za privolitev v kirurški poseg/postopek ali zdravljenje
- Vprašalnik o zadovoljstvu bolnikov z oskrbo pred in med posegom ter po njem

IMATE SAMO ENO TELO

Spoštovani,

veseli nas, da ste za uresničitev svojih želja izbrali našo ekipo. Prepričani smo, da vas bomo s svojim znanjem, skrbnostjo, profesionalnim in človeškim odnosom razveselili, izpolnili obljube in vaša pričakovanja.

Običajno se pacienti pred operacijo počutijo nelagodno, spremlja jih strah, pa tudi številna pozitivna čustva pred spremembo.

Da bi bilo nelagodja in strahu pred neznanim čim manj, smo za vas pripravili knjižico s koristnimi informacijami o korekciji vek (blefaroplastiki). Knjižica vsebuje splošna pojasnila o operativnem posegu, pripravi na varen poseg, anesteziji in ravnanju po posegu.

Poleg knjižice boste prejeli 5 obrazcev, ki jih izpolnite:

- **pred operacijo:** Vprašalnik o zdravstvenem stanju bolnika pred operacijo, ki nam ga izpolnjenega pošljete po e-pošti (info@juventina.si);

- **na dan operacije:** pred posegom boste izpolnili: Soglasje za anesteziološko obravnavo, **Prostovoljno privolitev po pojasnitvi** z opisom tveganj, možnih zapletov operacije in drugih možnosti zdravljenja



ter **Obrazec za privolitev v kirurški poseg/postopek ali zdravljenje;**

- **po operaciji:** hvaležni vam bomo za vaše mnenje, ki bo prispevalo h kakovosti obravnave v prihodnje. Prosimo, da izpolnite **Vprašalnik o zadovoljstvu bolnikov z oskrbo pred in med posegom ter po njem** in nam ga izpolnjenega pošljete po e-pošti (info@juventina.si).

Poleg dobre kirurške tehnike je še veliko spremenljivk, ki vplivajo na dober končni izid posega. Mnoge od njih so odvisne tudi od vas. Da bo poseg čim varnejši in končni rezultat čim boljši, natančno in v celoti preberite knjižico s koristnimi informacijami, ki vam bodo v veliko pomoč pri pomembnih odločitvah in vam bodo pomagale med zdravljenjem. V primeru kakršnihkoli vprašanj ali nejasnosti smo na voljo še pred operacijo. Vprašanja nam lahko pošljete po e-pošti, lahko pa se tudi naročite na dodaten posvet (info@juventina.si).

SPLOŠNA POJASNILA O KOREKCIJI VEK (BLEFAROPLASTIKI)

S staranjem postane koža obraza ohlapna in pojavijo se gube. Te spremembe zakrivajo oko in zaradi njih delujejo oči manjše. Pri izrazitem presežku koža na zgornji vek lahko povzroča tudi motnje vida. Na spodnji vek opazimo tako imenovane podočnjake, ki nastanejo zaradi izbočenja maščevja. Povesijo se mehka tkiva lica, zaradi česar spodnja veka deluje daljša, kar daje žalosten, utrujen in postaran videz.

ZGORNJA BLEFAROPLASTIKA (KOREKCIJA ZGORNJE VEKE)

Do nedavnega je estetska operacija vek vključevala izrez kože, maščobe in mišice. Danes vemo, da odstranjevanje tkiv ni primerno za vse paciente. Podrobnejše poznavanje anatomije vek je privedlo do nastanka novih tehnik, ki imajo za cilj preizboljšanje in podporo mehkih tkiv, ohranjanje maščobe in natančen izrez kože.

POSTOPEK

Operacija je ambulantna in navadno poteka v lokalni, redko v sedaciji ali splošni anesteziji. Po izrezu kože sledi razmik orbikularne mišice, pod katero je vezivni septum. Z majhnimi rezi pristopimo v dva predelka, v katerih je maščevje. Sledita natančen izrez in prerezporeditev maščobe.



Zatem natančno ustavimo krvavitev in zašijemo kožo. Če povešena solzna žleza povzroči oteklino na zunanjem delu zgornje veke, lahko dvignemo žlezo. Po operaciji sta prehodno vidni oteklina in podplutba. Oteklina se v prvih dneh po operaciji ob ustreznem hlajenju zmanjša, podplutba pa lahko traja do štirinajst dni. Šive navadno odstranimo po tednu dni. Brazgotine v obliki tanke črte so malo opazne.

SPODNJA BLEFAROPLASTIKA (KOREKCIJA SPODNJE VEKE)

Spodnja blefaroplastika je zahtevnejša od posega na zgornji vek, tudi okrevanje je daljše. Obstajajo različne tehnike.

