

Här kan du få stöd och hjälp:

Tobak

- **Sluta-röka-linjen - kostnadsfri nationell stödlinje:**
Ring 020-48 00 00 eller starta en chatt på webbplats slutarokalinjen.se. Tobaksavvänjning på flera språk erbjuds.
- **Hälsotorg, Region Gävleborg - tobaksavvänjning:**
Digital behandling i Tobakshjälpen, gruppbehandling eller individuell behandling, kontakta Hälsotorg Hudiksvalls sjukhus: 0650-924 79, Hälsotorg Gävle sjukhus eller Hälsotorg Tullhuset Gävle: 026-15 86 51.
Mer information på webbplats 1177, Vårdguiden.
- **Hälsocentral - tobaksavvänjning:**
Individuell behandling, kontakta din hälsocentral.

Alkohol

- **Alkohollinjen - kostnadsfri nationell stödlinje:**
Ring 020-84 44 48 eller se webbplats alkohollinjen.se.
Du tar själv kontakt och kan vara anonym.
- **Alkoholhjälpn - kostnadsfri nationell tjänst:**
Se webbplats alkoholhjalpen.se.
Du tar själv kontakt och kan vara anonym.
- **Hälsotorg Region Gävleborg – individuella samtal:**
Kontakta Hälsotorg Hudiksvalls sjukhus: 0650-924 79, Hälsotorg Gävle sjukhus eller Hälsotorg Tullhuset Gävle: 026-15 86 51.
Mer information på webbplats 1177, Vårdguiden.

Patientavgifter Gävleborg: <https://www.1177.se/Gavleborg/sa-fungerar-varden/kostnader-och-ersattningar/patientavgifter-i-gavleborg/>

Läs mer om tobak och alkohol på webbplats 1177 Vårdguiden.



TOBAK - OCH ALKOHOLFRI I SAMBAND MED DIN OPERATION

Förberedande information för dig som 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. Om du använder tobak och eller alkohol påverkas resultatet av din operation negativt. Därför är det viktigt att du är rök- och alkoholfri i samband med din operation.

Rökning

Du som röker har en ökad risk att drabbas av dålig sårhäkning, sårinfektion, ökad ärrbildning samt problem med hjärta, lungor och blodkärl i samband med din operation.

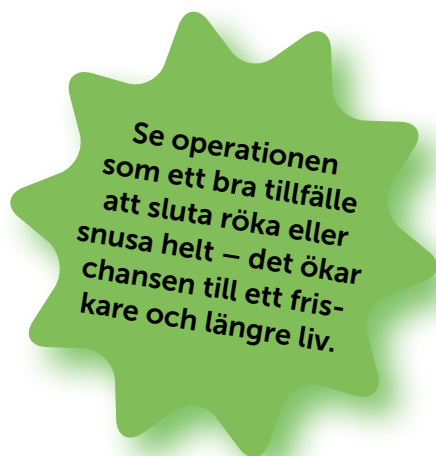
Detta kan medföra längre vårdtid och rehabiliteringstid. För den som slutar röka före sin operation minskar risken för komplikationer succesivt, efter åtta veckors rökstopp är risken för komplikationer på samma nivå som för den som inte röker eller snusar. Även om du genomgått en akut operation, och av förklarliga skäl inte hunnit sluta använda tobak i förväg, har du mycket att vinna på att låta bli att använda tobak efter operationen.

- Rekommendationen är att du är rökfri 6–8 veckor före operationen.
- Rökfrihet bör även eftersträvas minst 6 veckor efter operation för att uppnå de bästa förutsättningarna för ett gott resultat.

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 behöver hjälpmedel så kan nikotinläkemedel öka dina chanser att sluta med tobak.

För stöd och hjälp se sista sidan.



Alkohol

Alkohol kan orsaka och utlösa sjukdom men kan också förvärra redan existerande sjukdomar. Att dricka alkohol ofta, eller i större mängder, ökar risken för blödningar, dålig sårhäkning, sårinfektioner, samt problem med hjärta och lungor i samband med din operation. Detta kan medföra längre vårtid och rehabiliteringstid.

När det gäller känslighet för alkohol och risk för skador är den individuell och beror på flera förhållanden, så som; kön, ålder, andra levnadsvanor, läkemedel och sjukdomar. Skadeverkningen ökar med högre konsumtion. Ju mer en dricker desto större är risken att drabbas av skador. Det finns däremot ingen nivå som är riskfri men det kan konstateras att en låg konsumtion innebär låg, men inte noll, risk.

- Rekommendationen är alkoholuppehåll under minst fyra veckor före operation och en tid efter operation, tills sårhäkning och gott allmäntillstånd uppnåtts.

Tänk på att:

- Det är 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	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Antal standardglas
1								
2								
3								

Ett standardglas motsvarar



Folköl
50 cl



Starköl
33 cl



Stark-starköl
25 cl



Vin
12-15 cl



Starkvin
8 cl



Sprit
4 cl

För stöd och hjälp se sista sidan.