

Välkommen till ett helt rökfritt sjukhus

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



**TOBACCO RÖKFRITT
ENDGAME SVERIGE
2025**



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
NU-SJUKVÅRDEN**

Ett rökfritt sjukhus

NU-sjukvården är ett hälsofrämjande sjukhus och erbjuder alla en rökfri miljö. Det handlar om hänsyn och att främja hälsa. Vill man röka får man göra det utanför sjukhusets område.

Tobaksstopp under behandlingen

Vi ser gärna att du gör ett tobaksstopp under behandlingstiden då tobak ofta påverkar behandlingsresultatet och din hälsa. 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 kombinationsbehandling brukar vara nikotinplåster som grund och eventuellt en nikotinsugtablett som tillägg. 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 (irritation/ilska/ledsen)
- 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 i kombination med användning av läkemedel mot nikotinberoende.

Ta vara på möjligheten att påverka din hälsa
– gör ett tobaksstopp.

Råd för att hantera röksuget – 4D

Distrahera

Sysselsätt dig med något och försök att släppa tanken på att röka, suget varar bara några minuter.

Djupandas

Koncentrera dig på andningen, ta tio djupa andetag.

Drick

Ett glas vatten kan minska suget.

Dröj

Om du drabbas av ett kraftigt röksug tänk: ”jag väntar lite till”.

Vad ska man tänka på efter hemkomsten

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 abstinensbesvärerna 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 eller snusa.
- Tänk igenom din strategi. Hur gör du när tankarna på att ”smaka” en cigarett eller en prilla dyker upp. Vad ska du göra då?
- Var på din vakt när du är i sällskap med andra rökare eller snusare.
- Berätta för andra att du nyligen slutat.
- Upprepa motiven för dig själv om varför du slutat.

För att underlätta din tobaksavvänjning kan vi remittera dig till en tobaksavvänjare.

Här kan du få råd och stöd

Din vårdcentral

Kan ge dig råd och stöd om du vill sluta röka. De flesta vårdcentraler inom Västra Götalandsregionen har utbildade tobaksavvänjare.

Apoteken

På apoteken kan du få hjälp med att välja nikotinersättningsmedel som kan passa dig under avvänjningsperioden.

1177

www.1177.se

Tjänsten rökfri för mobilen eller datorn www.rokfri.1177.se

Sluta röka linjen

www.slutarokalinjen.se Telefon 020-84 00 00.

Gratis rådgivning och stöd för att sluta röka.

Psykologer mot tobak

www.psychologistsagainsttobacco.org

En skola för att få hjälp med att sluta röka/snusa.

Mottagning för tobaksrådgivning på sjukhusen

NU-sjukvården

Rökavvänjningssköterska 010-435 04 45

Angereds Närsjukhus (ANS)

Lungmottagningen 031-332 67 00

Sahlgrenska Universitetssjukhuset (SU)

Kontaktpunkten 031-342 24 00

Skaraborgs sjukhus (SkaS)

Lidköping: Mottagning för rökavvänjning 0510-855 25 (teltid må-to 8 - 9)

Skövde: Mottagning för rökavvänjning 070-082 30 33 (teltid tis 8 - 9)

Södra Älvsborgs Sjukhus (SÄS)

Lung- och allergimottagningen 030-616 23 06