
Bli med på årets Stopptober

AKTUELT I FORENINGEN

INGVILD BJØRGO BERG

ingvild.bjorgo.berg@legeforeningen.no

Samfunnspolitisk avdeling

Til høsten skal Helsedirektoratet arrangere den populære røykeslutt-kampanjen Stopptober for tredje gang. Legeforeningen og Norsk forening for allmennmedisin oppfordrer alle leger til å benytte kampanjen til å snakke med sine pasienter om slutforsøk.



FASTLEGENE ER VIKTIG: – Fastlegen har ofte relasjon med pasientene over lang tid, og har derfor mulighet til å skape såkalte «gylne øyeblikk» hvor samtalen om røykeslutt blir naturlig å ta, sier Marte Kvittum Tangen, leder i Norsk forening for allmennmedisin. Foto: Privat

Stopptober er en kampanje som arrangeres av Helsedirektoratet i oktober hvert år og varer i 28 dager. Stopptober har bakgrunn fra Storbritannia, og går ut på at alle som røyker oppfordres til å benytte oktober til å gjøre et slutteforsøk, i felleskap med mange andre. Forskning har vist at sjansen for å lykkes med røykeslutt er fem ganger så stor hvis man klarer å unngå røyk i 28 dager.

Gjennom digitale møteplasser, ulike verktøy og oppdatert kunnskap, inviterer Stopptober alle til å ta små skritt sammen mot målet. Slutta-appen og riktig bruk av nikotinlegemidler er blant hjelpemidlene som har vist seg å ha god effekt for mange.

Legenes rolle er verdifull

Kun ni prosent av befolkningen røyker nå daglig, ifølge SSB. Det er likevel fortsatt behov for å opprettholde arbeidet med å redusere andelen som røyker fast, og informere om helsefordelene ved å slutte. Stopptober ønsker å senke

terskelen for å gjøre et sluttforsøk, skape mestring i å ta egne valg og gjøre hjelpemidler kjent for målgruppen.

– Legeforeningen og Norsk forening for allmennmedisin mener en slik oppfordring en fast måned hvert år kan gjøre det lettere for mange å forsøke å slutte, fordi man opplever å være en del av et fellesskap. Kampanjen kan være en fin anledning for leger til å ta opp temaet med pasienter. Legenes rolle i dette arbeidet er verdifull, og vi støtter derfor også i år Helsedirektoratets Stopptober-kampanje, sier leder av Norsk forening for allmennmedisin, Marte Kvittum Tangen.

Verktøy for å snakke om røykeslutt

Helsedirektoratet har en egen Stopptober-side, hvor helsepersonell finner veiledningsmateriell og røykesluttmateriell for nedlastning, samt digitale hjelpemidler for pasienten.

– Fastlegen er et naturlig sted å søke hjelp hvis man ønsker å slutte å røyke. Fastlegen har ofte relasjon med pasientene over lang tid, og har derfor mulighet til å skape såkalte «gylne øyeblikk» hvor samtalen om røykeslutt blir naturlig å ta, og pasienten er mottakelig for informasjon, sier Kvittum Tangen.

Hun presiserer at «gylne øyeblikk» og samtaler om røykeslutt også er aktuelt for leger som jobber i andre deler av helsetjenesten, som ved en time på en poliklinikk eller ved en akuttinnleggelse.

– Det er viktig at alle leger er oppmerksomme på denne typen problemstillinger, og gevinsten røykeslutt også kan ha for andre sykdomsforløp, sier hun og utdyper:

– Råd om hvilken type hjelp som kan passe for hver enkelt, informasjon om tilgjengelige legemidler og gevinster akkurat de kan oppnå ved å slutte, er gode temaer for samtalen med pasienten.

Treårig prosjekt med gratis legemidler

Helsedirektoratet har også startet en utviklingspilot i Vestre Viken HF, som er relevant for Stopptober-kampanjen. Fra høsten av vil personer som røyker daglig få tilbud om gratis legemidler til røykeslutt i opptil 12 uker.

Mottakerne forplikter seg til å følges opp med veiledning eller røykesluttkurs i kommunen, fortrinnsvis på frisklivssentralen. Frisklivssentralen gir ut verdikupong på legemiddel som kan løses ut på apotek. Helsedirektoratet oppfordrer leger som jobber i Vestre Viken til å spørre pasienter om de røyker, og å henvise til tilbudet. Det er ønskelig at prosjektet på sikt kan utvides til hele landet.

– Dette er et spennende prosjekt. Økonomisk støtte til slike hjelpemidler kan kanskje bidra til å nå en gruppe pasienter som ellers i liten grad tar i bruk hjelpemidler ved røykeslutt, sier Kvittum Tangen.

Bestill materiale om Stopptober

Helsedirektoratet lager, i tillegg til digitale verktøy, forskjellig informasjonsmaterieil til kampanjen. Dette kan benyttes av leger under samtale med en pasient, og inkluderer blant annet plakater, flyer med sluttetips og buttons med påskriften «Spør meg om røykeslutt».

Materiellet kan du selv bestille til ditt legekantor på Helsedirektoratets nettsider. Det vil være mulig å bestille i god tid før kampanjen starter, fra slutten av august.

– Vi oppfordrer alle medlemmer til å delta i kampanjen, og spre informasjonen til flest mulig, sier Kvittum Tangen.

Legeforeningen kommer tilbake med mer informasjon og en påminnelse om kampanjen i starten av september. I mellomtiden ønskes alle lykke til med forberedelsene til høstens røykeslutt-kampanje.

Publisert: 29. juni 2020. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. februar 2026.