

Vårdprogram levnadsvanor

Inför operation

Rökning *KVÅ-koder: Enkla råd - DV111, Rådgivande samtal - DV112, Kvalificerat rådgivande samtal - DV113*

- Inför operation ska patienten göra ett rökuppehåll minst 6 veckor innan och 6 veckor efter operation, vilket kan halvera risken för komplikationer.
- För akuta patienter rekommenderas rökuppehåll operationsdagen och minst 6 veckor postoperativt.
- Möjligheten att bli rökfri ökar om patienten använder nikotinläkemedel i första hand och receptbelagda läkemedel i andra hand.
- Ett rökuppehåll gör att operationssåret läker bättre och risken för infektion minskar. Risken minskar också för att drabbas av komplikationer från hjärta, kärl och lungor.

Alkohol *KVÅ-koder: Enkla råd - DV121, Rådgivande samtal - DV122, Kvalificerat rådgivande samtal - DV123*

- Inför operation rekommenderas patienten som dricker alkohol att helt avstå från alkohol minst 4 veckor innan operation, vilket kan halvera risken för komplikationer.
- Dricker patienten alkohol ofta, eller i större mängder, ökar risken för blödningar, försämrad sårhäkning och sårinfektion i samband med operation. Alkohol ökar även risken för komplikationer från hjärta, kärl och lungor.
- Alkohol har en skadlig effekt på immunförsvaret, vilket sänker kroppens förmåga att hantera stress som naturligt uppstår under en operation.

Fysisk aktivitet *KVÅ: Enkla råd - DV131, Rådgivande samtal - DV132, Kvalificerat rådgivande samtal - DV133, FaR - DV200*

- Patienter med en låg fysisk aktivitetsnivå ska rekommenderas en ökad dos fysisk aktivitet anpassad efter patientens förmåga, för att på bästa sätt förbereda sig inför operation och den efterföljande rehabiliteringen.
- Aktivitet där hjärta, lungor och stora muskelgrupper får arbeta, ex en rask promenad bör föreslås.
- Anpassad fysisk aktivitet minst 150 minuter/vecka bör uppmuntras. Vardagsmotion bör öka med exempelvis trappgång och trädgårdsarbete.
- Bryt stillasittandet regelbundet med korta bensträckare och kroppsövelser under några minuter under dagen, gärna var 20-30:e minut.

Matvanor *KVÅ-koder: Enkla råd - DV141, Rådgivande samtal - DV142, Kvalificerat rådgivande samtal - DV143*

- I samband med operation är det extra viktigt med näringsrik mat vilket ökar förutsättningar till bättre läkning och minskar risken för sårinfektion.
- Både undernäring och fetma kan ge ökad risk för komplikationer.
- Uppmuntra till regelbundna måltider. Det medför att det blir lättare att äta lagom mycket.
- Vid övervikt eller fetma bör patienten följa en kontrollerad viktminskning med näringsrik mat. Nyckelhälsmärkningen kan visa vägen till hälsosamma val.

Patienten har ett eget ansvar att aktivt delta i sin behandling och därmed påverka operationsresultatet. Med rätt information och behandling ökar patientens motivation till förändring. Tackar patienten nej till behandling är det ansvarig kirurg som tar beslut om operationen ska genomföras.

Vårdprogram i praktiken (vuxna)

Åtgärd

Identifiera ohälsosamma levnadsvanor och erbjud personcentrerat stöd genom att fördjupa samtalet kring levnadsvanor och operation. Kom ihåg att bekräfta och uppmuntra goda vanor.

Använd gärna



Primärvård

1. Identifiera ohälsosamma levnadsvanor inför eventuell operation.
2. Informera om sambandet mellan ohälsosamma levnadsvanor och komplikationsrisk.
3. Informera om rekommendationer.
4. Dokumentera levnadsvanor i journalsystem och i remiss till specialistvården. Registrera KVÅ-koder.
5. Initiera behandling för patienten vid behov.

Specialistvård

För akuta operationspatienter som röker rekommenderas rökstopp på operationsdagen och minst 6 veckor efter operation. Patienten remitteras till primärvård eller egen enhet för personcentrerat stöd.

1. Patienter som ska opereras ska tillfrågas om deras levnadsvanor.
2. Informera om sambandet mellan ohälsosamma levnadsvanor och komplikationsrisk.
3. Informera om rekommendationer.
4. Dokumentera levnadsvanor i journalsystem. Registrera KVÅ koder.
5. Patienten erhåller broschyren Goda levnadsvanor inför operation.
6. Behandling initieras och remiss går till primärvård eller egen enhet.

Dela gärna ut



Åtgärdsstöd

Rökning	Tobaksavvänjare ska erbjuda patienten kvalificerat rådgivande samtal med erbjudande om tillägg med nikotinläkemedel. Tobaksavvänjaren ansvarar för behandling, uppföljning samt återkoppling till opererande enhet. Rökstatus ska dokumenteras i journalen och KVÅ kod ska registreras. Tobaksavvänjare finns både i primärvård och i specialistvård.
Alkohol	Alkoholbehandlare ska erbjuda rådgivande samtal till vuxna med riskbruk av alkohol som ska genomgå operation. Alkoholbehandlaren ansvarar för behandling, uppföljning samt återkoppling till opererande enhet. Alkoholstatus dokumenteras i journalen och KVÅ kod ska registreras. Alkoholbehandlaren är utbildad i MET-metoden och finns både i primärvård och i specialistvård.
Fysisk aktivitet	Patienter med låg fysisk aktivitetsnivå bör erbjudas rådgivande samtal kring fysisk aktivitet av fysioterapeut och stöd till individanpassad fysisk aktivitet efter förmåga och funktion. Fysioterapeuten ansvarar för behandling, dokumentation, uppföljning och återkoppling. KVÅ kod registreras. Fysioterapeut finns både i primärvård och i specialistvård.
Matvanor	Dietist erbjuder kvalificerat rådgivande samtal om ohälsosamma matvanor inför operation om behov finns. Dietisten ansvarar för behandling, dokumentation uppföljning och återkoppling. KVÅ kod registreras.

Ytterligare stöd och information

Region Skånes vårdprogram levnadsvanor: vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/levnadsvanor/

Region Skåne – Goda levnadsvanor inför operation (broschyr):

vardgivare.skane.se/patientadministration/patientinformation/broschyr/goda-levnadsvanor-infor-operation/

Stark för kirurgi – stark för livet: sls.se/globalassets/sls/halsa--sjukvard/levnadsvanor--prevention/dokument/stark-for-kirurgi-20170425_final_.pdf

1177 – Levnadsvanor i samband med operation: 1177.se/Skane/behandling--hjalpmedel/forbered-ditt-vardbesok/levnadsvanor-i-samband-med-operation-i-skane/