

Przewodnik Pooperacyjny Dla Pacjenta

Rekonwalescencja po blefaroplastyce
krok po kroku



Jasne wskazówki, bezpieczeństwo
i codzienna opieka po zabiegu

Copyright i ważna informacja medyczna

COPYRIGHT

Ten przewodnik jest chroniony prawem autorskim. Może być wykorzystywany wyłącznie do celów informacyjnych i edukacyjnych przez pacjentów. Kopiowanie, rozpowszechnianie, zmienianie lub wykorzystywanie jakiegokolwiek części tego materiału w celach komercyjnych bez uprzedniej zgody jest zabronione. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Informacje zawarte w tym przewodniku mają na celu ogólne wsparcie i nie stanowią indywidualnej porady medycznej.



WAŻNA INFORMACJA MEDYCZNA

Ten przewodnik ma na celu wsparcie Twojego powrotu do zdrowia po blefaroplastyce (operacji powiek). Zawarte w nim informacje nie zastępują indywidualnej porady medycznej, diagnozy ani leczenia.

Zawsze stosuj się do zaleceń swojego lekarza prowadzącego, ponieważ to on najlepiej zna Twoją sytuację i potrzeby.



PILNY KONTAKT Z LEKARZEM

Niezwłocznie skontaktuj się ze swoim lekarzem, jeśli wystąpi którykolwiek z poniższych objawów:

- nagłe pogorszenie widzenia,
- silny, narastający ból,
- szybko nasilający się obrzęk,
- krwawienie,
- gorączka,
- ropna wydzielina z rany lub oka.

Takie objawy mogą wymagać pilnej oceny medycznej.

Spis treści

TWÓJ SPOKÓJ. NASZA WIEDZA. LEPSZE GOJENIE.



BEZPIECZNIE
KROK PO KROKU
DO ZDROWIA



Strony wstępne

00	Okładka	00
01	Copyright i ważna informacja medyczna	01
02	Spis treści	02
03	Wprowadzenie	03

01 Moduł 01

PIERWSZE GODZINY PO ZABIEGU



04	Subcapa / separator modułu „Pierwsze godziny po zabiegu”	04
05	Po powrocie do domu	05
06	Odpoczynek i pierwsza doba	06
07	Zimne okłady	07
08	Pozycja podczas odpoczynku i snu	08
09	Widzenie, światło i okulary przeciwsłoneczne	09
10	Osoba towarzysząca i bezpieczeństwo pierwszej nocy	10

02 Moduł 02

PIERWSZY TYDZIEŃ



11	Pierwszy tydzień	11
12	Higiena rany	12
13	Krople i maści zalecone przez lekarza	13
14	Czego nie nakładać na okolice operowaną	14
15	Obrzęk i zasinienia	15
16	Suchość, pieczenie i uczucie piasku pod powiekami	16
17	Ból i dyskomfort	17
18	Aktywność w pierwszym tygodniu	18

03 Moduł 03

POWRÓT DO CODZIENNOŚCI



19	Powrót do codzienności	19
20	Szwy i wizyty kontrolne	20
21	Prysznic i mycie włosów	21
22	Makijaż i kosmetyki	22
23	Okulary i soczewki kontaktowe	23
24	Prowadzenie samochodu i powrót do pracy	24
25	Sport, wysiłek, schyłanie i podnoszenie ciężarów	25
26	Słońce i ochrona gojącej się skóry	26

04

Moduł 04

CODZIENNA PIELĘGNACJA



27	Codzienna pielęgnacja	27
28	Karta leków	28
29	Jak prawidłowo stosować krople	29
30	Jak prawidłowo stosować masć	30
31	Higiena rąk przed pielęgnacją oczu	31
32	Zimne i ciepłe okłady: wyłącznie według zaleceń	32
33	Nawodnienie, jedzenie i komfort	33
34	Moje indywidualne zalecenia po zabiegu	34

05

Moduł 05

CO JEST NORMALNE, A CO WYMAGA POMOCY



35	Co jest normalne, a co wymaga pomocy	35
36	Normalne objawy podczas gojenia	36
37	Nagłe pogorszenie widzenia lub silny ból	37
38	Krwawienie i szybko narastający obrzęk	38
39	Objawy możliwej infekcji	39
40	Nasilające się zaczerwienienie lub wydzielina	40
41	Objawy ogólne wymagające pilnej pomocy	41
42	Nie masz pewności? Skontaktuj się z lekarzem	42

06

Moduł 06

TWÓJ PLAN REKONWALESCENCJI



43	Twój plan rekonwalescencji	43
44	Oś czasu rekonwalescencji	44
45	Codzienna checklista	45
46	Checklista powrotu do rutyny	46
47	Kalendarz kontroli	47
48	Pytania do lekarza i moje notatki	48
49	Karta najważniejszych zasad i sygnałów alarmowych	49

Wprowadzenie



Droży Pacjencie,

Ten przewodnik powstał, aby towarzyszyć Ci w okresie rekonwalescencji po blefaroplastyce i pomóc Ci spokojnie oraz świadomie przejść przez kolejne etapy powrotu do codzienności. Pierwsze dni po zabiegu mogą wiązać się z obrzękiem, zasinieniami, łzawieniem, suchością oczu, czasowym pogorszeniem ostrości widzenia lub wrażliwością na światło. Są to naturalne reakcje organizmu, które w większości przypadków stopniowo ustępują w miarę gojenia.

Pamiętaj – jesteś w dobrych rękach, a nasz zespół jest tu, aby Cię wspierać.

Jak korzystać z tego przewodnika

- 1 W pierwszej kolejności stosuj się do indywidualnych zaleceń swojego lekarza.**
To one są najważniejsze i dostosowane do Twojej sytuacji.
- 2 Wykorzystaj przewodnik, aby uporządkować codzienną pielęgnację**
i łatwiej zaplanować kolejne dni rekonwalescencji.
- 3 Zwracaj uwagę na objawy alarmowe,**
które wymagają pilnego kontaktu z lekarzem – znajdziesz je w dalszej części przewodnika.
- 4 Zapisuj pytania,**
które pojawiają się w trakcie rekonwalescencji, aby omówić je podczas wizyt kontrolnych.
- 5 W razie wątpliwości skontaktuj się z zespołem medycznym.**
Nie musisz być z tym sam – lepiej zapytać, niż się martwić.



PIELĘGNACJA OCZU



ODPOCZYNEK



HIGIENA



KOMUNIKACJA
Z LEKARZEM



Każdy pacjent goi się w swoim tempie

Tempo i przebieg rekonwalescencji mogą się różnić w zależności od wieku, ogólnego stanu zdrowia i indywidualnych predyspozycji. To całkowicie normalne. Najważniejsze, aby dać sobie czas i uważnie obserwować postępy.

MODUŁ 01

Pierwsze godziny po zabiegu

Najważniejsze wskazówki na czas
bezpośrednio po powrocie do domu



Po powrocie do domu

Pierwsze godziny po zabiegu są ważne. Zapewnij sobie spokój, komfort i dobre warunki do odpoczynku.



Odpocznij w spokojnym miejscu

Zostań w domu, w czystym, cichym i komfortowym otoczeniu. Najlepiej odpoczywaj w pozycji półsiedzącej, z głową nieco uniesioną.