POSTOPEK

Operacija je ambulantna in navadno poteka v lokalni, redko v sedaciji ali splošni anesteziji. Napravimo rez pod trepalnicami, razmaknemo kožo in spodaj ležečo

mišico ter pristopimo do treh maščobnih predelkov spodnje veke. Sprostimo maščevje ter ga pazljivo prerazporedimo in preoblikujemo, da ohranimo mladosten videz. Nato mišico, če je ohlapna, na zunanji strani s posebnim šivom fiksiramo v položaju, ki je nekoliko višji od notranjega očesnega kota.

Zatem nadvse pazljivo izrežemo odvečno kožo. Po operaciji sta prehodno vidni oteklina in podplutba. Oteklina se v prvih dneh po operaciji ob ustreznem hlajenju

hitro zmanjša, podplutba pa izgine v štirinajstih dneh. Šive navadno odstranimo po tednu dni.

MOŽNI ZAPLETI

Oteklina, podplutba, redko vnetje in redko funkcionalne motnje.

Možni so tudi drugi zelo redki zapleti, o katerih se lahko pogovorite s svojim izbranim kirurgom, ki vam bo pred posegom odgovoril na vsa vaša vprašanja.

KOREKCIJA VEK (BLEFAROPLASTIKA)



Anestezija:
lokalna ali sedacija



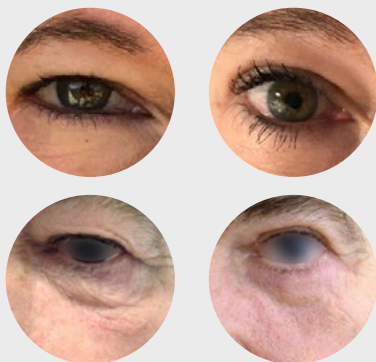
Čas posega:
1-2 uri



Čas okrevanja:
7-10 dni



Število posegov:
1



KORISTNI NAPOTKI PRED POSEGOM - PRIPRAVA NA VAREN POSEG

Odločitve o zdravljenju morajo biti prostovoljne in dobro pretehtane. Temeljiti morajo na ustreznih informacijah usposobljenih strokovnjakov in na informacijah pacientov z enakimi težavami, ki so pripravljene deliti svojo izkušnjo.

Veliki zdravstveni sistemi v razvitem svetu so že prepoznali pomen ustrezne priprave na kirurški poseg, ki za vsakega posameznika pomeni stres in psihofizični napor. Z ustrezno pripravo na operacijo, ki vključuje psihično in telesno pripravo ter ustrezno prehrano s prehranskimi dopolnili ali brez njih, si skrajšate in olajšate okrevanje ter pozitivno vplivate na celjenje ran. Ustrezno pripravo na operativni poseg vam lahko nudijo tudi strokovnjaki



v našem medicinskem centru; na voljo so prehransko svetovanje, psihološka priprava in nega brazgotin.

Pomembno je, da imate tudi v domačem okolju ustrezno podporo ter pomoč partnerja, družine in prijateljev in ste si uredili vse načrtovane poklicne in družinske obveznosti. Pred posegom morate imeti urejene tudi spremljajoče bolezni (povišan krvni tlak, sladkorno bolezen ipd.).



PREISKAVE IN IZVIDI PRED POSEGOM

V primeru, da se odločite za poseg v splošni anesteziji, za varen poseg svetujemo, da upoštevate svojo starost opravite preiskave, navedene v spodnji tabeli. Dodatno bomo glede na izpolnjeni Vprašalnik o zdravstvenem stanju bolnika pred operacijo presodili, ali potrebujete še kakšne druge preiskave.

Prosimo, da ob sprejemu v medicinski center za operacijo s seboj prinesete izvide spodnjih preiskav, ki naj ne bodo starejši od 1 meseca, razen RTG prsnih organov, ki naj ne bo starejši od 1 leta.

mlajši od 40 let	med 40. in 60. letom	nad 60 let
hemogram	hemogram krvni sladkor elektroliti kreatinin in sečnina EKG	hemogram krvni sladkor elektroliti kreatinin in sečnina EKG alkalna fosfataza RTG prsnih organov z odčitanim izvidom

Preiskave lahko opravite tudi v Medicinskem centru Ljubljana, v laboratoriju Biolab, kjer vam ponujamo prednostno obravnavo in popust.



Laboratorij Biolab
Vilharjev podhod 23, Ljubljana



01/ 235 05 40 01/235 05 45
01/ 235 05 44



laboratorij@biolab.eu.com

S seboj prinesite tudi vse izvide pregledov in preiskav pri drugih specialistih v zadnjih petih letih.

V primeru, da redno jemljete zdravila, prosimo, da natančno preberete strani 14 in 15.

