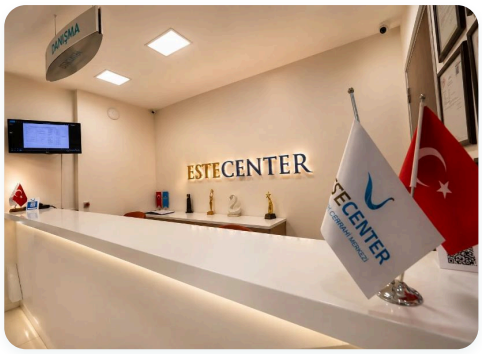
BİRLİKTE SEYAHAT

Refakatçi Rehberi

Yanında gelen eş, ebeveyn ya da arkadaş için: her gün neler beklenir, üzerine titremeden nasıl yardım edilir ve boş zaman nasıl değerlendirilir



Saç ekiminde refakatçi bir gereklilikten çok bir rahatlıktır. Genel anestezi altındaki cerrahide refakatçi öneririz – bazı ameliyatlarda ise talep ederiz.

TEDAVİYE GÖRE

TEDAVİ	REFAKATÇİ	NEDEN
Saç ekimi, PRP	İsteğe bağlı	Lokal anestezi; hasta yürüyerek çıkar ve tek başına idare eder
Burun estetiği	Önerilir	Hastanede bir gece, ardından bir hafta ödem ve pansuman
Meme veya vücut ameliyatı	Önemle önerilir	Kaldırma ve uzanma kısıtlıdır; otelde yardım gerçekten işe yarar
Birleşik işlemler	Talep edilir	Daha ağır bir iyileşme; birinin yanınızda olmasına göre planlarız

İKİ YOLCU, TEK PLAN



Refakatçinin rolü pratiktir: taşımak, getirmek, hatırlamak ve fark etmek.

REFAKATÇİ GERÇEKTE NEYİ DEĞİŞTİRİR

- ✓ **Biri hatırlar.** Anestezi sonrası verilen talimatlar çoğu zaman unutulur; siz de duymuş olursunuz.
- ✓ **Biri taşır.** Çantalar, su, eczane – eğilmek kısıtlıyken büyüyen küçük işler.
- ✓ **Biri fark eder.** Hastanın kendisinin fark etmeyebileceği renk, ateş ya da ruh hâli değişikliği.
- ✓ **Biri yanında olur.** İkinci gece otel odaları sessizdir.

Paketlerde refakatçi genellikle ek ücret olmadan otel odasına ve transferlere dahildir. Planınızda neyin geçerli olduğunu koordinatörünüze sorun.

Bu plan için refakatçinin tavsiye edilip edilmediğini koordinatörünüze sorun.

SAYFA 2 / 4

Sizin açınızdan seyahat

Sizin günleriniz hastanınkinden farklı bir düzen izler. Her birinin sizin için genellikle neleri kapsadığı aşağıda.

TİPİK BİR KONAKLAMA

VARIŞ
Transfer ve otel
Havalimanında karşılanırsınız; birlikte giriş. Erken yatmak ikinize de iyi gelir.

1. GÜN
Görüşme
Odaya girebilirsiniz. Not alın; hasta farklı dinliyor olacak.

2. GÜN
İşlem
Sizin için uzun bir bekleyiş. Ne zaman haber alacağınızı ve nerede olacağınızı sorun.

3. GÜN
İlk kontrol
Pansuman ya da ilk yıkama. Rutini öğrenin; yardım edebilirsiniz.

4–5. GÜN
Sakin günler
Kısa yürüyüşler, yemek, dinlenme. Yardımınız en çok şimdi önemli.

AYRILIŞ
Son kontrol, uçuş
Belgeler alınır; bavullar sizde.

ÖZELLİKLE İŞLEM GÜNÜ

- Koordinatöre işlemin yaklaşık ne kadar süreceğini ve bittiğinde ne zaman haber verileceğini sorun
- Klinikte bekleyebilir ya da otele dönebilirsiniz; ekip her durumda arar
- Dönüş için hastanın bol kıyafeti, suyu ve şarj aletini hazır edin
- Cerrah ya da koordinatör sonrasında sizi bilgilendirir; not alın

AMELİYATTAN SONRAKİ İLK GECE

- **Uyku pozisyonu.** Yüksek, sırtüstü pozisyon için yastıkları ayarlamaya yardım etmeniz gerekebilir.
- **İlaç saatleri.** Programa uyun; alarmı onun değil, kendi telefonunuza kurun.
- **Su ve küçük öğünler.** Az ve sık; iştah yavaş geri gelir.
- **Ulaşılabilir olun.** Telefonunuzu açık tutun, kliniğin acil numarasını bilin.

Kliniğin acil numarasını işlem gününden önce kendi telefonunuza kaydedin.

SAYFA 3 / 4

Nasıl yardım edilir — ve nelere dikkat edilir

En faydalı refakatçi sakin, pratik ve dikkatlidir. Hemşire değilsiniz; fark eden ve arayan kişisiniz.

