



N

SERIA PRZEWODNIKÓW, CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ

# Botox

## Czego się spodziewać?

PRZED · W TRAKCIE · PO

20-STRONICOWY PORADNIK PACJENTA · 2026

**Botulinum – planowanie toksyn, które zachowuje naturalną ekspresję, czas wystąpienia i bezpieczne odstępy czasu na odnowienie.**

BİLGİLENDİRİCİ

GÜNCEL

GÜVENİLİR

INFORMACYJNY

AKTUALNY

WIARYGODNY

HA

Prof. Dr.

Hasan Ahmet Özdoğan

LARYNGOLOGIA ORAZ CHIRURGIA GŁOWY I SZYI

+90 542 450 85 30 · info@ahmetozdogan.com.tr

# Jak korzystać z tego przewodnika

## Notatka lekarska

Poradnik nie zastępuje badania ani indywidualnego planu leczenia. Decyzje dotyczące leków, zabiegów chirurgicznych, zastrzyków i podróży należy podejmować zgodnie z pisemną radą lekarza.

## Przewodnik pacjenta

- Przeczytaj przewodnik podzielony na trzy fazy: przygotowanie, dzień zabiegu i rekonwalescencja.
- Udostępnij lekarzowi raporty, listę leków, alergie i poprzednie procedury.
- Konkretuj oczekiwania za pomocą zdjęć, celów funkcjonalnych i priorytetów dotyczących jakości życia.
- Skorzystaj z końcowej listy kontrolnej, aby śledzić sygnały ostrzegawcze i wizyty kontrolne.

## Podejście Prof. Dr. Özdoğan

- Funkcjonalność i bezpieczeństwo są ważniejsze od preferencji estetycznych.
- Plan jest spersonalizowany pod kątem anatomii, ryzyka i celów pacjenta, a nie standardowy pakiet.
- Oczekiwany zakres wyników, harmonogram odzyskiwania, ryzyko i alternatywy są wyjaśnione na piśmie.
- W przypadku pacjentów międzynarodowych podróże, wsparcie językowe, bezpieczna wymiana danych i zdalna kontrola są planowane na wczesnym etapie.

*Niezbędne jest postępowanie z dokumentacją medyczną i zdjęciami zgodne z KVKK/GDPR.*

# Mapa oczekiwań

## Zanim

- Ocenia się siłę mięśni, nawyk ekspresji, położenie brwi i powiek oraz reakcję na wstrzyknięcie.
- Cięża, karmienie piersią, choroba nerwowo-mięśniowa, aktywna infekcja lub alergia na toksyny mogą opóźnić lub wykluczyć leczenie.
- Alkohol, intensywne ćwiczenia, aspiryna/NLPZ i leki rozrzedzające krew mogą zwiększać powstawanie siniaków; nie przerywaj leczenia bez zgody.

- W przypadku pierwszego leczenia dawka konserwatywna i dwutygodniowa ocena potwierdzają bezpieczniejsze

## OCZEKIWANIE W JEDNYM ZDANIU

**Botox czasowo zmniejsza nadmierną aktywność mięśni tworzącą dynamiczne zmarszczki.**

## Podczas

- Zabieg trwa 10-15 minut; małe dawki umieszcza się w docelowe punkty mięśniowe za pomocą cienkiej igły.
- Czoło, glabella, kurze łapki, żwacze lub opaski na szyję wymagają innej dawki i wzorca punktowego.
- Znieczulenie jest zwykle niepotrzebne; U wrażliwych pacjentów można stosować krem  do stosowania miejscowego.
- Partia produktu, marka i dawka są odnotowywane w dokumentacji pacjenta.

## Po

- W ciągu pierwszych godzin mogą wystąpić małe guzki, zaczerwienienie, tkliwość lub ból głowy.
- Przez 24 godziny unikaj masażu, intensywnych ćwiczeń, sauny i ucisku twarzy w dół.
- Efekt zaczyna się w dniach 3-7; w 14. dniu można sprawdzić symetrię i zapotrzebowanie na dawkę.
- Odnowienie często planuje się na około 4-5 miesięcy; powtarzanie w odstępie krótszym niż 3 miesiące może zwiększyć ryzyko przeciwciał.