SPREJEM V MEDICINSKI CENTER IN POSEG

Če ste se odločili za poseg in izbrali našo ekipo, nam na e-naslov (info@juventina.si) sporočite svoje kontaktne podatke (e-naslov in telefonsko številko) in želeni termin posega. Potrudili se bomo, da termin za poseg upoštevamo, oziroma vam bomo ponudili druge možnosti.

Na dan posega se po prihodu v medicinski center glasite v administraciji.

Prosimo, da s seboj prinesete:

- vse izvide, povezane s posegom
- kartico zdravstvenega zavarovanja in osebni dokument
- potrdilo o plačilu posega
- sončna očala
- vse, o čemer ste se dogovorili s kirurgom

Sprejemu sledijo namestitev, pogovor z izbranim kirurgom, naris in odgovori na vsa vaša vprašanja. Nato boste premeščeni v najsodobnejšo operacijsko dvorano, kjer se bodo začeli postopki lokalne anestezije in izvedel poseg. Po posegu boste ostali v medicinskem centru zgolj na krajšem opazovanju, nakar boste lahko odšli domov. Navedeno časovno obdobje je zgolj informativno. Bivanje v medicinskem centru prilagodimo vsakemu posameznemu bolniku, tako da zagotovimo varnost in ugodimo vašim željam. Ob odpustu



vam bomo dali natančna navodila za nego doma, ta bodo tudi napisana v izvidu.

V medicinskem centru bo za vas skrbela izkušena ekipa. V posameznih primerih lahko na željo bolnika izvedemo poseg v splošni anesteziji ali sedaciji ob prisotnosti specialista anesteziologa in anesteziološke medicinske sestre ter preostale ekipe.

Za prihod v medicinski center svetujemo športna, udobna oblačila ter da nakita in vrednih predmetov ne nosite s seboj. Naprošamo vas tudi, da nam vse morebitne posebne želje sporočite pred posegom.

Vedite, da domov ne morete in ne smete voziti sami. Dogovorite se za prevoz s svojci ali prijatelji.

Doma nadaljujte s počitkom in hlajenjem po navodilih zdravstvenega osebja.



UŽIVANJE HRANE IN PIJAČE PRED OPERACIJO

Pri posegu v lokalni anesteziji ni treba, da ste tešči.

STOP KAJENJU

Nikotin zožuje žile in s tem onemogoča preskrbo tkiv s kisikom ter tako vpliva na slabo, podaljšano celjenje ran. Zaradi tega se lahko razpre kirurška rana, odmre koža v okolici kirurškega reza, nastane okužba in v končni fazi grde brazgotine. Zato je priporočljivo, da **vsaj 4 tedne pred operacijo ne kadite** ali uporabljate izdelkov, ki vsebujejo nikotin, ter da po operaciji **nadaljujete abstinenco še vsaj 2 tedna**, oziroma dokler rane niso povsem zaceljene.

MEDICINSKO FOTOGRAFIRANJE PRED IN PO POSEGU

Pred posegom in po njem bomo opravili medicinsko fotografiranje. Te fotografije so del zdravstvene dokumentacije.

S fotografijami stanja pred posegom se z izbranim kirurgom lažje dogovorite o tem, kaj natančno si želite in kaj od posega pričakujete ter kaj je pri vas možno storiti. Fotografije po posegu so namenjene analizi njegovih rezultatov. Medicinsko fotografiranje opravi kirurg v standardnih razmerah. Ob tem vam zagotavljamo zasebnost, varujemo vašo identiteto in osebne podatke.



FINANČNA ODGOVORNOST

Poseg, ki ga bomo opravili, je samoplačniški, kar pomeni, da niste upravičeni do povrnitve stroškov s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Cena posega vključuje različne stroške za predvidene storitve. Celotna cena vključuje stroške operacijskega materiala, stroške kirurga, stroške anestezije in stroške morebitne hospitalizacije. Ta cena ne vključuje kakršnihkoli kasnejših stroškov dodatnih posegov, ki jih želite ali zahtevate izven prvotnega dogovora za izboljšavo ali dopolnitev vašega videza. S podpisom soglasja za izbrani poseg izjavljate, da ste bili obveščeni o njegovih tveganjih in posledicah ter da prevzimate soodgovornost za klinične odločitve, ki smo jih sprejeli skupaj z vami.

Vse finančne obveznosti morajo biti poravnane pred operativnim posegom. Če pride do odpovedi operativnega posega manj kot 24 ur pred dogovorjeno uro, je izvajalec upravičen do plačila v višini 10 odstotkov dogovorjenega zneska za povračilo administrativnih in organizacijskih stroškov v zvezi z naročenim posegom.

Prosimo, da na sprejem v medicinski center prinesete s seboj potrdilo o plačilu posega.



