Tidsskriftet Tidsskrift for Den norske legeforening

«Stopptober» – små skritt for å kvitte seg med tobakken

AKTUELT I FORENINGEN

MARIT HERMANSEN

marit.hermansen@legeforeningen.no
president

Nyttårsforsetter har gitt mange inspirasjon. 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.

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. Målet med «Stopptober» er å motivere dem som røyker og snuser til å gjøre et slutteforsøk 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. «Stopptober» har vært arrangert i England siden 2012, og mer enn 1 million mennesker har gjort et slutteforsøk disse årene. Nederland, New Zealand og Frankrike har også tatt i bruk konseptet.

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 16–24 år bruker 19 prosent snus hver dag. Mange er også «dobbeltbrukere» av både snus og røyk. Dette er tall vi ønsker å gjøre noe med.

Legeforeningen jobber for å oppnå et helt tobakksfritt samfunn. I vårt policynotat *Fjern tobakken* peker vi på behovet for en forpliktende plan for et tobakksfritt samfunn. Da må myndighetene 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 slutteforsøk, gi hjelp og støtte gjennom 28 dager vil skape mulighet for mestring av en hverdag uten røyking. Det er der legene kommer inn. Ved hjelp av stopptober og veieldning og støtte fra lege, øker sannsynligheten for å lykkes.

Kampanjen tar i bruk nye hjelpemidler som skal hjelpe å motivere de som tar utfordringen. Helsedirektoratet har utarbeidet en chatbot i Facebook Messenger. En chatbot er et dataprogram som «snakker» med brukerne. Slutta-boten skal motivere brukerne å komme gjennom én dag av gangen.

Nyttårsforsetter har gitt mange inspirasjon. 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 når oktober starter, og oppfordre pasienter til å bruke Stopptober som høstens mulighet til å kvitte seg med tobakken.

Lykke til med din neste pasients slutteforsøk!

Publisert: 15. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen.
© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 21. juni 2026.