Miej pod ręką leki i akcesoria do pielęgnacji

Trzymaj blisko wszystkie przepisane leki oraz środki do pielęgnacji oczu (krople, maści, jałowe gaziki itp.).



Przygotuj niezbędne rzeczy

Miej pod ręką wodę do picia, chusteczki lub jałowe gaziki, okulary przeciwsłoneczne oraz numery kontaktowe do kliniki.



Nie dotykaj i nie pocieraj oczu

Unikaj dotykania okolic oczu, nie pocieraj ich i nie usuwaj samodzielnie strupków.



Stosuj się do zaleceń

Dokładnie przeczytaj i postępuj zgodnie z zaleceniami otrzymanymi przy wypisie.



Zjedz lekki posiłek

Jeśli nie masz nudności, możesz zjeść lekkostrawny posiłek, np. zupę, jogurt, pieczywo, gotowane warzywa.

*Spokój
wspiera
gojenie* ♥



Zrób

- ✓ Odpoczywaj w spokojnym, czystym miejscu.
- ✓ Miej pod ręką leki, krople i akcesoria do pielęgnacji.
- ✓ Pij wodę i miej chusteczki/gaziki oraz okulary przeciwsłoneczne.
- ✓ Stosuj się do zaleceń pozabiegowych.
- ✓ Zjedz lekki posiłek, jeśli dobrze się czujesz.



Unikaj

- ✗ Nie dotykaj ani nie pocieraj oczu.
- ✗ Nie usuwaj samodzielnie strupków ani szwów.
- ✗ Nie narażaj się na kurz, dym i silne światło.
- ✗ Nie wykonuj wysiłku fizycznego.
- ✗ Nie spożywaj alkoholu.

Odpoczynek i pierwsza doba

Pierwsze 24 godziny po blefaroplastyce to czas, w którym Twój organizm rozpoczyna proces gojenia. Odpowiedni odpoczynek, spokój i unikanie wysiłku pomagają zmniejszyć obrzęk, ograniczyć ryzyko powikłań i wspierają szybki powrót do formy.



Spokój to też leczenie ♥



Daj sobie czas i zadбай o spokojne otoczenie. To ważny element leczenia.



Zaplanuj spokojny odpoczynek

Przygotuj wygodne miejsce do leżenia lub póżsiedzenia. Miej pod ręką wodę, telefon, leki i wszystko, czego możesz potrzebować.



Wstawaj ostrożnie i powoli

Ze zmiany pozycji z leżącej do siedzącej, a następnie stojącej, rób to powoli. Może wystąpić chwilowe zawroty głowy.



Unikaj intensywnej aktywności i schylania się

Nie wykonuj ćwiczeń, nie dźwigaj ciężkich przedmiotów i nie schylaj się. Zwiększone ciśnienie krwi może nasilić obrzęk i powodować krwawienie.



Pij regularnie płyny

Sięgaj po wodę przez cały dzień. Odpowiednie nawodnienie wspiera organizm w procesie gojenia.



Krótkie spacery po domu są dozwolone

Jeśli lekarz nie zaleci inaczej, możesz powoli poruszać się po domu. Krótkie spacery poprawiają krążenie i dobrze wpływają na samopoczucie.



Sen i odpoczynek to część leczenia

Dużo śpij i odpoczywaj. Organizm regeneruje się najszybciej właśnie w czasie snu. Staraj się spać z uniesioną głową, zgodnie z zaleceniami lekarza.



Pierwsze 24 godziny

Przykładowy przebieg dnia – pamiętaj, że tempo regeneracji jest indywidualne.



RANO

Odpoczywaj, przyjmuj leki, pij wodę.



W CIĄGU DNIA

Spokojny wypoczynek, krótkie spacery po domu (jeśli lekarz pozwoli).



WIECZOREM

Unikaj wysiłku, zrelaksuj się, przyjmij kolejne dawki leków, pij płyny.



NOCĄ

Śpij z uniesioną głową. Sen wspiera gojenie.

Zimne okłady

Zimne okłady mogą pomóc zmniejszyć obrzęk, uczucie napięcia i dyskomfort po blefaroplastyce. Stosuj je zgodnie z zaleceniami swojego lekarza. Poniższe wskazówki pomogą Ci robić to bezpiecznie i skutecznie.

1



Stosuj tylko, jeśli zalecił to lekarz

Zimne okłady nie są konieczne u każdego pacjenta. Używaj ich tylko, jeśli Twój chirurg je rekomenduje, i postępuj zgodnie z jego wskazówkami.

2



Zabezpiecz źródło chłodu

Owiń worek z lodem, żelowy kompres chłodzący lub inny zimny okład w czystą, miękką ściereczkę (np. bawełnianą gazę lub ręcznik).

3



Nie przykładaj lodu bezpośrednio do skóry

Bezpośredni kontakt lodu ze skórą może prowadzić do podrażnień, odmrożeń i uszkodzenia delikatnych tkanek w okolicy oczu.

4



Przykładaj delikatnie, bez nacisku

Połóż okład na zamknięte powieki lub okolice oczu. Nie dociskaj i nie masuj. Pozwól, aby chłód działał łagodnie.

5



Stosuj krótkie sesje z przerwami

Zwykle zaleca się krótkie aplikacje (np. 10–15 minut), po których robisz przerwę. Częstotliwość i czas stosowania zawsze dopasuj do zaleceń swojego chirurga.



Nie przykładaj lodu bezpośrednio do skóry

Może to prowadzić do podrażnień, odmrożeń i uszkodzenia delikatnych tkanek w okolicy oczu.

Chłód łagodzi i przynosi ulgę ♥



1. Owiń zimny okład w czystą, miękką ściereczkę.

2. Delikatnie przyłóż okład do zamkniętych powiek.

3. Stosuj przez krótki czas, zgodnie z zaleceniami lekarza, robiąc przerwy.



W razie wątpliwości dotyczących stosowania zimnych okładów skontaktuj się ze swoim lekarzem.

Pozycja podczas odpoczynku i snu

Podczas odpoczynku i snu głowa powinna zwykle pozostawać w pozycji uniesionej, jeśli zalecił to chirurg. Należy unikać wywierania nacisku na operowany obszar.



*Odpoczynek
wspiera proces
powrotu do zdrowia.*



Zalecana pozycja



Głowa uniesiona na poduszkach
– wygodna, stabilna pozycja do odpoczynku i snu.



Pozycje niewskazane



Leżenie na brzuchu może wywierać
nacisk na operowany obszar.



Leżenie na boku po stronie operowanego obszaru
również jest niewskazane.



Dlaczego to ważne

- Uniesienie głowy pomaga zmniejszyć obrzęk.
- Ułatwia odpływ płynów i wspiera proces gojenia.
- Ograniczenie nacisku na operowany obszar zmniejsza ryzyko podrażnień i dyskomfortu.



Jak ułożyć poduszki

- Użyj kilku poduszek, aby unieść głowę i górną część tułowia (pozycja półsiedząca).
- Głowa powinna być stabilnie podparta i znajdować się wyżej niż tułów.
- Zadbaj o wygodę – poduszki mogą być ułożone za plecami, pod ramionami i pod kolanami, jeśli to komfortowe.



Czego unikać

- Leżenia na brzuchu.
- Leżenia na boku po stronie operowanego obszaru.
- Wywierania nacisku na operowany obszar (np. przez poduszkę, rękę lub twardą powierzchnię).
- Spania w pozycji całkowicie płaskiej, jeśli chirurg zalecił uniesienie głowy.