JEMANJE ZDRAVIL, VITAMINSKIH DODATKOV IN ZELIŠČNIH PRIPRAVKOV, KI VPLIVAJO NA ANESTEZIJO IN KIRURŠKI POSEG

Nekatera zdravila, vitaminski dodatki in zeliščni pripravki lahko pomembno vplivajo na zaplete med operacijo in po njej ter s tem na končni rezultat. Zato jih je treba pred operacijo nehati jemati. Če jemljete kakršnakoli zdravila, vitaminske dodatke ali zeliščne pripravke, prosimo, da nas o tem obvestite ter sestavite njihov spisek in način jemanja. O njihovem jemanju pred operacijo in po njej se posvetujete z izbranim kirurgom in osebnim zdravnikom.

Predpisana zdravila pa bolniki običajno jemljejo vse do operacije. Izjeme so **zdravila, ki vplivajo na strjevanje krvi, nekatera zdravila za zniževanje krvnega tlaka, hormonska kontracepcija in hormonski nadomestki, nekateri antidepresivi, nekatera protibolečinska zdravila - nesteroidni antirevmatiki, nekateri vitaminski pripravki in nekatera zelišča.**

* Če zdravil, vitaminskih dodatkov in zeliščnih pripravkov ne jemljete, lahko besedilo na zelenem ozadju na naslednji strani izpustite.





ZDRAVILA, KI VPLIVAJO NA STRJEVANJE KRVI (ANTIKOAGULANTNA IN ANTITROMBOTIČNA ZAŠČITA)

Če jemljete zdravilo iz te skupine zdravil, bi med operacijo lahko prišlo do hujše krvavitve, ki je ne bi mogli ustaviti. Povečala bi se tudi nevarnost hematoma (skupka krvi) in ponovne krvavitve iz operiranega področja po operaciji, kar bi lahko pomembno vplivalo na končni rezultat posega. V najhujšem primeru bi lahko prišlo do hude izgube krvi.

Prosimo, da se posvetujete z zdravnikom, ki vam je zdravilo predpisal (osebni zdravnik/kardiolog/nevrolog), ali lahko jemane zdravila pred operacijo prekinete in ali morate na pregled v antitrombotično ambulanto. Prosimo, da se z izbranim kirurgom posvetujete, kdaj je treba zdravilo ukiniti, kakšni so ukrepi ob ukinitvi in ali potrebujete dodatne preiskave.

PROTIVNETNA IN PROTI-BOLEČINSKA ZDRAVILA

Nesteroidni antirevmatiki podaljšajo čas strjevanja krvi, s čimer lahko povečajo nevarnost za krvavitev med operacijo. V to skupino zdravil spadajo Bonifen, Brufen, Ibuprofen, Ketonol, Naprosyn, Nalgesin, Rodanol, Solpaflex, Naklofen idr. Nehajte jih jemati **3 dni pred operacijo**.

VITAMINSKI PRIPRAVKI Z VITAMINOM E

Ta skupina vitaminskih pripravkov podaljšuje čas strjevanja krvi in s tem lahko poveča nevarnost za krvavitev med operacijo. Nehajte jih jemati **14 dni pred posegom**.

ZELIŠČNI PRIPRAVKI

Nekatera zelišča podaljšujejo čas strjevanja krvi in s tem lahko povečajo nevarnost za krvavitev med operacijo. **14 dni pred posegom** neahajte jemati naslednja zelišča: ameriški slamnik (Echinacea), efedra, česen, ginseng, ginko, šentjanževka (Hypericum perforatum) ali baldrijan (Valeriana officinalis).



V PRIMERU POSEGA V SPLOŠNI ANESTEZIJI ALI SEDACIJI:

HORMONSKA KONTRACEPCIJA IN HORMONSKI NADOMESTKI

Zaradi teh zdravil bi se lahko med operacijo in okrevanjem povečala nevarnost za razvoj globoke venske tromboze (»zamašitev globokih krvnih žil v goleni s strdkom«). Posvetujte se z anesteziologom, ali boste morali hormonsko terapijo pred operacijo ukiniti in kdaj boste morali to narediti. Navadno svetujemo, da opustite hormonsko kontracepcijo 3-4 tedne pred operacijo oz. dobite ustrezno zaščito pred krvnimi strdki.

SLADKORNA BOLEZEN

Operacija pomeni za telo stres, zato to proizvaja več stresnih hormonov, ki delujejo nasprotno inzulinu in tudi zmanjšajo občutljivost tkiv za inzulin. Zaradi tega se potrebe telesa po inzulinu povečajo, sladkorni bolniki pa jih ne morejo zadovoljiti, saj nimajo rezerve. Ti učinki lahko pri neurejenem krvnem sladkorju povzročijo hiperglikemijo. Zato je pomembno, da je krvni sladkor pred in med operacijo dobro urejen.

