



**Rak
in Roll**

Raport 2022



03
Drodzy Przyjaciele

04
Pomoc w liczbach

07
Łeb do Słońca

09
**Wsparcie
Psychoonkologa**

10
Boskie Matki

13
iPoRaku

14
**Sport po zdrowie
– rozmowa
z Alior Bankiem**

16
Daj Włos!

17
Warsztaty

18
**Pomaganie w DNA
marki – rozmowa
z AMVI Cosmetics**

20
Rolling

21
**Żyjemy AKTYWNIE
nie tylko dla siebie
– rozmowa z B-Olympic**



23

Dzień na U

30

Nie ma nic ważniejszego
niż troska o siebie
– rozmowa z Bridgestone

39

Profilaktyka na nowo

25

Świat lepszy dla kobiet,
to świat lepszy dla
wszystkich – rozmowa
z Avon

32

Wsparcie mężczyzn
w dbaniu o zdrowie

40

Dobrodziejska Firma

27

Zdrowie w firmie
– warsztaty profilaktyczne

35

Onkopłodność



Przyjaciele Rak'n'Rolla, dzień dobry, cześć!

To wydarzyło się jakieś pół roku temu. Podczas jednego z przypadkowych spotkań w kuchni, do której niektórzy wchodzili w biegu między kolejnymi obowiązkami, prawie rozlewając w przejściu kawę i rozsypując stertę dokumentów, zdaliśmy sobie sprawę, że na chwilę musimy się zatrzymać. Usiąść i posłuchać siebie nawzajem. Dobrych wiadomości potrzebowaliśmy wtedy jak do tej kawy ładnego widoku – czegoś, co temu, co zwyczajne, dodaje odrobinę świeżości i przyjemności.

Pomyśleliśmy więc, że może i dla Was dobre rak'n'rollowe wiadomości (historie „z kuchni”) będą okazją do zatrzymania się na moment i oderwania od natłoku obowiązków – dadzą, jak ta przyjemna przerwa przy kawie i z widokiem, energię do wspólnego dobro-działania, czyli tworzenia projektów, które w realny sposób zmieniają czyjeś życie.

Zebraliśmy opowieści o współpracach, które w ostatnich latach budowaliśmy razem z partnerami biznesowymi. Przekazujemy je Wam, żeby podziękować za wspólnie zrealizowane pomysły i zachęcić do kolejnych. Jednak oprócz tego, zależy nam, by coraz szerzej mówić o tym, że mądry i kreatywny CSR to niezwykle ważna część biznesu odpowiedzialnego społecznie – takiego, który troszczy się o innych i odważnie myśli o przyszłości. Marzy nam się (bo wiemy, że to możliwe), by w akcje społeczne angażowały się kolejne przedsiębiorstwa. Opowieścią o naszych współpracach i projektach chcemy inspirować je do zrobienia pierwszego kroku i wejścia w świat odpowiedzialnego biznesu.

To jednak nie koniec dobrych wiadomości – w przyszłym roku Rak'n'Roll będzie świętować swoje 15 urodziny. To odpowiedni moment, żeby rozpocząć projekty, które będą kolejnymi kamieniami milowymi w rozwoju naszej organizacji.

Po kilkunastu latach działań, które pomagają pacjentom i pacjentkom onkologicznym przejść przez raka, leczyć się godnie, żyć dobrze i radością pomimo choroby, chcemy zrobić wszystko, by raka wyprzedzić. Strategiczne cele Fundacji to wspólne rollowanie nowotworu na wielu poziomach (piszemy o tym więcej na kolejnych stronach publikacji).

W Rak'n'Rollu myślimy nieszablonowo, jesteśmy sobą – odzwierciedla to też raport, który bardziej niż przedstawieniem faktów jest opowieścią o tym, jak razem z Wami robimy rzeczy ważne, potrzebne i z rak'n'rollową energią. Niech będzie ich więcej.

Dobrej lektury (przy kawie z widokiem)

Love, peace & Rak'n'Roll

Pomoc w liczbach

W programie *Łeb do Słońca!* pomogliśmy 144 osobom
zebrać 2 300 000 zł na leczenie onkologiczne.

Łeb do Słońca!

144

osoby

2 300 000 zł

na leczenie onkologiczne



Profilaktyka

1250

uczestników warsztatów

Zachęciliśmy ok. 1250 osób do utrudniania życia rakowi przez świadome wybory i zachowania.

Rolling

55

Objęliśmy aktywizacją sportową 55 osób po chorobie nowotworowej. 9 z nich wzięło udział w przygotowaniach do triathlonu i wystartowało w zawodach.

iPoRaku

107

uczestników

46 osób ruszyło w życie po chorobie, dzięki udziałowi w programie *iPoRaku*. Kolejnych 61 pod naszą opieką przepracowuje traumę choroby.

Psychoonkolog

1112

dobrych rozmów

Uruchomiliśmy grupę wsparcia dla osób chorujących, a nasza psychoonkolog przeprowadziła 1112 rozmów z chorymi.

Pacjenci z Ukrainy

250

Wsparliśmy wiedzą i/lub finansowo 250 osób i pomogliśmy im w kontynuacji terapii w Polsce.



Daj Włos!

673

Zwiększyliśmy liczbę modeli peruk z włosów syntetycznych, aby nasze Podopieczne mogły lepiej dobrać nową fryzurę i poczuć się w niej dobrze. Perukami obdarowaliśmy 673 kobiety w trakcie leczenia onkologicznego.

Boskie Matki

200+

7 kobiet w ciąży chorych na raka otrzymało pomoc i dołączyło do ponad 200 Boskich Matek, które otaczamy opieką w programie.

Dzień na U

30 000

Syrenka zastąpiła swoje koleżanki w codziennych obowiązkach, a dzięki naszym działaniom około 30 000 pracowników w 32 firmach dostało dodatkowy czas wolny na potwierdzenie zdrowia badaniami profilaktycznymi. Liczba firm w programie stale rośnie.

Onkopłodność

5

Stworzyliśmy bazę wiedzy, w której każda i każdy znajdzie informacje o możliwych sposobach zabezpieczenia płodności oraz listę miejsc, gdzie można to zrobić. 5 kobiet otrzymało wsparcie w drodze do rodzicielstwa.

Warsztaty

127

Zorganizowaliśmy warsztaty, podczas których 127 kobiet oderwało myśli od choroby i czerpało siłę ze wspólnych spotkań.

Łeb do słońca!



„Łeb do słońca” to okrzyk, który daje energię. Ulubione zawołanie założycielki Rak'n'Rolla – Magdy Prokopowicz. Hasło, którym przekonujemy, że nawet w trudnej sytuacji można – jak w słońcu – znaleźć ciepło, światło i energię, trzeba tylko wiedzieć, w którym kierunku najlepiej się zwrócić po pomoc.

W przechodzeniu przez raka każdy ma inne potrzeby

W programie *Łeb do Słońca!* wspieramy osoby chore onkologicznie, które potrzebują zebrać środki na pogłębioną diagnostykę, leczenie i zabiegi nierefundowane, intensywną rehabilitację czy pokrycie kosztów związanych z leczeniem lub konsekwencjami leczenia raka. Dzielimy się wiedzą i doświadczeniem w wielu aspektach związanych z chorobą. Jesteśmy blisko naszych Podopiecznych i na bieżąco proponujemy rozwiązania, które pomagają w codzienności.



Największe wsparcie w chorobie i rekonwalescencji dostałam od najbliższej rodziny oraz od przyjaciół. Ze strony Fundacji najbardziej pomogła mi Beata – mój Anioł! Okazała mi serce i wielką wrażliwość. Bardzo doceniam jej poświęcenie, wiedzę i doświadczenie. Pomógł mi także kontakt z innymi podopiecznymi, z którymi mogłam porozmawiać o wspólnych problemach zdrowotnych.

– Anna

Formy wsparcia w programie Łeb do Słońca!

Oprócz pomocy indywidualnej istnieje kilka stałych form wsparcia, z których mogą skorzystać osoby chore:

Pomoc w zebraniu środków

Podopieczni mogą założyć na stronie www.raknroll.pl zbiórkę na leczenie nierefundowane, rehabilitację i inne koszty związane z przechodzeniem przez chorobę. Zbiórki są promowane w mediach społecznościowych Fundacji, a ich obecność na autoryzowanej stronie potwierdza ich wiarygodność.

Prezenty okolicznościowe

Naszyc Podopiecznych i Podopieczne wspieramy upominkami, które ułatwiają życie w chorobie. Prezenty są nie tylko praktyczne – wywołują dużo radości i sprawiają przyjemność.

Udział w wydarzeniach kulturalnych

Dobrze czasami oderwać myśli od choroby. W ramach Wysoków Kulturalnych – cyklicznych wspólnych wyjść do kina, teatru, muzeum czy na koncert osoby przechodzące przez raka mogą nawiązać nowe relacje, spędzić czas przyjemnie, daleko od myślenia o chorobie.

Doradztwo i kierownictwo

Osoby przechodzące przez raka mogą zgłosić się do nas z pytaniem dotyczącym innej formy pomocy, której potrzebują. Wówczas rak'n'rollowy Opiekun Podopiecznego, często po konsultacjach, proponuje rozwiązania, które najlepiej wesprą w konkretnej sytuacji (często poruszane kwestie to: onkopłodność, peruki, pomoc prawna, fizjoterapia itp.). Przeprowadzamy przez system opieki zdrowotnej i wspieramy w formalnościach związanych z leczeniem.

