

Št. dokumenta: DRD-6/2026

Datum: 30. 1. 2026

## Sporočilo za javnost

### 31. januar – Dan brez cigarete: brez kajenja za več življenja

**Dan brez cigarete, ki ga vsako leto obeležujemo 31. januarja, ostaja pomembna priložnost za preprečevanje začetka uporabe ter spodbujanje opuščanja tobačnih in nikotinskih izdelkov.**

**Na tem področju so zlasti dejavni NIJZ, MZ, WHO ter mnoge druge institucije sistema, s katerimi skupaj sodelujemo nevladne organizacije – NVO, tudi Društvo ko-RAK.si!**

Z obeležitviijo dneva brez kajenja želimo preprečiti začetek oziroma spodbuditi k opustitvi uporabe tobačnih in nikotinskih izdelkov. Tukaj ne gre le za kajenja klasičnih cigaret temveč tudi za uporabo ogrevanih tobačnih izdelkov, elektronskih cigaret, brezdimnih tobačnih izdelkov (snus, fuge, tobak za oralno uporabo ali žvečenje) ter nikotinskih vrečk.

Podatki raziskav **Nacionalnega inštituta za javno zdravje** kažejo, da po elektronskih cigaretah, ogrevanih tobačnih izdelkih, nikotinskih vrečkah in brezdimnih tobačnih izdelkih najpogosteje posegajo mladostniki in mladi odrasli. Uporaba nikotina ima lahko pri mladostnikih trajne škodljive posledice na razvoj možganov. Zato je zelo pomembno, da mladi ne pričnejo z uporabo tobačnih in nikotinskih izdelkov.

V zvezi s tem **Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje z Ministrstva z zdravje** pravi: *»Ministrstvo za zdravje z različnimi naprednimi ukrepi in aktivnostmi skuša preprečevati začetek uporabe in spodbuja k opuščanju uporabe tobačnih izdelkov pa tudi različnih povezanih izdelkov, kot so ogrevani tobačni izdelki, elektronske cigarete ali pa nikotinske vrečke za oralno uporabo. Aprila 2025 smo se z dokončno uveljavitvijo novele Zakona o omejevanju uporabe tobačnih in povezanih izdelkov, ki strožje naslavlja nove tobačne in nikotinske izdelke, ponovno pridružili najnaprednejšim državam Evropske unije in širše. MZ zagotavlja podporo za programe, ki so namenjeni različnim ranljivim skupinam prebivalstva za preprečevanje začetka uporabe in opuščanje tobačnih in povezanih izdelkov, vključno s strokovnim svetovanjem v okviru brezplačne telefonske številke za pomoč pri opuščanju kajenja – 080 2777, ki je na voljo vsak dan, tudi med vikendi in prazniki«.*

Ministrstvo za zdravje (skupaj z ostalimi deležniki, strokovnimi institucijami in nevladnimi organizacijami) izvaja strategijo Za Slovenijo brez tobaka 2022-2030, ki vključuje različne ukrepe in aktivnosti tako na nacionalni kot lokalni ravni z namenom, da bi so leta 2040 dosegli dolgoročno vizijo – družbo brez tobaka z manj kot 5 odstotki odraslih kadilcev.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je ob »epidemiji kajenja tobaka« izdala Poročilo o dosežkih, ki so ga države dosegle pri nadzoru tobaka že od leta 2008. Poročilo za leto 2025 ([WHO report on the global tobacco epidemic, 2025: warning about the dangers of tobacco](#)) se osredotoča na ukrep W: opozarjanje na nevarnosti tobaka. Štiri države (Brazilija, Mavricij, Nizozemska in Turčija) so uspele uvesti celoten paket MPOWER ukrepov, sedem pa jih od tega loči le še en ukrep. Slovenija je v zadnjem poročilu dosegla štiri ukrepe MPOWER paketa na najvišji ravni. Ob tem je **Sanja Vuzem iz Pisanre Svetovne zdravstvene organizacije v Sloveniji**

povedala: »Opozarjanje na nevarnosti tobaka je najbolj umeščeno v okviru celovite strategije za nadzor nad tobakom. Je učinkovit način, da ljudem pomagamo pri opuščanju kajenja. Število držav, ki v boju proti tobačnim izdelkom uporabljajo nazorna opozorila, se je od leta 2007 povečalo z devet na 110 – pet milijard ljudi je, torej, doseženih s tem stroškovno učinkovitim ukrepom«.

