

Stopptober 2020: Slik tar du opp røykeslutt med dine pasienter

AKTUELT I FORENINGEN

INGVILD BJØRGO BERG

ingvild.bjorgo.berg@legeforeningen.no

Samfunnspolitisk avdeling

Vi nærmer oss årets Stopptober, kampanjen hvor Helsedirektoratet i oktober hvert år oppfordrer alle som røyker til å gjøre et sluttforsøk. Som lege kan du bidra til at pasientene dine får en positiv opplevelse med sluttforsøket.



KAMPANJEMATERIELL: Helsedirektoratet har utformet flere type kampanjemateriell som kan lastes ned fra deres nettsider. Bildet viser en side i røykesluttkalenderen. Foto: Helsedirektoratet

Legeforeningen oppfordrer alle leger til å benytte kampanjen til å ta opp røykeslutt med sine pasienter. I samarbeid med Helsedirektoratet gir vi deg forslag til hvordan du kan ta praten på en god måte.

Very brief advice

Det finnes flere ulike metoder å bruke for å skape en god samtale om røykeslutt med dine pasienter. En av metodene Helsedirektoratet anbefaler er very brief advice, eller kort rådgivning på norsk. Med denne metoden kan du på kort tid møte pasienten på en god måte og bidra til første steg på veien mot å gjøre et sluttforsøk.

Very Brief Advice

Samtalen kan eksempelvis se slik ut:

1. **Spør om pasienten røyker:**
 - Røyker du? (pasienten sier ja).
2. **Gi råd om anbefalt metode for å slutte:**
 - Visste du at den mest effektive metoden for å slutte er å få profesjonell veiledning og samtidig bruke legemidler for røykeslutt? (pasienten svarer).
3. **Henvis til røykeslutttilbud:**
 - På frisklivssentralen i kommunen kan du bli fulgt opp med samtaler eller kurs. Skal jeg sende en henvisning slik at de kontakter deg? Du kan også selv ta kontakt. Jeg anbefaler også at du tar en titt på Helsedirektoratets hjelpetilbud på slutta.no og vurdere å bli med på å gjøre et røykesluttforsøk i oktober.

Helsedirektoratet har laget en kort filmsnutt til helsepersonell som viser hvordan metoden very brief advice kan brukes. Filmen finner du på Helsedirektoratets nettside innen utgangen av september og på Helsedirektoratets YouTube-kanal.

Motiverende intervju

En annen anerkjent metode innen adferdsendring er motiverende intervju. Motiverende intervju er samtalemetodikk for å støtte pasienten i å skape indre motivasjon til å gjøre endring. Refleksiv lytting, åpne spørsmål, bekreftelser og oppsummering er teknikker som ligger til grunn for helperens rolle.

Helsedirektoratet har laget et podcast-kurs over fire episoder om motiverende intervju, der røykeslutt er ett av temaene. Kurset er tilgjengelig i de fleste podcast-apper og på Helsedirektoratets nettsider, og er et fint virkemiddel for å øke egen kompetanse på feltet. Metoden består av fire etterfølgende prosesser, med mål om å skape god kommunikasjon.

Motiverende intervju

1. Skape relasjon og engasjere til samarbeid.
 2. Avklare tema – målet for endringen.
 3. Få frem endringsargumentene.
 4. Planlegge gjennomføring.
-

Bestill røykesluttmateriell til ditt legekantor

På Helsedirektoratets nettside for Stopptober får du mer informasjon om kampanjen og de ulike plattformene Helsedirektoratet vil være til stede på. Der ligger også røykesluttmateriell for nedlastning, samt en bestillingsside med mulighet for å bestille fysisk materiell til ditt legekantor. Legeforeningen oppfordrer alle leger til å forberede pasientene på å gjøre et slutteforsøk 1. oktober. Ditt bidrag kan øke pasientens sjanse til å klare å slutte for godt.

Stopptober

Kampanje der alle som røyker eller snuser kan bruke oktober til å gjøre et slutteforsøk sammen.

Klarer man 28 dager uten røyk, er sjansen fem ganger så stor for at man lykkes med slutteforsøket.

Helsepersonell, kommuner og frisklivssentraler oppfordres til å bruke anledningen til å ta opp røykeslutt.

Har du spørsmål om Stopptober, kontakt slutta@helsedir.no.

Publisert: 7. september 2020. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.