Wsparcie psychoonkologa

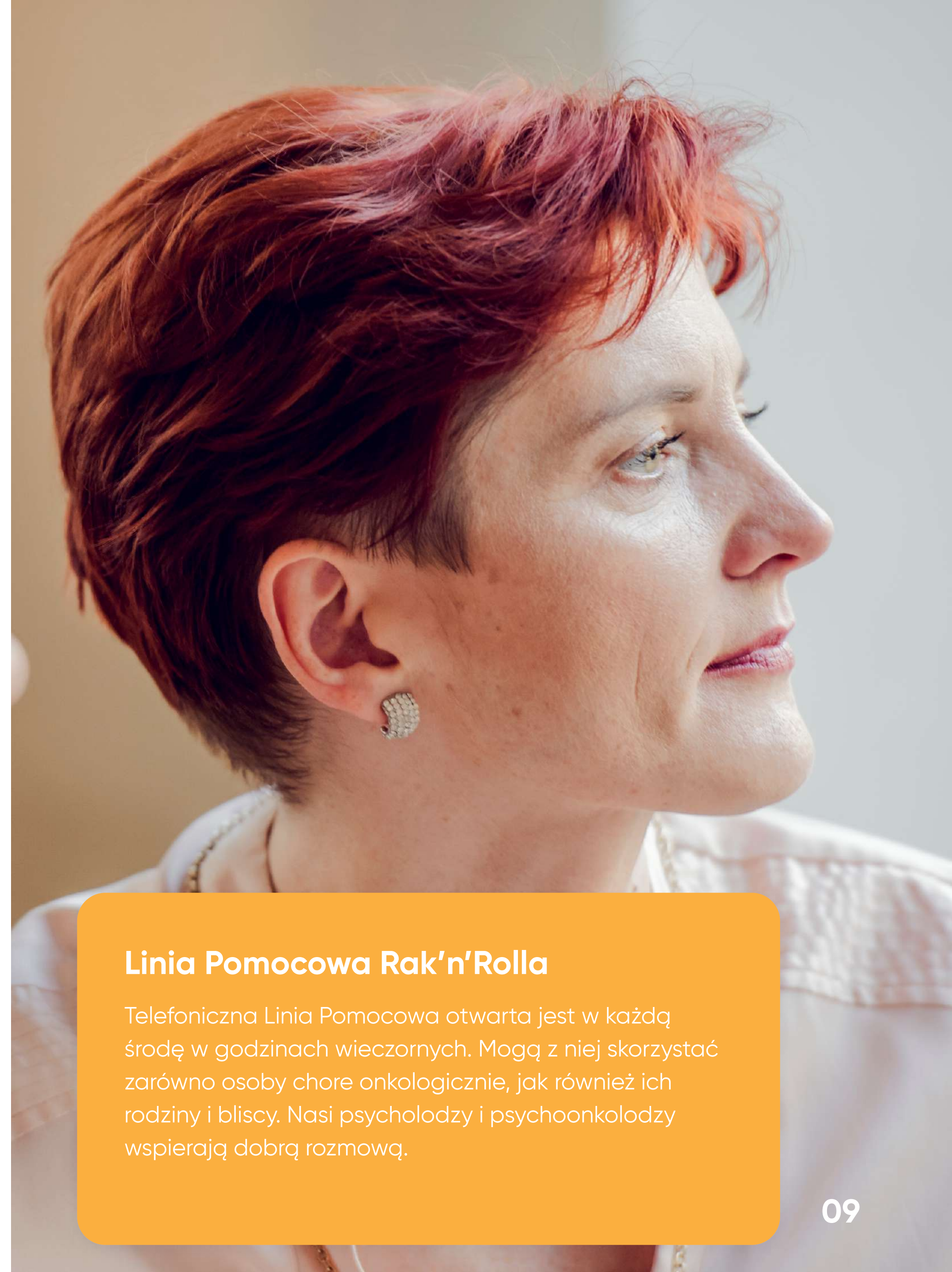
Choroba onkologiczna to doświadczenie, które obciąża zarówno chorego, jak i jego rodzinę oraz bliskich. Nieocenioną pomocą jest wtedy pomoc psychoonkologa, który wspiera w przyjęciu i zrozumieniu wszystkich emocji i skupieniu się na leczeniu i przechodzeniu przez raka.

Prowadzimy przez chorobę

Wsparcie psychoonkologiczne w chorobie powinno być stałym elementem terapii. Podopieczni Fundacji Rak'n'Roll mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji z naszym psychoonkologiem – Małgorzatą Ciszewską-Koroną. W ramach konsultacji mogą liczyć na:

- jednorazowe lub cykliczne spotkania z psychoonkologiem,
- konsultacje dla rodzin i bliskich osób chorych onkologicznie,
- udział w grupie wsparcia dla osób w trakcie leczenia,
- wsparcie psychologiczne dla osób w żałobie po stracie bliskich.

Posłuchajcie, dlaczego wsparcie psychoonkologa bywa niedoceniane. W podkaście Rak'n'Talk mówi o tym Małgorzata Ciszewska-Korona.



Linia Pomocowa Rak'n'Rolla

Telefoniczna Linia Pomocowa otwarta jest w każdą środę w godzinach wieczornych. Mogą z niej skorzystać zarówno osoby chore onkologicznie, jak również ich rodziny i bliscy. Nasi psycholodzy i psychoonkolodzy wspierają dobrą rozmową.

Boskie Matki



Jeszcze nie tak dawno kobiety w ciąży, które dowiadywały się, że są chore na raka, słyszały od lekarzy zalecenie jej przerwania przed rozpoczęciem leczenia. Jednak dane medyczne i historia Magdy Prokopowicz (założycielki Rak'n'Rolla) były dowodem na to, że w ciąży można leczyć się onkologicznie – chorując na raka, można urodzić zdrowe dziecko.

Program Boskie Matki powstał jako unikalna pomoc dla kobiet w ciąży chorych na raka. Polega na zapewnieniu im niezbędnej wiedzy i warunków do podjęcia własnej decyzji o utrzymaniu lub przerwaniu ciąży i objęciu opieką bez względu na wybraną drogę.

Boskie Matki to program, który uruchomiliśmy, aby zapewnić profesjonalną opiekę i wsparcie potrzebującym kobietom i ich bliskim. Dzięki współpracy z doświadczonymi i wyjątkowymi ekspertami, Podopieczne Fundacji otrzymują pomoc: onkologiczną, ginekologiczną, położniczą, psychologiczną, dietetyczną, ruchową i kobiecą.

Program powstał na podstawie rozmów z Boskimi Matkami. To one wskazały nam, co w tym czasie jest najtrudniejsze i jak możemy pomóc. Udział w programie jest bezpłatny.

Jak wygląda przechodzenie przez raka z perspektywy kobiety, która jest w ciąży? Mówi o tym Ola – jedna z bohaterek podcastu Rak'n'Talk.



Pomoc dla Boskich Matek to:

Opieka

Objęliśmy opieką psychologiczną i medyczną ponad 200 kobiet i ich rodzin (każdego roku kolejne zwracają się po pomoc).

Społeczność

Stworzyliśmy społeczność Boskich Matek – sieć wspierających relacji i przyjaźni kobiet, które w ciąży lub tuż po niej chorowały onkologicznie.

Spotkania

Zainicjowaliśmy pierwsze (i kontynuujemy corocznie) spotkanie Boskich Matek.

Dzień Boskich Matek

Wprowadziliśmy Dzień Boskich Matek (6 października) – święto, podczas którego staramy się więcej mówić o tym, że można leczyć się onkologicznie i urodzić zdrowe dziecko.

Zmiany systemowe w opiece nad pacjentkami w ciąży chorymi na raka

Standardy postępowania

Razem z ekspertami z dziedzin ginekologii i położnictwa oraz onkologii stworzyliśmy Standardy postępowania diagnostyczno-terapeutycznego u kobiet w ciąży chorych onkologicznie.

Zalecenia USG

Wypracowaliśmy (i nieustannie promujemy) zalecenia dotyczące wykonywania USG piersi w ciąży i w okresie karmienia piersią.

Szkolenia dla lekarzy

Przeprowadziliśmy szkolenia dla lekarzy ginekologów i położników w zakresie wykonywania USG piersi w ciąży.

IPORAKU.PL

Psychiatrzy porównują osobę, która przeszła nowotwór do osoby uzależnionej, która rozstaje się z nałogiem lub do żołnierza, który wraca z misji wojennej.

U wielu ozdowieńców rozwija się depresja, lęk a nawet zespół stresu pourazowego, który może być zdiagnozowany u ozdrowiałych chorych w przeciągu pół roku od otrzymania pozytywnych wyników leczenia onkologicznego.

W programie iPoRaku pomagamy osobom, które przeszły raka, przepracować traumę, ruszyć w życie po chorobie, wrócić na rynek pracy oraz budować życie towarzyskie i społeczne.

Program iPoRaku zapewnia kompleksową pomoc ozdrowiałym i jest na tyle elastyczny, aby zaspokoić ich najważniejsze potrzeby (które mogą się zmieniać na różnych etapach zdrowienia). Wśród określonych przez Podopiecznych Fundacji potrzeb znalazła się pomoc psychologiczna i psychotraumatologiczna. Często zgłaszane były także prośby o wsparcie w obszarze zawodowym. Ważnymi obszarami wymagającymi pomocy specjalistów były: kształtowanie wizerunku, pomoc w stworzeniu diety, nauka dbania o wygląd, zaangażowanie w aktywności sportowe.



Uratowaliście mnie dla mnie,
a tym samym dla mojej rodziny. Dla świata i na świat.
Nigdy Wam tego nie zapomnę, dziękuję za danie mi szansy
na nowe DZIŚ! I biorę je całym sobą tu i teraz!
- Dawid, podopieczny 7. edycji iPoRaku



Sport po zdrowie

Powrót do pracy w post pandemicznej rzeczywistości może być doskonałą okazją do rozpoczęcia wielu projektów na nowo. Alior Bank wykorzystał ją, by opowiedzieć o zdrowiu w sposób angażujący i zachęcający do wdrażania zmian, które służą dobrostanowi.

Rozmawiamy z **Markiem Bednarczykiem**, Dyrektorem Zarządzającym Pionem HR w Alior Banku.

Dlaczego zdecydowali się Państwo na współpracę z Fundacją Rak'n'Roll? Czy była to część szerszego planu zachęcającego do przyglądania się zdrowiu?

Rok 2022 był rokiem powrotu do normalności po trudnym okresie pandemii, która w znaczący sposób przyczyniła się do zmiany podejścia do kwestii dotyczących zdrowia. Staliśmy się bardziej świadomi, z uwagą przyglądaliśmy się swojemu zdrowiu, znając konsekwencje wynikające z bagatelizowania czy ignorowania sygnałów wysyłanych przez organizm. Był to również rok powrotów do pracy w biurach. Wsłuchiwalismy się w głosy naszych pracowników, w których była wyczuwalna niepewność o to, w jaki sposób wpłynie to na ich zdrowie. Rozpoczęliśmy więc cykl webinarów dotyczących tematyki zdrowia, w tym profilaktyki, przywróciliśmy program tzw. stref zdrowia, w ramach których nasi pracownicy mogą w godzinach i miejscu pracy skorzystać

z porad lekarzy różnych specjalizacji. Zdecydowaliśmy się na współpracę z Fundacją Rak'n'Roll między innymi dlatego, aby podkreślić wśród naszych pracowników wagę tematu edukacji prozdrowotnej. Cele i misja Fundacji są rozpoznawalne wśród naszych pracowników, dzięki czemu nasze działania szybko zyskały zainteresowanie.

