

43. SLOVENSKI TEDEN BOJA PROTI RAKU

2.-8. marec 2026



Za več
informacij
obiščite



14 pogumnih korakov za življenje brez rakov.

Sporočilo za javnost

43. slovenski teden boja proti raku - Dopolnjena priporočila za zmanjševanje ogroženosti z rakom in za boljše zdravje

Ljubljana, 2. marec 2026 - V Sloveniji od 2. do 8. marca poteka **43. tradicionalni slovenski teden boja proti raku**, letos pod geslom »**14 pogumnih korakov za življenje brez rakov**«. Aktivnosti tedna tradicionalno organizira Zveza slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana (OI Ljubljana), Ministrstvom za zdravje (MZ) in Državnim programom za obvladovanje raka (DPOR).

Osrednja tema letošnjega slovenskega tedna boja proti raku je **posodobljeni Evropski kodeks proti raku**. Tokratna, že peta, izdaja kodeksa temelji na najnovejših znanstvenih dokazih, ki so jih sistematično pregledali in ovrednotili vodilni evropski strokovnjaki. Kodeks vsebuje 14 jasnih, razumljivih in v praksi izvedljivih priporočil, namenjenih tako posameznikom kot tudi oblikovalcem politik in odločevalcem, z namenom pomagati ljudem pri sprejemanju informiranih odločitev za zmanjšanje tveganja za raka.

Na novinarski konferenci, ki že tradicionalno predstavlja uvod v slovenski teden boja proti raku, je **direktorica OI Ljubljana, Zlata Štiblar Kisić**, izpostavila pomen sodelovanja različnih deležnikov pri upravljanju bremena raka: »Obravnava in zdravljenje, ki ga nudimo na Onkološkem inštitutu Ljubljana, je vrhunska. A zavedamo se, da bremena raka zgolj z zdravljenjem ne moremo premagati. Potrebujemo korak pred tem – preventivo. Potrebujemo sodelovanje različnih deležnikov, tako medicinske stroke, odločevalcev, civilne družbe kot vsakega posameznika v tej državi,« in pozvala k ukrepanju: »Naša odgovornost je, da že danes govorimo o velikem pomenu preventive, a to za prihodnost zdravja v naši državi ni dovolj. To ni projekt enega tedna, to je dolgoročna odgovornost vseh nas. Posodobljeni Evropski kodeks proti raku ni le seznam priporočil. Je vodilo k temu, da je zdrava izbira najboljša izbira. Na nas pa je, da temu sledimo. Vsak dan. Dosledno in odgovorno. Zato na tem mestu pozivam vsakega posameznika, da

se zdrava izbira začne danes. Če lahko z majhnimi koraki preprečimo veliko trpljenja, potem nimamo izgovora, da jih ne naredimo.»

Prof. dr. Janja Ocvirk, strokovna direktorica OI Ljubljana je ob tem dodala: »Približno 40 odstotkov rakov bi lahko preprečili z zdravimi odločitvami – s tem, ali kadimo, koliko se gibamo, kaj jemo in koliko alkohola popijemo. Gre za majhne korake, ki pa dolgoročno pomenijo življenje z rakom ali brez njega. Tako je odločitev na nas samih, mi sami imamo moč. Kar nam prenovljeni Evropski kodeks proti raku ponuja je znanje, so usmeritve, kaj lahko vsak od nas naredi, da pomaga preprečiti raka. Kot onkologinja si želim, da bi ta priporočila postala del vsakdanjih pogovorov, tako v šolah, družinskem okolju, širši civilni družbi in ne bi ostajala v krogu strokovnih razprav.»

Strokovnjaki poudarjajo, da je **preventiva najuspešnejši pristop k obvladovanju bremena raka**. Če bi vse evropske države dosegle najboljše ravni razširjenosti dejavnikov tveganja, bi to letno pomenilo **300.000 manj novih primerov raka, 300.000 preprečenih prezgodnjih smrti**, nižje stroške zdravljenja in pomembne koristi za gospodarstvo ter kakovost življenja.

