



Nove slovenske smernice za opuščanje kajenja (v pripravi)

Rok Zaletel¹, dr. Tomaž Čakš¹, Kaja Batista²,

¹Nacionalni inštitut za javno zdravje, ²Onkološki inštitut Ljubljana

Bled, 16. 9. 2025



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Potek predstavitve



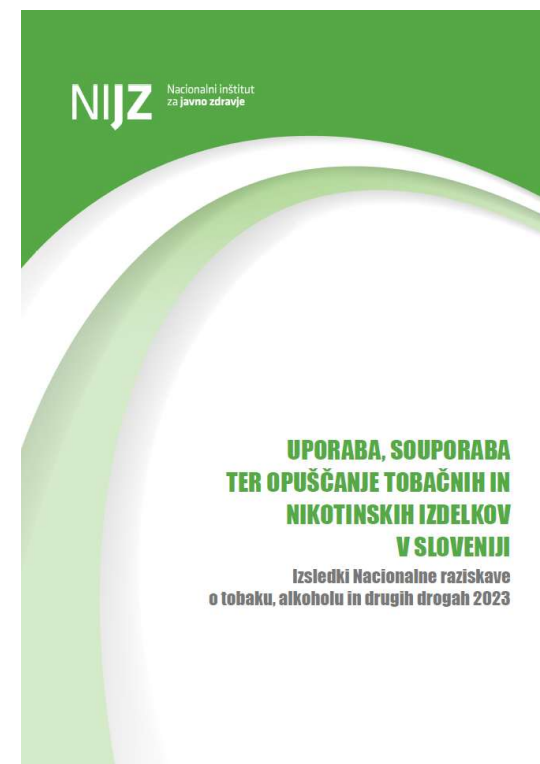
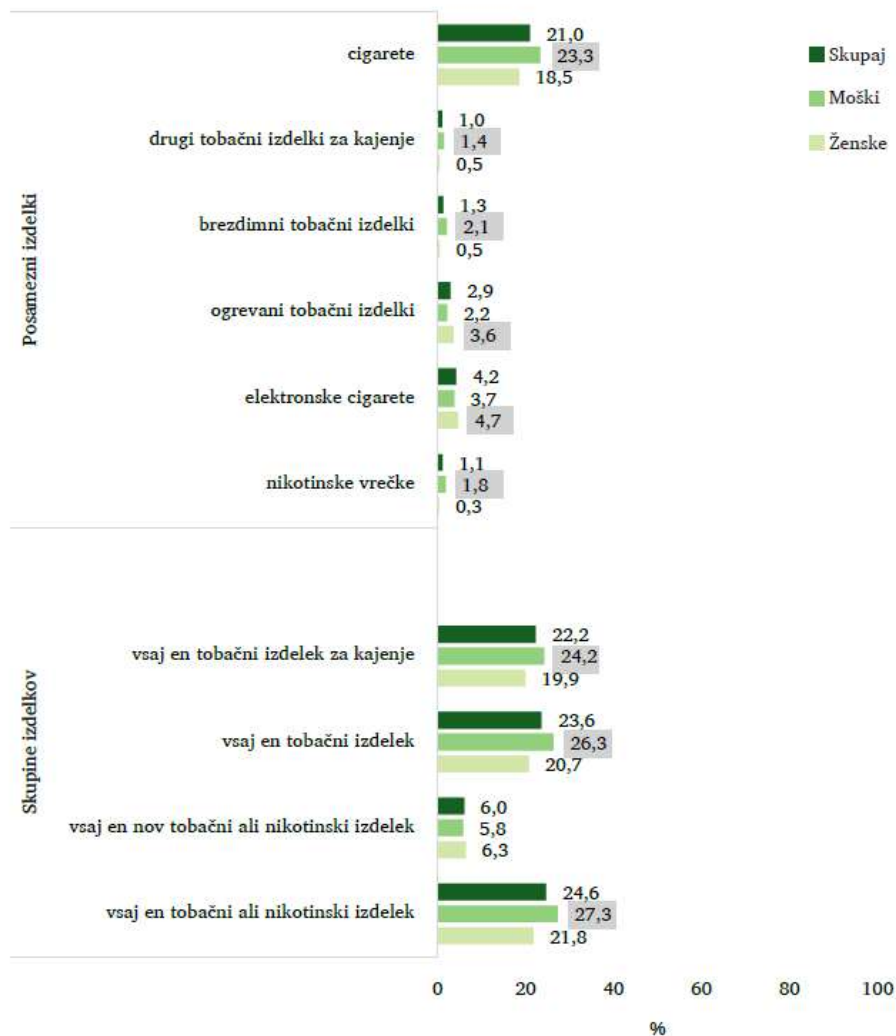
- Zakaj nacionalne smernice
- Namen in cilji
- Ciljna skupina
- Pomen opuščanja kajenja
- Ugotavljanje zasvojenosti z nikotinom
- Učinkoviti pristopi za odvajanje
- Priporočila za posebne skupine
- Sistemske intervencije