Alior zdecydował się na dołączenie do Dnia na U.

Jako odpowiedzialny pracodawca chcemy, aby brak czasu nie był przyczyną zaniedbywania zdrowia przez naszych pracowników. Chociaż od lat wspieramy ich w zakresie dostępu i współfinansowania prywatnej opieki medycznej, czy działań takich jak akcje szczepień i ogólnodostępne webinaria o tematyce prozdrowotnej, chcieliśmy zrobić jeszcze więcej. Przystąpiliśmy do programu *Dzień na U*, aby każdy pracownik mógł zadbać o swoje zdrowie i regularnie wykonywać badania profilak-

tyczne bez wymówek i poświęcania w tym celu urlopu wypoczynkowego. Przystąpienie do *Dnia na U* to także odpowiedź na oczekiwania naszych pracowników – aby mogli go jak najlepiej wykorzystać. Umożliwiliśmy korzystanie z dnia wolnego w częściach, mając świadomość, że wykonanie niezbędnych badań może być niemożliwe w ciągu jednego dnia.

Z jaką reakcją pracowników to się spotkało?

Zarówno współpraca z Fundacją, jak i dołączenie do Programu *Dzień na U* zostały przyjęte przez pracowników z dużym entuzjazmem, potęgowanym jeszcze przez równoległe rozpoczęcie sportowego wyzwania charytatywnego, w ramach którego każdy pracownik dzięki aktywności fizycznej rejestrowanej w aplikacji miał możliwość dołożenia swojej cegiełki do wsparcia misji Fundacji Rak'n'Roll.

W jaki sposób Alior zachęcał pracowników do dołączenia do wyzwania sportowego?

Sportowe wyzwanie charytatywne od początku wzbudziło duże zainteresowanie. Od lat w ramach działalności benefitowej wspieramy sportowe zainteresowania naszych pracowników w ramach sekcji sportowych, pikników sportowo-rekreacyjnych czy olimpiady pracowniczej, natomiast działania te nigdy wcześniej nie były powiązane z celem charytatywnym. Start wyzwania charytatywnego połączyliśmy z jesiennymi piknikami sportowo-rekreacyjnymi, podczas których nasi pracownicy i ich rodziny uczestniczyli w terenowych grach sportowych, dzięki czemu mogli zapoznać się z aplikacją i zarejestrować pierwsze kilometry. Do wyzwania przystąpiło ponad 1200 pracowników banku, zarówno z centrali, jak i sieci oddziałów. Wspólnie realizując misję wsparcia Fundacji Rak'n'Roll, nasi pracownicy pokonali jedną trzecią drogi z Ziemi na Księżyc, co napawa nas dumą. Mimo jesiennej aury i coraz krótszych dni nasi rekordziści pokonali w ciągu dwóch miesięcy wyzwania 3500 km na rowerze i 1100 km pieszo. Zainteresowanie naszych pracowników wyzwaniem oraz zaangażowanie całych zespołów w misję wsparcia Fundacji przerosło nasze najśmielsze oczekiwania.

Współpraca z Rak'n'Rollem wpłynęła na pracowników firmy? Mowa tu nie tylko o przekazanych Fundacji środkach, ale przede wszystkim o aktywnościach, w których mieli okazję uczestniczyć.

Od 1 października (czyli startu programu *Dzień na U*) do końca roku z dnia wolnego na wykonanie badań profilaktycznych skorzystało prawie 50 procent naszych pracowników. Wierzymy, że w 2023 roku, każdy nasz pracownik skorzysta z możliwości sprawdzenia swojego stanu zdrowia, do czego będziemy intensywnie zachęcać w naszej komunikacji. Nasi pracownicy dopytują również o kolejne edycje charytatywnego wyzwania sportowego, które pozwoliło na integrację wokół szczytnego celu wsparcia działań Fundacji.

Co okazało się kluczem do sukcesu?

W naszej opinii był to element zdrowego współzawodnictwa oraz możliwość uczestnictwa w nim w tym samym stopniu każdego pracownika, niezależnie od miejsca pracy. Przez całe wyzwanie towarzyszyło nam poczucie, że razem możemy więcej, dlatego pracownicy aktywnie zachęcali koleżanki i kolegów z firmy do dołączenia do akcji.

Miarą sukcesu były nie tylko środki zebrane na wsparcie działań Fundacji, ale również rozpowszechnienie korzyści płynących z aktywności na świeżym powietrzu, niezależnie od pory roku i sportowego zacięcia.



Włosy są ważnym atrybutem kobiecego wyglądu, a ich utrata może być przykrym, czasami traumatycznym momentem. Program Daj Włos! to odpowiedź na jedną z ważniejszych potrzeb chorych – możliwość zachowania wyglądu, w którym czują się komfortowo. Dobrze dobrana peruka sprawia, że mogą poczuć się lepiej i odzyskać siłę w przechodzeniu przez raka.

W programie *Daj Włos!* bezpłatnie przekazujemy kobietom w trakcie leczenia dobrej jakości peruki. Możemy to robić dzięki Darczyńcom indywidualnym, którzy przekazują nam swoje włosy oraz tym, którzy wpłacają datki na zakup peruk z włosów syntetycznych. Dużym wsparciem dla programu są fryzjerskie salony partnerskie, gdzie można ściąć warkocze zgodnie z zasadami „Daj (dobry!) włos”

Od początku trwania programu przekazaliśmy 4715 peruk.

W tym roku uruchomiliśmy również zbiórkę połączoną z kampanią Zbieram na włosy, którą zachęcaliśmy do wpłacania środków na dodatkowe wysokojakościowe peruki z włosów syntetycznych.

Zobacz, jak powstawała kampania Zbieram na włosy: [Zbieram na włosy MAKING OF](#)

O tym, że włosy nie są tylko częścią wizerunku, a tworzą ważną część tożsamości mówi w podcaście Rak'n'Talk dr Anna Maria Zarychta, teoretyczka Kultury Wizualnej ze Szkoły Filmowej w Łodzi.



Daj Włos!



Bardzo dziękuję za namiastkę normalności. Nikt, kto mnie spotyka, nie wierzy, że to peruka – w niczym nie ustępuje naturalnym włosom. Dzięki niej odzyskałam uśmiech i większą pewność siebie. Pozwoliła mi z nadzieją spoglądać w lustro. Nie wyobrażałam sobie siebie jako blondynki... ale już nią zostanę. Zamierzam pozostać przy tej fryzurze.

– Ewelina

Warsztaty

Gdy nowotwór wydaje się wpływać na to, co wokół, na przekór wszystkiemu warto tworzyć momenty, które odrywają od uciążliwych myśli – wystawić „łeb do słońca”.

Warsztaty to jednodniowe lub weekendowe zajęcia, podczas których Podopieczne i Podopieczni Fundacji mogą przypomnieć sobie o pasjach i zainteresowaniach sprzed choroby lub otworzyć się na nowe doświadczenia, które pomagają przejść przez raka.

- W trakcie leczenia onkologicznego złe samopoczucie fizyczne może wpływać na formę psychiczną. Na naszych warsztatach pokazujemy, że również w trakcie leczenia można i warto dbać o swój wygląd, gdyż poprawia to samopoczucie, a przede wszystkim motywuje do działania i dodaje dużo energii.
- Organizujemy spotkania poświęcone pielęgnacji skóry w trakcie leczenia, odkrywające tajniki makijażu czy metamorfozy. W ostatnim roku wprowadziliśmy autorskie warsztaty Agi Szuścik „Nowotwórczość”, w których uczestnicy dostają praktyczną szczegółową wiedzę z zakresu zdrowej organizacji codzienności, samoakceptacji, wspierającej relacji ze swoim ciałem, empatycznej i szczerzej komunikacji oraz zarządzania czasem, przestrzenią, planami i marzeniami.
- Spotkania mają dla naszych Podopiecznych również walor relacyjny – spotkanie osób z podobnym doświadczeniem może mieć ogromny ładunek wsparcia i budować poczucie wspólnoty, które jest bardzo ważne w drodze do zdrowia.

O tym, jak sztuka może pomóc w przechodzeniu przez chorobę, w podkaście Rak'n'Talk mówi dr Agnieszka Szuścik.



Chciałyśmy raz jeszcze podziękować, za zorganizowane warsztaty metamorfozy w Krakowie. Warsztaty były super! Zarówno ja, jak i pozostałe dziewczyny bawiłyśmy się świetnie, chyba wszystkim nam potrzebny był dzień takiej odskoczni od codziennych spraw i problemów, zwłaszcza teraz, w tych smutnych czasach

– Sylwia

Pomaganie w DNA marki

AMVI Cosmetics to firma tworząca wegańskie kosmetyki naturalne przeznaczone do pielęgnacji skóry twarzy i ciała. Od początku swojego istnienia marka chciała wspierać ważne społeczne inicjatywy. Firma wybrała współpracę z Rak'n'Rollem, dzięki której Podopieczne programu Daj Włos! otrzymały peruki ułatwiające przechodzenie przez chorobę.

Rozmawiamy z **Sylwią Raciborską**, założycielką AMVI Cosmetics.

W którym momencie myślenia o tym, jak może funkcjonować firma, narodził się pomysł, żeby w jej DNA wpisać wspieranie kobiet?

Od momentu rozpoczęcia pracy nad AMVI Cosmetics chciałam, by sercem marki było holistyczne podejście do życia. W tym aspekcie bardzo mocno zadziałały na mnie moje wcześniejsze podróże. Wyprawy do Indii czy Libanu pozwoliły mi poznać fantastycznych ludzi, cudowne kultury, ale też zetknąć się ze społeczeństwem pełnym kontrastów. To skłania do refleksji nad tym, że pomaganie jest ważne. Dlatego wierząc, że świadoma pielęgnacja wykracza poza kosmetyki, szukałam problematyki bliskiej każdej kobiecie. Tak narodził się pomysł wspierania kobiet w przechodzeniu przez raka piersi. Jest to najczęściej diagnozowany nowotwór złośliwy u kobiet, tak więc nasza inicjatywa doskonale wpisywała się w ten kontekst.

Pamiętasz, jak wyglądały pierwsze ustalenia pomiędzy Rak'n'Rollem a AMVI?