Rak ostaja eden največjih zdravstvenih, družbenih in ekonomskih izzivov sodobnega časa. V Evropski uniji letno za rakom na novo zboli skoraj **3 milijone ljudi**, kar pomeni **štiri osebe vsako minuto**, bolezen pa povzroči tudi izjemno breme za zdravstvene sisteme in gospodarstvo. V Sloveniji je bilo leta 2022 na novo diagnosticiranih **več kot 19.000 primerov raka**, več kot **6.000 ljudi je umrlo**, število novih primerov pa se letno povečuje za okoli **2 odstotka**.

5. izdaja Evropskega kodeksa proti raku je prvič dopolnjena tudi s konkretnimi priporočili za ukrepanje za odločevalce za vsakega od 14 priporočil. Kodeks spodbuja odločevalce in oblikovalce politik, da med drugim vključijo preprečevanje raka v zdravstveno in preventivno politiko, naredijo zdravo izbiro najlažjo in najcenejšo izbiro, preventivne ukrepe zaščitijo pred komercialnimi interesi, zmanjšajo socialne neenakosti v zdravju z vključevanjem ranljivih skupin ter vlagajo v spremljanje, evalvacijo in krepitev zmogljivosti. Priporočila temeljijo na že obstoječih evropskih direktivah, evropskih in drugih mednarodnih priporočilih in konvencijah ali nasvetih za sistematične ukrepe na sistemskem nivoju.

Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje je ob tem poudarila: »Število novo odkritih rakov v Sloveniji bi se lahko skoraj prepolovilo, če bi maksimalno zmanjšali dejavnike tveganja v populaciji. Posodobljeni Evropski kodeks proti raku prinaša jasna, znanstveno utemeljena priporočila za zmanjševanje tveganja za nastanek raka in krepitev preventive. Kodeks spodbuja opustitev kajenja, izogibanje alkoholu, zdravo prehrano in redno telesno dejavnost, zaščito pred UV-sevanjem, cepljenje proti HPV in hepatitisu B, udeležbo v presejalnih programih. Naslavlja socialna in okoljska tveganja. Ministrstvo za zdravje bo še naprej podpiralo in izvajalo ukrepe, ki omogočajo prebivalcem lažje izbire. Posebno pozornost bomo namenjali širitvam sedanjih in uvajanju novih presejalnih programov, ki pomembno prispevajo k zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb in raka ter k boljšim izidom zdravljenja. Posebna skrb bo namenjena ranljivim skupinam in dostopu do preventivnih storitev v vseh regijah.«

Vesna Marinko še dodaja: »Preprečevanje raka je skupna odgovornost – države, zdravstvenega sistema, lokalnih skupnosti in vsakega posameznika, zato pozivam vse prebivalce, da upoštevajo priporočila kodeksa in se aktivno vključujejo v preventivne programe, saj lahko z odgovornimi odločitvami pomembno prispevamo k boljšemu zdravju in kakovosti življenja.«

Evropski kodeks proti raku – vodilo za posameznike in odločevalce

»Visok delež raka že znamo in zmoremo preprečiti ali ga odkriti dovolj zgodaj. S staranjem prebivalstva se povečuje ogroženost z rakom, kar podpira potrebo po odločni preventivi, saj želimo ljudem pomagati pri tem, da ne bi zboleli za tistimi vrstami raka, ki jih je že možno preprečiti. Ljudje morajo vedeti, kako lahko sami zmanjšajo ogroženost z rakom, politični odločevalci pa morajo poznati ukrepe za zmanjšanje bremena raka v populaciji. In prav Kodeks proti raku je orodje, ki združuje vsa trenutna, z dokazi podprta znanja, o preventivi raka. Ni zagotovila, da bomo živeli brez raka, vendar lahko majhne stvari, ki jih počnemo v vsakdanjem življenju, močno vplivajo na naše zdravje in tveganje za nastanek raka,« je na novinarski konferenci poudarila **dr. Katja Jarm, dr. med., specialistka javnega zdravja**.