Če imate sladkorno bolezen, se posvetujte z anesteziologom, kako je pri vas z jemanjem zdravil za uravnavanje krvnega sladkorja pred operacijo.



ZDRAVILA ZA ZNIŽEVANJE KRVNEGA TLAKA

Zaradi nekaterih zdravil iz te skupine bi lahko med operacijo močno padel krvni tlak. Posvetujte se z anesteziologom, ali morate pred operacijo nehati jemati zdravilo za zniževanje krvnega tlaka in kdaj morate to narediti.

ANTIDEPRESIVI

Nekateri antidepresivi bi lahko med anestezijo povzročili različna nevarna stanja, kot so zelo povišan ali zelo znižan krvni tlak, otrdelost mišic, zelo povišana telesna temperatura, epileptični napad, koma idr. Posvetujte se z anesteziologom, ali vaš antidepresiv spada v to skupino. O prekinitvi zdravljenja se posvetujte z osebnim zdravnikom ali psihiatrom, ki vam bo svetoval, ali je to za vas varno.

SPET DOMA: KAKO NAPREJ?

Po operaciji se začne obdobje okrevanja, ki je glede na posameznika psihofizično različno naporno. Ko se vrnete v domače okolje, si zagotovite mir za počitek. Pripravljene bodite na to, da boste potrebovali nekaj pomoči pri osnovnih potrebah (oblačenje, osebna nega). V nadaljevanju smo za vas pripravili nekaj napotkov, kako ravnati po operaciji.

PREPREČEVANJE IN LAJŠANJE BOLEČIN

Pričakovano je, da vas bo po operaciji bolelo, intenzivnost in trajanje bolečin pa se razlikujeta od posameznika do posameznika in sta odvisna od kirurškega posega, anatomije in osebnosti bolnika; doje manjše bolečine je subjektivno in ga med bolniki ni moč primerjati. Po tem posegu ni pričakovati hujših bolečin; te navadno izzvenijo v 3 dneh po operaciji.

Ko obvladate bolečino, se lahko osredotočite na okrevanje. Čas po operaciji ni primeren za preizkušanje, koliko bolečine lahko prenesete oziroma zdržite. Bolečina lahko negativno vpliva na druge organske sisteme in upočasni okrevanje.

Za domov vam bomo pripravili e-recepte za zdravila, ki jih jemljite glede na samooceno jakosti bolečine od 1 do 10. Pred odpustom iz medicinskega centra bomo ocenili, kakšna protibolečinska terapija



bo pri vas potrebna, in to označili v tabeli na naslednji strani ter vam dali natančna navodila.

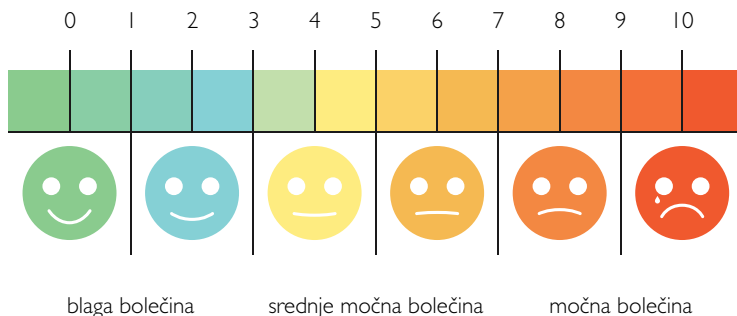
V splošnem pa so navodila takšna:

- Dokler jemljete protibolečinska zdravila, zjutraj na tešče vzemite 1 tableto Nolpaza za zaščito želodčne sluznice.
- Za lajšanje blage bolečine **prve 3 dni po odpustu** iz medicinskega centra jemljite zdravila iz skupine 1 (**Lekadol in Analgin**) trikrat na dan, vsakega po 2 tableti (zdravili vzamete istočasno).
- Če je 1 uro po zaužitju tablet bolečina po samooceni višja od 3, vzemite še eno od zdravil iz skupine 2 (**Ketonal ali Naprosyn**).
- Če je 1 uro po tem samoocena bolečine še vedno višja od 3, vzemite še eno od zdravil iz skupine 3 (**Tramal ali Doreto**).
- Če je tudi po tem samoocena bolečine še vedno višja od 3, pokličite za nasvet kirurga, ki vas je operiral (telefonska številka bo napisana v odpustnem pismu).

Tabela na naslednji strani prikazuje korake protibolečinskega režima po odpustu.

Tabela: Koraki protibolečinskega režima po odpustu.