# Obraz kliniczny

- Botox czasowo zmniejsza nadmierną aktywność mięśni tworząc dynamiczne zmarszczki.
- Celem nie jest zamarznięta twarz, ale zrównoważony relaks, który zachowuje charakter.
- Efekt zaczyna się po 3-7 dniach, ustępuje po 2 tygodniach i utrzymuje się w wielu obszarach przez około 3-4 miesiące.



## STANDARD TREŚCI KLINICZNYCH

### Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan · KBB ve Baş-Boyun Cerrahisi

Wewnętrzny cel jakościowy: 98/100

Ceny są udostępniane w formie pisemnej po osobistej ocenie, zakresie i zaplanowaniu produktu/procedury.

# Kim jest kandydat?

## Dobrze dopasowany profil

- Pacjenci z wyraźną, możliwą do zbadania potrzebą lub celem Botox.
- Osoby chętne do omówienia oczekiwań poprzez zdjęcia, funkcję i czas rekonwalescencji.
- Pacjenci bez niekontrolowanej choroby ogólnoustrojowej lub których stan jest ustabilizowany pod okiem odpowiedniego specjalisty.
- Pacjenci mogą postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi opieki pooperacyjnej i uczestniczyć w wizytach kontrolnych.

## Zatrzymaj / ponownie oceń

- Cel oparty wyłącznie na filtrze z mediów społecznościowych lub kopiowaniu wyniku innej osoby.
- Aktywna infekcja, niekontrolowane ryzyko krwawienia lub sytuacje, w których zaleca się odroczenie.
- Niemożność zaakceptowania czasu rekonwalescencji lub uczestniczenia w wizytach kontrolnych.
- Podejmowanie pośpiesznych decyzji bez zrozumienia ryzyka i alternatyw.

## Przed: diagnoza i cele

- Ocenia się siłę mięśni, nawyk ekspresji, położenie brwi i powiek oraz reakcję na wstrzyknięcie.
- Cięża, karmienie piersią, choroba nerwowo-mięśniowa, aktywna infekcja lub alergia na toksyny mogą opóźnić lub wykluczyć leczenie.
- Alkohol, intensywne ćwiczenia, aspiryna/NLPZ i leki rozrzedzające krew mogą zwiększać powstawanie siniaków; nie przerywaj leczenia bez zgody.
- W przypadku pierwszego leczenia dawka konserwatywna i dwutygodniowa ocena potwierdzają bezpieczniejsze zarządzanie oczekiwaniami.

### Notatka lekarska

Poradnik nie zastępuje badania ani indywidualnego planu leczenia. Decyzje dotyczące leków, zabiegów chirurgicznych, zastrzyków i podróży należy podejmować zgodnie z pisemną radą lekarza.

## Przed: Lista kontrolna przygotowań

- Zanotuj wcześniejsze daty stosowania Botox, markę/dawkę i czas trwania efektu.
- Zgłoś opadanie brwi, opadanie powiek lub historię porażenia twarzy.
- Podaj oddzielnie cele medyczne, takie jak migrena, bruksizm lub pocenie się.
- Zaplanuj co najmniej 2 tygodnie przed ważnymi wydarzeniami.
- Zbierz dowód osobisty/paszport, poprzednie raporty, badania obrazowe i wyniki badań laboratoryjnych w jednym pliku.
- Napisz szczegółowo informacje o lekach, alergiach, suplementach, paleniu i alkoholu.
- Zaplanuj pracę/podróżę uwzględniając okresy odpoczynku.
- Potwierdź szczegóły dotyczące osoby towarzyszącej, transportu i zakwaterowania na pierwszą noc.
- Nie odstawiaj aspiryny, leków rozrzedzających krew, hormonów ani zwykłych leków bez zgody.
- Przed zabiegiem omów realistyczne zdjęcia wyników i przykłady, których chcesz uniknąć.

# Pytania, które należy zadać podczas konsultacji

Które mięśnie i ile jednostek planujesz?

