





- Εάν το δέρμα είναι κόκκινο φροντίστε το και αφήστε τον κηδεμόνα για μισή – μία ώρα πριν τον ξαναφορέσετε.
- Όταν ολοκληρωθεί και αυτό το στάδιο, ο κηδεμόνας μπορεί να φορεθεί και στο σχολείο.

### Στάδιο 3<sup>ο</sup> : Στόχος η εφαρμογή του κηδεμόνα για 16 ώρες

- Εφόσον ολοκληρωθεί και το δεύτερο στάδιο και έχοντας φορέσει τον κηδεμόνα και στο σχολείο, μπορεί να αρχίσει η εφαρμογή του και κατά την διάρκεια του βραδινού ύπνου.
- Φροντίζουμε πάντα το δέρμα μας πριν πέσουμε για ύπνο και μόλις ξυπνήσουμε το πρωί.

### Στάδιο 4<sup>ο</sup> : Στόχος η εφαρμογή του κηδεμόνα για 20 ώρες

- Αφού φορέσαμε τον κηδεμόνα και κατά την διάρκεια του ύπνου είμαστε έτοιμοι να τον φορέσουμε μέρα – νύχτα με **συνολικά 20 ώρες εφαρμογής** **διαρκείας που καθόρισε ο ιατρός σας.** Τον χρόνο που θα τον αφιερώσουμε στην περιποίηση της επιδερμίδας, προσώπου ή μη, και άσκηση.

#### Μπορούμε να συνοψίσουμε τώρα στην ακόλουθη κλημερινότητά μας.

- **Πριν τον βραδινό ύπνο:** Καθαρίζουμε το κηδεμόνα. Ενώ αυτός στεγνώνει κάνουμε τις ασκήσεις μας, το μπάνιο μας και φοράμε καθαρό μπλουζάκι. Μόλις τελειώσουμε φοράμε τον κηδεμόνα.
- **Το πρωί:** Βγάζουμε τον κηδεμόνα, φροντίζουμε το δέρμα μας, φοράμε καθαρό μπλουζάκι και τον κηδεμόνα.
- **Μετά το σχολείο:** Βγάζουμε τον κηδεμόνα, φροντίζουμε το δέρμα μας, φοράμε καθαρό μπλουζάκι και τον κηδεμόνα.
- Ο κηδεμόνας μπορεί να χαλαρώνει ελαφρώς κατά την διάρκεια των γευμάτων.

#### Μερικές συμβουλές ακόμη

• Κιότι θα είναι να διατηρείτε ημερολόγιο στο οποίο θα καταγράφετε καθημερινά τις ώρες που δεν φοράτε τον κηδεμόνα και τον αριθμό των ενστάσεων που θα έχετε, αυτό βοηθάει εσάς να παρακολουθείτε την προοδό σας αλλά και τον **ιατρό σας για να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας.** Παράλληλα θα πρέπει να καταγράφετε σε αυτό κάθε εξάμηνο το βάρος και το ύψος σας χωρίς υποδήματα.

- Μην περιμένετε την επόμενη επανεξέταση για να δείτε τον ορθοτικό σας εάν δείτε ότι κάτι στην εφαρμογή του κηδεμόνα έχει αλλάξει.

- Μην επιχειρείτε επισκευές και τροποποιήσεις μόνοι σας χρησιμοποιώντας ακατάλληλα υλικά όπως κόλλες στιγμής κ.α. Εκτός της επικινδυνότητας, δυσχεραίνετε και τον ορθοτικό σας στο να αποκαταστήσει το πρόβλημα.