Zakaj nacionalne smernice



- Okvirna konvencija za nadzor nad tobakom Svetovne zdravstvene organizacije (WHO FCTC) zagotavlja celovit nabor priporočil in obveznosti države.
- 14. člen (med drugim) pravi:
 - Razvijanje in razširjanje **obširnih in integriranih smernic**. Upoštevanje **okolščin in prioritet posamezne države** ter nacionalnih značilnosti.
 - Zagotavljanje **stroškov zdravljenja preko davkov** na tobačne izdelke.
 - Vključevanje **vsebin v učni program zdravstvenega osebja** na vseh ravneh.
 - Beleženje **statusa rabe tobaka v vseh medicinskih zapisih**.
 - Vključevanje **kratkega nasveta** o prenehanju rabe tobaka v ves zdravstveni sistem.
 - Ustanavljanje **specializirane službe za pomoč** pri odvajanju od kajenja.
 - Razvijanje **nacionalnih smernic za zdravljenje odvisnosti** od tobaka v povezavi s stanovskimi združenji posameznih specialnosti, NVO in drugimi ključnimi deležniki. Brez kakršnekoli možnosti konflikta interesov.
 - **Dostop do zdravil** z čim nižjimi stroški, oziroma zastonj.
 - Uporaba **medijske komunikacije in učnih programov** za čim večje zavedanje o pomenu služb za pomoč pri odvajanje kajenja.