Znając swoje cele (wspieranie kobiet w przechodzeniu przez raka piersi), ale i ograniczenia (początkowo mały zespół), szukaliśmy partnera, który posiadałby potwierdzone doświadczenie w wykorzystywaniu przekazywanych przez nas środków na jak najlepsze działania wspierające kobiety. Od pierwszego kontaktu z Fundacją Rak'n'Roll była między nami chemia i poczucie, że jesteśmy równorzędnym partnerem. A to przecież nie jest oczywiste! Zgłosiliśmy się do Rak'n'Rolla jako marka, która nie miała wówczas nawet strony internetowej! Udało nam się jednak przekonać Fundację do siebie. Do dzisiaj uważam to za jeden z naszych największych sukcesów! Osoby z Fundacji były ostrożne, ale przy tym bardzo otwarte. Takie podejście stanowi świetne połączenie, gdy reprezentuje się organizację tego typu.

Czy przyjęcie rak'n'rollowego języka i rak'n'rollowej, niestraszącej rakiem komunikacji było również częścią współpracy, czy wydarzyło się naturalnie?

Jesteśmy przekonani, że AMVI Cosmetics i Rak'n'Roll łączą te same wartości. Dlatego przyjęcie rak'n'rollowej komunikacji przyszło w sposób naturalny. W AMVI Cosmetics, celebруем życie i zawsze patrzymy na świat przez różowe okulary. Pomimo faktu, że tematyka raka jest trudnym zagadnieniem, podejście do tej choroby jako etapu życia, przez który należy przejść, jest doskonałym przykładem optymizmu życiowego.

Jak po czasie oceniacie decyzję o wspieraniu Rak'n'Rolla? Czy podjęcie jej jeszcze przed otwarciem działalności nie było zbyt ryzykowne?

Podjęcie współpracy z Rak'n'Rollem uważam za jedną

z najlepszych naszych decyzji. Na pewno była ona ryzykowna, zwłaszcza na tak wczesnym etapie tworzenia marki. Jednak moim i całego zespołu celem było i jest, by AMVI Cosmetics utożsamiała holistyczne podejście do życia. Nie tylko o tym mówiła, ale by jej działania naprawdę niosły za sobą namacalne efekty i przyczyniały się do tworzenia dobra wykraczającego poza rynek beauty. Dlatego warto było podjąć to ryzyko. Dla przykładu w 2021 roku nasze wsparcie finansowe pozwoliło ufundować 50 peruk dla podopiecznych Fundacji.



Od pierwszego kontaktu z Fundacją Rak'n'Roll była między nami

chemia i poczucie, że jesteśmy równorzędnym partnerem. A to

przecież nie jest oczywiste! Zgłosiliśmy się do Rak'n'Rolla jako

marka, która nie miała wówczas nawet strony internetowej!

Udało nam się jednak przekonać Fundację do siebie. Do dzisiaj

uważam to za jeden z naszych największych sukcesów!



Rolling

W czasie leczenia onkologicznego większość osób odczuwa znaczny spadek formy. Jednak kondycję fizyczną, nawet bardzo osłabioną, można odbudować. To nasza wewnętrzna siła, która może nie tylko wzmocnić w czasie leczenia, ale też pozwolić wrócić do aktywności po chorobie.

W Rollingu razem z osobami, które są w trakcie leczenia onkologicznego i tymi, które już je zakończyły, stawiamy sobie kolejne sportowe cele. Dzięki wsparciu trenerów i specjalistów każdego dnia pomagamy wzmocnić ciało, charakter i pewność siebie.

Rollingowcy zdobyli już Zwrotnik Raka na rowerach (dwukrotnie!), Koronę Gór Polski pieszo, biegają w Szczawnicy, trenują biegi w Tatrach, spacerują, tańczą, pływają, trenują tai chi i podbijają świat! W swoim tempie i zgodnie z możliwościami. Tylko w ostatnim roku 55 osób regularnie ćwiczyło, 28 z nich wzięło udział w Biegach Górskich w Szczawnicy, pokonując biegiem od 10 do 68 km!, a 9 z nich wzięło udział w przygotowaniach i wystartowało w triathlonie. W rok 2023 wjechaliśmy na nartach, próbując sił w nowej dyscyplinie – skituringu.

Przez takie akcje pokazujemy, że to co początkowo wydaje się niemożliwe, jest do zrobienia. Nie jest to proste, ale warto podjąć wysiłek, bo nagrodą jest życie.

[Zobacz, jak Rollingowcy poradzili sobie podczas obozu skiturowego z Andrzejem Bargielem](#)



Żyjemy AKTYWNI nie tylko dla siebie

B-Olympic to inicjatywa angażująca pracowników Bridgestone do wsparcia organizacji pozarządowych. W realizacji sportowych wyzwań, które umożliwiają zebranie środków na pomoc fundacjom, pracowników motywują olimpijczycy. Program realizowany jest we wszystkich państwach, w których pracuje Bridgestone.

O tym, jak tworzyć programy CSR, które przynoszą korzyść zarówno pracownikom firmy, jak i organizacjom pozarządowym, rozmawiamy z **Bridgestone**.

B-Olympic to spore przedsięwzięcie CSR-owe. Jednym z ważniejszych elementów jego przygotowania wydaje się wybór organizacji, która otrzyma pomoc. Jakie czynniki są kluczowe przy wyborze fundacji, którą Bridgestone będzie wspierać w danym regionie?

Z programem B-Olympic żyjemy aktywnie nie tylko dla siebie, ale także po to, by pomóc innym pokonać ich wyzwania. Za każdym razem, gdy realizujemy roczny cel wyrażony w charytatywnych kilometrach, przekazywana jest darowizna na rzecz 15 lokalnych organizacji zajmujących się profilaktyką nowotworową. W ten sposób wcielamy w życie priorytetowy obszar „Empowerment” (Wzmocnienie) naszej globalnej strategii zrównoważonego rozwoju.

Dlaczego Bridgestone zainteresował się akurat profilaktyką nowotworów?

Ponieważ rak jest problemem globalnym, który dotyka każdego bezpośrednio lub pośrednio w pewnym momencie jego życia. Niemniej jednak możemy pomóc w zapobieganiu nowotworom poprzez wdrażanie i promowanie codziennych zdrowych nawyków, takich jak regularna aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie.

W ciągu ostatnich 5 lat, dzięki wysiłkowi pracowników Bridgestone, udało nam się przekazać blisko 755 000 euro na rzecz lokalnych organizacji charytatywnych w Europie, Afryce i na Bliskim Wschodzie. Tylko dzięki naszej zeszłorocznej kampanii B-Olympic 2022 udało nam się zebrać 135000 euro na wsparcie fundacji pomagających przechodzić przez raka. Bridgestone zdecydował się współpracować z fundacjami, które podobnie jak Rak'n'Roll pomagają osobom zmagającym się z chorobami

nowotworowymi, ponieważ jest to spójne ze strategią zrównoważonego rozwoju Grupy Bridgestone.

Jak program działa w wybranych państwach? Które są najbardziej aktywne w zbieraniu środków?

W programie mogą brać udział wszyscy pracownicy Bridgestone, których w Europie Wschodniej jest ok. 3,5 tys. Ze względu na lokalizację fabryk, najliczniejsza reprezentacja jest w Polsce i na Węgrzech. Te kraje są więc najbardziej aktywne.

Dlaczego Bridgestone zdecydował się wesprzeć Rak'n'Rolla?

Istotna jest misja Rak'n'Rolla i sposób podejścia fundacji do chorób nowotworowych. Mówi się że „rak nie lubi ruchu” i to jest drugi ważny element naszej strategii, spójny



z działalnością fundacji. Od lat jesteśmy sponsorem Igrzysk Olimpijskich i Paraolimpijskich i poprzez sport również chcemy promować zdrowy i aktywny styl życia.

Co Państwo sobie cenią w relacji z Rak'n'Rollem?

Niełatwo jest mówić o rzeczach trudnych, takich jak choroby nowotworowe. Fundacja od początku wyróżniała się swoją nowoczesną i przykuwającą uwagę komunikacją. Nas również bardzo wspiera w tym zakresie. Szczególnie, że bieżąca działalność firmy Bridgestone jest dość odległa od tematów zdrowotnych. Ogromna wiedza i doświadczenie naszych partnerów pozwala nam komunikować się w sposób autentyczny i przekonujący.



B-Olympic to program stworzony dla naszych pracowników.

Ale przyczyniający się do wsparcia szczytnego celu. Wspólny

wysiłek integruje i motywuje pracowników Bridgestone.