	Zdravilo	Odmerek
VSI BOLNIKI 3 DNI PO ODPUSTU		
1	Nolpaza 20 mg (za zaščito želodčne sluznice)	1 tableta/dan na tešče
	in Lekadol 500 mg	3 x 2 tableti/dan
	in Analgin 500 mg	3 x 2 tableti/dan
PO 60 MIN ŠE VEDNO BOLI ZA VEČ KOT 3 NA LESTVICI OD 1 DO 10		
2	Ketonal 100 mg	2 x 1 tableta/dan
	ali Naprosyn 500 mg	2 x 1 tableta/dan
PO 60 MIN ŠE VEDNO BOLI ZA VEČ KOT 3 NA LESTVICI OD 1 DO 10		
3	Tramal 100 mg	3 x 1 tableta/dan
	ali Doreta 75 mg/650 mg	3 x 1 tableta/dan
PO 60 MIN ŠE VEDNO BOLI ZA VEČ KOT 3 NA LESTVICI OD 1 DO 10		
4	Pokličite za nasvet kirurga, ki vas je operiral.	



PRIČAKOVANE POSLEDICE PO KIRURŠKEM POSEGU

Pri kirurškem posegu pride do prekinitve tkiv (koža, krvne žilice in drobna živčna vlakna), začasno sta spremenjena limfni pretok in občutljivost kože v operiranem področju.



Zaradi zgoraj opisanega je normalno, da bodo lahko še nekaj tednov po posegu v operiranem področju prisotni:

- zmerne bolečine
- oteklina
- podplutbe, modrice
- spremenjena občutljivost kože
- večja občutljivost za svetlobo
- občutek zategovanja vek, težje zapiranje oči
- občutek suhih oči (lahko si pomagata z apliciranjem umetnih solz)
- solzenje
- manjše krvavitve - krvav obliž (v tem primeru lahko zgornji obliž zamenjate z novim)

LAJŠANJE OTEKLIN IN PODPLUTB

Po operaciji so oteklina in podplutbe pričakovane; navadno vztrajajo 2-3 tedne.

Prvih nekaj dni po operaciji se izogibajte vodoravnemu položaju telesa; počivajte v **pol sedečem položaju**. Tako preprečite zatekanje krvi v glavo in zmanjšate otekanje. Na otekanje in podplutbe lahko pozitivno vplivate tudi s **hladnimi obkladki**, ki jih **prvih nekaj dni po operaciji** nameščate na operirano področje **večkrat na dan po 20 minut**. Kasneje lahko pogostost ohlajanja operiranega predela glede na svoje počutje postopoma zmanjšate. Za hladne obkladke lahko uporabite za hlajenje prilagojene vrečke z gelom. Hladen predmet ovijete v čisto gazo ali ruto, da ne pride v neposreden stik s kožo. Pazite, da uporabljate **hladne obkladke in ne ledenih**, ki bi lahko povzročili omrzline.

Nekaj dni po posegu se tudi **izogibajte branju in gledanju TV**.

Po odstranitvi šivov, ko so rane zaceljene, lahko za hitrejšo odpravo modric uporabite **mazilo Hegan ali Lioton**. Od dvado trikrat na dan si ga brez vtiranja nežno nanesite na podplute predele. Mazilo lahko neprekinjeno uporabljate do 2 tedna.

KONTROLNI PREGLED

Za prvi kontrolni pregled po posegu se dogovorite z izbranim kirurgom, datum, ura in kraj bodo tudi napisani v odpustnem pismu. Dotelej ne odstranjujte obližev in ne močite pooperativnih ran. Prva kontrola po posegu je vključena v ceno posega.

ANTIBIOTIČNA TERAPIJA

Pri tem posegu antibiotična zaščita v večini primerov ni potrebna. Če bo vaš izbrani kirurg presodil, da jo potrebujete, vam bo napisal e-recept in navodila za jemanje v odpustno pismo.

ŠIVI

Šive odstranite 5-7 dni po posegu na kontrolnem pregledu pri nas ali pri svojem osebem zdravniku.



NEGA PO POSEGU

Po posegu bodo operativne rane zašite, čeznje bodo naneseni zaščitno mazilo in obliži.

Dokler imate šive: dokler so na rani šivi (5-7 dni po operaciji), jih ne smete neposredno močiti.

Dokler rane niso zaceljene: 2-3 tedne po operaciji se izogibajte nošenju kontaktnih leč in uporabi kakršnihkoli ličil na operiranem predelu.

Da zakrijete posledice operativnega posega in se zaščitite pred neprijetnim občutkom na svetlobi, lahko po operaciji **uporabljate sončna očala**. Ne pozabite jih prinesiti s seboj na sprejem v medicinski center, lahko pa jih dobite tudi pri nas.

