

Mona Hansen - tidligere ryger

Mona Hansen var vant til at ryge 20 cigaretter om dagen, da hun blev indlagt. Men alligevel klarede hun sig igennem sin indlæggelse uden røg.



Hvad gjorde du inden din indlæggelse?

Jeg trappede ned for mit forbrug og læste brochurer om rygestop. For mit helbreds skyld burde jeg være stoppet 8 uger inden indlæggelsen, men det fik jeg desværre ikke gjort.

Hvordan holdt du dig røgfri, mens du var indlagt?

Jeg fik udleveret nikotinplaster af personalet, og så var jeg jo hevet ud af mine vante rammer. Det hjalp også.

Hvordan holdt du dig røgfri, da du kom hjem?

Jeg blev ved med at bruge plaster, og spiste en gulerod, når trangen kom over mig - og det hjalp. Jeg har faktisk ikke røget siden.

Har du et godt råd til andre, der skal holde sig røgfri?

Det er jo ikke nemt, så man skal tage imod den hjælp, man får tilbudt. Det vigtigste er, at man selv tager beslutningen og mentalt er klar til at stoppe.

Hvornår og hvorfor du skal stoppe

8 uger før operationen

Stop 8 uger før du skal opereres. Det forøger chancerne for at operationen går godt og forminske risikoen for infektioner, helningsproblemer, hjerte- og lungeproblemer og brede ar.

4 uger før operationen

Selv hvis der kun er 4 uger til din operation, kan et rygestop forhindre dårlig vævshelning og infektioner. F.eks. kan patienter der får foretaget brok, galde, hofte og knæ-operationer reducere komplikationerne med 50 %

Under operationen

Patienter med akutte knoglebrud som f.eks. brækkede ben kan begynde rygepausen på operationslejet og alligevel halvere risikoen for komplikationer

4 uger efter operationen

Efter en operation skal du som minimum ikke ryge i 4-8 uger, så din krop kan blive ordentlig rask. Det bedste er selvfølgelig at holde helt op.

CIGARETTES

Røgfrit Hospital



Rygning forlænger
din indlæggelse

Røgfrit hospital

Det er svært at falde i søvn, hvis du lige har drukket en kande kaffe.

Det er lige så svært at blive rask, hvis du ryger cigaretter før, under og efter din indlæggelse. Røgen hæver risikoen for komplikationer og forlænger din tid som syg.

Det er en af grundene til, at Bispebjerg Hospital er røgfrit område - på hele området, både indenfor og udenfor.

En anden grund er, at vi skal leve op til loven om røgfri miljøer. Og en tredje, at vi gerne vil sikre ikke-rygerne mod røg.

Derfor er du som ryger nødt til at droppe cigaretterne og give dine lunger et hvil, mens du opholder dig på hospitalet. Du må kun ryge hvis personalet giver dig en speciel dispensation. Ellers skal du uden for grunden.



Hjælp til at holde op

Vi ved godt, at et rygestop på et hospital kan være hårdt. Mange føler, at en cigaret dæmper ubehaget ved at være syg - selv om den også lægger en stor dæmper på din behandling og dit helbred.

Derfor vil personalet på Bispebjerg Hospital gerne hjælpe dig med at holde rygeøgningen nede og gøre rygepausen nemmere.

Vi har forskellige tilbud, som du kan benytte. Både inden du bliver indlagt, mens du er her og bagefter, når du er kommet hjem efter operationen.

Tilbud:

Nikotinprodukter

- Du kan få nikotinprodukter, mens du er indlagt på hospitalet
- Hospitalet har tyggegummi, plaster, inhalator, sugetabletter og resoribletter
- Du får nikotinen af personalet på det sengeafsnit, du er indlagt på.

Rygestopinstruktør

- Du kan få en individuel samtale med en rygestopinstruktør, der støtter og vejleder dig.
- Instruktøren kan lave et rygestopforløb til dig, der tager udgangspunkt i dine behov.
- Du kan deltage i en rygestopgruppe sammen med andre patienter.

Kontakt til rygestopinstruktør

For at få hjælp skal du kontakte rygestopinstruktør Hanne Overbye i Ambulatorium For Rygeophør

Tlf.: 35 31 6147

Telefontiden er mellem kl. 8:30-9:30 Mandag, tirsdag og torsdag og desuden fredag i lige uger.

Uden for telefontiden kan der indtales en besked på telefonsvareren.