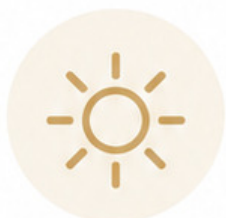
Widzenie, światło i okulary przeciwsłoneczne

Po blefaroplastyce mogą wystąpić przejściowe objawy, takie jak niewyraźne widzenie, łzawienie, uczucie suchości oczu lub zwiększona wrażliwość na światło. Zazwyczaj mają one charakter tymczasowy i stopniowo ustępują w miarę gojenia.



Przejściowe objawy są częste

Niewyraźne widzenie, łzawienie, suchość oczu lub większa wrażliwość na światło mogą wystąpić po zabiegu. W większości przypadków objawy te stopniowo się poprawiają.



Ogranicz ekspozycję na jasne światło

W pierwszych dniach po zabiegu unikaj intensywnego, jasnego światła, które może powodować dyskomfort.



Daj oczom odpocząć

Unikaj długiego wpatrywania się w ekrany, czytania i innych czynności wymagających dużego wysiłku wzrokowego. Zapewnij sobie regularny odpoczynek.



Noś okulary przeciwsłoneczne

Na zewnątrz, jeśli jest to komfortowe i zalecone przez lekarza, noś okulary przeciwsłoneczne. Pomagają one zmniejszyć wrażliwość na światło i zwiększają komfort widzenia.



Nie prowadź samochodu

Nie prowadź pojazdów, jeśli widzenie nie jest wyraźne i nie czujesz się pewnie. Bezpieczeństwo Twoje i innych jest najważniejsze.



Skontaktuj się pilnie z lekarzem

Jeśli zauważysz nagłe pogorszenie widzenia, skontaktuj się niezwłocznie ze swoim lekarzem.

Osoba towarzysząca i bezpieczeństwo pierwszej nocy

Pierwsza noc po zabiegu jest ważna. Dobrze ją zaplanuj, aby była spokojna, bezpieczna i komfortowa. Wsparcie bliskiej osoby i odpowiednie przygotowanie pomogą Ci odpocząć i spokojnie przejść przez ten czas.

1



Jeśli to możliwe, poproś o wsparcie bliską osobę

Dobrze, aby ktoś pomógł Ci po powrocie do domu i był osiągalny w pierwszą noc.

2



Nie prowadź samochodu

Po zabiegu i przy niewyraźnym widzeniu nie prowadź pojazdów.

3



Miej wszystko pod ręką

Telefon, wodę, leki, krople, jałowe gaziki i numery kontaktowe do kliniki.

4



Wstawaj powoli

Zmieniaj pozycję ostrożnie, aby uniknąć zawrotów głowy.

5



Przygotuj spokojne miejsce do snu

Wygodne łóżko, uniesiona głowa, przytłumione światło.

6



W razie niepokojących objawów reaguj od razu

Nagłe pogorszenie widzenia, silny ból, szybko narastający obrzęk lub krwawienie wymagają pilnego kontaktu z lekarzem.



Dobrze zorganizowana pierwsza noc daje większy spokój

- ✓ Masz wsparcie bliskiej osoby.
- ✓ Czujesz się bezpiecznie.
- ✓ Masz wszystko, czego potrzebujesz, pod ręką.
- ✓ Możesz spokojnie odpocząć i dać oczom czas na regenerację.



Nie zostawaj bez pomocy, jeśli czujesz się niestabilnie lub masz nasilone objawy.

Jeśli po powrocie do domu czujesz się niepewnie, masz trudności z poruszaniem się, nasilony ból, szybko narastający obrzęk, krwawienie lub inne niepokojące objawy – skontaktuj się niezwłocznie z lekarzem lub kliniką.

Wsparcie daje spokój

Razem łatwiej



MODUŁ 02

Pierwszy tydzień

Najważniejsze zasady pielęgnacji, komfortu i bezpiecznego gojenia w dniach 1–7.



Higiena rany

Codzienna higiena powinna być delikatna i zgodna z zaleceniami lekarza.

*Czystość
wspiera
gojenie*



1



Umyj ręce

Zawsze dokładnie umyj i osusz ręce przed dotykaniem okolicy oczu.

2



Przygotuj czyste materiały

Jałowe gaziki, czystą wodę lub preparat zalecony przez lekarza.

3



Oczyszczaj delikatnie

Czyść okolicę zgodnie z instrukcją, bez tarcia i bez nacisku.

4



Osusz bez pocierania

Przykładaj gazik lekko, nie pocieraj powiek ani rany.

5



Obserwuj gojenie

Zwracaj uwagę na narastające zaczerwienienie, wydzielinę lub nasilający się ból.



Nie usuwaj samodzielnie strupków ani szwów.



1. Czyste i suche ręce to podstawa.



2. Oczyszczaj delikatnie, bez tarcia i nacisku.



3. Używaj jałowych i czystych gazików.



W razie wątpliwości dotyczących higieny stosuj zalecenia swojej kliniki lub skontaktuj się z lekarzem.

Krople i maści zalecone przez lekarza

Krople i maści pomagają w procesie gojenia, zmniejszają ryzyko zakażenia i zapewniają komfort po zabiegu. Stosuj je regularnie i zgodnie z zaleceniami lekarza.



Zasady ogólne

- ✓ Stosuj dokładnie tak, jak zalecono.
- ✓ Przestrzegaj godzin i dawkowania.
- ✓ Nie dotykaj końcówką opakowania oka ani skóry.
- ✓ Jeśli używasz kilku preparatów, zachowaj odstęp zgodnie z zaleceniem.
- ✓ Nie odstawiaj leczenia samodzielnie.



Krople

- 1 Umyj ręce.
- 2 Odchyl głowę lekko do tyłu.
- 3 Delikatnie odciągnij dolną powiekę.
- 4 Zakropl zgodnie z zaleceniem lekarza.
- 5 Zamknij oko bez pocierania przez kilka sekund.



Maść

- 1 Umyj ręce.
- 2 Nałóż cienką warstwę maści dokładnie tam, gdzie zalecono (np. na brzeg powieki lub do worka spojówkowego).
- 3 Nie wcieraj mocno.
- 4 Zamknij opakowanie po użyciu.



Pomocne może być zapisywanie godzin stosowania preparatów.



Czego nie nakładać na okolice operowaną

W pierwszych dniach po zabiegu stosuj wyłącznie preparaty zalecone przez lekarza.



Makijaż



Kremy i sera bez zgody lekarza



Kosmetyki perfumowane lub z alkoholem



Peelingi, kwasy, retinoidy



Kleje, sztuczne rzęsy i plastry bez zalecenia



Domowe preparaty i maści nieprzepisane przez lekarza



Stosuj tylko to,
co zalecił Twój lekarz prowadzący.



Nawet łagodne kosmetyki

mogą podrażnić gojącą się skórę.

Obrzęk i zasinienia

Obrzęk i zasinienia po blefaroplastyce są naturalną reakcją organizmu na zabieg. Zazwyczaj osiągają największe nasilenie w pierwszych dniach, a następnie stopniowo się zmniejszają. U większości pacjentów znacząca poprawa następuje w ciągu pierwszych 1–2 tygodni.