Dodatkowo zwraca uwagę na profilaktykę, dlatego w naszym

regionie Europy Wschodniej wprowadziliśmy *Dzień na U*, czyli

dzień wolny na badania profilaktyczne



Dzień na U



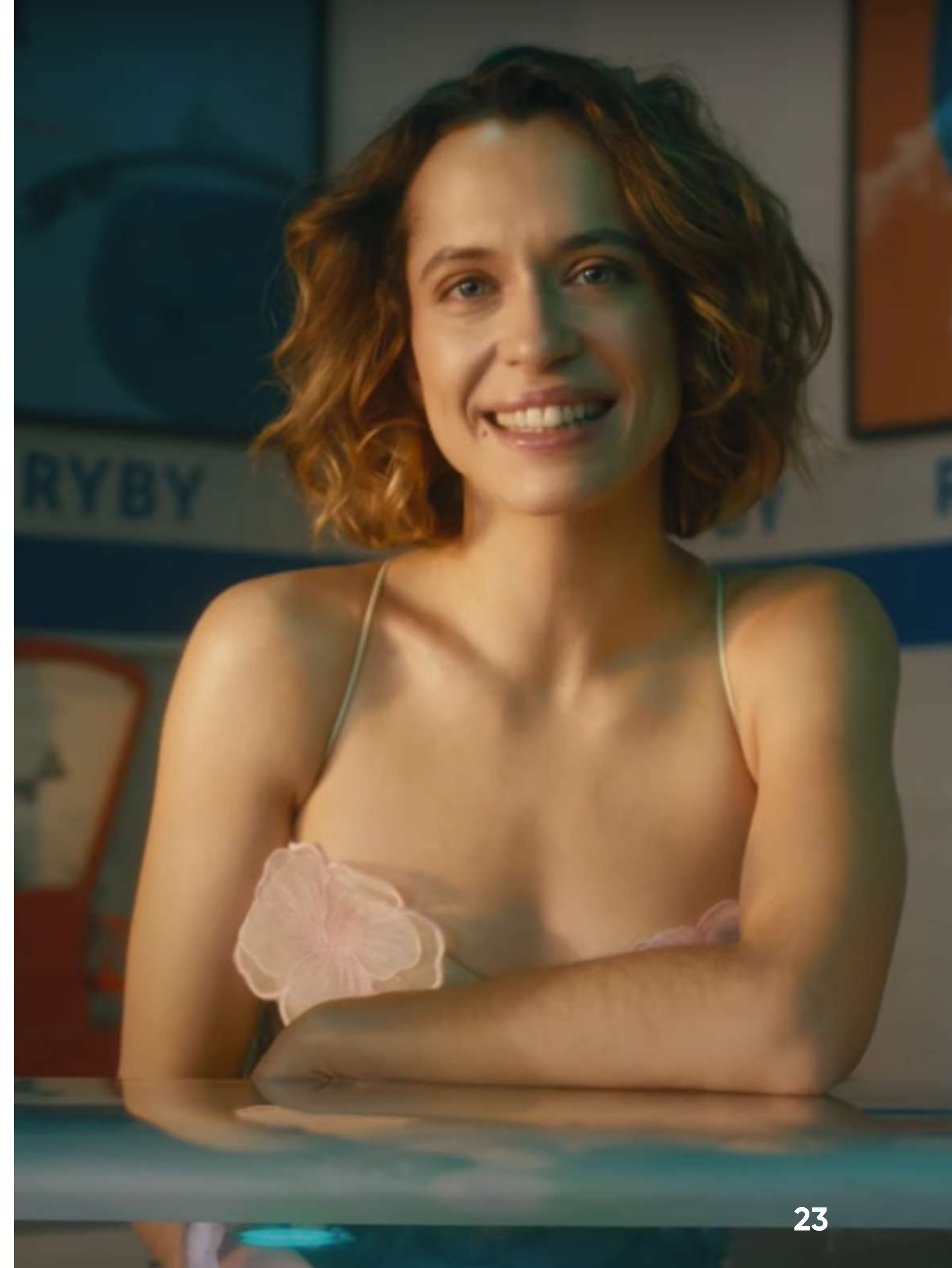
Brak czasu nie może być wymówką przed profilaktyką. Regularne badania pomagają potwierdzić zdrowie. Dzień na U to program benefitowy, w ramach którego pracownicy raz w roku otrzymują dodatkowy czas na wykonanie badań profilaktycznych. W tym dniu nic nie jest ważniejsze od potwierdzenia zdrowia.

„Dzień na U” – kampania

W październiku 2019 roku zainaugurowaliśmy w partnerstwie z Avon Kontra Rak Piersi – kampanię „Dzień na U”. Dlaczego „Dzień na U”? Bo gdy zaczynaliśmy o nim mówić, zachęcaliśmy Polki, by znalazły w roku jeden dzień na badania profilaktyczne i potwierdziły zdrowie swoich piersi, skupiliśmy się na badaniu USG piersi. I choć nadal zdrowie piersi odgrywa dużą rolę w kampanii, temat jest dużo szerszy. Dotyczy i kobiet, i mężczyzn – w końcu każda i każdy z nas potrzebuje dnia, by potwierdzić swoje zdrowie. W zeszłym roku, do partnerów kampanii dołączyła firma Nationale-Nederlanden.

Dzień na U – program benefitowy

Nasze wysiłki wspierają pracodawcy, którzy przystępując do programu *Dzień na U*, zapewniają wszystkim swoim pracownikom możliwość przeprowadzenia badań w ramach czasu pracy, np. poprzez przyznanie dnia wolnego od pracy, przekazanie pakietu medycznego czy zorganizowanie badań na terenie firmy. Dołączenie do programu *Dzień na U* jest dla pracodawcy bezpłatne. Dodatkowy, w pełni płatny dzień w roku na profilaktykę to również nieodłączny element pracy w Avon, Fundacji Rak’n’Roll, agencji DDB Warszawa, które od 2019 roku tworzą kampanię „Dzień na U”, a od października 2022 roku również w Nationale-Nederlanden, partnera kampanii.



Zobacz, jak Syrenka Warszawska zachęcała do zrobienia sobie Dnia na U

[Zobacz spot](#)



Posłuchaj, dlaczego tak ważne jest znalezienie czasu na profilaktykę oraz jak pracodawcy mogą w tym wesprzeć pracowników. Historię Dnia na U opowiadają Marta Pokutycka-Mądrała z Nationale-Nederlanden i Ewa Grzech z Avon Polska.



Świat lepszy dla kobiet to świat lepszy dla wszystkich

Losy Avon i Rak'n'Rolla przecięły się w miejscu doskonale znanym każdej ze stron – zdrowie kobiet stało się początkiem współpracy, która od wielu lat zmienia obraz CSR-u wspierającego profilaktykę chorób nowotworowych.

Rozmawiamy z **Ewą Grzech** – Head of Integrated Communications Avon Polska

Avon od wielu lat wspiera kobiety w trosce o zdrowie i angażuje się w kampanie, które mają temu służyć. W którym momencie zapadła decyzja, że warto nawiązać współpracę z Rak'n'Rollem?

Z Rak'n'Rollem współpracujemy już od lat. Łączy nas nie tylko wspólny cel – edukacja i promowanie profilaktyki raka piersi, ale przede wszystkim podobne podejście do komunikacji. Wiemy, że najlepiej jest docierać do kobiet i zmieniać ich postawy poprzez pozytywne przekazy, wprowadzając profilaktykę w świat lifestyle'u, bez straszenia chorobą. Najlepszym przykładem tego, jak chcemy do tego zachęcać, jest zainicjowana wspólnie z Rak'n'Rollem kampania „Dzień na U”.

Co było kluczowe przy rozpatrywaniu Rak'n'Rolla jako partnera w prowadzeniu działań społecznych?

Wspólne wartości, cele oraz sprawczość. Chodzi przede wszystkim o zdolność organizacji do działania. Zachwyca nas pasja Rak'n'Rollowców, kreatywność i szczerą chęć zmieniania świata oraz odwaga do podważania status quo.

Avon jest pierwszą firmą, która Dzień na U (czyli dzień wolny na wykonanie badań profilaktycznych) wprowadziła we wszystkich swoich spółkach w Polsce i 22 rynkach europejskich. Z jaką reakcją pracowników się to spotkało? Czy rzeczywiście chętnie biorą dzień wolny na wykonanie badań?

Nasi pracownicy bardzo docenili fakt, że wprowadzamy nasze programy także w ich życie. Chcemy, aby zmiany społeczne zaczynały się również od nas. Wprowadziliśmy Dzień na U we wszystkich spółkach Avon Polska, włączając w to centrum dystrybucyjne i fabrykę Avon w Garwolinie,

co jest szczególnym wyzwaniem dla pracodawcy. Udało się i w 2021 roku 65 procent naszych pracowników skorzystało z Dnia na U, co tylko potwierdza, że jest to dla nich ważny benefit pracowniczy, a dla nas to wielka radość, że tyle osób znalazło czas raz w roku, by zadbać o swoje zdrowie.

Które współprace lub kampanie realizujące CSR-owy cel Avon były kamieniami milowymi?

Kamieniem milowym w naszej współpracy była wspólna kampania „Coś do nich mam”, która była trochę „fundamentem” dla „Dnia na U”. Wtedy po raz pierwszy zaprezentowaliśmy zupełnie nowe i lifestyle'owe podejście do profilaktyki raka piersi i najprawdopodobniej była to pierwsza kampania profilaktyczna w Polsce, która w ogóle nie mówiła o raku. Dla mnie również przełomem jest wkład ekspercki Rak'n'Rolla

w naszą najnowszą kampanię skierowaną do nastolatek – „Normalne, że ich dotykam”, w ramach której wprowadziliśmy lekcje samobadania piersi do polskich szkół ponadpodstawowych. Gdyby nie Rak'n'Roll, akcja prawdopodobnie by nie powstała. Dzięki ekspertom Fundacji, przygotowaliśmy materiały edukacyjne, wpisujące się w podstawę programową lekcji biologii, w-f i wychowania do życia w rodzinie oraz przeszkoliliśmy prawie 50 ekspertek, które te lekcje prowadzą. Zajęcia są bardzo docenione przez nauczycieli i młodzież. Uczennice przyznają, że lekcje są atrakcyjne, ciekawe i uświadomiły im, w jaki sposób mają dbać o swoje piersi. To jest realny wkład w lepsze i zdrowsze życie młodych Polek, które będą mogły wprowadzić profilaktykę do swoich codziennych rytuałów beauty.

Jakie są plany i kierunki Avon na kolejne lata aktywności społecznej?

Niezmiennie chcemy tworzyć lepszy świat dla kobiet, bo wierzymy, że lepszy świat dla kobiet to lepszy świat dla nas wszystkich. Będziemy skupiać się na dwóch strategicznych obszarach – Planet Kind, czyli dbania o naszą planetę oraz Human Kind – dbając o równość i zdrowie kobiet.



Dzięki ekspertom Fundacji, przygotowaliśmy materiały edukacyjne na temat samobadania piersi, wpisujące się w podstawę programową lekcji biologii, w-f, wychowania do życia w rodzinie i przeszkoliliśmy prawie 50 ekspertek, które te lekcje prowadzą (...). To jest realny wkład w lepsze i zdrowsze życie młodych Polek, które będą mogły wprowadzić profilaktykę do swoich codziennych rytuałów beauty



Zdrowie w firmie

– zaproś nas na warsztaty profilaktyczne

Chcesz zachęcić pracowniczki i pracowników do zadbania o zdrowie? Zależy Ci, by wiedza była przekazana w sposób atrakcyjny? Rak'n'Rollowi eksperci spotkają się z Twoim Zespołem. Prowadzimy szkolenia, które pomagają **zrozumieć**, dlaczego dbanie o siebie jest ważne; **nauczyć się** prawidłowych zachowań wspierających profilaktykę onkologiczną; na długo **zapamiętać** treść zajęć – zostaną z uczestnikami na wiele lat.



Warsztat „Się Lubię”, poprowadzony przez ekspertkę Fundacji Rak'n'Roll

w ramach programu *Dzień na U*, pomógł w budowaniu świadomości na temat profilaktyki

zdrowotnej wśród naszych pracowników. Podczas spotkania ekspertka w rzeczowy oraz

angażujący sposób przedstawiła sposoby na zadbanie o siebie i przypomniała jak ważne jest

regularne potwierdzanie swojego zdrowia. Warsztat był wartościowym wydarzeniem i został

doceniony przez jego uczestników.