CELJENJE RAN IN BRAZGOTINJENJE

V naslednjih podpoglavjih so podana osnovna navodila, kako lahko sami vplivate na celjenje ran. Naši strokovnjaki vam lahko ponudijo tudi ustrezno svetovanje o prehrani in prehranskih dodatkih, masažo in limfno drenažo ter strokovno psihološko podporo. Prav tako so vam pri nas na voljo obliži in izdelki za nego brazgotin. Preverite ponudbo na naši spletni strani (www.juventina.si). Celjenje ran je kom-

pleksen proces na katerega vplivajo dobra kirurška tehnika, genetske lastnosti posameznika in njegovo splošno stanje. Da bi bile brazgotine čim lepše, uporabljamo napredno kirurško tehniko, reze skrijemo v kožne gube ali postavimo na mejo med dve estetski enoti, kožo zašijemo pod majhno tenzijo, tako da je vlek okolnega tkiva na rano čim manjši. V veliki meri je dobro celjenje ran odvisno tudi od vas samih. Nanj lahko pozitivno vplivate s počitkom in prilagojeno dejavnostjo, primerno nego, primerno prehrano in abstinenco od kajenja vsaj 4 tedne pred posegom in vsaj 2 tedna po posegu.

NEGA BRAZGOTIN

Nega brazgotin se za vas začne, **ko se z rane odstranijo šivi in so rane zaceljene**.

Obdobje zorenja, oblikovanje brazgotine: po 3 tednih so rane običajno zaceljene.

Po tem času lahko začnete:

- uporabljati **izdelke za nego brazgotin**. Na voljo so kreme, obliži in silikonske ploščice. Priporočljivo je, da izdelke uporabljate nepretrgoma vsaj 3-6 mesecev.
- vsakodnevno **masirati brazgotine s protibrazgotinsko kremo** v smeri rane s tako močnim pritiskom na brazgotino, da ta pobledi.

Pomembno je, da prvo leto po operaci-

ji **brazgotin ne izpostavljate soncu ali obiskujete solarija**. Če so brazgotine na izpostavljenih predelih kože, jih je nujno treba zaščititi s sončno kremo s SPF vsaj 30 ali obližem.

Več kot 1 leto po operaciji: po 1 letu brazgotina dozori in nanjo ni več mogoče vplivati z izdelki za nego brazgotin, ki vsebujejo silikon, ali z masažo. Če bi po tem času nastale moteče brazgotine, je njihova korekcija **kirurška**.

Natančna navodila in izdelke za nego brazgotin dobite v Juventina clinic.

TELESNA DEJAVNOST PO POSEGU

Med operacijo pride do prekinitve tkiv in kakršnakoli povečana telesna dejavnost, mehanske poškodbe operiranega predela ali povišan krvni tlak lahko povzročijo razprtje rane, krvavitve, nabiranje tekočine v operiranem predelu, nastanek dodatnih modric, otekline in redko tudi potrebo po ponovnem kirurškem posegu.

Prve 3 tedne po operaciji se izogibajte težjim fizičnim opravilom, dvigovanju bremen, skakanju in spolnim odnosom.

Svetujemo postopno stopnjevanje opravil in dejavnosti. Kako hitro se boste vrnili k svojim normalnim dejavnostim, je odvis-



no od vašega psihofizičnega stanja, o tem se pogovorite z izbranim kirurgom. Vzemite si čas in ne pretiravajte. Pri večini bolnikov poteka rehabilitacija takole:

3 dni po operaciji: svetujemo relativen počitek z osnovnim gibanjem po domačem okolju v takšni meri, da sami opravite osnovne potrebe (stranišče, umivanje, prehranjevanje, ipd.).

3-7 dni po operaciji: večina bolnikov lahko začne z lažjimi sprehodi, ki jih postopoma podaljšujete (začnite z 20 minutami lahke počasne hoje), ali z lažjimi aktivnostmi za spodnji del telesa, npr. vožnjo sobnega kolesa (začnite z 20 minutami lahke počasne vožnje). V tem času se večina bolnikov lahko vrne na delovno mesto, ki ni fizično obremenjujoče (npr. pisarniško delo).

2. in 3. teden po operaciji: počasi lahko stopnjujete hojo in druge dejavnosti. Če oteklina okoli oči splahni dovolj, da lahko dobro vidite, lahko v tem času začnete voziti avtomobil.

4. teden po operaciji: še naprej postopoma stopnjujete količino dejavnosti, lahko začnete s počasnim tekom in lažjo vadbo v fitnesu.

Pričakovano je, da **6 tednov po operaciji** lahko opravljate vse dejavnosti, ki ste jih opravljali pred operacijo.

PREHRANA IN PREHRANSKA DOPOLNILA PO OPERACIJI

Primerna zdrava prehrana, bogata s proteini, nekateri vitamini (A, C in E), cink in izvleček ananasa - bromelain pozitivno vplivajo na celjenje. Dodajanje vitaminov in mineralov prehrani v obliki prehranskih dopolnil je učinkovito le, če vam jih primanjkuje. O prehrani in prehranskih dopolnil se lahko posvetujete s strokovnjaki v našem medicinskem centru.