To minie 

Cierpliwość przynosi piękne efekty.



Co jest zwykle normalne



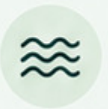
Obrzęk powiek

Szczególnie widoczny w pierwszych dniach po zabiegu.



Zasinienia

Mogą pojawić się wokół oczu i zmieniać kolor z czasem (z fioletowego na żółtawy).



Uczucie napięcia

Skóra powiek może być wrażliwa, napięta lub lekko sztywna.



Różne nasilenie po obu stronach

Obrzęk i zasinienia mogą być bardziej widoczne po jednej stronie – to częste i zazwyczaj nie jest powodem do niepokoju.



Stopniowa poprawa

Objawy zwykle zmniejszają się dzień po dniu.



Co może pomóc



Odpoczynek

Daj sobie czas na regenerację i ogranicz codzienne obowiązki.



Uniesiona głowa

Śpij z uniesioną głową na poduszkach, szczególnie w pierwszych dniach.



Zimne okłady (tylko jeśli zalecono)

Stosuj zimne okłady zgodnie z zaleceniami lekarza.



Unikaj wysiłku

Nie wykonuj intensywnej aktywności fizycznej i unikaj pozycji pochylonej.



Cierpliwość i obserwacja

Gojenie przebiega indywidualnie. Zmiany zmniejszają się stopniowo.



Kiedy skontaktować się z lekarzem



Szybko narastający obrzęk

Jeśli obrzęk gwałtownie się zwiększa.



Silny ból

Ból, który nie ustępuje po zastosowaniu zalecanych środków przeciwbólowych.



Nagle nasilająca się asymetria

Wyraźna różnica między pięciami, która szybko się zwiększa.



Krwawienie

Utrzymujące się krwawienie z rany lub nasilające się sączące się wydzieliny.



Pogorszenie widzenia

Zamglone widzenie, podwójne widzenie lub inne nagłe zaburzenia widzenia.

TYPOWY PRZEBIEG GOJENIA



Pierwsze dni

Największy obrzęk i zasinienia. To naturalna reakcja organizmu.



Koniec tygodnia

Wyraźna poprawa. Zasinienia zmieniają kolor i stopniowo się zmniejszają.



Dalsze gojenie

Dalsze ustępowanie obrzęku i zasinień. Efekty stają się coraz bardziej widoczne.

Z każdym dniem jest lepiej 



Pamiętaj: tempo gojenia jest indywidualne. Większość pacjentów odczuwa znaczącą poprawę w ciągu 1–2 tygodni, a końcowy efekt widoczny jest po kilku tygodniach.

Suchość, pieczenie i uczucie piasku pod powiekami



To częste, przejściowe objawy

Suchość, pieczenie, łzawienie lub uczucie piasku pod powiekami mogą pojawić się podczas gojenia i zwykle stopniowo ustępują.

To minie z czasem
♡



Co może przynieść ulgę



Stosuj krople nawilżające

Używaj kropli nawilżających, jeśli zostały zalecone przez lekarza.



Daj oczom odpoczynek

Rób przerwy, zamykaj oczy na kilka minut i unikaj ich przemęczenia.



Mrugaj częściej

Świadome, częstsze mruganie pomaga nawilżyć powierzchnię oka.



Unikaj wiatru i dymu

Chroń oczy przed wiatrem, dymem papierosowym oraz suchym, klimatyzowanym powietrzem.



Ogranicz ekrany i jasne światło

Zmniejsz czas spędzany przed ekranem i unikaj intensywnego, jaskrawego światła, które może nasilać dyskomfort.



Czego unikać



Nie pocieraj oczu

Pocieranie oczu może podrażniać delikatne tkanki i utrudniać gojenie.



Nie zmieniaj samodzielnie leczenia

Nie modyfikuj dawek, nie odstawiaj ani nie wprowadzaj nowych kropli bez konsultacji z lekarzem.



Nie używaj soczewek kontaktowych

Nie zakładaj soczewek kontaktowych bez wyraźnej zgody lekarza, nawet jeśli wcześniej z nich korzystałeś/aś.



Jeśli objawom towarzyszy nagłe pogorszenie widzenia lub silny ból, skontaktuj się pilnie z lekarzem.

Ból i dyskomfort

Niewielki lub umiarkowany dyskomfort może występować po zabiegu blefaroplastyki, ale silny lub narastający ból wymaga uwagi. Poznaj, czego możesz się spodziewać i jak sobie pomóc.

To
minie

Dyskomfort jest
zazwyczaj czasowy.



Co bywa normalne



Uczucie napięcia
w okolicy powiek



Tkliwość i wrażliwość
na dotyk



Łagodny ból



Dyskomfort
przy mruganiu

Te dolegliwości zwykle stopniowo
ustępują w ciągu kilku dni
do tygodni.



Co może pomóc



Odpoczynek
i spokojna aktywność



Leki przeciwbólowe
zgodne z zaleceniami
lekarza



Unikanie wysiłku
fizycznego



Delikatne postępowanie
z okolicą oczu
(nie dotykaj, nie pocieraj)



Zimne okłady – tylko jeśli
zalecono przez lekarza

Stosuj się do zaleceń swojego
chirurga – pomogą one zmniejszyć
dyskomfort i przyspieszyć gojenie.



Kiedy ból nie jest normalny



Silny ból, który utrudnia
codzienne funkcjonowanie



Ból szybko narastający



Ból z towarzyszącym
krwawieniem



Ból z nagłym pogorszeniem
widzenia lub dużym
obrzękiem

Powyższe objawy mogą wskazywać
na powikłania i wymagają pilnej
kontakty z lekarzem.

Skala bólu

Oceń nasilenie bólu, aby lepiej ocenić, czy mieści się on
w typowym zakresie.



0

Brak bólu



1-3

Łagodny
(typowy
po zabiegu)



4-6

Umiarkowany
(może być
odczuwalny)



7-8

Silny
(wymaga
uwagi)



9-10

Pilny kontakt
z lekarzem



**Silny lub narastający ból
połączony z innymi
niepokojącymi objawami
wymaga pilnego kontaktu
z lekarzem.**

Nie ignoruj silnego bólu –
Twoje bezpieczeństwo
jest najważniejsze.

Aktywność w pierwszym tygodniu

*Mate kroki
do wielkiego
powrotu* ♥

Pierwszy tydzień po zabiegu powinien wspierać proces gojenia, a nie obciążać organizmu. Wybieraj łagodne formy aktywności i dostosuj tempo do swojego samopoczucia.



Możesz



Krótkie spacery po domu

Poruszaj się spokojnie i regularnie, aby poprawić krążenie.



Lekkie codzienne czynności

Możesz wykonywać proste domowe obowiązki, np. przygotować posiłek czy posprzątać lekkie rzeczy.



Odpoczynek

Daj sobie czas na regenerację. Odpoczynek jest ważną częścią powrotu do zdrowia.



Spokojne tempo dnia

Planuj aktywności w sposób, który pozwoli Ci uniknąć zmęczenia.



Uważaj



Wstawaj powoli

Zmiana pozycji powinna być stopniowa, aby uniknąć zawrotów głowy.



Nie przemęczaj oczu

Ogranicz długi czas przed ekranem, czytanie i inne czynności wymagające dużego wysiłku wzrokowego.



