
Stopptober – på tide å kvitte seg med tobakken?

AKTUELT I FORENINGEN

MARIT HERMANSEN

marit.hermansen@legeforeningen.no

President

Leger står i en unik posisjon til å støtte og motivere de som ønsker å slutte med snus eller røyk. Stopptober gir en gylden mulighet til å ta praten med din neste pasient – om tobakk.



I fjor utvidet Helsedirektoratet kampanjen Sluttedagen til Stopptober – en 28-dagers kampanje der alle som røyker eller snuser kan bruke oktober til å gjøre et slutforsøk – sammen. Dersom man klarer å komme gjennom de første 28 dagene uten røyk eller snus, har man fem ganger så stor sjanse for å lykkes i å slutte for godt.

Derfor støtter Legeforeningen også i år opp om kampanjen Stopptober. En slik masseoppfordring gjennom hele oktober kan gjøre det lettere å slutte, fordi man opplever å være en del av et fellesskap.

Andelen røykere er på vei ned i Norge, men røyking er fortsatt den risikofaktoren som fører til flest dødsfall blant nordmenn under 70 år. Det er også her de sosiale helseforskjellene er tydeligst. Til tross for at det har blitt færre dagligrøykere de siste årene, har likevel av-og-til-bruken av røyk ligget relativt stabilt på rundt 10 prosent. Vi ser også at stadig flere unge begynner å snuse. 12 prosent av befolkningen bruker snus daglig. Blant unge mellom 16–24 år bruker 19 prosent snus hver dag. Mange er også «dobbelbrukere» av både snus og røyk. Dette er tall vi ønsker å gjøre noe med, og Legeforeningen har pekt på behovet for en forpliktende plan for et tobakksfritt samfunn. Myndighetene må iverksette tiltak som vi vet virker; begrense tilgangen og øke avgiftene. Samtidig er det viktig å sikre god oppfølging og hjelp til de som er tobakksbrukere.

Mange synes det er vanskelig å tenke at de aldri mer skal røyke eller snuse. Derfor er Stopptober basert på at man skal ta små skritt – én dag av gangen – og plutselig har man klart 28 dager uten røyk. Det å senke terskelen for å gjøre et sluttforsøk, gi hjelp og støtte gjennom 28 dager, vil skape mulighet for mestring av en hverdag uten røyk eller snus.

Det er her legene kommer inn. Ved hjelp av Stopptober, veiledning og støtte fra lege, øker sannsynligheten for å lykkes. Mellom legen og pasienten bygges det et tillitsforhold som gir rom for såkalte gylne øyeblikk. I disse gylne øyeblikkene kan man ta opp endring av levevaner, som å slutte med snus og røyk. Og vi vet at pasienter lytter til helsepersonell når de ønsker å endre levevaner.

Nyttårsforsetter gir mange et dytt. Stopptober gir en ny anledning til gode forsetter. Leger står i en unik posisjon til å støtte og motivere de som ønsker å slutte med tobakk. Jeg oppfordrer alle til å ta en kikk på kampanjen, og utfordre pasienter til å bruke Stopptober som høstens mulighet til å kvitte seg med tobakken.

Lykke til med din neste pasients sluttforsøk!

Publisert: 7. oktober 2019. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 29. mars 2026.