

# Levnadsvanor inför operation



Riksföreningen för operationssjukvård



Denna broschyr riktar sig till dig som vill förbereda dig på bästa sätt inför en operation. Genom att se över dina levnadsvanor kan du minska risken för komplikationer under och efter operationen.

En operation innebär en påfrestning på din kropp och det är därför viktigt att du är i så god form som möjligt. Goda levnadsvanor inför och efter operation kan hjälpa till att minska risken för komplikationer, gynna sårhäkning och påskynda återhämtning. Tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor är levnadsvanor som påverkar din hälsa.

Hälsosamma levnadsvanor kan göra stor skillnad. Använd därför tiden inför din operation som en förberedelse. Genom att ompröva dina levnadsvanor förbättrar du dina möjligheter till att operationen ska gå bra och att du ska må bra efteråt. Om du är med om en akut operation kan du fortfarande påverka resultatet genom att förändra dina levnadsvanor efter ingreppet.

## Inledning

När du opereras utsätts din kropp för påfrestningar. Din kropp gör sig redo för strid eller flykt vilket ger effekt på ditt blodtryck, dina njurars funktion och kroppens infektionsförsvar med mera. Operationen kan beskrivas som ett kontrollerat trauma och kroppen svarar med en stressreaktion. Genom att förbereda dig med hälsosamma levnadsvanor ökar du kroppens resurser att hantera infektioner och blödningar.

De levnadsvanor som har störst påverkan på din hälsa i samband med en operation är:

- tobaksbruk
- alkoholbruk
- matvanor
- fysisk aktivitet.

När du har kommit överens med din läkare om att en operation ska genomföras får du fylla i en hälsodeklaration som bör inkludera frågor om dina levnadsvanor för att kartlägga eventuella hälsorisker som kan påverka operationen negativt. I samband med kartläggningen kan hälso- och sjukvårdspersonalen erbjuda dig råd, behandling och stöd hur du ska genomföra eventuella förändringar.

Om du är i riskzonen för komplikationer på grund av ohälsosamma levnadsvanor bör du i samråd med din läkare om möjligt avvakta med operationen tills optimal förberedelse är uppnådd.

”

***En operation innebär en påfrestning på din kropp och det är därför viktigt att du är i så god form som möjligt.***



## **Tobaksbruk**

Rökuppehåll i samband med ett kirurgiskt ingrepp minskar risken för komplikationer som till exempel infektion, hjärt- och kärlpåverkan och sårruptur. Den vanligaste orsaken till komplikationer efter en operation hos rökare är den syrebrist som uppstår i vävnader. Vid kirurgiska ingrepp ökar behovet av syre i vävnader, ett behov som rökare har minskade förutsättningar att möta. En annan effekt av rökning är att kroppens förmåga att bilda bindväv minskar vilket får en negativ inverkan på sår läkningen.

Ett rökuppehåll minskar risken för blodpropp, lunginflammation, sårinfektion och förbättrar sår läkningen. Den bästa effekten nås med åtta veckors rökuppehåll före och åtta veckors uppehåll efter det kirurgiska ingreppet. Om du är med om en akut operation kan du fortfarande påverka resultatet genom att börja ditt uppehåll efter ingreppet. Rökuppehåll är en av de mest kostnadseffektiva patientsäkerhetsåtgärderna vid all typ av kirurgi.

### ***Råd till dig som röker***

Tillsammans med hälso- och sjukvårdens personal tar du fram strategier för hur du ska genomföra ett rökuppehåll. Du har rätt till en remiss till en tobaksavvänjare om du önskar det. Tobaksavvänjaren kan finnas på vårdcentral, livsstilmottagning, sjukhus eller på en särskild tobaksavvänjningsenhet. Du kan även vända dig till [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se) eller 020-84 00 00.

## Alkoholbruk

Alkoholkonsumtion i samband med kirurgi ökar risken för komplikationer med 70 procent. De komplikationer som kan uppstå är ökad risk för blödning på grund av att blodets sammansättning förändras av alkohol samt ökad risk för infektion framförallt för sårinfektion, urinvägsinfektion och lunginflammation. Alkohol har även en blodtryckshöjande effekt samt ökar risken för hjärt- och kärlpåverkan. Ett alkoholuppehåll före din operation ger kroppen möjlighet att återhämta sig från de negativa effekter som alkoholen förorsakar och minskar därmed risken för komplikationer. I samband med kirurgi rekommenderas alkoholuppehåll åtta veckor före och åtta veckor efter ingreppet för bästa effekt.

För att testa dina alkoholvanor kan du exempelvis vända dig till:  
[www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se).