Słuchaj swojego samopoczucia

Jeśli czujesz zmęczenie, zrób przerwę i odpocznij. Nie ignoruj sygnałów wysyłanych przez organizm.



Wracaj do aktywności stopniowo

Zwiększaj zakres codziennych czynności powoli, w zależności od swoich możliwości i zaleceń lekarza.



Unikaj



Ćwiczeń i sportu

Unikaj intensywnej aktywności fizycznej, siłowni, biegania i innych treningów.



Schylania się

Nie pochylaj się nisko, aby nie zwiększać ciśnienia w okolicy oczu.



Dźwigania

Nie podnosz ciężkich przedmiotów, nawet w domu.



Basenu i sauny

Unikaj kąpeli w basenie, sauny, jacuzzi oraz gorących kąpeli.



Zadymionych i zakurzonych miejsc

Unikaj dymu papierosowego, kurzu, pyłów i silnych zapachów, które mogą podrażniać oczy.



Spokojna aktywność
zwykle sprzyja komfortowi
i regeneracji.



MODUŁ 03

Powrót do codzienności

Szwy, higiena, kosmetyki, praca
i bezpieczny powrót do rutyny.



Małe
kroki
wielkie
zmiany
♡

Szwy i wizyty kontrolne

Proces gojenia wymaga cierpliwości i regularnej kontroli. Przestrzegaj zaleceń dotyczących szwów i nie pomijaj wyznaczonych wizyt.



Szwy

- ✓ Nie dotykaj ani nie usuwaj szwów samodzielnie.
- ✓ Utrzymuj okolicę czystą i suchą zgodnie z zaleceniami lekarza.
- ✓ Jeśli szew poluzuje się lub podrażnia skórę, skontaktuj się z kliniką.



Wizyta kontrolna

- ✓ Przyjdź punktualnie na wyznaczony termin.
- ✓ Zabierz listę leków i swoje pytania.
- ✓ Podczas kontroli lekarz oceni gojenie i zdecyduje o dalszych zaleceniach.



Nie czekaj do wizyty, jeśli pojawi się:

- ✓ narastający ból
- ✓ szybko zwiększający się obrzęk
- ✓ krwawienie
- ✓ wydzielina
- ✓ pogorszenie widzenia



W razie niepokojących objawów skontaktuj się z kliniką jak najszybciej.



Po zabiegu

Odpoczywasz i dbasz o higienę zgodnie z zaleceniami.



Kontrola

Lekarz ocenia gojenie i usuwa szwy (jeśli dotyczy) lub przekazuje dalsze zalecenia.



Dalsze gojenie

Stopniowo wracasz do codziennych aktywności zgodnie z zaleceniami lekarza.

Prysznic i mycie włosów

Powrót do codziennej higieny powinien być ostrożny. Chroń okolice oczu przed wodą, gorącą parą i tarciami, dopóki lekarz nie zaleci inaczej.



Możesz

- 1 Brać krótki, letni prysznic, jeśli lekarz na to pozwoli.
- 2 Myć ciało ostrożnie, unikając silnego strumienia w okolicy twarzy.
- 3 Delikatnie osuszać twarz czystym ręcznikiem bez pocierania.



Uważaj

- 1 Nie kieruj silnego strumienia wody na oczy i powieki.
- 2 Nie używaj bardzo gorącej wody i nie korzystaj z sauny.
- 3 Podczas mycia włosów odchyl głowę do tyłu lub poproś kogoś o pomoc.
- 4 Nie pocieraj powiek ani rany.



Czego unikać



Sauna



Gorąca para



Pocieranie oczu



Agresywne szampony

Makijaż i kosmetyki

Do okolicy gojących się powiek wracaj bardzo ostrożnie.
W pierwszych dniach stosuj wyłącznie preparaty zaakceptowane przez lekarza.



Kiedy wrócić

- 1 Makijaż stosuj dopiero po zgodzie lekarza.
- 2 Wybieraj czyste, świeże i łagodne produkty.
- 3 Demakijaż wykonuj bardzo delikatnie, bez tarcia.



Czego unikać

- 1 Cieni i tuszu przed zgodą lekarza.
- 2 Kremów z kwasami, retinoidami i drażniącymi składnikami.
- 3 Kleju do rzęs i sztucznych rzęs.
- 4 Perfumowanych kosmetyków przy operowanej okolicy.



Jeśli kosmetyk powoduje pieczenie lub zaczerwienienie —
przerwij stosowanie i skontaktuj się z lekarzem.

Okulary i soczewki kontaktowe

Po zabiegu oczy mogą być bardziej wrażliwe. Okulary z soczewkami przeciwsłonecznymi mniej obciążają powieki niż soczewki, ale o powrocie do soczewek kontaktowych zawsze decyduje lekarz.



Okulary

Okulary przeciwsłoneczne mogą chronić oczy przed światłem, wiatrem i kurzem.

Zwykłe okulary korekcyjne zwykle są wygodniejsze niż soczewki we wczesnym gojeniu.

Zakładaj je ostrożnie, bez ucisku na operowaną okolicę.



Soczewki

Nie zakładaj soczewek bez wyraźnej zgody lekarza.

Zakładanie soczewek wymaga odciągania powiek i może podrażniać oko.

Jeśli po powrocie do soczewek pojawi się ból, zaczerwienienie lub pogorszenie widzenia, skontaktuj się z lekarzem.



Skontaktuj się z lekarzem, jeśli pojawi się:

pieczenie, uczucie ciała obcego, silne zaczerwienienie, ból, wydzielina albo pogorszenie widzenia.

Nie wracaj do soczewek tylko dlatego, że oko wygląda lepiej. Decyzję podejmij według zaleceń lekarza.

Prowadzenie samochodu i powrót do pracy

Powrót do obowiązków zależy od samopoczucia, jakości widzenia, rodzaju pracy i zaleceń lekarza.



Możesz wrócić, gdy

- ✓ widzisz wyraźnie
- ✓ nie przyjmujesz leków ograniczających koncentrację
- ✓ czujesz się pewnie i komfortowo
- ✓ lekarz nie widzi przeciwwskazań



Powrót do pracy

- Praca biurowa zwykle wymaga ochrony oczu i częstych przerw.
- Praca fizyczna może wymagać dłuższej przerwy.
- O czasie powrotu decyduje lekarz i przebieg gojenia.



Nie prowadź i nie wracaj zbyt wcześnie, jeśli

- ! widzenie jest zamglone
- ! masz zawroty głowy
- ! oczy szybko się męczą
- ! ból lub obrzęk są nasilone

Zanim wrócisz do rutyny

- ☐ Mam zgodę lekarza lub jasne zalecenie.
- ☐ Wiem, czego nadal unikać.
- ☐ Mam zapisane pytania na kontrolę.
- ☐ W razie wątpliwości skontaktuję się z kliniką.

Sport, wysiłek, schylanie i podnoszenie ciężarów

Zbyt szybki powrót do wysiłku może nasilać obrzęk, ból i ryzyko krwawienia. Wracaj do aktywności stopniowo i zgodnie z zaleceniami lekarza.



Na ogół bezpieczne



spokojne spacery



łagodne codzienne czynności



odpoczynek i stopniowy powrót



Uważaj



schylanie się



dłuższe prace domowe



napinanie się i dźwiganie zakupów



Unikaj



siłowni i treningów



biegania i intensywnego cardio



podnoszenia ciężarów



sportów kontaktowych



basenu i sauny do czasu zgody lekarza



Jeśli wysiłek nasila pulsowanie, obrzęk lub ból — przerwij i odpocznij.

