

# Rök- och alkoholfri inför operation

Var med och påverka  
ditt operationsresultat!



## Var med och påverka ditt operationsresultat!

När du ska opereras är det viktigt att du förbereder dig. Ju bättre din kropp mår före operationen desto större möjlighet är det att resultatet blir bra.

Att äta hälsosamt, vara i så god fysisk form som möjligt samt avstå rökning och alkohol före och efter operation kan minska risken för allvarliga komplikationer. Det ger din kropp de bästa förutsättningarna under operation, återhämtning och rehabilitering.

### Rökning

Du ökar risken att drabbas av komplikationer om du röker i samband med operation. Om du är rökfri 4-8 veckor före och efter operation läker ditt operationssår bättre. Risken att drabbas av infektioner eller problem med hjärta och lungor minskar också.

**Det bästa för dig är att vara rökfri 4-8 veckor före och efter operation.**

### Tänk på

- För bäst resultat gäller det att vara helt rökfri. Att röka färre cigaretter minskar inte riskerna.
- Snus och e-cigaretter rekommenderas inte som rökavvänjningshjälp. Vill du sluta röka rekommenderas nikotinläkemedel eller läkemedel för rökavvänjning.

## Stöd för tobaksavvänjning

Om du röker och inte kan sluta på egen hand bör du ta emot hjälp från en tobaksavvänjare som hjälper dig med råd och stöd inför ditt rökstopp. Du kan redan nu ta kontakt, se baksida.

## Alkohol

Att dricka alkohol ofta, eller i större mängder, ökar risken för komplikationer i samband med operation. Den nedre gränsen för hur stor mängd alkohol som är skadlig i samband med operation är ännu inte klarlagd.

**Det bästa för dig är att vara alkoholfri  
4-8 veckor före och efter operation.**

Uppehållet minskar risken för blödningar, försämrad sårhäkning, sårinfektioner samt problem med hjärta och lungor i samband med operation.

## Stöd för alkoholuppehåll

Många som dricker alkohol kan på egen hand göra ett uppehåll utan problem inför en operation. Upplever du att detta är svårt, erbjuder vi stöd. Du kan redan nu ta kontakt, se baksida.

**Se operationen som ett gyllene tillfälle  
att förändra dina levnadsvanor  
- det ökar möjligheten till att må bättre!**

## Här kan du få hjälp

### Rökning

- Tobaksavvänjare vid din vårdcentral
- Tobakspreventiva enheten USÖ, 019-602 01 50
- Sluta-röka-linjen, [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se).
- [www.1177.se](http://www.1177.se)
  - tjänsten "Rökfri"
  - Fimpaaa! – app för dig som är ung och vill sluta röka

### Alkohol

- Din vårdcentral
- Alkohollinjen, [www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se)
- [www.1177.se](http://www.1177.se)
- Beroendecentrum. 019-602 05 30

### Har du frågor?

Välkommen med dina frågor om levnadsvanor inför operation till den mottagning du är kallad till eller till din vårdcentral.

Du kan läsa mer om hälsosamma levnadsvanor på [www.1177.se](http://www.1177.se)



Region Örebro län