

STARK INFÖR OPERATION

DU KAN PÅVERKA RESULTATET



REGION
KRONOBERG

ALKOHOL

Alkoholstopp minskar risken för komplikationer.

Om du avstår från alkohol 4-8 veckor innan, och en tid efter, operation, hinner kroppens funktioner återhämta sig från alkoholens negativa effekter och risken minskar för infektioner, sårproblem, hjärt- och lungkomplikationer och blödningar.

Ju mer du vanligtvis dricker desto mer har du att vinna, men kroppen påverkas positivt av ett stopp även vid måttlig konsumtion.



ÖKAD RISK

Dricker man alkohol på en riskfylld nivå finns en **ökad risk** att drabbas av sociala och hälsorelaterade problem såsom:

- relationsproblem
- sömnstörningar
- trötthet
- irritation
- huvudvärk
- olycksfall
- magproblem
- ångest
- depression
- högt blodtryck
- cancer



FYSISK AKTIVITET

Att vara i så god fysisk form som möjligt är viktigt för att lättare klarar av såväl operation som återhämtning och rehabilitering.

Den generella rekommendationen är minst 150 minuter fysisk aktivitet per vecka, motsvarande en rask promenad i intensitet.

Sjukdom och medicinska behandlingar kan medföra nedsatt kondition och styrka och påverka möjligheten att röra på sig. Välj fysiska aktiviteter som du klarar av och som blir av, det som blir av är bättre än inget.

Hjälp för att lyckas

- Börja med små steg för att undvika misslyckanden
- Ta med en god vän
- Stegräknare – för att kartlägga/medvetandegöra din nuvarande aktivitetsnivå
- Aktivitetsdagbok för att få en uppfattning om din fysiska aktivitet över en längre tid
- FaR-fysisk aktivitet på recept, är ett arbetssätt att ordinera aktivitet och som ger dig stöd och hjälp att komma igång
- Fråga din vårdgivare om recept
- Många föreningar har idag utbildade FaR-ledare som hjälper dig att lägga upp träningen, se www.farsmaland.se



ATT KOMMA IGÅNG

TIPS

- ➔ Kartlägg hur fysiskt aktiv du är
- ➔ Sätt mål som passar dig
(30 min/dag, 10 min x 3, 15 min x 2)
- ➔ Planera förändring
- ➔ Behåll den nya vanan och gör den till en vardagsrutin
- ➔ Ta nya tag för att öka aktivitetsnivån.
Efter 6 månader har ofta fysisk aktivitet blivit en vana och en del av vardagen



MATVANOR

Hälsosamma matvanor inför en operation minskar risken för komplikationer och påskyndar läkning.

Undernäring eller har fetma ger ökad risk för komplikationer. Det är viktigt att komma ihåg att du kan vara undernärd oavsett din vikt, om maten du äter innehåller för lite näringsämnen eller för lite energi.

Inför operation kan råd om hälsosamma matvanor behöva anpassas utifrån ditt behov och tillstånd så att de förändringar du gör blir positiva för ditt tillfrisknande.

TOBAK

Om du gör uppehåll med att röka 4–8 veckor före operationen minskar risken för komplikationer. Då hinner hjärtats och lungornas funktion förbättras och immunförsvaret stärkas.

Med rökstopp förbättras sårhäkning och risken minskar för blodpropp och ärrbildning. Även snus försämrar cirkulationen genom att blodkärlen dras ihop och försvårar läkningen.

Vid vissa operationer ställs krav på rökfri tid innan operation.

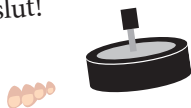
FÖRBERED DIG

Att förbereda sig väl är viktigt för hur man lyckas med att sluta med tobak. Hur just du går tillväga är naturligtvis helt och hållet upp till dig. Du vet bäst vad som passar dig och hur du reagerar i olika situationer. Men här kommer några råd på vägen som kanske kan underlätta.

- ➔ Tänk igenom varför du vill sluta.
- ➔ Bestäm ett datum att sluta.
- ➔ Anteckna när och var du röker eller snusar. Det hjälper dig att se över vilka rutiner du behöver ändra på.

➔ Städa bort allt som har med tobak att göra. Fundera över vilka situationer då du tror att det blir svårast att hålla dig rök- och snusfri. Till exempel i samband med morgonkaffet eller efter middagen. Tänk igenom hur du kan vara beredd att göra något annat istället.

- ➔ Skaffa gärna nikotinläkemedel – men kom ihåg att de inte kan ersätta vare sig din vilja eller ditt beslut!



När du blir opererad är det många faktorer som avgör hur det går och hur du mår efteråt. Förändrade levnadsvanor minskar risken för komplikationer och ökar förutsättningarna för ett så bra resultat som möjligt.

Vid en akut operation påverkas resultatet positivt av de förändringar du hinner genomföra.

På **www.1177.se** kan du läsa mer om levnadsvanor i samband med operation samt få information om vart du kan vända dig för råd och stöd till förändring.