Nova izdaja kodeksa posebej izpostavlja pomen **opustitve kajenja in vseh tobačnih ter vejip izdelkov, izogibanja alkoholu, zdrave prehrane z omejitvijo močno predelanih živil, redne telesne dejavnosti, zaščite pred onesnaženim zrakom ter sodelovanja v organiziranih presejalnih programih**, vključno z novim priporočilom za presejanje pljučnega raka.

DPOR: zdrava izbira mora postati najlažja izbira

»Rak je eden najpomembnejših zdravstvenih izzivov sodobnega časa, ki predstavlja izjemno veliko družbeno in ekonomsko breme; ob staranju prebivalstva in naraščanju stroškov zdravljenja bo v prihodnje še večje. Evropski kodeks proti raku je pomembno orodje tako za ozaveščanje posameznikov kot tudi za sistemske ukrepe. Odločevalci imajo odgovornost in nalogo, da zagotovijo okolje, v katerem je zdrava izbira najlažja izbira,« je poudarila **dr. Sonja Tomšič, dr. med., specialistka javnega zdravja in nacionalna koordinatorica Državnega programa obvladovanja raka (DPOR)**.

V DPOR si prizadevajo, da bi vsi sistemski ukrepi podpirali **14 priporočil kodeksa**, Evropski kodeks pa bo še naprej vodilo in orodje za povezovanje celotne družbe v boju proti raku. »Pri obvladovanju raka bomo uspešni le, če bomo združili moči na mednarodni, nacionalni, lokalni in individualni ravni,« je še dodala **dr. Sonja Tomšič**.

Skupaj za manj raka

Vodja Državnega programa za presejanje materničnega vratu in predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku, doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., specialistka javnega zdravja, ki je kot ena izmed strokovnjakov, sodelovala pri prenovi Evropskega kodeksa proti raku, je poudarila pomen sodelovanja civilne družbe pri krepitvi osveščanja in podpori posameznikom pri spremembah življenjskega sloga. »Evropski kodeks proti raku ni le dokument, temveč konkretno orodje, ki lahko ljudem pomaga živeti bolj zdravo in kakovostno.«

Ob 43. slovenskem tednu boja proti raku strokovnjaki zato pozivajo vse prebivalce, od posameznikov do odločevalcev, naj **sprejmejo priporočila Evropskega kodeksa proti raku kot skupno zavezo za bolj zdravo prihodnost.**

[Zveza slovenskih društev za boj proti raku](#) je z 11 regijskimi društvi med nevladnimi organizacijami najstarejša nosilka preventive raka. Je dolgoletna članica Zveze evropskih društev proti raku (ECL) in Mednarodne zveze za obvladovanje raka (UICC). Poslanstvo Zveze je skupaj z regijskimi društvi prispevati k ustvarjanju take slovenske družbe, v kateri ne bo nihče zbolel ali umrl za rakom zaradi lastne nevednosti ali zaradi brezbržnosti države. Eno glavnih vodil pri oblikovanju strateških ciljev in programa dela Zveze je z leti postal *Evropski kodeks proti raku* z 14 priporočili na ravni primarne in sekundarne preventive raka, z upoštevanjem katerih lahko preprečimo približno 40 % vseh novih primerov raka in približno polovico vseh smrti zaradi raka.

V tem tednu boja proti raku poteka vrsta aktivnosti, ki laično javnost seznanjajo predvsem z možnostmi preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka.

Priloge sporočilu za javnost:

- [14 nasvetov proti raku](#)
- [Program aktivnosti ob 43. slovenskem tednu boja proti raku](#)
- [Poročilo Zveze slovenskih društev za boj proti raku 2025](#)
- [Rak v Sloveniji \(Letno poročilo 2022\)](#)
- YouTube Onkološkega inštituta Ljubljana – video Priporočila kako lahko pomagате preprečiti raka (objava v urejanju)

Kontakt:

Zveza slovenskih društev za boj proti raku Trubarjeva 76a, Ljubljana T: 01 430 97 80 E: info@protiraku.si W: http://www.protiraku.si W: https://priporocila.si	Onkološki inštitut Ljubljana Služba za komuniciranje T: 01 587 9625 Zaloška 2, SI-1000 Ljubljana E: mediji@onko-i.si W: www.onko-i.si
--	--

