

## Jälkihoito-ohje: TÄYTEAINEEN POISTO

Useimmat potilaistani voivat palata normaaleihin päivittäisiin askareisiin heti hoidon jälkeen. Hoidon vaikutus alkaa usein näkyä jo muutaman tunnin kuluessa.

### MITÄ VOIT ODOTTAA

- On täysin normaalia, että hoidetulla alueella esiintyy lievää punoitusta, arkuutta pistoskohdissa tai turvotusta – erityisesti huulissa. Pienet mustelmat ovat tavallisia. Ne häviävät yleensä muutamassa päivässä.
- Turvotus ja mustelmat voivat ensimmäisten päivien aikana hieman lisääntyä. Halutessasi voit lievittää turvotusta kylmähauteella. Kääri kylmäpakkaus paperiin tai puhtaaseen kankaaseen ja pidä sitä hoitoalueella enintään 15 minuuttia kerrallaan.
- Vaihda tynyliinasi puhtaaseen.

### ENSIMMÄISTEN PÄIVIEN AIKANA

- Ensimmäisinä päivinä kehosi omaa hyaluronihappoa voi hetkellisesti kadota käsitellyltä alueelta. Tämä korjaantuu muutaman viikon kuluessa. Täyteainehoidossa käytetty hyaluronihappogeeli hajoaa pysyvästi.
- Älä hiero, painele tai kohdista painetta hoidettuun alueeseen, jotta hyaluronidaasi ei pääse leviämään ei-toivotuille alueille. Kasvoja puhdistaussasi tai ihonhoitotuotteita levittäessäsi käytä vain hellävaraisia, pyyhkiviä liikkeitä.
- Odota **12 tuntia** ennen kuin levität meikkiä käsitellylle alueelle.
- Vältä alkoholia vähintään 12 tunnin ajan, sillä se voi lisätä mustelmien tai turvotuksen riskiä.
- Suojaa hoidettua aluetta auringolta ja vältä UV-säteilyä, kunnes punoitus ja turvotus ovat täysin rauhoittuneet.

## Jälkihoito-ohje: TÄYTEAINEEN POISTO

### AKTIIVISUUS JA ELÄMÄNTAVAT

- Vältä raskasta liikuntaa 2 tunnin ajan. Kevyitä päivittäisiä toimia voit jatkaa heti hoidon jälkeen.

#### Toimenpidettä seuraavien 14 päivän aikana vältä:

- kasvohierontaa
- mikroneulausta tai mikrohiontaa
- laser- ja radiofrekvenssihoitoja sekä muita energia-avusteisia hoitoja
- aktiivisia anti-age-ihonhoitotuotteita

### EPÄMUKAVUUDEN HOITO

- Jos tunnet arkuutta tai kihelmöintiä, voit tarvittaessa ottaa parasetamolia. Vältä aspiriinia ja ibuprofeenia, koska ne voivat lisätä mustelmien riskiä.
- Jos punoitus, arkuus, kutina tai turvotus pahenee kolmannen päivän jälkeen, ota yhteyttä minuun.
- Joskus turvotus ja hyaluronidaasin vaikutus voivat yhdessä aiheuttaa hoidetulla alueella tilapäistä epäsymmetriaa. Olethan kärsivällinen; lopullinen tulos näkyy vasta kahden viikon kuluttua hoidosta.

### MILLOIN HAKEUTUA HETI HOITOON

Hakeudu välittömästi päivystykseen tai soita 112, jos koet:

- hengenahdistusta tai vinkuvaa hengitystä
- nielemisvaikeuksia
- kielen, silmäluomien tai huulten turvotusta
- äänen käheyttä
- vatsakipua, pahoinvointia tai ripulia

Turvallisuutesi ja hyvinvointisi ovat etusijalla. Olethan rohkeasti yhteydessä minuun, jos mieleesi nousee hoitoon liittyviä kysymyksiä.

# Aftercare instructions

## HYALURONIDASE

Most of my patients are able to return to their normal daily activities straight after the treatment. The result often begins to appear within a few hours.

### WHAT TO EXPECT

- It's perfectly normal to experience some redness, mild tenderness at the injection sites, or swelling – especially in the lips.
- Small bruises are also common and will fade over the next few days.
- Swelling and bruising may increase slightly during the first couple of days.
- If you wish, you may use a cold compress to ease the swelling – always wrap the pack in paper or a clean cloth and keep it on the treated area for no longer than 15 minutes at a time.
- Please change your pillowcase to a clean one on the first evening after treatment.

### DURING THE FIRST FEW DAYS

- In the first few days, some of your body's own hyaluronic acid may temporarily diminish from the treated area.
  - This will correct itself naturally within a few weeks.
  - The breakdown of the injected hyaluronic acid, however, is permanent.
- Do not massage, press or apply pressure to the treated area – this helps prevent the hyaluronidase from spreading to unintended tissues.
- When cleansing your face or applying skincare, use gentle sweeping motions only.
- Please wait 12 hours before applying make-up to the treated area.
- Avoid alcohol for at least 12 hours, as it may increase bruising or swelling.
- Stay away from direct sunlight or UV exposure until any redness or swelling has completely subsided.

## Aftercare instructions

### HYALURONIDASE

## ACTIVITY AND LIFESTYLE

- Avoid strenuous exercise for the next 2 hours. You may resume other light daily activities immediately.

### For the next 14 days, please avoid:

- Facial massage
- Microneedling or microdermabrasion
- Laser or radiofrequency treatments
- Active anti-ageing products

## MANAGING DISCOMFORT

- If you feel any tenderness or tingling, you may take paracetamol.
- Please avoid aspirin and ibuprofen, as they can increase the likelihood of bruising.
- If redness, tenderness, itching or swelling worsens after the third day, contact me for advice.
- Sometimes, a combination of swelling and hyaluronidase can cause mild temporary asymmetry.
- Please allow two weeks for the final result to settle fully.

## WHEN TO SEEK IMMEDIATE HELP

If you experience any of the following, seek emergency care or call 112:

- Shortness of breath or wheezing
- Difficulty swallowing
- Swelling of the tongue, eyelids or lips
- Hoarseness
- Abdominal pain, nausea or diarrhea

Your safety and comfort are always my priority. If you have any concerns during your recovery, please don't hesitate to contact me.