

Med goda levnadsvanor ökar du förutsättningarna för ett gott operationsresultat

Behöver du stöd med levnadsvaneförändring i samband med operation? Kontakta din vårdgivare.

Läs mer på 1177.se, sök på Levnadsvanor i samband med operation i Skåne.

Scanna QR-koden för att komma direkt till "Levnadsvanor i samband med operation i Skåne" på 1177.se



Goda levnadsvanor inför operation

När du ska opereras är det viktigt att du förbereder dig. Det är många faktorer som kan påverka operationen.

Goda levnadsvanor kan minska risken för komplikationer i samband med operation.

Rök- och alkoholfri operation

RÖKNING

Vid rökning läker operationssåret sämre och risken för infektioner ökar. Rökning påverkar även hjärta och lungor negativt.

Rekommendation

Avstå från rökning minst sex veckor före och sex veckor efter operationen. Det räcker inte att du enbart minskar mängden cigaretter. Det är ett totalt rökuppehåll som gäller. Även vid akut operation ger ett rökuppehåll under minst sex veckor efter operationen en minskad risk för komplikationer.

Stöd till rökuppehåll

Om du upplever att du har svårt att göra ett uppehåll på egen hand kan du få stöd av hälso- och sjukvården. Nikotinläkemedel och receptbelagda läkemedel ökar dina chanser att genomföra ett uppehåll. Kontakta din vårdgivare för remiss till tobaksavvänjare.

Du kan även kontakta Sluta-röka-linjen som ger kostnadsfri rådgivning. Ring 020-84 00 00 eller besök slutarokalinjen.se

ALKOHOL

Alkohol kan öka risken för akuta blödningar, sämre sårhäkning och infektioner samt påverkar hjärta och lungor negativt.

Rekommendation

Gör ett totalt alkoholuppehåll minst fyra veckor före och en tid efter operationen, tills det att såret har läkt och du har återhämtat dig från operationen.

Stöd till alkoholuppehåll

Om du upplever att det är svårt att göra ett uppehåll på egen hand kan du få stöd av hälso- och sjukvården. Kontakta din vårdgivare för remiss till alkoholbehandlare.

Du kan även vända dig till Alkohollinjen som ger kostnadsfri rådgivning. Ring 020-84 44 48 eller besök alkohollinjen.se

Matvanor och fysisk aktivitet vid operation

MATVANOR

Bra matvanor leder till bättre sårhäkning och underlättar återhämtning efter operation. Både undernäring och fetma kan ge ökad risk för komplikationer.

Råd

Ät enligt Livsmedelsverkets kostråd:

- En hög andel grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukter, bär, nötter, frön, fullkornsprodukter, fisk och skaldjur
- Växtbaserade matfetter och oljor samt magra och osockrade mejeriprodukter
- Ett lågt intag av rött kött och chark, salt och socker
- Vid övervikt eller fetma bör du följa en kontrollerad viktminskning med näringsrik kost. En snabb viktnedgång kan leda till näringsbrist och leder sällan till hållbara resultat.
- Vid risk för undernäring är det extra viktigt med energi- och näringsrik mat och dryck, samt att äta lite och ofta.

Stöd till hälsosamma matvanor

Behöver du stöd till förändrade matvanor, viktminskning eller vid risk för undernäring, kontakta din vårdgivare för remiss till dietist.

FYSISK AKTIVITET

God kondition och en stark kropp är mer avgörande än din ålder för återhämtning efter operationen och kan förkorta din vårdtid.

Råd

- Bryt stillasittandet med regelbundna korta bensträckare minst var 30:e minut där du aktiverar stora muskelgrupper i ben, armar och rygg.
- Öka din vardagsmotion efter förmåga med exempelvis gå i trappor, promenera och cykla.
- Var så fysiskt aktiv som du kan utifrån dina förutsättningar. Välj gärna aktiviteter där hjärta, lungor och stora muskelgrupper får arbeta.

Stöd till ökad fysisk aktivitet

Behöver du stöd till att bli mer fysiskt aktiv, kontakta din vårdgivare för remiss till fysioterapeut.