

Hjälp vid ditt alkoholuppehåll

- Alkohollinjen, 020-84 44 48
- alkoholhjälpen.se
- www.1177.se
- Alkoholrådgivningen vid din vårdcentral
- Du kan även gå in och titta på utbildningsfilmen ”Alkoholfri i samband med operation” på kirurgmottagningens hemsida.

Stöd och hjälp vid ditt tobaksstopp

- Din vårdcentral för lotsning till tobaksavvänjare
- Akademiska sjukhusets tobaksavvänjning, 018-611 40 57
- Sluta-röka-linjen, 020-84 00 00
- www.1177.se - Se tjänsten ”Rökfri”
- Fimpaaa! - En app för dig som är ung och vill sluta röka
- Du kan även gå in och titta på utbildningsfilmen ”Tobaksfri i samband med operation” på kirurgmottagningens hemsida.

Alkohol- och tobaksfri operation, Kommunikationsenheten, LE_Nov_2018

Alkohol- och tobaksfri i samband med operation

Information till 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 alkohol- och tobaksfri i samband med din operation.**

Alkohol

Alkohol belastar flera organ i kroppen vilket bland annat ökar risken för dålig sårhäkning, infektioner, blödningar och komplikationer i hjärta och kärl i samband med operation.

Alkohol har dessutom en skadlig effekt på immunförsvaret och sänker kroppens förmåga att hantera den stress som naturligt uppstår under en operation.

Den nedre gränsen för hur stor mängd alkohol som är skadlig i samband med operation är ännu inte klarlagd.

Därför rekommenderar vi att du gör ett alkoholuppehåll 6–8 veckor både före och efter operationen.

Tänk på:

- Ett första steg är att bli medveten om ditt alkoholintag. Testa dina alkoholvanor på www.alkohollinjen.se
- Läkemedel (smärtstillande) i kombination med alkohol kan ge oönskade biverkningar.

Tobak

Du som använder tobak har en ökad risk för dålig sårhäkning, sårinfektion samt komplikationer i hjärta, lungor och kärl i samband med operation.

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

Tänk på:

- Tobakens ämnen är skadliga oavsett på vilket sätt du får i dig dem. Detta gäller alltså även snus, tuggtobak, e-cigarettor och vattenpipa.
- Detta är en gyllene chans att sluta använda tobak för resten av ditt liv.

Vid ditt mottagningsbesök kommer vi att prata om alkohol och tobak i samband med operation. Vid behov erbjuder vi kontakt med tobaksavvänjare eller hänvisning till stöd för alkoholuppehåll.

Det är bra att du redan nu förbereder dig!
Se information på baksidan