DR.TERZILER
EXCLUSIVE CLINIC

GUIDE PATIENT · À CHAQUE ÉTAPE

AVANT — RÉSULTATS



DE VOTRE PREMIÈRE NUIT AU MOIS 6

Mon guide des *soins*

Lavage, sommeil, soleil et casquettes. Des soins simples au quotidien, de votre première nuit au mois 6.

NOM _____ DATE DE L'INTERVENTION _____

EN UN COUP D'ŒIL

Mon calendrier de *soins*

Protocole de la clinique. Votre médecin peut l'adapter pour vous.

Nuits 0–3	Dormir en position semi-assise à 45°
Jours 1–3	Bandeau frontal et gel froid sur les tempes
Jour 4	Casquette large · retirer le bandeau si le gonflement a diminué
Jours 9–10	Lavage final et retrait des croûtes
Jour 10	Casque et chapeaux ajustés, pluie, mer, sport léger, soleil normal
Jour 20	Tous les sports
Semaine 3	Soleil fort
Mois 1	Sauna, piscine à l'ozone, coupe aux ciseaux ou à la tondeuse
Mois 3	Coloration végétale, produits coiffants
Mois 6	Piscines chlorées

LAVAGE

Comment laver mes *cheveux*

AVANT LE LAVAGE FINAL

- ◯ Votre premier lavage est fait par notre équipe, le jour fixé par votre médecin
- ◯ Continuez votre routine de spray
- ◯ La douche du corps est possible dès le premier soir. Gardez l'eau loin des greffons

LAVAGE FINAL · JOURS 9–10

- ◯ En Turquie : à la clinique
- ◯ À la maison : suivez la vidéo de lavage que nous vous envoyons
- ◯ Les croûtes partent en douceur pendant ce lavage

APRÈS LE LAVAGE FINAL

01
Eau tiède, pression douce

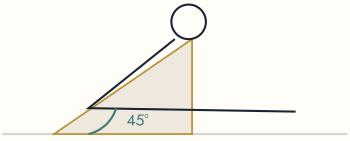
02
Faites mousser le shampooing dans vos mains d'abord

03
Appliquez en tapotant, rincez doucement, séchez en tamponnant

Utilisez le shampooing recommandé 2 à 3 fois par semaine ; les autres jours, rincez sans shampooing. Un léger massage du bout des doigts est possible après le lavage final.

SOMMEIL

Bien *dormir*



Les 3 premières nuits : en position semi-assise à 45°, deux oreillers dans le dos et le coussin de nuque.

BON À SAVOIR

- ◯ Dès le jour 3, vous pouvez dormir sur le dos et vous tourner sur le côté
- ◯ Le coussin de nuque peut tenir chaud. Posez une serviette douce dessus
- ◯ Descendez le bandeau frontal sur votre cou pendant la nuit

SUIVI DES NUITS

Nuit 1
Dormi à 45° ○

Nuit 2
Dormi à 45° ○

Nuit 3
Dormi à 45° ○

CICATRISATION

Croûtes et *gonflement*

NORMAL

- ◯ Gonflement qui descend vers le front ou autour des yeux les premiers jours
- ◯ Petites croûtes autour de chaque greffon
- ◯ Légères démangeaisons
- ◯ Un léger écoulement rosé la première nuit

VOTRE RÔLE

- ◯ Ne grattez pas, n'arrachez pas, ne frottez pas
- ◯ Continuez la routine de spray
- ◯ Rafraîchissez les tempes, jamais les greffons
- ◯ Évitez les plats salés, épicés et frits pendant 5 jours

ÉCRIVEZ-NOUS

- ◯ Gonflement qui augmente encore après le jour 4
- ◯ Rougeur, chaleur ou pus qui s'aggrave
- ◯ Saignement qui ne s'arrête pas avec une légère pression

EN EXTÉRIEUR

Soleil et *casquettes*

MON ÉCHELLE DES COUVRE-CHEFS

JOUR 4

Casquette large

APRÈS LE LAVAGE FINAL

Casquette ajustée

JOUR 10

Casque et chapeaux ajustés

SOLEIL

JOUR 10

La lumière du jour normale ne pose pas de problème

SEMAINE 3

Soleil fort, plage et vacances

D'ici là, gardez votre cuir chevelu à l'ombre avec une casquette large, jamais serrée.

