

HÄR KAN DU FÅ RÅD OCH STÖD

Hälsocoach online

Träffa din hälsocoach i mobilen.

Ladda ner appen Mitt vårdmöte och boka tid.

vregion.se/halsocoach

Din vårdcentral

vregion.se


Kommunens lokala alkoholrådgivning eller missbruksenhet

Ring växeln i din kommun eller sök kontaktuppgifter på kommunens hemsida.

1177

1177.se under fliken *Liv och hälsa*  1177

Sluta röklinjen – gratis rådgivning

slutarokalinjen.se  020-84 00 00

Alkohollinjen – gratis rådgivning

alkohollinjen.se  020-84 44 48

Alkoholhjälpen

alkoholhjalpen.se

Fakta, tips och diskussionsforum.



Alkohollinjen and Alkoholhjälpen are available in several languages.



Tobaksavvänjning vid ditt sjukhus

Angereds Närsjukhus, Lungmottagningen 031-332 67 00

Frölunda Specialistsjukhus, Medicinmottagningen 031-342 50 92

Kungälv's sjukhus, Tobakspreventiv mottagning 0303-985 26

NU-sjukvården, Rökavvänjningssjuksköterska 010-435 04 45

Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Kontaktpunkten 031-342 24 00

Skaraborgs sjukhus, Mottagning för rökavvänjning 0510-855 25

Södra Älvsborgs Sjukhus, Mottagning för rökavvänjning 033-616 23 06

Apoteken


På apoteken kan du få hjälp med att välja nikotinersättningsmedel.



This information is available in several languages

Faktagranskare:

Katja Stenström Bohlin, överläkare gynekologi och obstetrik, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Juni 2019. Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård, Västra Götalandsregionen.

A close-up photograph of three surgeons in an operating room. They are wearing green surgical gowns, white masks, and blue surgical caps. The surgeon on the left is wearing a white mask and a blue cap. The surgeon in the middle is wearing a white mask and a blue cap. The surgeon on the right is wearing a white mask, glasses, and a blue cap. They are all looking down at a patient on the operating table.

Till dig som ska eller eventuellt
ska genomgå en operation och
till dig som just har opererats

Rök- och alkoholfri före och efter operation



TOBAK OCH ALKOHOL PÅVERKAR OPERATIONSERESULTATET

När du blir opererad är det många faktorer som påverkar resultatet. Användning av tobak och alkohol kan medföra allvarliga komplikationer och längre rehabiliteringstid.

Gör uppehåll och minska risken för komplikationer

Genom att avstå från rökning och undvika alkohol före och efter din operation minskar du risken för att drabbas av komplikationer.

Att röka färre cigaretter minskar tyvärr inte risken utan det är total rökfrihet som gäller. Att dricka alkohol ofta, eller i större mängder ökar risken för komplikationer i samband med alla sorters operationer. Då den nedre gränsen för hur stor mängd som är skadlig inte är klarlagd än rekommenderar vi att du är alkoholfri i samband med operation.

Vid konsumtion av alkohol och rökning ökar risken för komplikationer efter en operation, såsom:

- försenad eller försämrad sårläkning
- ärrbildning
- infektioner
- blodpropp (rökning) eller blödning (alkohol)
- försenad eller utebliven läkning av benbrott
- hjärt- och lungkomplikationer

Hur långt behöver stoppet vara?

Ett uppehåll under 4–8 veckor innan och efter operationen ger bra effekt. För dig som opereras inom kort tid är det viktigt att göra uppehåll den tid som är kvar till operationen och efter operationen.

Kan operationen bli inställd?

Innan operationen görs en medicinsk bedömning och för dig som inte slutat röka eller dricker alkohol kan det innebära att operationen skjuts upp med hänsyn till komplikationerna ovan.

Du kan få hjälp med att förändra dina vanor

Mottagningen där du ska opereras kan hjälpa dig att komma i kontakt med tobaksavvänjare eller alkoholrådgivning. Antingen kan det bli aktuellt på din vårdcentral, på sjukhuset eller med stöd via webb eller telefon. Du kan själv redan nu söka information och ta kontakt.

Att bli rökfri

Det finns flera olika sätt att göra ett rökstopp i samband med en operation. En del klarar att göra rökstoppet på egen hand, men de flesta behöver professionell hjälp. Chansen att lyckas ökar betydligt med hjälp av rådgivning och läkemedel.

Du kan av tobaksavvänjare få hjälp med:

- hur du kan förbereda dig inför rök- eller snusstoppet
- vilka knep som kan vara användbara
- läkemedel mot nikotinberoende
- motiverande samtal

Snus och e-cigarett rekommenderas inte som rökavvänjningshjälp

Nikotinet påverkar cirkulationen genom att dra ihop blodkärlen, vilket försämrar sår läkningen. Snus innehåller nikotin som är starkt beroendeframkallande.

Att bli alkoholfri

Många klarar på egen hand av att förändra sina alkoholvanor och att vara alkoholfria i samband med operation. Om det är svårt att göra ett alkoholstopp ska du inte tveka att ta hjälp för råd och stöd.

Du kan även vända dig direkt till din lokala beroendemottagning för råd och stöd.

Ta vara på dina möjligheter att påverka resultatet av din operation – gör ett uppehåll med tobak och alkohol.