

# Välkommen till ett helt rökfritt sjukhus

Tips, råd och stöd under din tid  
på sjukhuset och efter hemgång



SAHLGRENKA  
UNIVERSITETSSJUKHUSET  
VGR

Hälsofrämjande sjukhus  
Kansli och Hållbarhet

## Ett rökfritt sjukhus

**Sahlgrenska Universitetssjukhuset är ett hälsofrämjande sjukhus och erbjuder alla en rökfri miljö. Det handlar om hänsyn och att främja hälsa. Om du vill röka får du göra det utanför sjukhusets område. Detta omfattar även e-cigarettor.**

## Tobaksstopp under behandlingen

Vi ser gärna att du gör ett tobaksstopp under behandlingstiden då tobak ofta påverkar behandlingsresultatet och din hälsa. Du som ska opereras rekommenderas att vara rökfri minst fyra och helst åtta veckor före och efter operation. Det finns idag effektiva metoder för tobaksstopp och vi erbjuder dig råd och stöd för att underlätta ditt tobaksstopp.

## Nikotinläkemedel

Personalen informerar och erbjuder dig nikotinläkemedel när du är inlagd på sjukhuset för att minska abstinensen som man kan känna av de första veckorna. En bra behandling är en kombination av nikotinplåster och ett snabbverkande nikotinläkemedel som exempelvis nikotintuggummi eller nikotinsugtablett. Om du vill kan du också få råd om hur du kan fortsätta med läkemedlen de närmaste månaderna.

## Abstinensbesvär

Abstinens är normalt och känns mest de första dagarna för att sedan klinga av. Abstinensbesvär kan kännas obehagliga men är helt ofarliga. Vanliga abstinensbesvär är: röksug, humörsvängningar (nedstämdhet), trötthet/yrsel, koncentrationssvårigheter, hosta, förstoppning.

Känner du några av dessa abstinensbesvär tala med din vårdpersonal, de kan sätta in extra nikotinmedel för att mildra din abstinens.

# 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.

## Råd för att hantera röksuget – 4D

<b>Distrahera</b> Syselsätt dig med något och försök att släppa tanken på att röka, suget varar bara några minuter.	<b>Drick</b> Ett glas vatten kan minska suget.
<b>Djupandas</b> Koncentrera dig på andningen, ta 10 djupa andetag.	<b>Dröj</b> Om du drabbas av ett kraftigt röksug tänk: "jag väntar lite till".

## Att tänka på efter hemkomst

Tänk över varför du vill fortsätta vara tobaksfri – det ökar motivationen. Se till att du inte har några cigaretter kvar hemma, oftast har man sina cigaretter lite överallt i bostaden – kasta dem. Om abstinensbesvären är för stora ta nikotin sugtabletter- de dämpar suget.

### De första veckorna

- Du kan uppleva abstinensbesvär.
- Ät och drick regelbundet - lågt blodsocker kan förväxlas med nikotinsug.
- Vänta ut suget - det sitter oftast inte i mer än några minuter.
- 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.
- Tänk igenom din strategi. Hur gör du när tankarna på att "smaka" en cigarrett eller en e-cigarett dyker upp. Vad ska du göra då?
- Var på din vakt när du är i sällskap med andra rökare.
- Berätta för andra att du nyligen slutat.
- Påminn dig själv om varför du slutat.

# Här kan du få råd och stöd

## **1177**

1177.se under fliken Liv och hälsa 1177

## **Din vårdcentral**

På 1177 under Hitta vård finns kontaktuppgifter till vårdcentral

## **Hälsocoach online**

Träffa din hälsocoach i mobilen. Ladda ner appen Vård och hälsa och boka tid. [vgregion.se/halsocoach](http://vgregion.se/halsocoach)

## **Sluta rökalinjen – gratis rådgivning**

[slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se) 020-84 00 00

På sjukhuset finns en Tobaks- och nikotinpreventiv mottagning som nås via Kontakt Kardiologi, 031- 342 40 50.