FAYDALI OLAN, OLMAYAN

Faydalı

Sessiz, pratik destek.

- ✓ Çantalar, kapılar, eczane ve yemeklerle ilgilenmek
- ✓ İstenirse yıkama rutinine yardım etmek
- ✓ İlaç saatlerini takip etmek
- ✓ Kısa yürüyüşleri teşvik etmek, kahramanlığı değil
- ✓ Kliniğin istediği ilerleme fotoğraflarını çekmek

Pek faydalı değil

İyi niyetli ama yük ekler.

- ✓ İkinci-üçüncü gün görünüm hakkında yorum yapmak
- ✓ İnternette görülen sonuçlarla kıyaslamak
- ✓ Hasta hazır olmadan gezmeye zorlamak
- ✓ Gece geç saatte belirti aramak
- ✓ Her sızıyı acil saymak – ya da hiçbirini

AMELİYATTAN SONRA NORMAL

- ✓ İkinci-üçüncü gün zirve yapan ödem ve morluk
- ✓ Birkaç gün yorgunluk, keyifsizlik, iştahsızlık
- ✓ İlk gün pansumanda hafif sızıntı
- ✓ Tedavi edilen bölgede ve çevresinde uyuşukluk

EKİBİ ARAYIN

- ⚠ Ateş ya da titreme ve kendini kötü hissetme
- ⚠ Bir tarafın aniden diğerinden fazla şişmesi ya da gerginleşmesi
- ⚠ Pansumanı ıslatan ve bastırınca durmayan kanama
- ⚠ Azalmak yerine artan ağrı, nefes darlığı ya da baldır ağrısı

Şüphedeyseniz arayın

Ekip, ertesi sabah bir sorunu duymaktansa boş çıkan bir soruyu yanıtlamayı çok daha fazla tercih eder. Konaklamanız boyunca numara gece gündüz çalışır.

Bu sayfayı ilk üç gün elinizin altında tutun.

SAYFA 4 / 4

İstanbul'daki zamanınız

Hastanın dinlendiği, sizin boş olduğunuz saatler olacak. Şişli; Nişantaşı, Taksim ve Boğaz arasında yer alır; aşağıdakilerin çoğu kısa bir yürüyüş ya da on dakikalık bir taksi mesafesindedir.

KLİNİĞE YAKIN

Nişantaşı
Kafeler, butikler ve sakin sokaklar; yürüyerek on beş dakika.

Alışveriş merkezleri
Kısa taksi mesafesinde birkaç tane; eczane, yemek ve hava değişimi için.

Boğaz
Ortaköy ve Bebek sahili, taksiyle yirmi dakika. Uzun, yavaş bir yürüyüş için ideal.

Tarihi yarımada
Sultanahmet yarım gün sürer; hasta da gelebildiğinde ya da o uyurken gidin.

BİLMEKTE FAYDA VAR

- [ ] Taksi bol; taksi uygulamaları çalışır ve ücreti gösterir
- [ ] Kart neredeyse her yerde geçer; küçük dükkânlar için biraz lira taşıyın
- [ ] Eczaneler kırmızı E ile işaretlidir; klinik çevresinde çoğu İngilizce konuşur
- [ ] Musluk suyu yıkanmak için güvenli; içmek için genellikle şişe su
- [ ] İstanbul havalimanları merkeze uzaktır – ayrılış günü iki saat ayırın

BİRLİKTE EVE DÖNÜŞ

- ✓ **Bavullar sizde.** Kaldırma kısıtlamaları havalimanında da geçerlidir.
- ✓ **Koltuğu sorun.** Vücut ameliyatından sonra koridor koltuğu ve bacak mesafesi işe yarar.
- ✓ **Belgeleri taşıyın.** Epikriz, ilaç listesi ve kliniğin iletişim bilgisi – el bagajında.
- ✓ **Evdeki ilk günleri planlayın.** Buzdolabında yiyecek, takvimde kontrol tarihleri, WhatsApp hattı kayıtlı.

SIRADAKİ ADIMINIZ

Karar vermeden önce bizimle konuşun

Ücretsiz Danışmanlık
Koordinatörünüzle hiçbir yükümlülük doğurmayan bir görüşme.

Fotoğraflarınızı Gönderin
Tıbbi ekibimiz inceler ve bir değerlendirmeyle geri döner.

WhatsApp'tan Yazın
Sorularınız kendi dilinizde, çoğunlukla aynı gün yanıtlanır.

✓ Ücretsiz danışmanlık · Ücretsiz tıbbi değerlendirme

WHATSAPP'TAN YAZIN

WEB'DE OKUYUN

NEDEN ESTECENTER?

✓ Deneyimli tıbbi ekipler ✓ Kişiye özel tedavi planlaması
✓ Uluslararası hasta desteği ✓ Baştan sona takip edilen tedavi süreci

estecenter.com/tr