



Fri från tobak i samband med operation

Information för personal



Tobak eller hälsa

- De som fimpar i tid förlänger livet med ca 10 år.
- En miljon människor röker dagligen i Sverige.
- Rökningen dödar cirka 6 600 människor i Sverige varje år.
- Den som börjar röka i tonåren löper 3 gånger större risk än icke-rökare att dö vid 35–69 års ålder.
- Lungsjukdomar, cancer, hjärtinfarkt, hjärnblödning, impotens, ryggont och tandlossning är betydligt vanligare hos rökare än hos icke-rökare.



Att sluta röka

- En majoritet av de vuxna som röker idag (70%) vill sluta.
- Närmare hälften (45%) av snusarna vill sluta.
- Chansen att lyckas ökar upp till 10 gånger om man får professionellt stöd.



Snusning är ingen ofarlig ersättare för rökning

Exempel på allvarliga sjukdomar som beror på snus:

- Permanenta förändringar på munslemhinnan.
- Ökad risk för tandlossning.
- Ökad risk för dödlig hjärtinfarkt.
- Ökad risk för dödlig stroke.
- Cancer i bukspottkörteln.



Värdet av att slippa tobak

Rökare har större risk för komplikationer i samband med operationer, exempelvis:

- Sårinfektioner och försenad sårhäkning.
- Utebliven benhäkning och livshotande försämring av hjärt-lungfunktionen.



Studier har visat att

- Avvänjningsstöd i samband med operation är möjligt och framgångsrikt.
- Rökstopp 6–8 veckor före en planerad kirurgi normaliserar risken för komplikationer efter operationen.
- Rökstopp 4 veckor före operation halverar risken för postoperativa komplikationer.
- Även rökavvänjning direkt efter akuta operationer minskar det totala antalet komplikationer.



Rökning ger kroppen syrebrist

- Kolmonoxid och nikotin orsakar syrebrist i kroppens vävnader.
- Kolmonoxid hindrar de röda blodkropparna att ta upp syre i lungorna.
- Nikotinet drar ihop blodkärlen samt orsakar förtjockning av blodet.
- Risken för blodproppar ökar.
- En minskad bildning av kollagen försämrar sårläkning och immunförsvaret vilket ger ökad infektionsrisk.



En förebild och ett stöd

Du är en förebild och ambassadör för det tobakspreventiva arbetet och förväntas följa organisationens tobakspolicy. Detta kan exempelvis innebära:

- Inte använda tobak under betald arbetstid.
- Inte använda tobak inom sjukvårdsområdet eller i arbetskläder.
- Se varje operationstillfälle som en viktig och lämplig anledning att hjälpa patienten att sluta med tobak.



I primärvården

- Fråga alla patienter om de använder tobak och dokumentera i journalen.
- Uppmuntra patienter som använder tobak att sluta.
- Lämna över broschyren *Fri från tobak i samband med operation*.
- Bedöm motivationen hos patienten.
- Erbjud stöd och hänvisa till tobaksavvänjare.
- Följ alltid upp frågan om tobaksvanor vid varje besök.
- Följ alltid upp hur det går för de patienter som beslutar sig att sluta eller som nyligen slutat.



Vid inskrivningen på sjukhus

- Fråga alla patienter om de använder tobak och dokumentera i journalen.
- Uppmuntra patienter som använder tobak att sluta.
- Lämna över broschyren *Fri från tobak i samband med operation.*
- Ge råd och stöd anpassat efter patientens behov.



Patientens tid på sjukhuset

- Uppmuntra patienten att göra sig av med alla tobaksprodukter.
- Berätta att nikotinet lämnar kroppen inom ett par dygn men att suget efter nikotin kan sitta kvar betydligt längre.
- Berätta att tobaksbegäret kan dämpas med nikotin-ersättningsmedel, men att beslutet att sluta och det personliga stödet alltid är det viktigaste för att lyckas.



Vid utskrivningen från sjukhuset

- Berätta att de första dagarna efter hemkomsten kan vara kritiska.
- Tala om att man kan köpa nikotinersättningsmedel receptfritt på apotek.
- Uppmuntra patienten att städa undan sådant som kan påminna om tobaksbruket.
- Diskutera med patienten om ett eventuellt behov av en stödperson i fortsättningen.



Olika typer av rådgivning

- **KORT RÅDGIVNING:** rådgivning innebär att personal ger korta (upp till 10 minuter), standardiserade råd och rekommendationer, som kan kompletteras med skriftlig information.
- **RÅDGIVNING:** innebär en dialog, det vill säga att personalen samtalat med patienten (10–30 minuter) utifrån hans eller hennes behov. Samtalet kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel och med särskild uppföljning.
- **KVALIFICERAD RÅDGIVNING:** tar oftast längre tid och är mer omfattande. Åtgärden är patientcentrerad, teoribaserad och strukturerad. Rådgivningen kan ske individuellt eller i grupp, och kan kompletteras med olika verktyg eller tillägg samt förstärkas med särskild uppföljning.



Socialstyrelsen

I Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder står det att hälso- och sjukvården bör erbjuda kvalificerad rådgivning med tillägg av nikotinläkemedel till personer som ska genomgå operation.



Webbplatser

- Cancerfonden, www.cancerfonden.se
- Hjärt-lungfonden, www.hjart-lungfonden.se
- Nätverket Hälsofrämjande sjukhus och vårdorganisationer (HFS), www.natverket-hfs.se
- Råd om vård på webb och telefon, www.1177.se
- Sluta-röka-linjen, www.slutarokalinjen.org,
tel. 020-84 00 00
- Statens folkhälsoinstitut, www.fhi.se
- Tobaksfakta, www.tobaksfakta.org
- Yrkesföreningar mot tobak, www.tobaccoorhealthsweden.org





Du kan hjälpa till att bilda ringar på vattnet.