

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 självhjälpsprogram (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



Tobak- 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 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 successivt, 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:

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

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. Snusets och e-cigaretters effekter på hälsan är sämre utforskat än rökning men tillräckligt utforskat för att avråda från användning. Nikotinet påverkar cirkulationen genom att dra samman blodkärlen, försämra genomblödningen och på så sätt påverka sårhäkningen negativt.

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 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.

Ange antal standardglas/dag:

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

Ett standardglas motsvarar



50 cl
folköl



33 cl
starköl



1 glas rött
eller vitt vin
(10–15 cl)



1 litet glas
starkvin
(8 cl)



4 cl sprit
t.ex. whisky

För stöd och hjälp se nästa sidan.