

Tobaksfri i samband med operation

Till dig som ska genomgå en operation eller som just har opererats



Tobak påverkar operationsresultatet

När du blir opererad är det många faktorer som påverkar resultatet. Användning av tobak är en negativ faktor som kan medföra allvarliga komplikationer.

Sluta röka i samband med operation

Genom att sluta röka inför en operation kan du halvera riskerna för att drabbas av komplikationer. Risken att drabbas av komplikationer minskar även då du slutar röka i samband med en akut operation.

Rökare drabbas oftare än andra av komplikationer efter en operation såsom:

- försenad eller försämrad sårhäkning
- ärrbildning
- infektioner
- blodpropp
- försenad eller utebliven läkning av benbrott
- hjärt- och lungkomplikationer.

Du rekommenderas att inte röka under 6 till 8 veckor både före och efter din operation för att minska komplikationsrisken.

Snus

Snusningens effekter på kroppen är inte lika väl undersökta som rökningens, men tillräckligt för att avråda från användning. Man vet att nikotinet påverkar cirkulationen genom att dra ihop blodkärlen, vilket försämrar sårhäkning. Snuset innehåller mer nikotin än cigaretter.

Tobaksavvänjning

Tobaksavvänjning i sjukvården utgörs av samtalsstöd individuellt eller i grupp, i kombination med användning av läkemedel mot nikotinberoende. Samtalsstödet är en viktig del av behandlingen, då får du veta hur du kan förbereda dig inför rök- eller snusstoppet och vilka knep som kan vara användbara.

Ta vara på dina möjligheter att påverka resultatet av din operation - gör ett tobaksuppehåll.

Råd till dig när du ska sluta röka eller snusa

Förbered dig

- Tänk igenom varför du vill sluta röka eller snusa - det ökar motivationen.
- Bestäm ett datum när du ska sluta.
- Ha ingen tobak kvar den dagen du slutar.
- Nikotinersättning är ett bra hjälpmedel när du ska sluta röka. Fråga på apoteket vilket läkemedel som kan passa dig bäst.

De första veckorna

- Du kan uppleva abstinensbesvär så som yrsel, trötthet, irritation och nedsatt koncentration. Dessa besvär känns obehagliga men är ofarliga och går snart över.
- Ta små steg i början - ”Nu ska jag klara mig till i förmiddag”.
- Ät och drick regelbundet - lågt blodsocker kan förväxlas med nikotinsug.
- Vänta ut suget - det sitter oftast inte i mer än några minuter. Håll dig sysselsatt.
- Rör på dig, var fysiskt aktiv, det kan minska en del obehag och förebygga viktuppgång.

Undvik återfall

- Ändra dina rutiner och undvik situationer då du vanligen brukar röka eller snusa.
- Tänk igenom din strategi. Hur gör du när tankarna på att ”smaka” en cigarrett eller en prilla dyker upp. Vad ska du göra då?
- Var på din vakt när du är i sällskap med andra rökare eller snusare.
- Berätta för andra att du nyligen slutat.
- Upprepa motiven för dig själv om varför du slutat röka eller snusa.

För att underlätta din tobaksavvänjning kan vi remittera dig till tobaksavvänjare.

Här kan du få råd och stöd

Din vårdcentral

Kan ge dig råd och stöd om du vill sluta röka. De flesta vårdcentraler inom Västra Götalandsregionen har utbildade tobaksavvänjare.

Apoteken

På apoteken kan du få hjälp med att välja nikotinersättningsmedel som kan passa dig under avvänjningsperioden.

Sluta röka linjen

www.slutarokalinjen.org

Gratis rådgivning och stöd för att sluta röka.

Telefon 020-84 00 00.

Psykologer mot tobak

www.psychologistsagainsttobacco.org

En skola för att få hjälp med att sluta röka/snusa.

Mottagning för tobaksrådgivning på sjukhusen

Angereds Närsjukhus (ANS)

Lungmottagningen 031-332 67 00

NU-sjukvården

Rökavvänjningssköterska 010-435 04 45

Sahlgrenska Universitetssjukhuset (SU)

Kontaktpunkten 031-342 24 00

Skaraborgs Sjukhus (SkaS)

Lidköping: Mottagning för rökavvänjning 0510-855 25 (tfn tid mån-tor 8–9)

Skövde: Mottagning för rökavvänjning 070-082 30 33 (tfn tid tis 8–9)

Södra Älvsborgs Sjukhus (SÄS)

SÄS rökavvänjningsstöd, Lung- och allergimottagningen 033-616 23 06

Ta chansen att förbli tobaksfri för gott!