Słońce i ochrona gojącej się skóry



*Zdrowie dziś,
piękne jutro* ♥

Gojąca się skóra wokół oczu jest szczególnie wrażliwa na światło słoneczne i podrażnienia. Odpowiednia ochrona pomaga wspierać prawidłowe gojenie.



*Ochrona
dziś
dla lepszego
jutra* ♥



Jak chronić skórę

- 1 Noś okulary przeciwsłoneczne.
- 2 Unikaj silnego słońca, szczególnie w godzinach największego nasłonecznienia.
- 3 Jeśli lekarz pozwoli, stosuj ochronę przeciwsłoneczną zgodnie z zaleceniem.
- 4 Chroń okolicę oczu przed wiatrem i kurzem.



Czego unikać

- 1 opalania
- 2 solarium
- 3 długiej ekspozycji na słońce
- 4 drażniących kosmetyków na gojącą się skórę



Przebarwienia i podrażnienie częściej pojawiają się przy niewystarczającej ochronie.



MODUŁ 04

Codzienna pielęgnacja

Leki, higiena, okłady i codzienne nawyki wspierające komfort oraz bezpieczne gojenie.



Karta leków

Uzupełnij tę kartę, aby łatwiej pamiętać o stosowanych preparatach i godzinach ich przyjmowania.



 Nazwa leku / preparatu	 Cel stosowania	 Dawkowanie	 Godziny	 Uwagi



Ważne kontakty

Lekarz / klinika _____

Telefon _____

Wizyta kontrolna _____



*Zabieraj kartę
na wizyty kontrolne.*

Dzięki temu lekarz będzie miał pełną informację o stosowanych preparatach i będzie mógł lepiej zadbać o Twoje bezpieczeństwo i komfort.



Jak prawidłowo stosować krople

Prawidłowe zakraplanie oczu pomaga zwiększyć komfort i ogranicza ryzyko podrażnienia lub zakażenia.

1



Umyj ręce.

2



Przygotuj krople i sprawdź nazwę preparatu.

3



Odchyl głowę lekko do tyłu.

4



Delikatnie odciągnij dolną powiekę.

5



Zakropl zgodnie z zaleceniem lekarza.

6



Zamknij oko na chwilę, bez pocierania.

7



Nie dotykaj końcówką opakowania oka ani skóry.



Nie stosuj większej liczby kropli niż zalecono.

1



Umyj ręce.



2



Zakropl zgodnie z zaleceniem lekarza.



3



Zamknij oko na chwilę, bez pocierania.

Jak prawidłowo stosować maść

Maść stosuj wyłącznie w miejscu, ilości i częstotliwości zalecanej przez lekarza. Najpierw sprawdź, czy preparat jest przeznaczony do oka, na ranę czy w oba miejsca.



Maść do oka

- 1 Umyj i osusz ręce.
- 2 Sprawdź nazwę preparatu i właściwe oko.
- 3 Lekko odchyl głowę.
- 4 Delikatnie odciągnij dolną powiekę.
- 5 Nałóż ilość zaleconą przez lekarza.
- 6 Zamknij oko bez pocierania.



Na ranę / powiekę

- 1 Nie stosuj automatycznie techniki „do oka”.
- 2 Nakładaj dokładnie tam, gdzie zalecono.
- 3 Nie wcieraj mocno i nie ciągnij za szwy.
- 4 Nie dotykaj końcówką tubki oka, skóry ani rzęs.
- 5 Zamknij opakowanie po użyciu.



Nie wkładaj do oka preparatu, który nie został do tego przeznaczony.

Moja maść: _____

Stosuję: ☐ do oka ☐ na ranę ☐ według instrukcji

Ilość / częstotliwość: _____

Higiena rąk przed pielęgnacją oczu

Czyste i suche dłonie zmniejszają ryzyko podrażnienia i zakażenia podczas pielęgnacji okolic oczu.

Krok po kroku

1



Zdejmij biżuterię, jeśli przeszkadza.

2



Zmocz dłonie wodą.

3



Umyj ręce mydłem przez co najmniej 20 sekund.

4



Dokładnie umyj także przestrzenie między palcami i kciuki.

5



Splucz i osusz czystym ręcznikiem lub ręcznikiem papierowym.

6



Dopiero wtedy dotykaj okolicy oczu i preparatów.



Wilgotne lub zabrudzone dłonie mogą zwiększać ryzyko podrażnienia.

1



Umyj.



2



Osusz.



3



Dopiero potem pielęgnuj oczy.

Zimne i ciepłe okłady: wyłącznie według zaleceń

Okłady (zimne lub ciepłe) mogą wspierać proces gojenia, ale stosuj je tylko wtedy, gdy lekarz lub klinika wyraźnie je zalecili.



Zimne okłady

Mogą pomagać w pierwszych dniach.

1



Mogą pomagać w pierwszych dniach.

2



Stosuj tylko przez krótki czas zgodnie z zaleceniem.

3



Nie przykładaj lodu bezpośrednio do skóry.

4



Używaj czystej osłony lub gazika.



Ciepłe okłady

Mogą wspierać komfort, jeśli są zalecane.

1



Stosuj tylko wtedy, gdy wyraźnie zalecono.

2



Okład nie może być gorący.

3



Nie wprowadzaj ciepłych okładów samodzielnie.

4



Przerwij, jeśli pojawia się dyskomfort.



**Jeśli nie masz jasnego zalecenia,
nie zmieniaj rodzaju okładów samodzielnie.**



Zimne okłady
= według zaleceń



Ciepłe okłady
= tylko jeśli zalecono

Nawodnienie, jedzenie i komfort

Lekkie posiłki, odpowiednie nawodnienie i dbałość o komfort mogą wspierać ogólny proces powrotu do zdrowia.



Nawodnienie

1



Pij regularnie małe porcje wody.

2



Miej napój w zasięgu ręki.

3



Jeśli lekarz zaleci inaczej, stosuj się do tych wskazówek.



Jedzenie

1



Wybieraj lekkie i wygodne posiłki.

2



Jedz powoli, jeśli czujesz zmęczenie.

3



Unikaj wszystkiego, co wyraźnie pogarsza Twój komfort.



Komfort

1



Odpoczywaj w spokojnym miejscu.

2



Miej pod ręką krople, leki i chusteczki.

3



Nie przemęczaj się.

*Małe rzeczy
wspierają
wygodę*



Dbaj o wygodę i słuchaj zaleceń swojej kliniki.

Moje indywidualne zalecenia po zabiegu

Uzupełnij tę stronę razem z zespołem medycznym, aby mieć swoje najważniejsze wskazówki w jednym miejscu.