### ***Råd vid bruk av alkohol***

Om du har ett riskbruk av alkohol kan hälso- och sjukvården erbjuda dig rådgivande samtal. Det är också vanligt att du tillsammans med hälso- och sjukvårdspersonal kan ta fram en personlig handlingsplan för att hjälpa dig att minska din alkoholkonsumtion. Du kan också få övningar att jobba med hemma. Kontakta din vårdcentral, livsstilsmyndighet, företagshälsovård eller närmaste lokala beroendemottagning för att få hjälp. Du kan också få stöd på internet genom [www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se) eller genom [www.alkohollinjen.se](http://www.alkohollinjen.se) eller 020-84 44 48.

## Fysisk aktivitet

Att du rör på dig, utifrån egen förmåga, innan din operation har framför allt goda effekter på din återhämtning efter ingreppet. Genom att röra på dig ökar din syreupptagningsförmåga i blodet och blodtrycket sänks. Färre komplikationer och kortare vårdtider ses hos personer som är mer fysiskt aktiva. I samband med operation försämras din fysiska förmåga, av den anledningen bör du vara i så god form som möjligt för att underlätta återhämtning och rehabilitering. För att på så sätt minska risken för luftvägskomplikationer och trycksår som kan uppstå om du blir sängliggande efter ingreppet. Enligt Världshälsoorganisationens (WHO:s) rekommendation för fysisk aktivitet rekommenderas du nå upp till minst 150 minuter per vecka på måttlig intensitetsnivå (exempelvis snabb promenad) alternativt 75 minuter per vecka på högintensitetsnivå (exempelvis löpning). Lite träning är bättre än ingen träning och mer träning är bättre än lite träning.

### ***Råd vid otillräcklig fysisk aktivitet***

Behöver du stöd att börja röra på dig kan hälso- och sjukvården erbjuda dig ett rådgivande samtal kompletterat med en ordination av fysisk aktivitet eller stegräknare. Du kan också få mer information om fysisk aktivitet inför kirurgi på [www.fysioterapeuterna.se](http://www.fysioterapeuterna.se)



## **Matvanor**

Hälsosamma matvanor minskar risker för komplikationer. Ohälsosamma matvanor kan resultera i komplikationer såsom trycksår, ökad infektionsrisk, försämrad sårläkning, hjärtinfarkt och hjärtsvikt. Den stress som kroppen utsätts för under en operation påverkar kroppens ämnesomsättning som i sin tur påverkar din återhämtning. En genomgång av dina matvanor, eventuellt tillsammans med din distriktsköterska eller dietist, kan hjälpa dig att identifiera eventuella näringsbehov. På Livsmedelsverkets hemsida kan du testa dina matvanor och läsa mer om goda matvanor.

### ***Råd vid ohälsosamma matvanor***

Om du behöver hjälp att ändra dina matvanor kan hälso- och sjukvården erbjuda dig kvalificerat rådgivande samtal med en dietist.



## **Stöd att förändra dina levnadsvanor**

Hälso- och sjukvårdens personal har alla en uppgift och vilja att stötta och hjälpa dig att förändra de levnadsvanor du behöver för att resultatet av din operation ska bli så bra som möjligt.

Dina levnadsvanor både före och efter operationen påverkar din återhämtning och minskar risken för komplikationer.

Riksföreningen för operationssjukvård har i samarbete med Svensk sjuksköterskeförening och Svenska Läkaresällskapet sedan 2015 drivit projektet *Stark för kirurgi – Stark för livet*. Syftet med projektet är att patienters levnadsvanor ska uppmärksammas i vården kring det kirurgiska ingreppet.

Läs mer om projektet på [rfop.se](http://rfop.se)

Referenser finns att läsa på [rfop.se](http://rfop.se)

Svensk sjuksköterskeförening  
Baldersgatan 1  
114 27 Stockholm  
Tel: 08-412 24 00  
Hemsida: [www.swenurse.se](http://www.swenurse.se)

Riksföreningen för operationssjukvård  
Hemsida: [www.rfop.se](http://www.rfop.se)  
[www.rfop.se/kontakt](http://www.rfop.se/kontakt)  
[www.swenurse.se/levnadsvanor](http://www.swenurse.se/levnadsvanor)

Riksföreningen för anestesi och intensivvård  
Hemsida: [www.aniva.se](http://www.aniva.se)  
[www.aniva.se/kontakt](http://www.aniva.se/kontakt)

### **Produktionsfakta**

Skriften *Levnadsvanor inför operation*  
är utgiven av Svensk sjuksköterskeförening.  
Formgivning: Losita Design AB, [www.lositadesign.se](http://www.lositadesign.se)  
Foton: By Lindahl, Illustration: Colourbox  
Tryckeri: Åtta.45 AB, 2017, ISBN: 978-91-85060-32-0

