

Stöd till förändring av dina tobaksvanor

Sluta-röka-linjen

Erbjuder samtalsstöd med tobaksavvänjare på flera språk, via telefon och chatt. Ring 020-84 00 00 eller starta en chatt på webbplats slutarokalinjen.se. All kontakt är kostnadsfri och du kan vara helt anonym.

Hälsotorg

Erbjuder tobaksavvänjning, i grupp, individuellt eller digitalt. Ring Hälsotorg i Hudiksvall 0650-924 79 eller Gävle 026-15 86 51 - eller ta kontakt via webbplats 1177.se alternativt den digitala vårdappen Min vård Gävleborg.

Hälsocentral

Många hälsocentraler erbjuder individuell tobaksavvänjning. Ta kontakt med din hälsocentral och fråga. Vänd dig annars till Hälsotorg.

Stöd till förändring av dina alkoholvanor

Alkoholhjälpen

Erbjuder webbaserat självhjälsprogram (KBT), råd via telefon, diskussionsforum, frågelåda, fakta och stödmaterial. Se webbplats alkoholhjälpen.se eller ring 020-84 44 48. All kontakt är kostnadsfri och du kan vara helt anonym.

Hälsotorg

Erbjuder individuella rådgivande samtal. Ring Hälsotorg i Hudiksvall 0650-924 79 eller Gävle 026-15 86 51 - eller ta kontakt via webbplats 1177.se alternativt den digitala vårdappen Min vård Gävleborg.

Läs mer om tobak, alkohol och aktuella patientavgifter på webbplats 1177.se



Tobaksfri och alkoholfri i samband med din operation

Förberedande information för dig som ska opereras

Genom att avstå från att röka/snusa och undvika alkohol före och efter din operation minskar du risken för komplikationer.

När du ska opereras är det viktigt att du förbereder dig. Ju bättre din kropp mår innan din 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 tobaksfri 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. Risken för komplikationer minskar successivt om du gör ett rökstopp inför din operation. Efter åtta veckors rökstopp är risken för komplikationer på samma nivå som personer som inte alls röker. Även om du skulle genomgå en akut operation och av förklarliga skäl inte hinner sluta i förväg har du mycket att vinna på att låta bli att röka efter operationen.

Rekommendationen är:

- Rökstopp i minst fyra veckor, helst åtta veckor, före operation.
- Rökstopp i minst fyra veckor, helst åtta veckor, efter operation.

Tänk på:

- Att röka mindre minskar tyvärr inte risken för komplikationer, det är total rökfrihet som gäller.
- Se inte snus eller e-cigarett som ett alternativ till din rökning. Eftersom nikotinet påverkar cirkulationen, genom att dra samman blodkärl och försämra genomblödning, påverkas sårhäkningen negativt. Därför avråds du också från att använda snus och e-cigarett.

Se operationen som ett bra tillfälle att sluta röka eller snusa eller minska ner på din alkoholkonsumtion - det ökar chansen till ett friskare och längre liv!

Alkohol

Alkohol kan öka risken för akuta blödningar, sämre sårhäkning och infektioner samt påverkar hjärta och lungor negativt. Detta kan medföra längre vårdtid 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 du dricker desto större är risken att drabbas av skador. Det finns däremot ingen nivå som är riskfri.

Rekommendationen är:

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

Tänk på:

- 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.

Ange antal standardglas/dag:

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Antal standardglas
1								
2								
3								

Ett standardglas motsvarar



Folköl
50 d



Starköl
33 d



Vin
12 cl



Starkvin
8 cl



Sprit
4 cl

För stöd och hjälp, se nästa sida.