– Agnieszka Maciejewska
Ekspertka ds. CSR i Komunikacji
Nationale-Nederlanden





Warsztaty #SięLubię

Prowadzimy szkolenia ze świadomości zdrowia i profilaktyki chorób nowotworowych. Zajęcia połączone są z nauką samobadania piersi i jąder (na fantomach). Jest to część naszego projektu *#SięLubię*. Skupimy się na profilaktyce nowotworów, na które chorują kobiety lub mężczyźni. Opowiemy o sposobach na zmniejszenie ryzyka choroby nowotworowej, wskażemy co zrobić, gdy zauważamy u siebie niepokojący objaw.

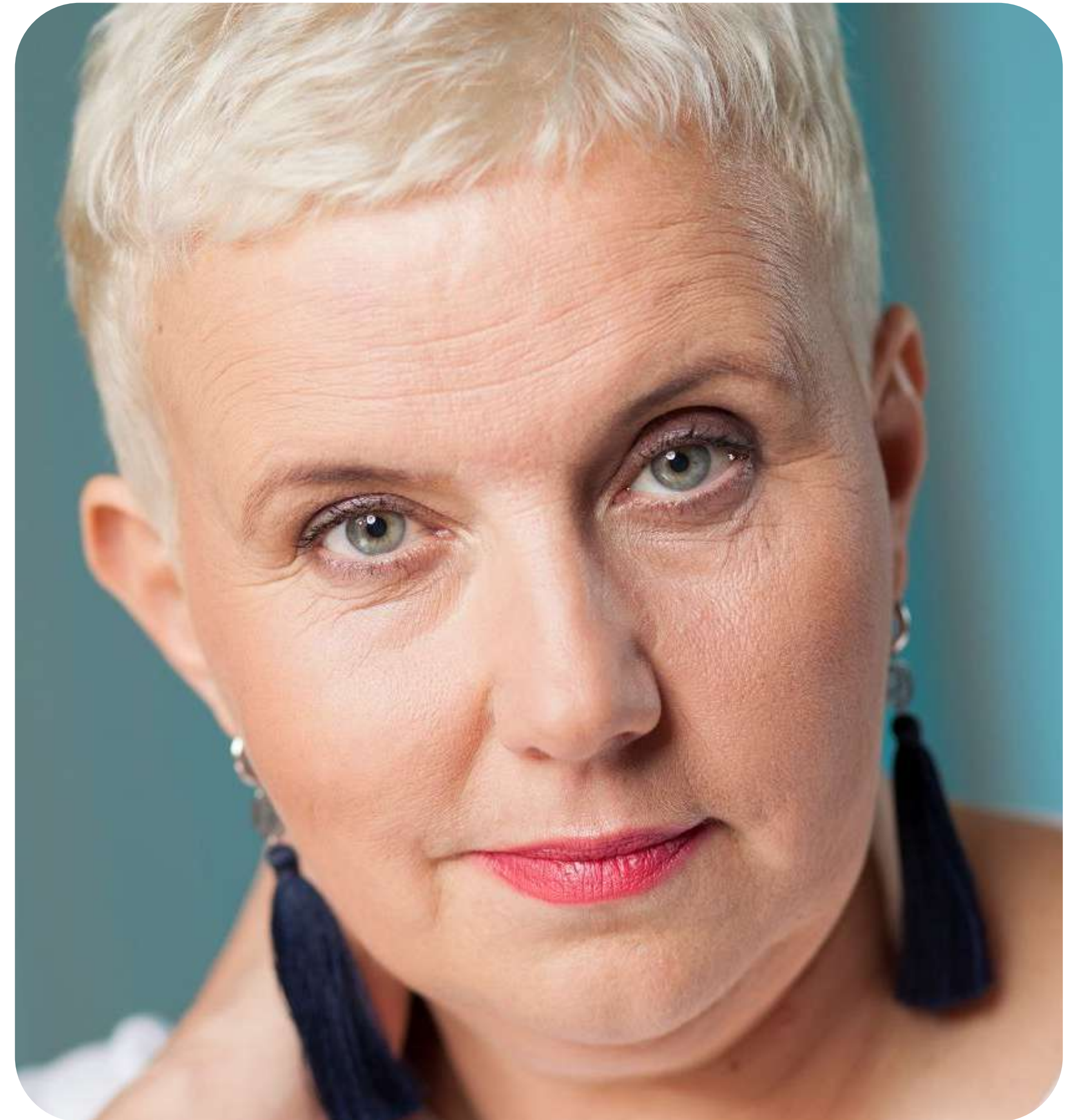
Warsztaty prowadzi Marta Bednarek.

O, choroba!

Czyli co robić, kiedy pojawia się w środowisku pracy

Celem warsztatów „O, choroba!” jest oswojenie uczestników z sytuacją, w której członek zespołu choruje na nowotwór. Zastanowimy się, jakie podłoże mają powszechne skojarzenia z rakiem, przedstawimy fakty na temat choroby, a także opowiemy o potrzebach osób chorych przewlekle. Rozwiejemy wątpliwości jak się zachowywać, by stworzyć system wsparcia dla osoby chorej. Wspólnie wypracujemy wskazówki dla wspierających. Porozmawiamy o komunikacji i przećwiczymy przykładowe rozmowy. Chcemy, aby każdy uczestnik wyszedł z warsztatu wzmocniony i z narzędziami, które pozwolą mu poradzić sobie, gdy otrzyma wiadomość o chorobie koleżanki lub kolegi z zespołu.

Warsztaty prowadzi Małgorzata Ciszewska-Korona, psychoonkolog Fundacji Rak'n'Roll.



Nie ma nic ważniejszego niż troska o siebie

Zachęcanie do profilaktyki i troski o siebie jest ważną częścią działań CSR i HR Nationale-Nederlanden. Jak promować dobre nawyki, zaczynając od własnej organizacji?

Rozmawiamy z **Martą Pokutycką-Mądralą**, rzeczniczką prasową, Dyrektorką Komunikacji Korporacyjnej Nationale-Nederlanden.

Dlaczego Nationale-Nederlanden zdecydowało się na współpracę z Rak'n'Rollem i dołączenie do Dnia na U? Jakie czynniki były kluczowe?

Jako firma zaangażowana społecznie od wielu lat włączamy się w liczne projekty na rzecz profilaktyki zdrowotnej, dlatego zdecydowaliśmy się przystąpić do programu realizowanego przez Fundację Rak'n'Roll i zostaliśmy partnerem Dnia na U. Przyświeca nam konkretny cel – chcemy uświadamiać Polaków, jak ważne jest znalezienie czasu na wykonanie badań i potwierdzenie swojego zdrowia. Nasz udział w kampanii to także wyjście naprzeciw oczekiwaniom pracowników. W ramach Dnia na U mogą skorzystać z jednego dodatkowego dnia wolnego i wykonać badania w czasie pracy.

Profilaktyka wydaje się ważnym kierunkiem w działalności

HR-owej i CSR-owej Nationale-Nederlanden. Jego wybór to konsekwencja podążania za wyznaczonymi kierunkami rozwoju firmy, czy odpowiedź na wyzwania współczesności?

To jak najbardziej jeden z priorytetowych kierunków naszej działalności. Poprzez swoje aktywności chcemy przekonywać Polaków, że nie ma nic ważniejszego niż troska o swoje zdrowie. Jako przedstawiciele branży ubezpieczeniowej czujemy się odpowiedzialni za uświadamianie społeczeństwa, jak istotne są regularne badania oraz prowadzenie zdrowego stylu życia. Wierzymy, że naszym zadaniem jest dbać nie tylko o bezpieczeństwo finansowe, ale także zdrowotne Polaków. Zależy nam, by profilaktyka stała się dla największej liczby osób pozytywnym nawykiem. Nasza aktywność jest także mocno skoncentrowana na budowaniu pozytywnych doświadczeń pracowników. Chcemy, by mieli poczucie przynależności do organizacji.

Przystąpiliście do programu Dzień na U. Jak jeszcze wspieracie zdrowie swoich pracowników?

Dobrostan pracowników jest dla nas bardzo ważny. Staramy się zapewniać im jak największe poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Natłok codziennych obowiązków, zarówno zawodowych, jak i prywatnych, powoduje, że czasem zapominamy o najważniejszym, czyli zdrowiu. Dlatego od lat organizujemy dla naszego zespołu badania profilaktyczne oraz spotkania na temat well-beingu i zdrowego trybu życia. Jako odpowiedzialny pracodawca chcemy dbać o świadomość znaczenia profilaktyki wśród naszych pracowników i pomóc im kompleksowo zatroszczyć się o swoje zdrowie.

Dlaczego Nationale-Nederlanden zdecydowało się na organizację szkolenia profilaktycznego? Z jaką reakcją pracowników się to spotkało?

Oprócz udziału w akcji zachęcającej do regularnych badań lekarskich, zorganizowaliśmy kolejne aktywności, które miały pomóc zespołowi w kompleksowym zatroszczeniu się o własne zdrowie. Zaprosiliśmy naszych pracowników na spotkanie z ekspertką Fundacji Rak'n'Roll. Szkolenie odbywało się pod hasłem „SięLubię”. Co więcej, zorganizowaliśmy badania profilaktyczne w biurze oraz webinary promujące well-being. Decyzja o dołączeniu do tych inicjatyw była dla nas naturalnym krokiem, ponieważ, jak już wspomniałam, od lat angażujemy w projekty, które pozwalają kształtować pozytywne nawyki. Wszelkiego rodzaju działania prowadzone na styku kultura organizacji – pracownicy – wartości – misja są ważnym elementem działalności Nationale-Nederlanden. Jeśli chodzi o naszych pracowników, to mają oni pełną świadomość, jakimi wartościami kierujemy się jako organizacja i jak wiele aktywności podejmujemy na rzecz promocji profilaktyki zdrowotnej. Członkowie zespołu bardzo chętnie włączają się w tego typu przedsięwzięcia i doceniają możliwość skorzystania z bezpłatnych badań czy szkoleń wewnątrz naszej firmy.



Dobrostan pracowników jest dla nas bardzo ważny.

Staramy się zapewniać im jak największe poczucie komfortu

i bezpieczeństwa. Natłok codziennych obowiązków, zarówno

zawodowych, jak i prywatnych, powoduje, że czasem

zapominamy o najważniejszym, czyli zdrowiu



Kierunek strategiczny

Jak mężczyźni dbają o zdrowie?