Zakaj nacionalne smernice

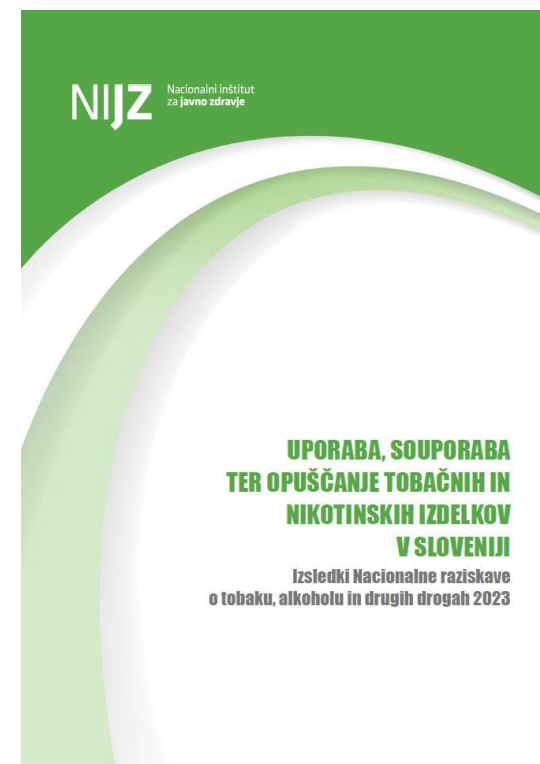
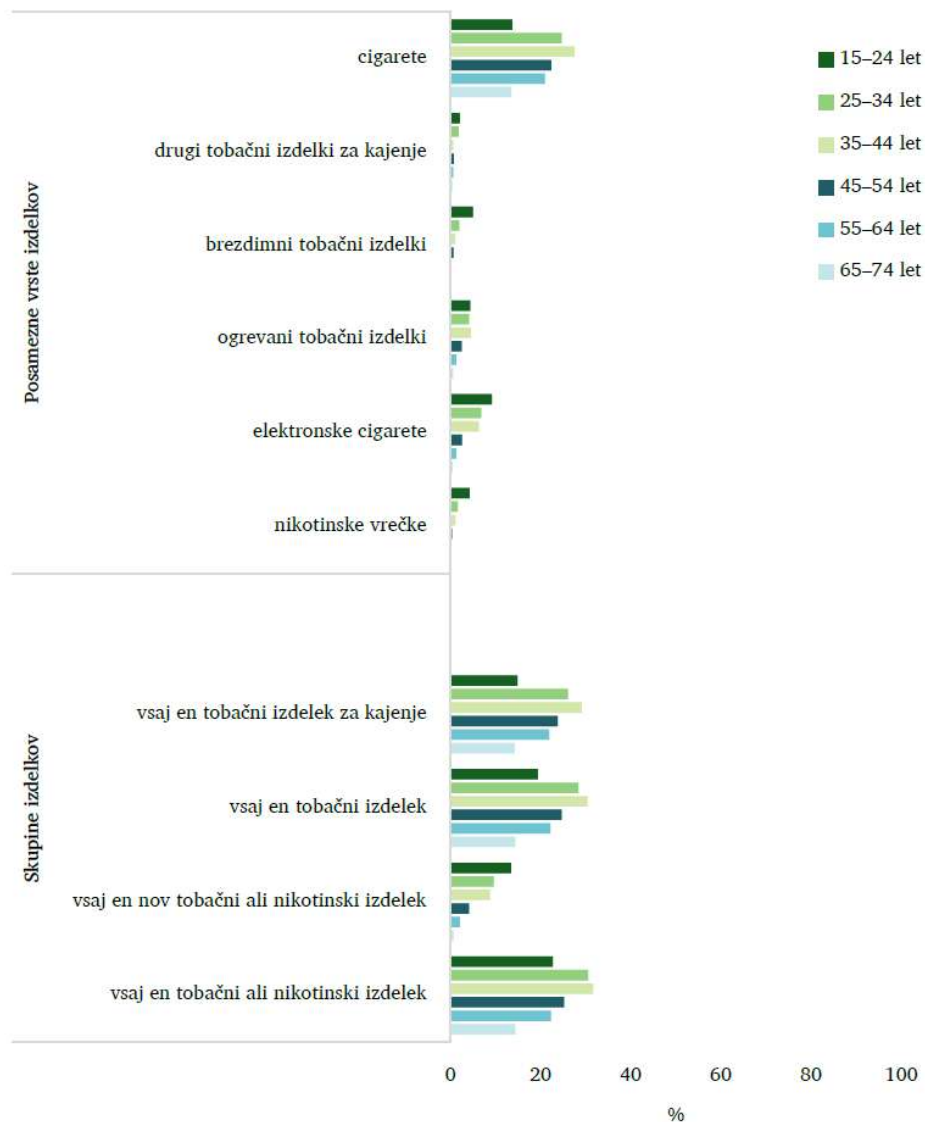
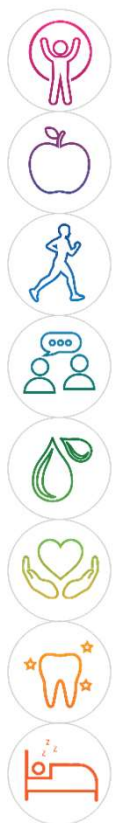


Obarvani odstotki označujejo, pri katerem spolu je odstotek statistično značilno višji.

Slika 2: Odstotki kadilcev/uporabnikov različnih tobačnih in nikotinskih izdelkov med prebivalci Slovenije, starimi 15–74 let, skupaj in po spolu.

- https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/12/Uporaba-souporaba-opuscanje-ATADD_2024_obl.pdf

Zakaj nacionalne smernice

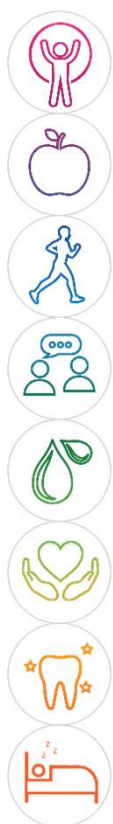


Slika 3: Odstotek kadilcev/uporabnikov različnih tobačnih in nikotinskih izdelkov med prebivalci Slovenije, starimi 15–74 let, po starostnih skupinah.