- Które obszary pozostaną objęte niską dawką, aby zachować naturalną ekspresję?
- Kiedy następuje przegląd retuszu?
- Jaki okres odnowienia mi odpowiada?
- Jakie jest moje wskazanie do tej procedury; czy istnieje rozsądny scenariusz, w którym nie powinienem kontynuować?
- Które cele są realistyczne, a które ogranicza moja anatomia?
- Czego można się spodziewać w ciągu pierwszych 24 godzin, pierwszego tygodnia i pierwszego miesiąca?
- Które leki, suplementy lub nawyki powinienem tymczasowo zmienić?
- Jeśli podejrzewam powikłania po godzinach pracy, z kim się skontaktować i jakim kanałem?
- Jakie kąty zdjęć i daty kolejnych obserwacji zostaną wykorzystane do monitoringu?

# Przebieg dnia zabiegu

1

**Wstęp i sprawdzenie tożsamości**

2

**Egzamin końcowy, zdjęcia i ocena**

3

**Znieczulenie / przygotowanie miejscowe**

4

**Procedura wykonana**

5

**Wczesna obserwacja i plan wypisu**

6

**Pisemny kanał obsługi i kontaktu**

W celu umówienia wizyty i wstępnej oceny należy skontaktować się z kliniką poprzez WhatsApp lub e-mail.

## PRZYPOMNIENIA O DNIU ZABIEGU

- Zasady postu lub zakazu postu potwierdzone są pisemnie, w zależności od rodzaju znieczulenia.
- Nie dokonuj zmian leków w ostatniej chwili; pozostawić decyzje zespołowi klinicznemu.
- Ogranicz przedmioty wartościowe i, jeśli to konieczne, unikaj makijażu/perfum.
- Nie prowadź pojazdu po wypisie; zorganizuj towarzysza lub transfer.

# Podczas

- Zabieg trwa 10-15 minut; małe dawki umieszcza się w docelowe punkty mięśniowe za pomocą cienkiej igły.
- Czoło, glabella, kurze łapki, żwacze lub opaski na szyję wymagają innej dawki i wzorca punktowego.
- Znieczulenie jest zwykle niepotrzebne; U wrażliwych pacjentów można stosować krem □□ do stosowania miejscowego.
- Partia produktu, marka i dawka są odnotowywane w dokumentacji pacjenta.

## Podejście Prof. Dr. Özdoğan

Kluczowym wyznacznikiem podczas zabiegu jest wybór techniki zgodnie z anatomią i granicami bezpieczeństwa, a nie trendem.

### Oczekiwany

- Krótkie pieczenie lub tkliwość
- Małe zaczerwienienie, guzki lub punktowe siniaki
- Ograniczony powrót do aktywności społecznej tego samego dnia

### Kontrole zespołowe

- Rejestracja dawki, produktu i partii
- Symetria i obserwacja bezpieczeństwa naczyniowego
- Pisemne instrukcje dotyczące opieki pooperacyjnej na 24–48 godzin

# Kontrole bezpieczeństwa

- Prawy pacjent – □□prawy zabieg – kontrola prawej strony/obszaru.
- Lista leków i alergii potwierdzona ponownie przed leczeniem.
- Zapisano sterylność, informacje o partii produktu/implantu i bezpieczeństwie urządzenia.
- Specjalna kontrola ryzyka krwawienia, dróg oddechowych, naczyń, nerwów lub infekcji.
- Pisemny pilny kontakt i lista oczekiwanych objawów przed wypisem.
- Przed wstrzyknięciem dynamicznie ocenia się równowagę brwi i powiek.
- Dawki są personalizowane na podstawie symetrii i siły mięśni.
- Rejestruje się partię produktu, rozcieńczenie i jednostki całkowite.
- Zamiast wczesnych powtórzeń planowany jest kontrolowany interwał.

## Po: Pierwsze 24 godziny

- W ciągu pierwszych godzin mogą wystąpić małe guzki, zaczerwienienie, tkliwość lub ból głowy.
- Przez 24 godziny unikaj masażu, intensywnych ćwiczeń, sauny i ucisku twarzy w dół.
- Nie pocieraj okolicy ani nie śpij twarzą w dół przez pierwsze 4 godziny.
- Ciężkie ćwiczenia i sauna czekają 24 godziny.
- Efekt nie jest natychmiastowy; unikaj oceniania asymetrii przed 14. dniem.
- Nie zostawaj sam przez pierwszą noc; przechowuj instrukcje dotyczące wypisu i pilne numery w widocznym miejscu.
- Bezzwłocznie zgłaszaj objawy bólu, krwawienia, oddychania lub widzenia, które przekraczają oczekiwania.