TRAFFIC
DESIGN

V KATERIH PRIMERIH MORATE POISKATI ZDRAVNIŠKO POMOČ?

Če po odpustu domov opazite kaj od naštetega, takoj poiščite medicinsko pomoč:

- nenadno hudo bolečino, ki se stopnjuje in ne odzove na protibolečinska zdravila
- hitro rastočo večjo oteklino
- krvavitev skozi obliž, ki se ne ustavi
- povišano telesno temperaturo
- rdečino in/ali gnojni izcedek iz operiranega področja
- izredno slabo počutje
- kakršenkoli drug nenavaden pojav, ki vas skrbi



DERMOABRAZIJA / GLOBINSKO ČIŠČENJE / MEZOLIFTING
HIDRATACIJA / DETOKSIKACIJA

NUJNI DOGODKI, POVEZANI Z OPERACIJO

Če po posegu pride do nujnih dogodkov, se ti navadno zgodijo v 24 urah po posegu, redko kasneje. Kljub temu pa smo vam na voljo za nujne klice še 2 tedna po posegu, ko se konča obdobje akutnih zapletov.

- ☎ Nujna medicinska pomoč: 112
- ☎ Medicinski center: 051 537 777
- ☎ Osebna telefonska številka operaterja: napisana v odpustnem pismu

Če imate dodatna vprašanja ali bi se želeli naročiti na pregled, smo dosegljivi preko elektronske pošte:

✉ info@juventina.si



KOREKCIJA VEK (BLEFAROPLASTIKA)

POSEG

Blefaroplastika (korekcija vek) je poseg pri katerem pomladimo videz zgornjih in/ali spodnjih vek s tem, da preoblikujemo in odstranimo odvečno maščobo, kožo in mišično tkivo, izboljšamo funkcijo in estetski videz.

TRAJANJE:

1–2 uri.

ANESTEZIJA:

Lokalna anestezija, redko sedacija ali splošna anestezija.

AMBULANTNO/BOLNIŠNIČNO:

To je ambulantni poseg.

MOŽNI STRANSKI UČINKI:

Navadno se pojavijo začasen neprijeten občutek napetosti na področju vek, oteklina in modrice ter začasno zamegljen ali zelo redko dvojni vid. Pričakovano je, da boste prvih nekaj tednov po operaciji bolj občutljivi na svetlobo. Lahko se pojavi tudi prehodni občutek suhih, pekočih, srbečih oči ali solzenje.

TVEGANJA:

Okužba, krvavitev, oteklina vek, suhe oči, pojav mozoljev, majhna asimetrija med vekami, otežkočeno popolno zapiranje oči (redko trajno).

Prosimo, pogovorite se z izbranim kirurgom, če bi želeli dodatne informacije povezane s posegom, možnimi stranskimi učinki in tveganji.

- Pred posegom moram imeti odgovore na vsa vprašanja in dileme
- Imeti moram realna pričakovanja
- Lahko se dodatno posvetujem s psihologom
- Na poseg se moram ustrezno pripraviti
- Zagotoviti si moram čas in ustrezen prostor za počitek in okrevanje
- Kirurg bo poskrbel za dobro načrtovanje in natančno izvedbo posega
- Ekipe v medicinskem centru bo po posegu poskrbela za celosten nadzor
- Po posegu bo sledilo okrevanje: prehodno obdobje zmernih bolečin, otekline in modric ...
- Po posegu moram upoštevati navodila kirurga in zdravstvenega tima
- Rezultata operacije ne smem ocenjevati prehitro
- Končni rezultat estetskega posega ni odvisen zgolj od kirurške tehnike in živalnega materiala, pač pa tudi od lastnosti tkiva in številnih drugih dejavnikov
- Celjenje ran in brazgotinjenje je kompleksen proces, ki traja več mesecev, zato je dobro, da upoštevam navodila in priporočila za nego brazgotin
- Cilj posega je večja telesna skladnost, boljši estetski videz in kakovost življenja
- S posegom ne bodo odpravljene vse moje težave in problemi :)





JUVENTINA

CLINIC



MCL - Vilharjev podhod 7
1000 Ljubljana, Slovenija
www.juventina.si
051 537 777

JUVENTINA CLINIC
USTANOVITELJ

PROF. DR. UROŠ AHČAN DR. MED.

SPECIALIST PLASTIČNE, REKONSTRUKCIJSKE IN ESTETSKE KIRURGIJE

WWW.NEWBREAST.EU

 [JUVENTINACLINIC](https://www.facebook.com/juventinaclinic)  [JUVENTINA_AESTHETIC_CLINIC](https://www.instagram.com/juventina_aesthetic_clinic)



MCL⁺
Medicinski
Center
Ljubljana