EST-CE QUE JE PEUX… ? · 101 SUJETS

Retour à ma *routine*

Votre liste complète, par thème. « Demandez-nous » signifie que la règle varie d'un patient à l'autre : écrivez-nous d'abord sur WhatsApp.

SUJET	À PARTIR DE	FAIT
ACTIVITÉ		
Se pencher en avant	Demandez-nous	○
Porter des charges	Demandez-nous	○
Conduire	Demandez-nous	○
Reprendre le travail de bureau	Demandez-nous	○
Travail physique ou manuel	Demandez-nous	○
Rapports sexuels	JOUR 5	○
Dormir sur le dos ou sur le côté	JOUR 3	○
Dormir sur le ventre	Demandez-nous	○
Prière avec le front au sol	Demandez-nous	○
Lunettes ou lunettes de soleil	Demandez-nous	○
Casque audio	Demandez-nous	○
Écouteurs intra-auriculaires	Demandez-nous	○
Dormir avec ses animaux	Demandez-nous	○
Animal qui touche le cuir chevelu	Demandez-nous	○

EST-CE QUE JE PEUX… ? · SUITE

SUJET	À PARTIR DE	FAIT
SPORT		
Marche et cardio léger	JOUR 10	○
Course à pied	JOUR 10	○
Salle de sport et musculation	JOUR 20	○
Football, basket, sports de contact	JOUR 20	○
Baignade en mer	JOUR 10	○
Natation en piscine chlorée	MOIS 6	○
Natation en piscine à l'ozone	MOIS 1	○
Plongée	Demandez-nous	○
Surf	Demandez-nous	○
Ski, neige et froid	Demandez-nous	○
SOLEIL ET EAU		
Soleil normal	JOUR 10	○
Soleil fort et vacances à la plage	SEMAINE 3	○
Voyage dans un pays très ensoleillé	SEMAINE 3	○
Pluie sur le cuir chevelu	JOUR 10	○
Douche du corps	JOUR 0	○
Sauna, hammam, bain de vapeur	MOIS 1	○
Chaleur et transpiration	Demandez-nous	○
Aller à la plage	SEMAINE 3	○

EST-CE QUE JE PEUX... ? · SUITE

SUJET	À PARTIR DE	FAIT
VOYAGE		
Vol retour	JOUR 3	○
Vol long-courrier	JOUR 3	○
Voyage professionnel	Demandez-nous	○
Dormir à l'hôtel ou chez soi	JOUR 0	○
Casquette ou casquette large	JOUR 4	○
Bonnet ou chapeau serré	JOUR 10	○
Casque ou casque de moto	JOUR 10	○
Casque de chantier	JOUR 10	○
Enfiler un haut par la tête	Demandez-nous	○
SOINS PERSONNELS		
Fréquence des lavages	JOUR 10	○
Température de l'eau	JOUR 0	○
Pression de la douche sur le cuir chevelu	Demandez-nous	○
Toucher ou gratter le cuir chevelu	JOUR 10	○
Massage du cuir chevelu	JOUR 10	○
Retirer les croûtes	JOUR 9	○
Coupe aux ciseaux	MOIS 1	○
Coupe à la tondeuse	MOIS 1	○
Aller chez le barbier	MOIS 1	○
Dégradé sur la zone donneuse	MOIS 1	○