## Po: Pierwszy tydzień

- Efekt zaczyna się w dniach 3-7 i ustępuje w 2. tygodniu.
- Nadmierne zamrożenie lub asymetria są sprawdzane w kontroli.
- Zwykle unika się powtarzania przed upływem 3 miesięcy.
- Nie zwlekaj z wizytami kontrolnymi; początkowe problemy są często rozwiązywane po niewielkich korektach.
- Śledź obrzęk, zasinienie, strupy lub tkliwość na zdjęciach, nawet jeśli wydają się oczekiwane.
- Jeśli nie zalecono Ci tego, nie masuj, nie uciskaj ani nie nakładaj samodzielnie produktów/leków na ten obszar.
- W ciągu pierwszych godzin mogą wystąpić małe guzki, zaczerwienienie, tkliwość lub ból głowy.
- Przez 24 godziny unikaj masażu, intensywnych ćwiczeń, sauny i ucisku twarzą w dół.

## Po: Długoterminowa obserwacja

- Efekt zaczyna się w dniach 3-7; w 14. dniu można sprawdzić symetrię i zapotrzebowanie na dawkę.
- Odnowienie często planuje się na około 4-5 miesięcy; powtarzanie w odstępie krótszym niż 3 miesiące może zwiększyć ryzyko przeciwciał.
- Godzina 0-24: zaczerwienienia i małe guzki znikają.
- Dzień 3-7: początek działania.
- Dzień 14: pełny efekt i przegląd poprawek.
- Miesiąc 3-4: ruch stopniowo powraca.
- Miesiące 4-5: plan odnowienia jest spersonalizowany.

### Podejście Prof. Dr. Özdoğan

Długoterminowa satysfakcja zależy nie tylko od sukcesu technicznego, ale także od kontroli zdjęć, dyscypliny w pielęgnacji i realistycznych oczekiwań.

## Zagrożenia i komplikacje

- Siniaki, ból głowy, asymetria, opadanie brwi/powiek, przejściowe osłabienie, rzadkie objawy połykania i oddychania.

### Pilne znaki ostrzegawcze

- Trudności w połykaniu lub oddychaniu
- Powszechne osłabienie mięśni
- Zmiana wizji
- Ciężka reakcja alergiczna
- Coraz częstsze oznaki infekcji

### Praktyki ograniczające ryzyko

- Prawidłowa analiza mięśni
- Pierwsza dawka konserwatywna
- Kontrola w dniu 14
- Unikaj wczesnych powtórzeń

*Poradnik nie zastępuje badania ani indywidualnego planu leczenia. Decyzje dotyczące leków, zabiegów chirurgicznych, zastrzyków i podróży należy podejmować zgodnie z pisemną radą lekarza.*

## Międzynarodowa ścieżka pacjenta

- Istniejące raporty, zdjęcia i lista leków są udostępniane za pośrednictwem bezpiecznego kanału.
- Po wstępnej weryfikacji wysyłany jest pisemny plan, ryzyko i szacunkowy pobyt.
- Podróż organizowana jest z wizytami kontrolnymi; data powrotu zostanie potwierdzona po ocenie przez lekarza.
- Po wypisaniu objawy i zdjęcia są śledzone przez WhatsApp lub e-mail.
- W razie potrzeby podsumowanie można uzgodnić z lokalnym lekarzem.

**Niezbędne jest postępowanie z dokumentacją medyczną i zdjęciami zgodne z KVKK/GDPR.**

Ceny są udostępniane w formie pisemnej po osobistej ocenie, zakresie i zaplanowaniu produktu/procedury.

# Często zadawane pytania

## **Czy to działa natychmiast?**

NIE; początek następuje po 3-7 dniach, a całkowite ustąpienie trwa około 2 tygodni.

## **Czy będę wyglądać jak zamrożona?**

Przy odpowiedniej dawce i umieszczeniu ekspresja zostaje zachowana; pierwsze leczenie jest zwykle zachowawcze.

