

Här kan du också få hjälp:

Rökning

- Tobaksavvänjare vid din vårdcentral
- Akademiska sjukhusets tobaksavvänjning, tel 018-611 40 57
- Sluta-röka-linjen, 020- 84 00 00
- www.1177.se. Se tjänsten ”Rökfri”.
- Fimpaaa! – en app för dig som ung och som vill sluta röka

Alkohol

- Alkohollinjen, tel 020-84 44 48
- alkoholhjalpen.se
- www.1177.se
- Alkoholrådgivning vid din vårdcentral
- Alkoholrådgivning i din hemkommun
 - Råd- och behandlingsgruppen, Uppsala kommun, 018-727 14 70
 - Nyängens Öppenvårdsmottagning, Enköpings kommun, 0171-395 96
- Beroendekliniken, Akademiska sjukhuset, 018-611 21 00

Har du frågor?

Välkommen med dina frågor om rök- och alkoholfria operationer till den mottagning du är kallad till. Se din kallelse.

Om rök- och alkoholfri operation

Förberedande information för dig som eventuellt ska opereras



När du ska opereras är det viktigt att du förbereder dig. Ju bättre din kropp mår innan operation desto större chans är det att resultatet blir bra. Därför rekommenderar vi att du är rök- och alkoholfri i samband med din operation.

Dina levnadsvanor spelar roll. Vi kan hjälpa dig på vägen.

Rökning

Du som röker har en ökad risk att drabbas av dålig sårhäkning, sårinfektion, samt problem med hjärta, lungor och kärl i samband med operation. Detta kan medföra längre rehabiliteringstid.

Därför rekommenderar vi att du är rökfri 6–8 veckor före och efter operationen.

Tänk på:

- Att röka färre cigaretter minskar tyvärr inte risken. Det är total rökfrihet som gäller!
- Se inte snusning eller e-cigaretter som ett alternativ till rökning. Tobakens ämnen är skadliga oavsett på vilket sätt du får i dig dem. Om du ändå behöver hjälpmedel är nikotinläkemedel att föredra.

Stöd för tobaksavvänjning

Vid ditt mottagningsbesök kommer vi att erbjuda kontakt med sjukhusets tobakavvänjare, de hjälper dig med råd och stöd inför ditt rökstopp. Du kan själv redan nu ta kontakt, se baksidan.

Alkohol

Att dricka alkohol ofta, eller i större mängder, ökar risken för blödningar, dålig sårhäkning, sårinfektion, samt problem med hjärta och lungor i samband med operation. Detta kan medföra längre rehabiliteringstid. Den nedre gränsen för hur stor mängd alkohol som är skadlig i samband med operation är ännu inte klarlagd.

Därför rekommenderar vi ett alkoholuppehåll 4–8 veckor före operationen.

Stöd för alkoholuppehåll

Vid ditt mottagningsbesök kommer vi erbjuda dig telefonsamtal som stöd för alkoholuppehåll. Innan besöket är det bra om du funderar över dina alkoholvanor. Ett första steg till att bli medveten om ditt alkoholintag är att föra dagbok. Använd gärna tabellen nedan.

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön	Antal standardglas
1								
2								

För att kunna jämföra olika typer av alkoholhaltiga drycker, använder du måttet standardglas. Ett standardglas motsvarar till exempel:



50 cl folköl



33 cl starköl



1 glas vin,
10–15 cl



1 glas starkvin, 8 cl



4 cl starksprit