Vsem kadilcem, ki želijo opustiti kajenje ali druge izdelke z nikotinom in pri tem potrebujejo pomoč, se svetuje vključitev v številne programe za opuščanje kajenja, ki so v Sloveniji brezplačno na voljo vsem uporabnikom. S tem v zvezi **dr. Tomaž Čakš z NIJZ** sporoča: »V pomoč pri opustitvi tobačnih in nikotinskih izdelkov, so v Sloveniji brezplačno na voljo številni programi za opuščanje. Vodena pomoč pri opuščanju kajenja je na voljo v Zdravstveno-vzgojnih centrih in v Centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih po Sloveniji. Ta pomoč se lahko izvaja kot skupinske delavnice ali individualno svetovanje, tudi v smislu spreminjanja načina življenja in vedenja. Terapevt ugotovi, kakšna je zasvojenost posameznega bolnika ter kakšen je način rabe nikotina, pripravi podatke o posledicah rabe nikotinskih izdelkov na zdravje ter o načinih zdravljenja, ki so možni. Zdravljenje zajema svetovanje (zlasti osebno in družbeno podporo ter vedenjsko- kognitivno terapijo) in farmakološko zdravljenje. V okviru NIJZ deluje brezplačna anonimna telefonska številka 080 2777, na katero se lahko obrnejo tisti, ki bi želeli prenehati z rabo nikotina. Na tej telefonski številki lahko vsakdo pridobi potrebne informacije o opuščanju oziroma se dogovori za pomoč pri opuščanju preko telefona. Telefon deluje vsak dan, tudi med vikendi in prazniki, med 7. in 10. uro ter med 17. in 20. uro. V lekarnah so na voljo različne oblike nikotinskega nadomestnega zdravljenja, ki pomagajo uporabniku k uspešnejši opustitvi nikotina. To nadomestno nikotinsko zdravljenje je bilo znanstveno klinično preizkušeno z vidika učinkovitosti, še posebej pa varnosti. Tovrstne raziskave za druge nikotinske izdelke niso bile izvedene. Na voljo so tako žvečilke, obliži in inhalatorji, o uporabi teh izdelkov vam lahko svetujejo v lekarni. Vse to lahko pripomore nekemu, da se reši kletke zasvojenosti in se osvobodi«. Več informacij o opuščanju je na voljo tudi v **gradivih dostopnih na povezavah programa Skupaj za zdravje:**

[Recite nikotinu ne in se osvobodite!](#)

[Za življenje brez kajenja in nikotina](#)