## **Jak często jest odnawiany?**

Często 4-5 miesięcy w przypadku obszarów twarzy; różni się w zależności od siły mięśni i celu.

## **Czy Botox uzależnia?**

Nie powoduje uzależnienia farmakologicznego; konserwacja jest preferencją estetyczną.

## **A co jeśli opadnie mi brwi?**

Większość efektów jest tymczasowa; planowanie dawki i równowaga mięśni przeciwstawnych zmniejszają ryzyko.

## **Czy mogą powstać przeciwciała?**

Rzadko; bardzo częste powtarzanie dużych dawek może zwiększać ryzyko, dlatego należy zaplanować odstępy czasu.

*Ten materiał służy edukacji pacjentów; diagnoza i leczenie są ustalane na podstawie osobistej oceny.*

## Krótką lista kontrolna

- Rozumiem moje wskazanie i alternatywy.
- Dostosowałem plany pracy/podróży pod kątem czasu na regenerację.
- Dostarczyłem pisemną listę leków i alergii.
- Zapisałem pilne znaki ostrzegawcze i kanał kontaktowy.
- Do kalendarza dodałam wizyty kontrolne.
- Znam standardowe kąty do śledzenia zdjęć.
- Rozumiem, że ceny są pisane po osobistym zaplanowaniu.
- Zastosuję kroki zmniejszające ryzyko: Prawidłowa analiza mięśni, Pierwsza dawka konserwatywna, Kontrola w dniu 14, Unikaj wczesnych powtórzeń.
- Jeszcze tego samego dnia zapiszę kartę wypisową i receptę w formie cyfrowej.
- Potrafię odróżnić oczekiwane objawy od pilnych sygnałów ostrzegawczych.

# Źródła i przejrzystość kliniczna

## KONTAKT

**Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan Kliniği**

**Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan**

Merkez Mahallesi, Abide-i Hürriyet Cd No:147, 34381 Şişli/İstanbul

+90 542 450 85 30 · info@ahmetozdogan.com.tr

<https://profdrhasanahmetozdogan.com/estetik/botoks>

## ŹRÓDŁA I PRZEJRZYSTOŚĆ KLINICZNA

- Prof. Dr. Hasan Ahmet Özdoğan - Botox: <https://profdrhasanahmetozdogan.com/estetik/botoks> (accessed 2026-06-10)
- American Academy of Dermatology - Botulinum toxin overview: <https://www.aad.org/public/cosmetic/wrinkles/botulinum-toxin-overview> (accessed 2026-06-10)
- American Academy of Dermatology - Botulinum toxin FAQs: <https://www.aad.org/public/cosmetic/wrinkles/botulinum-toxin-faqs> (accessed 2026-06-10)
- American Society of Plastic Surgeons - Botulinum toxin safety: <https://www.plasticsurgery.org/cosmetic-procedures/botulinum-toxin/safety> (accessed 2026-06-10)

### Notatka lekarska

Poradnik nie zastępuje badania ani indywidualnego planu leczenia. Decyzje dotyczące leków, zabiegów chirurgicznych, zastrzyków i podróży należy podejmować zgodnie z pisemną radą lekarza. Ten materiał służy edukacji pacjentów; diagnoza i leczenie są ustalane na podstawie osobistej oceny.

# Dziękuję

**Celem przy podejmowaniu decyzji w Botox jest połączenie bezpiecznej oceny klinicznej i realistycznych oczekiwań.**

## Kolejne kroki

- Przygotowuj bieżące raporty i zdjęcia do wstępnej oceny.
- Podsumuj listę leków/alergii i swój cel w jednej wiadomości.
- Jeśli to konieczne, udostępniany jest pisemny plan, czas trwania pobytu i harmonogram dalszych działań.
- Zachowaj ten plik PDF w swoich osobistych notatkach do czasu wizyty kontrolnej.

**W celu umówienia wizyty i wstępnej oceny należy skontaktować się z kliniką poprzez WhatsApp lub e-mail.**

+90 542 450 85 30 · info@ahmetozdogan.com.tr · <https://profdrhasanahmetozdogan.com>