Moje leki i preparaty



Jak pielęgnować okolice oczu



Czego mam unikać



Kiedy wrócić do codziennych czynności



Objawy alarmowe dla mnie



Data i godzina kontroli



Dodatkowe notatki



Ważne kontakty

Lekarz / klinika

Telefon

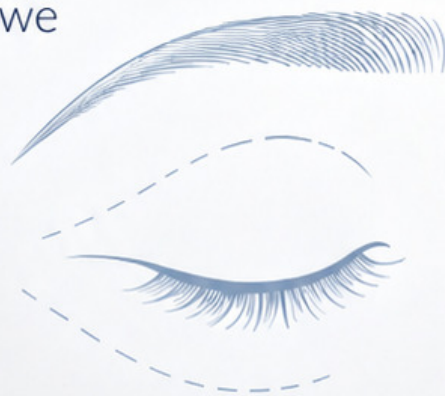


*Zabieraj tę stronę
na wizyty kontrolne.*

MODUŁ 05

Co jest normalne, a co wymaga pomocy

Typowe objawy gojenia, sygnały alarmowe i sytuacje, w których warto szybko skontaktować się z lekarzem.



Normalne objawy podczas gojenia

Wiele łagodnych objawów może być częścią naturalnego procesu gojenia po zabiegu. Zazwyczaj stopniowo ustępują w miarę upływu czasu.

✓ Co bywa normalne

Poniższe objawy są częste i zwykle ustępują samoistnie.



Obrzęk

Lekki lub umiarkowany obrzęk powiek.



Zasinienia

Przebarwienia wokół oczu, które stopniowo znikają.



Uczucie napięcia

Skóra może być sztywna i napięta.



Lekki dyskomfort

Uczucie wrażliwości, ciągnięcia lub lekkiego pieczenia.



Suchość lub łzawienie

Oczy mogą być suche lub bardziej łzawić niż zwykle.

🔍 Na co zwracać uwagę

Obserwuj swój stan i zwracaj uwagę na następujące kwestie:



Czy objawy stopniowo się zmniejszają

Obrzęk, zasinienia i dyskomfort powinny powoli ustępować z dnia na dzień.



Czy gojenie przebiega spokojnie

Brak nagłego pogorszenia i niepokojących objawów zwykle oznacza prawidłowy przebieg gojenia.



Czy stosujesz zalecenia zgodnie z planem

Regularne stosowanie się do wskazówek lekarza wspiera bezpieczne i komfortowe gojenie.

💖 Co zwykle pomaga

Te proste działania mogą wspierać gojenie i zwiększyć Twój komfort.



Odpoczynek

Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu i unikaj nadmiernego wysiłku.



Delikatna pielęgnacja

Stosuj zalecane preparaty i dbaj o higienę zgodnie z zaleceniami.



Cierpliwość

Gojenie wymaga czasu. Daj sobie przestrzeń i bądź dla siebie wyrozumiały (-y).



Wizyty kontrolne

Regularnie uczestnicz w wizytach kontrolnych, aby lekarz mógł ocenić postępy gojenia.

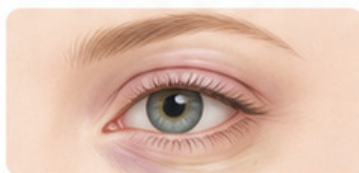
Typowy przebieg

Każdy organizm goi się w swoim tempie. Poniższe ilustracje pokazują przykładowy przebieg zmian, które zazwyczaj stopniowo ustępują.



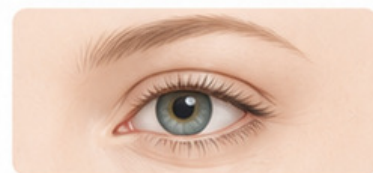
Pierwsze dni

Widoczny może być obrzęk i zasinienia.



Koniec tygodnia

Obrzęk zwykle się zmniejsza, a zasinienia stopniowo bledną.



Dalsze gojenie

Większość objawów ustępuje, a efekt jest coraz bardziej widoczny.



Jeśli nie masz pewności, zapytaj swoją klinikę.

Nagłe pogorszenie widzenia lub silny ból

Nagłe pogorszenie widzenia lub silny, nasilający się ból nie są typowymi, łagodnymi objawami po zabiegu. Mogą świadczyć o poważnym powikłaniu i wymagają pilnego kontaktu z lekarzem.



Skontaktuj się pilnie z lekarzem, jeśli pojawi się:



nagłe pogorszenie widzenia



podwójne widzenie



silny lub szybko narastający ból



duży obrzęk połączony z bólem

Co zrobić

1



Zatrzymaj aktywność.

2



Nie zwlekaj.

3



Skontaktuj się z kliniką lub lekarzem.

4



Postępuj zgodnie z otrzymaną instrukcją.



Nie czekaj do kolejnej wizyty kontrolnej.

Krwawienie i szybko narastający obrzęk

Aktywne krwawienie lub obrzęk, który szybko się nasila, wymaga szybkiej reakcji i kontaktu z lekarzem.



Objawy wymagające szybkiego kontaktu



Krwawienie

Aktywne krwawienie lub utrzymujące się sączenie krwi.



Szybko narastający obrzęk

Obrzęk, który w krótkim czasie wyraźnie się zwiększa.



Wyraźne napięcie tkanek

Uczucie twardości lub silnego napięcia w okolicy zabiegu.



Pogarszający się komfort

Nasilający się ból, ucisk lub ogólne pogorszenie się samopoczucia.

Jak zareagować

1



Usiądź lub odpocznij spokojnie.

2



Nie ignoruj objawów.

3



Skontaktuj się z kliniką.

4



Postępuj zgodnie z instrukcją lekarza.



Jeśli objawy szybko się nasilają, nie odkładaj kontaktu.

Objawy możliwej infekcji

Niektóre objawy mogą sugerować infekcję i powinny być szybko omówione z lekarzem.



1 Na co uważać



Narastające zaczerwienienie.



Wydzielina.



Nieprzyjemny zapach.



Ból, który się nasila.



Gorączka lub złe samopoczucie.

2 To może oznaczać



Możliwą infekcję.



Podrażnienie wymagające oceny.



Potrzebę szybkiej konsultacji.

3 Co zrobić



Skontaktuj się z lekarzem lub kliniką.



Nie wprowadzaj nowych preparatów samodzielnie.



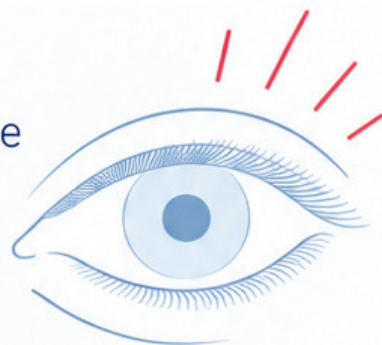
Stosuj się do otrzymanych zaleceń.



Nie czekaj, jeśli objawy nasilają się z godziny na godzinę.

Nasilające się zaczerwienienie lub wydzielina

Nasilające się zaczerwienienie, wydzielina lub pogarszające się podrażnienie w okolicy oka nie są objawami, które należy ignorować. Mogą świadczyć o podrażnieniu, infekcji lub innych powikłaniach i wymagają szybkiego kontaktu z kliniką lub lekarzem.



Na co zwrócić uwagę



zaczerwienienie, które staje się coraz silniejsze



wydzielina z okolicy rany lub oka



sklejanie powiek po odpoczynku



pieczenie lub podrażnienie, które się nasila



Co zrobić

1



Nie pocieraj okolicy oczu.

2



Skontaktuj się z kliniką lub lekarzem.

3



Nie wprowadzaj nowych preparatów samodzielnie.

4



Stosuj się do otrzymanych zaleceń.



Nie czekaj, jeśli objawy wyraźnie się nasilają.