Jednym ze strategicznych kierunków rozwoju Rak'n'Rolla jest utrudnianie rakowi życia, czyli zachęcanie do troski o siebie – chcemy pomóc w dokonywaniu wyborów, które pozwalają zachować zdrowie na długo.

O kobietach i ich nawykach w obrębie dbania o zdrowie wiadomo już sporo. Najwyższa pora, by sprawdzić, co o profilaktyce i trosce o siebie sądzą mężczyźni – grupa, której do niedawna wydawało się, że jest „zdrowa” albo „bardzo zdrowa”. Badanie etnograficzne „Męskie dbanie o zdrowie”, którego wybrane wyniki przedstawiamy poniżej, przeprowadziła dla nas Julia Izmałkova razem z zespołem Izmałkova Consulting.



Co wiemy o zdrowiu mężczyzn?

Profilaktyka raczej nie dotyczy zdrowia

Kwestia badań profilaktycznych w kontekście dbania o zdrowie pojawia się u mężczyzn, którzy są świadomi genetycznych obciążeń, realnego zagrożenia wynikającego z chorób w rodzinie. Regularne badania jako dbanie o siebie postrzegają również sportowcy i mężczyźni, którzy uprawiają sport na poziomie zaawansowanym – badania są im potrzebne do osiągnięcia lepszych wyników.

Nie ma sensu działać?

Mężczyźni dbają o zdrowie tylko w obszarach, nad którymi mają poczucie kontroli. Jeśli czują, że na coś nie mają wpływu, rezygnują z poświęcania na to czasu i energii. Takim obszarem jest zazwyczaj profilaktyka, bo choroby, których dotyczy, zdaniem panów „przytrafiają się” i nie można się przed nimi uchronić.

Zdrowie? Wystarczy ruch

Męska definicja zdrowia jest dość wąska. Zawiera w sobie głównie aktywność sportową a inne obszary, które ewentualnie pojawiają się w dbaniu o zdrowie, to w dużej mierze takie, które aktywność sportową mają wspierać (np. dieta, brak używek, suplementy, badania).

Co wiemy o zdrowiu mężczyzn?

Jem dobrze, żeby lepiej ćwiczyć

Zdrowa dieta często nie jest środkiem do zdrowszego życia, ale do lepszych wyników sportowych. Najczęściej dzieje się to wtedy, gdy mężczyźni zaczynają regularnie ćwiczyć na siłowni czy biegać. Dobry wpływ na zdrowie w takim przypadku to niejako pozytywny skutek uboczny.

W sporcie chodzi też o coś więcej

Jednocześnie sportu nie uprawia się w pierwszej kolejności po to, żeby być zdrowym, ale z innych powodów: daje przyjemność, tworzy relacje towarzyskie, pomaga zbudować piękne ciało, daje okazję do rywalizacji. Te pozazdrowotne aspekty dominują w podejściu młodych mężczyzn do sportu. Mężczyźni definiują swoją wartość przez możliwość uprawiania sportu. Sport daje szansę bycia coraz lepszym, poprawę samopoczucia, redukcję stresu, jest odskocznią od codzienności, uczy zdrowych nawyków i dyscypliny.

Posłuchaj, co na temat „męskiego” dbania o zdrowie mówi Julia Izmałkova, współautorka cytowanego powyżej badania.



Onkopłodność

Wiedza na temat konieczności zabezpieczenia płodności u pacjentów onkologicznych wciąż jest niewystarczająca zarówno wśród chorych, jak i lekarzy. Nie ma również procedur oraz refundacji, które mogłyby wspierać tę formę opieki.

W programie *Onkopłodność* mówimy, jak ważną częścią leczenia jest troska o zdrowie reprodukcyjne. Nawiązujemy współpracy, które pomogą nam wpływać na zmiany systemowe.

Postęp medycyny pozwala na coraz skuteczniejsze leczenie nowotworów oraz zapobieganie ich skutkom. Niestety w wyniku części terapii onkologicznych następuje czasowa bądź całkowita niepłodność ozdrowieńców. Pojawiają się życiowe rany, wobec których medycyna jest bezradna.

Obecnie istnieje kilka potwierdzonych klinicznie sposobów zabezpieczenia płodności zarówno u kobiet, mężczyzn, jak i dzieci, co daje pacjentom nadzieję na zostanie w przyszłości rodzicem. Obserwujemy jednak problem z dostępnością wiedzy na ten temat.

Jako Fundacja onkologiczna od lat zajmujemy się lukami w systemie, promując pożądane działania pomagające chorym na raka. Postanowiliśmy więc podjąć temat oncofertility.

Chcemy odkodować ten termin, używając bardziej przystępnego określenia „onkopłodność”.

Stworzyliśmy rzetelną bazę informacji dla pacjentów, zaproponowaliśmy gotowe rozwiązania, dzięki którym mogli w krótkim czasie zabezpieczyć swoją prokreacyjną przyszłość.

Jako cel dalekosiężny postrzegamy silne wpisanie onkopłodności w proces zdrowienia z raka. Chcemy, by temat był w pełni otwarty, oczywisty zarówno dla lekarzy, jak i pacjentów i ich rodzin oraz by zaistniał również w świadomości społecznej.

W 2023 roku chcemy przeprowadzić kampanię edukacyjną nagłaśniającą temat!
Chcesz razem z nami mówić o onkopłodności? Napisz na: marta.b@raknroll.pl



Więcej informacji o programie na www.onkoplodnosc.pl

Onkopłodność – słowo-szansa

Leczenie onkologiczne może zmniejszać płodność lub nieodwracalnie ją uszkadzać. Wiedza, że przed onkoterapią warto zabezpieczyć gamety, wciąż jest wśród pacjentów i pacjentek niewielka. Często nie mają jej również lekarze.

Popularyzowanie onkopłodności to jeden ze strategicznych celów Fundacji Rak'n'Roll. O tym, dlaczego to ważny kierunek rozmawiamy z **dr Joanną Kufel-Grabowską** i **prof. Sławomirem Wołczyńskim**.

Onkopłodność to nowe słowo, które, mamy taką nadzieję, stanie się niebawem rozpoznawalne i wolne od tabu. Jak sugeruje nazwa, dotyczy płodności osób przechodzących przez raka.

Joanna Kufel-Grabowska: Onkopłodność, znana może nieco szerzej jako oncofertility, jest z nami już od jakiegoś czasu. Dotyczy zabezpieczania płodności u osób chorych na raka, które są jeszcze przed leczeniem: chemioterapią, immunoterapią, leczeniem celowanym, hormonoterapią lub radioterapią – procedur, które ratują życie, jednak mogą pogarszać lub upośledzać funkcje rozrodcze, czyli również pozbawić możliwości zastania rodzicem. Onkopłodność swoje początki miała w zabezpieczaniu materiału u chłopców i młodych mężczyzn chorujących na raka jądra. Później zaczęto się zastanawiać, jak można pomóc również kobietom – tu sytuacja medycznie

jest nieco bardziej skomplikowana.

Sławomir Wołczyński: Cały problem polega na tym, że od początku idzie to torem niezorganizowanym – nie ma rozwiązań systemowych. Wciąż niewiele, jeśli w ogóle, mówi się pacjentom o tym, żeby przed rozpoczęciem leczenia zabezpieczyli płodność. Takiej procedury nie ma na medycznej „checkliście” lekarza.

Jakie metody zachowywania płodności istnieją współcześnie?

JKG: Zabezpieczenie płodności u chłopców i mężczyzn polega na mrożeniu nasienia, natomiast u kobiet rekomendowaną i najskuteczniejszą metodą jest mrożenie komórek jajowych bądź zarodków. U dziewczynek, ale także u kobiet, szczególnie w przypadku, gdy leczenie

onkologiczne powinno się rozpocząć natychmiast i nie ma czasu na kilkunastodniowy okres stymulacji hormonalnej, wykorzystuje się pobranie fragmentu lub całego jajnika, a następnie jego zamrożenie. U kobiet z rozpoznaniem raka piersi zaleca się także stosowanie analogów gonadoliberyny w trakcie chemioterapii, co powoduje „uśpienie” funkcji jajnika i jego mniejsze narażenie na uszkodzenia spowodowane leczeniem systemowym.

Jak Państwo wspomnieli, lekarze nieczęsto informują pacjentki i pacjentów, że przed rozpoczęciem leczenia warto zabezpieczyć płodność.

JKG: Niestety wciąż uważa się to za postępowanie dodatkowe, niektórzy lekarze mówią: „w pierwszej kolejności ratujemy życie”. Sęk w tym, że o wielu „dodatkowych” wątkach – o wypadających włosach,

biegunkach i wymiotach można powiedzieć na kolejnej wizycie, a na informację o tym, żeby zająć się onkopłodnością może być na tej kolejnej wizycie jednak za późno. Powstają oczywiście zalecenia onkologiczne, dotyczące informowania pacjentów o konieczności zabezpieczania płodności, jednak do wprowadzenia ich w życie potrzeba jeszcze czasu oraz przede wszystkim refundacji procedur. Zdarza się tak, że jeżeli coś nie jest refundowane i nie jest konieczne do ratowania życia, nie jest – z różnych przyczyn – wspominane i rekomendowane przez lekarzy. Czasami nie mają oni wiedzy, czasami nie uznają, w tym przypadku zabezpieczania płodności za priorytet. Dla lekarza to też mało komfortowa rozmowa, gdy mówi pacjentowi, że przydałoby się zabezpieczyć płodność, jednak pacjent musi zapłacić za to sam.

Jak wygląda ścieżka zabezpieczania płodności, którą przechodzi pacjentka? Sama organizuje dla siebie pomoc?

SW: Nic nie powinna sama robić, to powinno być rozwiązane systemowo, a nie jest. Teraz wygląda to najczęściej tak, że onkolog chwytą za telefon i umawia taką pacjentkę ze specjalistą medycyny rozrodu. Zazwyczaj korzysta z relacji koleżeńskich lub zawodowych, bo to w zasadzie od relacji i powiedzmy to wprost – znajomości zależy działanie. Pamiętajmy, że zależy nam na czasie.

Czyli onkolog prosi o pomoc dla swojej pacjentki.

