
Stopptober 2022

AKTUELT I FORENINGEN

ELLA MÆHLUMSHAGEN

ella.maehlumshagen@legeforeningen.no

Kommunikasjonsavdelingen

Det er igjen tid for Stopptober – Helsedirektoratets kampanje for røykeslutt. Legeforeningen og Norsk forening for allmennmedisin oppfordrer alle leger til å benytte anledningen til å motivere pasienter for røykeslutt.



MYE MATERIELL: – Nå i oktober er det mye røykeslutt-materiell tilgjengelige på Helsedirektoratets nettsider, både digitalt og fysisk. Dette kan gjøre det enklere å motivere pasientene, sier Kvittum Tangen, leder i Norsk forening for allmennmedisin. Foto: Anita Sælø

– Fastlegene er verdifulle pådrivere for motivasjon når det gjelder røykeslutt. De har ofte lange og tette relasjoner til pasientene. Dette gjør at de lettere kan finne det rette tidspunktet - det gylne øyeblikket, der det er mulig å snakke med pasienten, sier Marte Kvittum Tangen, leder i Norsk forening for allmennmedisin.

Stopptober er en kampanje med bakgrunn fra Storbritannia, som går ut på at alle som røyker oppfordres til å benytte oktober til å gjøre et sluttforsøk, 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. Det er femte gang Helsedirektoratet arrangerer kampanjen.

Fastlegene motiverer

Å ta opp røykeslutt kan være vanskelig. De fleste pasienter er klar over at det å røyke i seg selv er helsefarlig. Fastlegen er en av dem som kan nå igjennom til denne gruppen.

– Ved å finne ut hva som er viktig og hva som motiverer pasientene kan det være lettere å nå frem. Nå i oktober er det mye røykeslutt-materiell tilgjengelige på Helsedirektoratets nettsider, både digitalt og fysisk. Dette kan gjøre det enklere å motivere pasientene, sier Kvittum Tangen.

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 effektive.

– Det er viktig at alle leger er oppmerksomme på dette og informerer om gevinsten røykeslutt kan ha for andre sykdomsforløp, sier Kvittum Tangen 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.

Tilpasset materiale

Hvis du klarer å holde deg røykfri i 28 dager, er helsegevinstene store, forklarer Kvittum Tangen.

– Pulsen går ned, blodsirkulasjon og lungekapasitet blir bedre og flimmerhårene i halsen vokser til.

Pasienter som ønsker å slutte å røyke, kan ofte trenge hjelp til livsstilsendring på flere områder. Et viktig tiltak kan være å informere dem om frisklivssentralen i kommunen og henvise dem dit. Frisklivssentralen er et kommunalt tjenestetilbud som skal gi hjelp til å bli mer fysisk aktiv, få et sunnere kosthold og med tobakkslutt.

Statistikk viser at sosiale forskjeller slår kraftig ut når det gjelder hvem som røyker. Heldigvis røyker stadig færre, men fortsatt er det høyere andel dagligrøykere blant de som har lavere utdanning eller innvandrerbakgrunn.

Informasjonsmateriell og hjelpemidler er tilpasset ulike grupper og Helsedirektoratet har informasjon på flere forskjellige språk.

Nye takster

Det er i år innført en ny takst for allmennleger som legen kan benytte ved konsultasjoner og samtaler knyttet til røykeslutt og livsstilsendring.

Takst 101 kan fra 1. juli 2022 benyttes for individuell strukturert veiledning ved tidlig intervensjon relatert til kosthold, røykeavvenning og /eller fysisk aktivitet med, eller med risiko for hjerte- og karsykdom, diabetes 2 eller fedme.

Publisert: 10. oktober 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.14.14

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 26. august 2026.