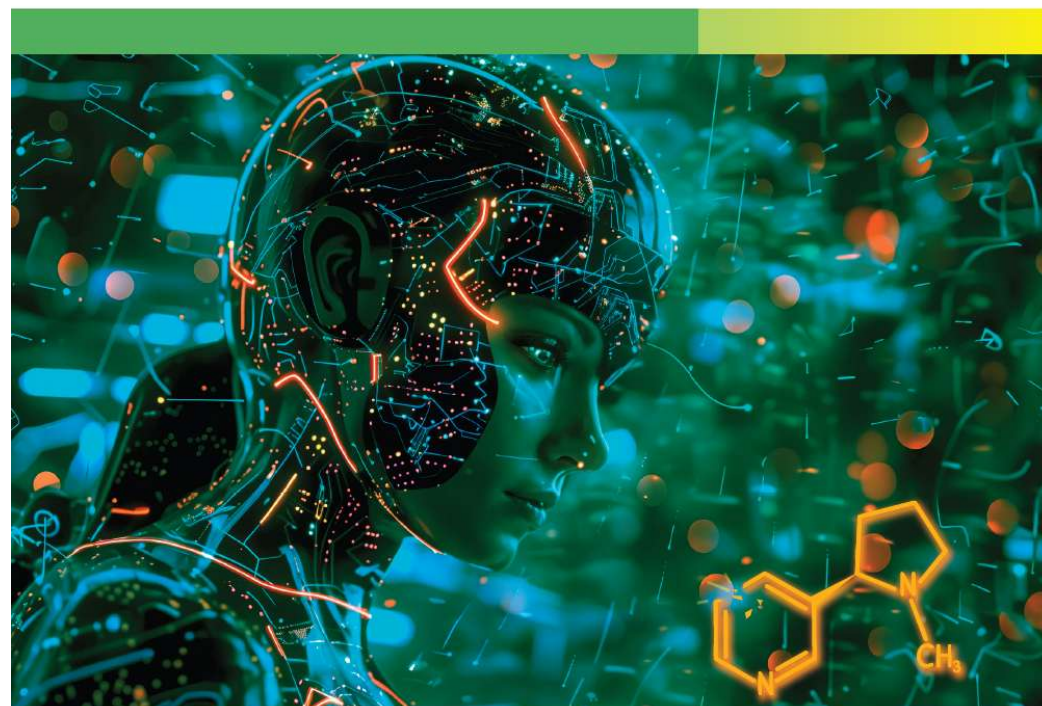
- https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/12/Uporaba-souporaba-opuscanje-ATADD_2024_obl.pdf

Zakaj nacionalne smernice

WHO clinical treatment guideline for tobacco cessation in adults



2025 Guidelines For Treating Tobacco & Nicotine Dependence



The authoritative guide to a comprehensive understanding of the implications and implementation of treatments and strategies to treat tobacco and nicotine dependence (4th edition)

February 2025

- <https://ensp.network/wp-content/uploads/2025/05/2025-Guidelines-For-Treating-Tobacco-Nicotine-Dependence-English-v2.pdf>

- <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/377825/9789240096431-eng.pdf?sequence=4>



Namen in cilji

- **Namen** je **povečati opuščanje** kajenja ter opuščanje uporabe povezanih in nikotinskih izdelkov, ki niso registrirani kot nikotinska nadomestna terapija, **zmanjšati obolevnost** in (prezgodnjo) **umrljivost** ter **družbene stroške** zaradi rabe tobaka in **prispevati k boljšemu zdravju ljudi** in **vzdržnosti zdravstvenega sistema** v prihodnosti.
- **Cilj** je **zagotoviti tehnične usmeritve** za opuščanje rabe tobaka in povezanih izdelkov pri odraslih, ki se lahko uporabljajo v Sloveniji za **podporo uporabi z dokazi podprtih vedenjskih in farmakoloških ukrepov** za opuščanje kajenja in rabe povezanih izdelkov ter zdravljenja zasvojenosti z nikotinom kot del celovitega pristopa za nadzor nad tobakom.



Ciljna skupina

Smernice so namenjene:

- **izvajalcem zdravstvenega varstva**¹, ki delajo v kliničnem okolju (primarnem, sekundarnem in terciarnem zdravstvenem varstvu) in
- **skupnosti**, kjer se lahko obravnava uporabnike tobaka in povezanih izdelkov.

Priporočila za sistemsko delovanje v intervencijah in politikah so namenjena

- **oblikovalcem politik** in
- **zdravstvenim delavcem** ter
- **vodjem zdravstvenih služb** o tem, kako lahko zagotovijo učinkovitejše pristope in storitve za opuščanje rabe tobaka in povezanih izdelkov.

¹Izraz izvajalec zdravstvenega varstva vključuje - vendar ni omejen nanje - zdravnike, diplomirane medicinske sestre, farmacevte, zobozdravnike in fizioterapevte, psihologe, različne svetovalce, zdravstvene delavce v skupnosti in druge izvajalce zdravstvenega varstva.