EST-CE QUE JE PEUX… ? · SUITE

SUJET	À PARTIR DE	FAIT
Lavage chez le coiffeur	Demandez-nous	○
Hygiène de la taie d'oreiller	JOUR 0	○
Hygiène des draps et des serviettes	JOUR 0	○
PRODUITS CAPILLAIRES		
Coloration végétale ou henné	MOIS 3	○
Coloration chimique	Demandez-nous	○
Produits coiffants (cire, gel, laque)	MOIS 3	○
Sèche-cheveux	Demandez-nous	○
Lisseur et coiffage à chaud	Demandez-nous	○
Reprendre votre shampooing habituel	Demandez-nous	○
Shampooing antipelliculaire	Demandez-nous	○
Huiles capillaires	Demandez-nous	○
Huile de romarin	Demandez-nous	○
Sérums pour le cuir chevelu	JOUR 10	○
Shampooing sec	Demandez-nous	○
Correcteurs et fibres capillaires	Demandez-nous	○
Compléments capillaires et toppers	Demandez-nous	○
Spray correcteur	Demandez-nous	○
TRAITEMENTS		
PRP	MOIS 1	○
Mésothérapie	MOIS 1	○

EST-CE QUE JE PEUX… ? · SUITE

SUJET	À PARTIR DE	FAIT
Microneedling (dermaneedle)	MOIS 1	○
Casque laser ou LLLT	JOUR 10	○
Minoxidil	Demandez-nous	○
Finastéride ou autre traitement de la chute	Demandez-nous	○
Compléments	Demandez-nous	○
Soins du visage	Demandez-nous	○
Laser visage ou soins esthétiques	Demandez-nous	○
Botox ou injections de comblement	Demandez-nous	○
Soins dentaires	Demandez-nous	○
IRM, scanner ou radio	Demandez-nous	○
Don du sang	Demandez-nous	○
Vaccination	Demandez-nous	○
Tatouage ou micropigmentation du cuir chevelu	Demandez-nous	○
Deuxième greffe de cheveux	Demandez-nous	○
SYMPTÔMES		
Démangeaisons	JOUR 0	○
Boutons ou folliculite	JOUR 0	○
Engourdissement	Demandez-nous	○
Rougeur	JOUR 0	○
Gonflement	JOUR 0	○
Chute ou effet de choc	JOUR 15	○

EST-CE QUE JE PEUX… ? · SUITE

SUJET	À PARTIR DE	FAIT
Tiraillement de la zone donneuse	JOUR 0	○
Saignement	Demandez-nous	○
MODE DE VIE		
L'alcool	JOUR 5	○
Tabac ou cigarette électronique	JOUR 10	○
Caféine	Demandez-nous	○
Plats épicés	JOUR 5	○
Plats salés	JOUR 5	○
Hydratation	JOUR 0	○
Protéines et alimentation	Demandez-nous	○
Coussin de nuque	JOUR 0	○
Poche de froid	JOUR 0	○

SEMAINES 1 À 4

Mon journal de *soins*

Une ligne par jour. De petites notes aujourd'hui facilitent vos contrôles demain.

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14
J15	J16	J17	J18	J19	J20	J21
J22	J23	J24	J25	J26	J27	J28

MES QUESTIONS POUR LE CONTRÔLE À 1 MOIS



FONDATEUR

Dr. Servet Terziler

DR. TERZILER EXCLUSIVE CLINIC

UN MOT DE VOTRE MÉDECIN

Chère patiente, cher patient,

Ce que nous proposons ne se limite pas à une intervention ; c'est un parcours qui ouvre un nouveau chapitre de votre vie. Nous sommes une équipe passionnée, attentive à chaque détail avec le plus grand soin.

Notre objectif n'est pas seulement un changement physique : nous voulons que vous vous sentiez plus fort, plus heureux et plus confiant face au miroir. N'oubliez pas, vous n'êtes pas seul. Nous resterons en contact et à vos côtés à chaque étape.

Merci de nous confier ce nouveau départ.

Bien chaleureusement,

Servet Terziler

P.-S. Le mot d'ordre du premier mois : la douceur. Vos nouveaux cheveux s'installent, et chaque petit geste compte.

À un message de vous

Scannez pour joindre la clinique sur WhatsApp

+90 212 963 77 58