
Stopptober 2018 – stump røyken i fellesskap

AKTUELT I FORENINGEN

INGVILD BJØRGO BERG

ingvild.bjorgo.berg@legeforeningen.no
Samfunnspolitisk avdeling

Helsedirektoratet utvider i år kampanjen «Sluttedagen» til «Stopptober» – En 28-dagers masseoppfordring om å forsøke å slutte med snus eller røyk i løpet av oktober 2018.



RØYKESLUTT: Petter Brelín oppfordrer alle kolleger til å benytte «Stopptober» når de snakker med pasientene om røyking. Foto: Lise B. Johannessen

«Stopptober» har vært arrangert i England siden 2012, hvor mer enn én million mennesker har gjort et slutforsøk disse årene. Både Nederland, New Zealand og Frankrike har også tatt i bruk konseptet.

– Vi vet at røyking er den risikofaktoren som fører til flest dødsfall blant nordmenn under 70 år. Hele 800 000 personer i Norge røyker daglig. I tillegg har bruken av snus steget kraftig de siste årene. Dette er et tall vi virkelig

ønsker å redusere, sier leder av Norsk forening for allmennmedisin (NFA), Petter Brelin.

Små skritt

Målet med «Stopptober» er å motivere de som røyker og snuser til å gjøre et slutforsøk fra 1. oktober, og klare seg gjennom 28 dager. Forskning har vist at 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.

– Vi vet at det ofte er lettere å slutte hvis du føler du tar del i noe større enn deg selv. Derfor er «Stopptober» en god anledning til å gjøre et slutforsøk, sier NFA-lederen.

Han oppfordrer alle kolleger til å benytte «Stopptober» når de skal snakke med pasienter om å slutte.

– Kampanjen er en fin anledning for å ta opp temaet med personer man vet tidligere ikke har ønsket eller lyktes med å slutte, sier Brelin.

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 snart har man klart 28 dager uten røyk.

– Det å senke terskelen for å gjøre et slutforsøk, søke hjelp og støtte, og benytte hjelpemidler gjennom de første 28 dagene vil skape mulighet for mestring av en hverdag uten røyking og snusing, sier Brelin.

Ulike hjelpemidler

– Alle vil ha god effekt av å slutte, uavhengig av hvor lenge de har holdt på, sier han.

Helsedirektoratet har utarbeidet flere hjelpemidler man kan benytte under et slutforsøk. Disse kan også benyttes i samtale med pasientene.

Se mer informasjon om «Stopptober» og de ulike hjelpemidlene på Helsedirektoratets nettsider: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/tobakk-royk-og-snus/kampanjer-informasjonsmaterieell-historie-om-royk-og-snus>

Se også: <https://helsenorge.no/rus-og-avhengighet/snus-og-roykeslutt/>

Du finner også gode tips og mer informasjon på slutta.no

Publisert: 17. september 2018. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 4. juni 2026.