Pomen opuščanja kajenja

- Raba tobačnih in povezanih izdelkov (TPI) povzroča **zasvojenost**.
- Raba TPI povzroča **gospodarsko breme**.
- Raba TPI povzroča različne **vrste raka**.
- Raba TPI povzroča **vrsto drugih bolezni**.
- Raba TPI je v Sloveniji **med vodilnimi preprečljivimi dejavniki tveganja** (prezgodnje) smrti in izgubljenih zdravih let življenja.
- Le popolna **opustitev TPI prepreči izpostavljenost** zdravju škodljivim snovem.
- Skoraj **9 smrti dnevno** zaradi kajenju pripisljivih bolezni (obdobje 2017-2019)



Tobačni in povezani izdelki

- Tobačni **izdelki za kajenje** (tovarniško ali ročno zvite cigarete, cigare, cigarillosi, tobak za navadne in vodne pipe)
- **Brezdimni** tobačni izdelki (za oralno uporabo – snus, fuge; za njuhanje)
- **Ogrevani** tobačni izdelki (tržna imena iQOS, Heets, Glo, MC, Darlings, Neo, Nit, Nuso...)
- **Elektronske** cigarete (e-cigareta, vejp, vape, pod, mod, puff, bas, osebni uparjalnik...)
- **Nikotinske** vrečke (beli snus, ali s tržnimi imeni Zyn, Ace, White Fox, Vello, Lyft, Skruf...)
- **Novosti** na tržišču: nikotinske pene, nikotinski dražeji