Zaradi kajenja tobaka, ki vodi k težko odpravljivi zasvojenosti, nam ekspertinja za to področje **Helena Koprivnikar z NIJZ** v nekaj besed o epidemioloških podatkih o stanju v Sloveniji, sporoča: »V Sloveniji po podatkih iz leta 2024 tobak kadi nekaj manj kot vsak peti odrasli prebivalec (18 %). Odstotek kadilcev je višji med moškimi kot ženskami. Po zadnjih dostopnih podatki iz raziskave CINDI 2024, v Sloveniji kadi manj kot vsak peti (18 %) prebivalec, star 18–74 let. Odstotek kadilcev je višji med moškimi (19 %), kot med ženskami (16 %). Kot kaže raziskava CINDI, se odstotek kadilcev postopoma znižuje, v letu 2016 je znašal 23 %, v letu 2020 pa 20 %. Zmanjšuje se odstotek tistih kadilcev, ki kadijo vsak dan, teh je bilo v letu 2024 med prebivalci, starimi 18–74 let, 14 %. V istem obdobju pa se zvišuje uporaba elektronskih cigaret, odstotek uporabnikov teh izdelkov je v letu 2024 nekaj več kot 4 % prebivalcev, starih 18–74 let, podoben je tudi odstotek uporabnikov ogrevanih tobačnih izdelkov. Brezdimne tobačne ali nikotinske izdelke uporablja okoli 2 % prebivalcev te starosti. Uporaba novih tobačnih in nikotinskih izdelkov je praviloma najvišja v mlajših starostnih skupinah. Znatno in hitro naraščajočo uporabo novih tobačnih in nikotinskih izdelkov beležimo med mladostniki. Odstotki uporabnikov teh izdelkov so med mladostniki nekajkrat višji kot med odraslimi, kar je še posebej zaskrbljujoče. V raziskavi med anketiranimi dijaki 2. letnikov srednjih šol v Sloveniji, ki so bili v povprečju stari 16 let, smo konec leta 2023 beležili 30 % uporabnikov elektronskih cigaret, 8 % uporabnikov ogrevanih tobačnih izdelkov ter 12–14 % uporabnikov brezdimnih tobačnih izdelkov oziroma nikotinskih vrečk.«

**O škodljivih učinkih na zdravje zaradi uporabe novih tobačnih in nikotinskih izdelkov Helena Koprivnikar pove:**

»Tobačni in nikotinski izdelki imajo obsežne škodljive učinke na zdravje. Za številne nove tobačne in nikotinske izdelke obseg škodljivih posledic dolgoročne uporabe še ni v celoti poznan, ker so v uporabi prekratek čas. Poudariti je potrebno, da je še posebej tvegana uporaba izdelkov z nikotinom za mladostnike, in sicer zaradi hitrega razvoja zasvojenosti, negativnih učinkov na razvoj možganov ter povečanega tveganja za začetek in nadaljevanje kajenja cigaret. V Sloveniji smo že uvedli številne ukrepe za preprečevanje poseganja mladostnikov po teh izdelkih, vendar pa bi med najpomembnejšimi potrebnimi novimi ukrepi izpostavila znatno zvišanje cen, zmanjšanje števila prodajnih mest teh izdelkov ter višje spoštovanje ukrepa prepovedi prodaje mladoletnikom med trgovci, saj mladoletni uspejo še vedno v visokem odstotku kupiti te izdelke na različnih prodajnih mestih. Preredko pa se govori tudi o tem, da tobačnih in nikotinskih izdelki pomemben vir odpadkov, ki zastrupljajo naše okolje in v okolje sproščajo strupene snovi«.

**Informacije o različnih tobačnih in povezanih izdelkih na spletni strani NIJZ:**

**Informacije za odrasle:**

- [Informacije o elektronskih cigaretah](#)
- [Informacije o ogrevanih tobačnih izdelkih](#)
- [Informacije o nikotinskih vrečkah](#)
- [Informacije o brezdimnih tobačnih izdelkih](#)
- [Podkast s Heleno Koprivnikar](#)
- [posnetek predavanja, ki je namenjeno izključno odraslim](#)

**Informacije za mladostnike in mlade odrasle:**

- [Informacije o elektronskih cigaretah](#)
- [Informacije o ogrevanih tobačnih izdelkih](#)
- [Informacije o nikotinskih vrečkah](#)
- [Informacije o brezdimnih tobačnih izdelkih](#)
- [Informacije o nikotinu in zasvojenosti](#)
- [Informacije o vplivu elektronskih cigaret in ogrevanih tobačnih izdelkov na okolje](#)

Za več informacij smo vam na voljo na [info@ko-rak.si](mailto:info@ko-rak.si) in na tel. št. 041 632 284.

Lep pozdrav,

pridr. prof. dr. Marko Vudrag, dr. med., l.r.  
predsednik Društva ko-RAK.si

