
Oppfordrer til å stumpe røyken i fellesskap i oktober

AKTUELT I FORENINGEN

VILDE BAUGSTØ

vilde.baugsto@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling

For andre år på rad sparker Helsedirektoratet i gang kampanjen «Stopptober». Norsk forening for allmennmedisin oppfordrer alle fastleger til å snakke med pasienter om røykestopp.



TYDELIG: Leder i Norsk forening for allmennmedisin, Marte Kvittum Tangen, understreker at «Stopptober» ikke bare er aktuelt for fastlegene, men for alle leger. Foto: Vilde Baugstø.

«Stopptober» er en 28-dagers kampanje fra Helsedirektoratet der alle som røyker eller snuser kan bruke oktober til å gjøre et slutteforsøk – sammen. Hvis man klarer 28 dager uten røyk, er nemlig sjansen fem ganger så stor for at man

lykkes med sluttetforsøket, ifølge forskning.

Marte Kvittum Tangen er leder i Norsk forening for allmennmedisin (Nfa). Foreningen har vært aktiv i arbeidet med kampanjen sammen med Helsedirektoratet.

– Vi har jobbet mye med denne kampanjen, og støtter selvsagt opp om den, sier Kvittum Tangen.

– Blant annet har vi sendt ut informasjon om Stopptober til våre medlemmer. Nylig holdt jeg også foredrag på en stor konferanse om munn- og halskreft, der jeg tok opp Stopptober som en god anledning for legene til å ta opp røykeslutt med pasientene sine.

Fastlegene er viktig

Hun peker på fastlegene som spesielt viktige for å lykkes med røykeslutt.

– Som fastlege får du følge pasientene dine over tid, og plutselig oppstår det som kalles gylne øyeblikk i møte mellom lege og pasient. Da skjønner du når pasienten er mottakelig for informasjon om røykeslutt. Siden du kjenner pasientene dine, kan du også gi ulik type informasjon til ulike pasienter. Det er verdifullt, sier Kvittum Tangen, som selv er fastlege på Tynset.

– Jeg har hjulpet mange pasienter med røykeslutt, og jeg opplever at pasienten har stor tillit til fastlegen og tiltro til de rådene som blir gitt.

Sterk avhengighet

Helsedirektoratet vet at 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 tobakk. Det å senke terskelen for å gjøre et sluttetforsøk, samt å gi hjelp og støtte gjennom 28 dager, vil skape mulighet for mestring av en hverdag uten røyking. Å gjøre gode hjelpemidler kjent er et av målene med kampanjen.

Nikotin skaper en ekstremt sterk avhengighet, forteller Kvittum Tangen. Hun er glad for at røykesluttkampanjer har gått fra en skremselsretorikk, til en støttende og hjelperettet tone.

– Nesten 80 prosent av dagligrøykere har forsøkt å slutte en eller flere ganger, og nå er antallet som røyker daglig historisk lavt i Norge – det er faktisk blitt halvert på 10 år. Det er allikevel omtrent 520 000 som røyker daglig i Norge, og det er flest i alderen 45 til 64 år. Det er dessverre liten endring i av-og-til røykere. Rundt 45 prosent av dem som røyker daglig brukte heller ingen substitusjonshjelpemidler i siste sluttetforsøk.

Hjelpemidler

Marte Kvittum Tangen understreker at Stopptoper ikke bare er aktuelt for fastlegene, men for alle leger.

– Gylne øyeblikk oppstår også når pasienten er i kontakt med andre leger, for eksempel ved en akuttinnleggelse eller i poliklinikk. Så det er viktig at alle leger er oppmerksomme på dette.

Helsedirektoratet har laget mye materiell som fastlegene kan benytte seg av, blant annet en plakat om positive endringer i kroppen ved røykeslutt, 28-dagers røykesluttkalender, buttons og flyers om røyke- og snusslutt.

– Dette er materiell fastlegene selv må bestille fra Helsedirektoratets nettsider, derfor er det viktig at informasjon om Stopptober når ut til flest mulig, sier Marte Kvittum Tangen.

For å hjelpe deltakerne gjennom de 28 første dagene utviklet Helsedirektoratet i 2018 en såkalt praterobot, eller «chatbot», i Facebook Messenger. En praterobot er et dataprogram som «snakker» med brukerne. Slutta-roboten skal motivere brukerne og gjøre hjelpetilbudene bedre kjent.

Stopptober har vært arrangert i England siden 2012, og mer enn én million har gjort et slutforsøk i oktober disse årene. Nederland, New Zealand og Frankrike har også tatt i bruk kampanjen.

Publisert: 21. oktober 2019. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 17. februar 2026.