

# PRZEZ RAKA NIKT NIE MUSI PRZECHODZIĆ SAM

Jednym z celów Fundacji Rak'n'Roll na 2026 rok jest wsparcie osób przechodzących przez chorobę nowotworową poprzez zwrócenie uwagi na rolę tych, którzy w tej drodze towarzyszą – rodziny, bliskich i przyjaciół. Nowa sytuacja, skrajne emocje i liczne wyzwania sprawiają, że nie tylko osoby chore, ale również ich towarzysze potrzebują opieki, wiedzy i troski.

**N**awet 6 na 10 osób chorujących na raka doświadcza poczucia izolacji społecznej – telefony milkną, relacje słabną, a pacjenci zostają sami: z lękiem, obawami i niepewnością o przyszłość. To zjawisko określane jest mianem *cancer ghostingu*.

Jako Fundacja widzimy jednak drugą stronę tego zjawiska. Wiadomość o tym, że osoba bliska choruje na raka, sprawia, że rodzinie, przyjaciołom, znajomym często brakuje słów, umiejętności i śmiałości, by okazać wsparcie. Tymczasem obecność bliskich ma realny wpływ na zdrowie: redukuje stres, poprawia nastrój i wzmacnia

motywację do leczenia, co może przekładać się na skuteczniejszą terapię.

W tym roku postanowiliśmy odpowiedzieć na ten problem, uruchamiając kampanię *Przez raka nikt nie musi przechodzić sam*, a w ramach niej projekt pierwsze słowo. To bezpłatne narzędzie dostępne na naszej stronie: [raknroll.pl/pierwszeslowo](http://raknroll.pl/pierwszeslowo).

*Pierwsze słowo* pomaga bliskim osób chorujących na raka przełamać lęk i niepewność. Podpowiada, jak rozpocząć rozmowę, wyrazić emocje i okazać wsparcie, a także czego unikać w kontakcie z osobą chorującą. Narzędzie powstało we współpracy ze specjalistką psychoonkologii, zespołem Fundacji oraz pacjentami onkologicznymi, co pozwoliło uwzględnić kluczowe niuanse komunikacji w sytuacjach kryzysowych. Zachęcamy do sięgania po te wskazówki i wprowadzania do relacji „pomocnej obecności” – zwłaszcza wtedy, gdy jest ona najważniejszym, co możemy dać osobie chorej.



„Nie wiem, co powiedzieć, żeby było łatwiej, ale chcę, żebyś wiedział(a), że możesz na mnie liczyć”.

## 2025 w Rak'n'Rollu? Zobacz, ile dobra wyda- rzyło się dzięki naszej wspólnej energii!

Ostatnie miesiące to czas intensywnej pracy, mądrego wsparcia i setek historii, w których na pierwszym planie było życie dobre i z radością pomimo choroby. Każda rozmowa, każdy gest i każda inicjatywa stworzyły realną zmianę w życiu tysięcy osób – chorych, ich bliskich oraz tych, którzy dopiero uczą się troszczyć o swoje zdrowie. Zobacz, kto i w jaki sposób skorzystał z tej pomocy.



### ◀ 185 Pod- opiecznych dołączyło do programu **Łeb do Słońca!**

Pomagamy im poruszać się po skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej i organizować wsparcie finansowe na operacje, terapie i rehabilitacje.



### ▲ 580 dziewczyn dostało piękne peruki!

Dzięki temu mogły poczuć się lepiej i nabrać mocy do wyjścia z choroby.

◀ 576 osób otrzymało wsparcie psychologiczne i psychoonkologiczne. To chorzy i ich bliscy, którym w 1248 dobrych rozmowach pomogliśmy radzić sobie z emocjami pojawiającymi się na różnych etapach leczenia np. z paralizującym lękiem po diagnozie.



◀ **13 kobiet w ciąży chorych na raka otrzymało kompleksowe wsparcie.**

Dajemy im wiedzę, pomagamy leczyć się i urodzić zdrowe dziecko. Otaczamy je opieką onkologiczną, położniczą, ginekologiczną, psychologiczną, dietetyczną, ruchową i urodową. Dajemy wsparcie społeczności kobiet w tej samej sytuacji.

▶ **64 mężczyzn dołączyło do programu RakMeni.** Stworzyliśmy męską wspólnotę, w której można otwarcie mówić o przeżyciach, potrzebach i emocjach związanych z chorobą oraz zdobywać i porządkować wiedzę potrzebną do aktywnego udziału w leczeniu, rehabilitacji i powrocie do zdrowia.



◀ **384 osoby uczestniczyły w warsztatach i spotkaniach.** To chorzy i ozdrowieńcy, którym pomagamy oderwać myśli od choroby i czerpać siłę ze wspólnych spotkań podczas warsztatów, zajęć kulturalnych i sportowych.