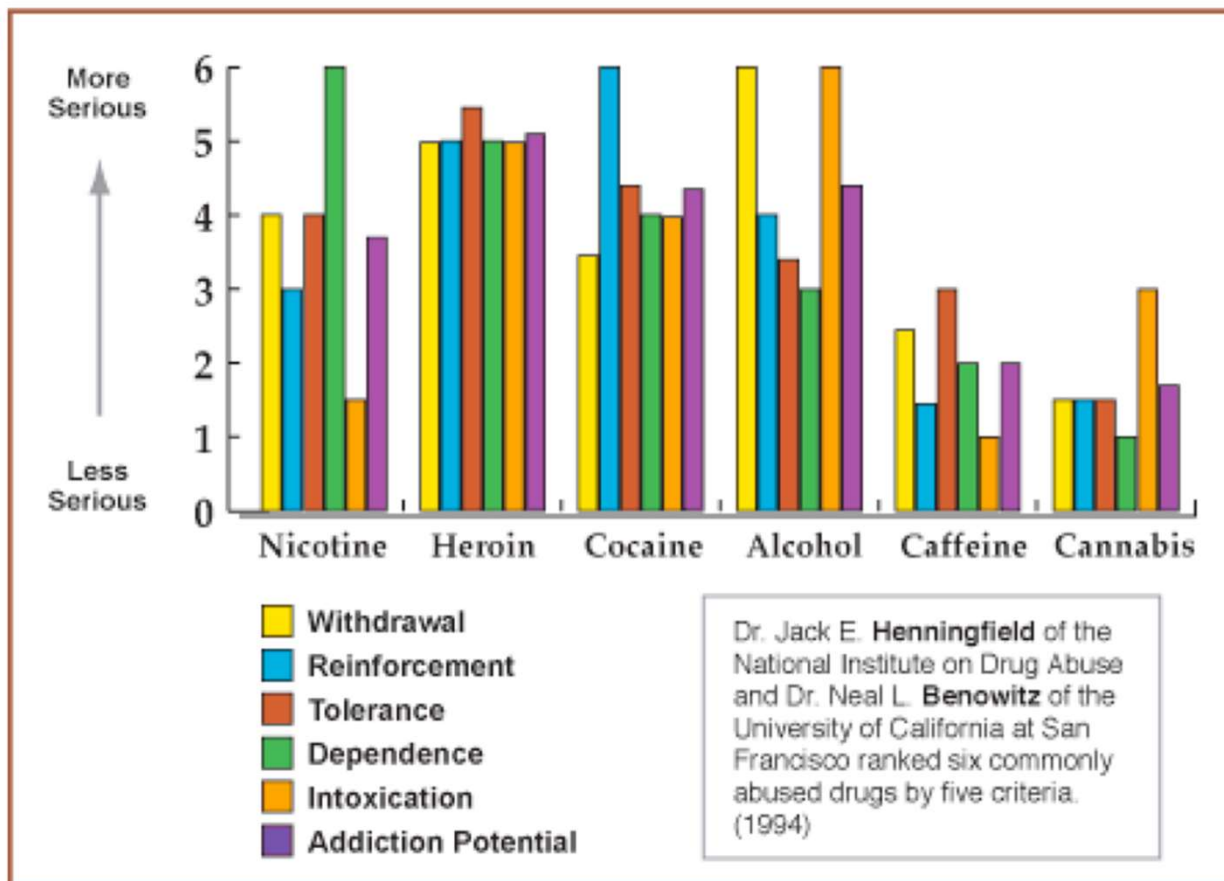


Ugotavljanje zasvojenosti z nikotinom

- Definicija zasvojenosti (prisotni 3 od 7 kriterijev) po SZO:
 - močna **želja** po kajenju,
 - težave pri **obvladovanju količine** pokajenih cigaret,
 - prisotnost **odtegnitvenih simptomov** pri zmanjševanju ali popolnem prenehanju,
 - **nadaljevanje** s kajenjem kljub očitnim negativnim vplivom na zdravje,
 - v primerjavi z drugimi aktivnostmi postane **kajenje prioriteta**,
 - **visoka toleranca**,
 - prisotnost **fizičnih odtegnitvenih simptomov**.
- **Fagerström** test nikotinske odvisnosti (FTND)
- **Orientacijski** test odvisnosti od cigaret
- **Prilagojen Fagerström** test zasvojenosti z nikotinom za brezdimne tobačne izdelke (FTND-ST)



Zasvojenost z nikotinom



Učinkoviti pristopi za odvajanje

Psihološka oz. vedenjska podpora za odvajanje od nikotina:

- Kratka intervencija oz. kratek posvet s strani zdravstvenega delavca
- Specializirani individualni posveti
- Skupinsko svetovanje
- Vedenjsko svetovanje
- Vedenjsko kognitivna terapija
- Motivacijski pogovor
- Spletne in telefonske oblike pomoči
- Samopomoč



Učinkoviti pristopi za odvajanje

Farmakološka podpora za odvajanje od nikotina:

- Nadomestna nikotinska terapija (NNT)
- Vareniklin
- Bupropion
- Kombinacije



Priporočila za posebne skupine

Potrebno je razviti učinkovite programe oz. smernice, prilagojene potrebam posameznih uporabnikov tobačnih in povezanih izdelkov, vključno z uporabo različnih načinov komuniciranja in izbiro okolja, kjer se izvajajo, za:

- **otroke, mladostnike** in mlade odrasle;
- **nosečnice**, njihove partnerje ter mlade in bodoče starše;
- **hospitalizirane** bolnike;
- **posameznike v ustanovah**, kot so zapori, psihiatrične ustanove in socialno varstvene ustanove;
- posamezne **skupine bolnikov**;
- posebej **ranljive skupine** prebivalstva;
- **delodajalce** in še posebej tiste delovne organizacije, v katerih poteka delo z otroki in mladostniki ter bolniki (šole, vrtci, zdravilišča, in drugo).



Sistemske intervencije

- **Ozaveščanje in usposabljanje zdravstvenih delavcev za rutinsko preverjanje** kadilskega statusa, za spodbujanje in svetovanje za opustitev kajenja (kratek nasvet) in usmerjanje v ustrezne oblike pomoči.
- **Vrednotenje učinkovitosti programov** v primarnem zdravstvenem sistemu, vrednotenje telefonskega svetovanja ter uvedba potrebnih korektivnih ukrepov z zagotovitvijo ustreznih izobraževanj za izvajalce v teh programih.
- **Usposabljanje zdravstvenih delavcev za delo na področju opuščanja** – vključevanje programov in izobraževanj v redne kurikulumne VSEH zdravstvenih delavcev.
- **Razvoj digitalnih aplikacij** za opuščanje kajenja.
- **Razvoj prilagojenih programov** za specifične skupine prebivalcev in specifična okolja.
- **Promocija programov in koristi** opuščanja, vključno s posebej prilagojenimi kampanjami
- **Financiranje NNT in zdravil na recept** v okviru zdravstvenega zavarovanja pri določenih ogroženih skupinah prebivalstva oz. pri tistih, ki so vključeni v različne programe opuščanja.
- **Promocija opuščanja v okviru skupnostnih pristopov** v lokalnih skupnostih
- Zapis o kadilskem statusu v e-kartoteki.





Hvala za pozornost!