SW: Tak. Zwykle w ciągu 24-48 godzin taka pacjentka jest badana i podaje jej się leki stymulujące owulację. Wywoływanie owulacji trwa około dwóch tygodni. Następnie lekarze pobierają komórki, a pacjentka jest na drugi dzień gotowa do rozpoczęcia leczenia onkologicznego.

Domyślam się, że zabezpieczenie płodności nie jest tanią procedurą.

SW: Tak, koszty są wysokie, ponieważ jest to procedura biotechnologiczna. Samo zabezpieczenie komórek to koszt od pięciu do siedmiu tysięcy złotych. Według mnie źle się stało, że właściwie całe leczenie niepłodności poszło w kierunku prywatnym. Są pacjenci na przykład hematologiczni, którzy podczas zabezpieczania płodności muszą być również pod opieką lekarzy innych specjalizacji. Taką opiekę najłatwiej i najlepiej byłoby otrzymać w szpitalu, w którym pracują specjaliści z różnych dziedzin.

Skoro informacja o zabezpieczaniu płodności nie jest powszechna i nie jest też przekazywana przez wszystkich lekarzy, w jaki sposób dociera do pacjentów?

SW: Przekazanie tej informacji i pomoc w zabezpieczaniu płodności jest inicjatywą wybranych lekarzy, a prośba o wsparcie wychodzi często od samych pacjentów, którzy dowiadują się o konieczności zabezpieczenia płodności

od organizacji pacjenckich. Doskonale, gdy dzieje się to przed rozpoczęciem leczenia, gdy pobranie materiału jest jeszcze możliwe.

To koszt, który pojawia się nagle, a chorowanie też przecież kosztuje. Chorzy często organizują zbiórki środków, dzięki którym opłacą zabezpieczenie płodności.

JKG: Warto spróbować zrozumieć położenie pacjentek i pacjentów onkologicznych. Zdarza się, że to osoby młode, które nie pracują na umowę o pracę, gdy chorują, nie mają środków lub muszą odkładać je na dalsze etapy leczenia. Samo chorowanie przecież też jest niezwykle kosztowne. Proszę mi wierzyć, nie ma dnia, żebym nie konsultowała w sprawie onkopłodności jakiejś dziewczyny z Polski. Często kobiety chcą zabezpieczyć płodność, ale przygniata ją informacja o kosztach.

Czy zatem onkopłodność powinna być przedstawiana i omawiana już w szkole? Być może gdyby była traktowana jako jeden z ważnych wątków w edukacji zdrowotnej, wielu rozczarowań i psychicznych blizn udałoby się uniknąć?

SW: Bez wyjścia do społeczeństwa nic nie zrobimy. Ta wiedza powinna kiełkować w głowach wcześniej, nie wtedy, kiedy pojawi się problem. Rozmowa o onkopłodności może być jednak trudna, bo to kwestia złożona etycznie, wymaga sporego namysłu. Jednak bez zrobienia pierwszych kroków, nic nie osiągniemy,

nic nie zmienimy.

Jaką rolę mogłyby pełnić organizacje pozarządowe?

JKG: Prowadzić solidną edukację na każdym poziomie i różnymi metodami. Tylko świadoma, kierowana trochę między oczy edukacja może odnieść sukces. Jeśli onkopłodność stanie się tematem, o którym się będzie mówiło, to obędziemy się z nim, w końcu zaistnieje.

Edukacja społeczeństwa to jeden z obszarów, w których można działać. Drugim jest praca z lekarzami. Czym zadaniem powinno być stworzenie procedur, które na wspomnianą przez pana profesora onkologiczną „checklistę” wpiszą zatroszczenie się o płodność pacjentów onkologicznych?

JKG: Lekarzy, towarzystw lekarskich, ministerstwa.

SW: Praca onkologów to jednak kropla w morzu. Dziś skupiamy się na pacjentach onkologicznych, ale w kolejce do zabezpieczenia płodności stoją także pacjenci z innymi chorobami. Powinniśmy stworzyć system, w którym te procedury będą omawiane, w którym będzie się zbierać dane, analizować wyniki. Dobrze, że pokolenie, do którego mówimy teraz, które za chwilę zostanie rodzicami, to grupa, z o wiele większą od naszej świadomością swoich praw – korzysta z wiedzy i nie boi się pytać.

JKG: Jako organizacje pozarządowe macie o wiele większe pole manewru w mówieniu do nich niż my – lekarze. My możemy Wam pomóc wiedzą ekspercką, jednak bez utworzenia tematu nic się nie zmieni.

Dr Joanna Kufel-Grabowska

Pracuje w Klinice Onkologii i Radioterapii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, członkini zarządu Polskiej Ligi Walki z Rakiem, gdzie zajmuje się zabezpieczaniem płodności u chorych onkologicznie. Na co dzień zajmuje się przede wszystkim leczeniem chorych na raka piersi. Jej zainteresowania naukowe obejmują m.in. techniki zachowania płodności u chorych na nowotwory oraz związane z leczeniem powikłania kardiologiczne.

Prof. Sławomir Wołczyński

Kierownik Kliniki Rozrodczości i Endokrynologii Ginekologicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Autor wielu samorządowych programów wspierających procedurę in vitro.

Członek polskich i zagranicznych towarzystw naukowych, w tym Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego, Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego, Towarzystwa Biologii Rozrodu, Europejskiego Towarzystwa Medycyny Rozrodu i Embriologii.

Więcej informacji o onkopłodności znaleźć można w odcinku podkastu Rak'n'Talk „Mam raka, chcę mieć dziecko”.



Profilaktyka Na Nowo

Jako Rak'n'Roll od wielu lat czynnie uczestniczymy w debacie na temat ochrony zdrowia. Obserwujemy pojawiające się kampanie profilaktyczne, które różnymi metodami próbują przekonać swoich odbiorców do (niejednokrotnie radykalnej) zmiany stylu życia na „lepszy”, „zdrowszy”, „bardziej satysfakcjonujący”.

Niestety pośród wielu komunikatów promujących zdrowie niewiele jest takich, które w sposób atrakcyjny i merytoryczny zachęcają odbiorców do wdrażania rozwiązań, które na długo pomagają utrzymać ciało i umysł w dobrej formie.

Zależy nam, by o zdrowiu mówić inaczej

Chcemy powiedzieć głośno: już najwyższy czas, by treść i forma kampanii społecznych przystawała do czasów, w których żyjemy, do rzeczywistości zmiennej, ulegającej wielu kulturowym wpływom, realizującej się w nowych internetowych formach wyrazu, odpowiadającej na lęki i potrzeby (również emocjonalne!) współczesnego odbiorcy. Pora na przeniesienie profilaktycznej troski o zdrowie do codzienności – realizowanie jej wyborami, które nam służą.

Wierzymy, że pracując wspólnie z językoznawcami, komunikologami, psychologami języka możemy stworzyć wzorce kampanii i działań, które pozwolą skutecznie, bez straszenia i grożenia, mówić o zdrowiu – zachęcać do dbania o nie, pielęgnowania, otaczania troską – traktowania jak zasób, który warto utrzymywać w dobrej kondycji.

W ramach Profilaktyki Na Nowo chcemy prowadzić działania edukacyjne i informacyjne, które powinny pojawiać się, gdy jesteśmy zdrowi. Wsparcie i edukacja osób doświadczających choroby to zadania lekarzy, organizacji pacjenckich, NGO. Dlatego tak bardzo zwracamy uwagę, by działania tworzone w ramach Profilaktyki Na Nowo kierowane były do ludzi zdrowych, a ich komunikacja „trzymała była” daleko od choroby i emocji, które jej towarzyszą.

Do Profilaktyki Na Nowo zapraszamy firmy, organizacje, instytucje, które o zdrowiu chcą mówić lekko, przyjemnie, w lifestylowym kontekście i niestandardowymi działaniami zachęcać do utrzymywania zdrowia w dobrej formie.

Dobrodziejska Firma

Razem pomagajmy chorym przechodzić przez raka!

Program *Dobrodziejska Firma* stworzyliśmy specjalnie dla małych i średnich przedsiębiorstw. Wspierając nasze działania jednorazową darowizną lub systematycznymi datkami, pomagacie tworzyć i rozwijać programy odpowiadające na potrzeby chorych i ich bliskich. Realizujecie ważny społecznie cel i okazujecie troskę Waszej Firmy o innych.

**DOBRO-
DZIEJSKA
FIRMA**





Pomaganie to natura LionsTeam. Chcemy mieć swój udział we wprowadzaniu pozytywnej zmiany w życiu innych i robimy to, biorąc udział w różnych inicjatywach lub organizując własne. Do programu Dobrodziejska Firma przystąpiliśmy, bo wiemy, jak ważne jest wsparcie osób chorych na raka.

W naszym zespole mamy dzielną bohaterkę, która przeszła przez chorobę. Możliwość wsparcia Fundacji mogła spotkać się tylko z jedną odpowiedzią „Tak, oczywiście!”. Prosta ścieżka dołączenia do programu oraz jasne zasady uczestnictwa ułatwiły nam szybkie wprowadzenie działania w życie



– Lions Estate

Dzięki udziałowi Waszej Firmy w programie

Podopieczni i Podopieczne Rak'n'Rolla:

- otrzymają wsparcie psychoonkologa;
- wezmą udział w warsztatach terapeutycznych;
- otrzymają peruki, które pomogą odzyskać jakość życia sprzed onkoterapii.

Wasza Firma:

- zyska uznanie klientów i pracowników – według badań aż 76,2 procent Polaków chciałoby, aby przedsiębiorcy angażowali się w lokalne akcje społeczne*;
- okaże troskę o ważny społecznie problem – pokażecie, że zdrowie i życie – również pracowników i ich rodzin – jest dla Was największą wartością. Zyskacie w oczach potencjalnych przyszłych pracowników oraz partnerów biznesowych;
- pokaże, że wiecie, jak pomagać mądrze – przekazane na pomoc w przejściu przez raka środki mogą zostać opisane w raportach i zaprezentowane w działaniach komunikacyjnych.

Więcej informacji na stronie programu [Dobrodziejska Firma](#)

*Badanie „Zaangażowanie społeczne przedsiębiorców” przeprowadzone w ramach inicjatywy „Urodzeni Przedsiębiorcy”, [źródło](#)

Autorzy

Zespół Komunikacji:

Olga Myślińska, Emilia Klimasara, Teresa Filipowska

Zespół Fundraisingu Korporacyjnego:

Aleksandra Kuna, Dorota Nawrocka

Projekt i skład:

Mikołaj Kuczmarwski