



Røykesluttmånedens **Stopptober** gjentas i oktober 2020, etter stor suksess i 2018 og 2019. Konseptet, som er utviklet av Public Health England, er godt evaluert og tatt i bruk i flere andre land. I Stopptober gir vi dem som tenker på å slutte med røyk en anledning.

I tillegg bygger det på dokumentasjon som viser at man femdobler sjansen for å lykkes i å slutte for godt dersom man klarer 28 dager uten røyk¹.

Helsedirektoratet og Legeforeningen oppfordrer alle leger til å bruke anledningen til å ta opp røykeslutt med sine pasienter i oktober.

Vedlagt finner du en røykesluttkalender som pasienten kan bruke som hjelp til å holde seg røykfri i 28 dager. På helsedirektoratet.no/stopptober kan du bestille mer Stopptobermaterieill:

- Plakater
- Røykeslutt-tips (flyer)
- Buttons "spør meg om røykeslutt"
- Røykeslutt-diplom

Benytt gjerne metoden *Very Brief Advice* (VBA) for å ta opp røyking:

1. **Spør om røyking** – Røyker du?
2. **Gi råd** – Visste du at den mest effektive måten å slutte på er å bruke legemidler og samtidig få veiledning?
3. **Henvis til hjelpetilbud** - Frisklivssentralen i kommunen kan følge deg opp med veiledning eller kurs når du slutter. Du kan ta kontakt med dem selv eller jeg kan sende en henvisning..

Andre verktøy til røykeslutt:

- Slutta-appen
- Slutta.no
- Praterobot for røykeslutt på sluttas facebookside: <https://www.facebook.com/slutta.no/>
- Retningslinje for røykeavvenning: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/roykeavvenning>

For spørsmål om kampanjen, kontakt seniorrådgiver i Helsedirektoratet, Hedda Refsum Schultz: hedda.refsum.schultz@helsedirektoratet.no



¹ Clinical and public health significance of treatments to aid smoking cessation av R. West, J. Stapleton utgitt av European Respiratory Society i European Respiratory Review 2008 17: 199-204