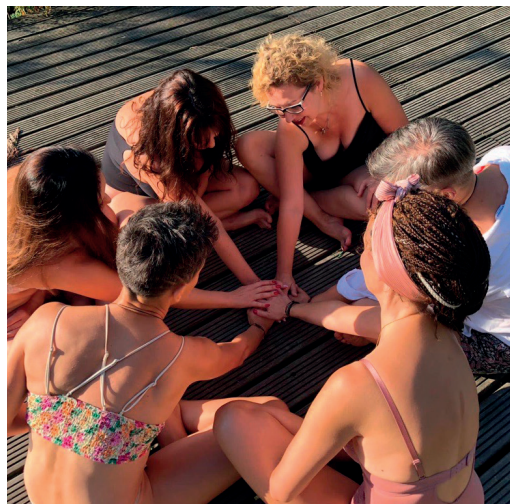
► **18 kobiet odbudowało relację z ciałem zmienionym przez chorobę.** To dziewczyny z doświadczeniem choroby onkologicznej, które wsparliśmy w zbudowaniu na nowo relacji ze swoim ciałem i w odkryciu swojej seksualności.

► **154 ozdrowieńców ruszyło w dalsze życie!** Pomogliśmy im przepracować traumę choroby i zrobić krok w dalsze życie.



To tylko wycinek z tego, czym zajmowaliśmy się przez ostatnie miesiące. Kolejny raz zapraszamy każdego z Was do dołączenia i współtworzenia projektów Fundacji Rak'n'Roll.

**By przez raka nikt nie musiał przechodzić sam.**



► **113 718 osób zachęciliśmy do dbania o zdrowie.** To ludzie zdrowi, których zachęciliśmy do potwierdzenia zdrowia w badaniach profilaktycznych i zainspirowaliśmy do dokonywania świadomych wyborów i otaczania siebie troską na co dzień.



# EMPATON

## NAGRODA ZA SERDECZNĄ UWAGAŃ

„Wygładasz jak świeży powiew wiosny...” – usłyszeć coś takiego na trasie biegu górskiego, to może zaskoczyć. Ale jaką świetną robotę robi! Podwójną, bo po pierwsze sprawiło, że paralizujące przez kilkadziesiąt kilometrów myśli czmychnęły w najwłaściwszym momencie; a po drugie dało pierwsze miejsce w konkursie Empaton!



**Gabriela Turczynowicz**  
@sportowablondyna, bo to ona jest autorką tego okrzyku, biegła Wielką Prehybę. Kompleksment usłyszała Aga, na chwilę przed „straszną końcówką - technicznym zbiegiem po kamieniach, na którym trzeba było użyć liny”. Oczywiście na okrzyku się nie skończyło. Gabriela spokojnie i rzeczowo instruktowała Agę, jak pokonać trudny fragment, a „jej luz i cierpliwość pomogły mi pokonać kryzys na samym końcu trasy, a potem wbiec na metę ze łzami wzruszenia - na szczęście udało mi się ją przytulić i podziękować za to, jak mi pomogła!”

To jednak nie koniec serdecznej uważności Gabi. Bo dostaliśmy też drugie zgłoszenie. Z samego początku Wielkiej Prehyby. Klaudia, jak napisała, zepsuła sobie nogę na samym starcie. Tu obyło się bez okrzyków (przynajmniej nikt ich nie odnotował), ale za to z rzeczową pomocą sprzętową i ogromną ilością przytulasów, których Klaudia wtedy bardzo potrzebowała. Czyż nie jest to sedno serdecznej uważności? Dla nas tak!

## Jak zgłosić nominację do nagrody Empaton 2025?

Do poniedziałku 27.04.2026 do godziny 20:00 napisz e-mail na adres: [empaton@raknoll.pl](mailto:empaton@raknoll.pl)

W wiadomości:

- opisz sytuację - podaj jak najwięcej możliwych danych osoby nominowanej, jeśli to możliwe imię i nazwisko lub numer startowy - coś, co pozwoli nam nawiązać kontakt z daną osobą,
- podaj swoje imię, nazwisko i numer telefonu.

EMPATON to nagroda za serdeczną uważność na trasach Pieniny Ultra Trail®. Każdy uczestnik zawodów, ale także kibic, wolontariusz czy nawet przypadkowy przechodzień będący świadkiem zdarzenia noszącego znamiona empatii, może wysłać zgłoszenie. Z każdym rokiem po zawodach do konkursowej skrzynki mailowej wpływa coraz więcej zgłoszeń! Bardzo się cieszymy, bo to oznacza, że idea Wam się spodobała!