Objawy ogólne wymagające pilnej pomocy

Po zabiegu nie należy bagatelizować objawów ogólnych, takich jak gorączka, raptownie nasilające się złe samopoczucie czy inne niepokojące symptomy obejmujące cały organizm. Mogą one wymagać pilnego kontaktu z lekarzem.

! Objawy alarmowe



gorączka



dreszcze



gwałtowne osłabienie



narastające złe samopoczucie



objawy, które budzą niepokój pacjenta

🔍 To może oznaczać



potrzebę pilnej konsultacji



możliwe powikłanie wymagające oceny



konieczność szybkiego kontaktu z lekarzem

⚙️ Jak postąpić

1



Przerwij aktywność i odpocznij.

2



Skontaktuj się z kliniką lub lekarzem.

3



Przełącz, jakie objawy wystąpiły i kiedy się zaczęły.

4



Postępuj zgodnie z otrzymaną instrukcją.



Jeśli objawy ogólne szybko się nasilają, działaj bez zwłoki.

Nie masz pewności? Skontaktuj się z lekarzem

Jeśli nie masz pewności, czy dany objaw jest normalny, lepiej zapytać w klinice, niż czekać. Nasz zespół jest po to, aby Ci pomóc i udzielić rzetelnych wskazówek.

Skontaktuj się, jeśli



objaw Cię niepokoi



nie wiesz, czy gojenie przebiega prawidłowo



masz pytanie o leki, krople lub maść



nie jesteś pewna (-y), kiedy wrócić do aktywności



Twoje samopoczucie wyraźnie się zmienia



Przygotuj przed kontaktem

1



nazwę zabiegu

2



opis objawów

3



czas, kiedy objawy się pojawiły

4



listę stosowanych leków i preparatów



Szybki kontakt często pomaga uniknąć niepotrzebnego stresu.

MODUŁ 06

Twój plan rekonwalescencji

Praktyczne strony do planowania gojenia, kontroli, codziennych działań i bezpiecznego powrotu do rutyny.



*Spokój,
plan
i krok
po kroku*



Oś czasu rekonwalescencji

Zaznaczaj najważniejsze etapy gojenia i zapisuj, jak wygląda Twój powrót do codzienności.

1



Dzień zabiegu

Jak się czuję po powrocie do domu?

2



Pierwsza doba

Odpoczynek, okłady, pozycja do snu

3



Pierwszy tydzień

Objawy, leki, higiena

4



Kontrola

Data wizyty i zalecenia lekarza

5



Powrót do aktywności

Co już mogę robić?

6



Dalsze gojenie

Moje obserwacje i pytania



Każdy organizm goi się w swoim tempie.

Codzienna checklista

Ta prosta lista może pomóc uporządkować codzienną pielęgnację i obserwację podczas gojenia.



Pielęgnacja

Regularna i delikatna pielęgnacja wspiera gojenie i zwiększa Twój komfort.



Umyłam (-em) ręce przed pielęgnacją



Zastosowałam (-em) krople zgodnie z zaleceniem



Zastosowałam (-em) maść zgodnie z zaleceniem



Dbałam (-em) o delikatną higienę okolicy oczu



Komfort i odpoczynek

Odpoczynek i spokój pomagają organizmowi w naturalnym procesie gojenia.



Odpoczywałam (-em) w spokojnym miejscu



Piłam (-em) wodę



Unikałam (-em) wysiłku i przeciążenia



Spałam (-em) w zalecanej pozycji



Obserwacja

Uważna obserwacja pozwala szybciej zauważyć niepokojące zmiany i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem.



Zwróciłam (-em) uwagę na obrzęk i zasinienia



Obserwowałam (-em) widzenie i poziom bólu



Zapisałam (-em) pytania lub uwagi



W razie niepokoju wiem, jak skontaktować się z kliniką



Dzisiejsze uwagi

Tu możesz zapisać wszystko, co jest dla Ciebie ważne — pytania, spostrzeżenia lub dodatkowe notatki.

Checklista powrotu do rutyny

Zanim wrócisz do codziennych aktywności, sprawdź najważniejsze kwestie razem z zaleceniami swojej kliniki.



Pielęgnacja i gojenie

☐

Rozumiem, jak dalej pielęgnować okolice oczu

☐

Wiem, jakie preparaty mam nadal stosować

☐

Nie obserwuję alarmowych objawów



Codziennie czynności

☐

Wiem, kiedy mogę wrócić do pracy

☐

Wiem, kiedy mogę prowadzić samochód

☐

Wiem, kiedy mogę wrócić do makijażu i kosmetyków



Aktywność

☐

Wiem, kiedy mogę wrócić do wysiłku fizycznego

☐

Wiem, czego nadal unikać

☐

W razie wątpliwości zapytam lekarza



Moja gotowość

☐

Czuję się przygotowana (-y) do bezpiecznego powrotu do rutyny

☐

Mam zapisane pytania lub zalecenia indywidualne



Powrót do rutyny powinien być stopniowy.

Kalendarz kontroli

Zapisuj terminy wizyt i najważniejsze informacje, aby łatwiej przygotować się do kontroli.



Lekarz / klinika



Telefon



Mój zabieg / data

Data	Godzina	Rodzaj wizyty	Najważniejsze pytania	Zalecenia po wizycie
__ . __ . __	_____	_____ _____	_____ _____	_____ _____
__ . __ . __	_____	_____ _____	_____ _____	_____ _____
__ . __ . __	_____	_____ _____	_____ _____	_____ _____
__ . __ . __	_____	_____ _____	_____ _____	_____ _____
__ . __ . __	_____	_____ _____	_____ _____	_____ _____



Na wizytę zabierz



listę leków



pytania



ten przewodnik



notatki o objawach



Dodatkowe terminy i przypomnienia

Pytania do lekarza i moje notatki

Zapisz pytania przed kontrolą i notuj odpowiedzi oraz własne obserwacje.



Moje pytania

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____



Moje objawy / obserwacje



*Dobre pytania pomagają
lepiej zrozumieć proces
gojenia.*



Odpowiedzi i zalecenia lekarza



Leki / preparaty do omówienia



Na co chcę zwrócić uwagę przy kolejnej kontroli

Karta najważniejszych zasad i sygnałów alarmowych

Zachowaj tę stronę pod ręką jako szybkie przypomnienie po zabiegu.



Najważniejsze zasady



Dbaj o higienę rąk i okolicy oczu



Stosuj leki, krople i maści zgodnie z zaleceniem



Odpoczywaj i wracaj do aktywności stopniowo



Chroń gojącą się skórę przed słońcem i podrażnieniem



Nie wprowadzaj zmian w pielęgnacji bez konsultacji



Obserwuj



obrzęk i zasinienia



widzenie



ból i komfort



zaczerwienienie lub wydzielinę



Sygnały alarmowe



nagłe pogorszenie widzenia



silny lub szybko narastający ból



krwawienie



szybko narastający obrzęk



objawy infekcji lub gorączka



Co wtedy zrobić

1

Przerwij aktywność.

2

Skontaktuj się z kliniką lub lekarzem.

3

Nie czekaj do kolejnej kontroli.

4

Stosuj się do otrzymanych instrukcji.



Ważne kontakty

Lekarz / klinika

Telefon



Twoje bezpieczeństwo i komfort są najważniejsze.

W razie wątpliwości zawsze skontaktuj się z kliniką lub lekarzem.

Dbaj o siebie!