



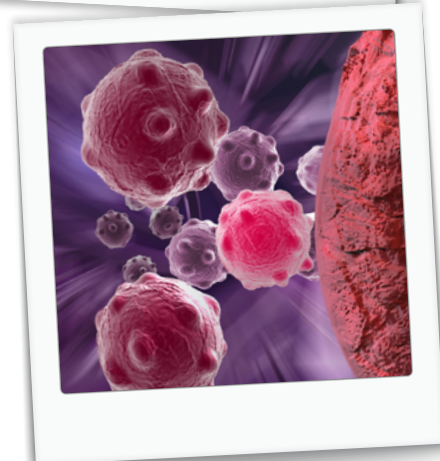
Wat goed dat jij meer over kanker wilt weten en dat je dit met je klas wilt delen. Je kunt met deze informatie een spreekbeurt geven over kanker en KWF Kankerbestrijding. Verder kun je met je klas ook nog in actie komen en ons helpen in de strijd tegen deze nare ziekte.

Wat is kanker?

Kanker is een heel nare ziekte. Elk jaar krijgen 100.000 mensen kanker in Nederland. Ons lichaam bestaat uit cellen. De werking van deze cellen gaat zo: cellen delen zich, dit gebeurt vanzelf zonder dat je er iets van merkt. Als je gezond bent, maakt je lichaam elke dag nieuwe cellen aan, maar ook gaan er elke dag veel cellen dood. Het kan gebeuren dat sommige van deze cellen van binnen kapotgaan. Dit kan door verschillende dingen komen. Als er cellen kapotgaan wordt de gezonde celdeling verstoord en kun je uiteindelijk een kwaadaardig gezwel krijgen. Dit noemen we kanker.

Wat doet KWF?

KWF staat voor Koningin Wilhelmina Fonds. Koningin Wilhelmina zul je misschien denken? Nou, zij was de oma van prinses Beatrix, je kent haar vast wel. Heel lang geleden, in het jaar 1949, was de oma van prinses Beatrix onze koningin. Van het Nederlandse volk kreeg zij een cadeau: een groot geldbedrag, namelijk 2 miljoen gulden. In euro's is dat bijna 1 miljoen euro. Met dit geld werd KWF Kankerbestrijding opgericht met als doel geld in te zamelen voor onderzoek naar de ziekte kanker. Dankzij onderzoek wordt de kennis over kanker groter, zodat we kanker steeds beter leren begrijpen.



Samen komen we steeds dichterbij



Wat betekent het logo?

Het logo van KWF is een krab met een zwaard erdoor. Dit heeft een simpele maar mooie betekenis. De krab staat over de hele wereld symbool voor kanker. De sabel, een klein krom zwaard, die door de krab heen gaat, betekent dat we samen strijden tegen kanker. KWF wil dat er een dag komt dat niemand meer hoeft te sterven aan kanker. Samen kunnen we deze dag steeds dichterbij brengen door geld in te zamelen voor onderzoek. Zo kunnen wetenschappers steeds betere medicijnen maken en zullen er steeds meer mensen beter worden.



Hoe kun je kanker behandelen?

Dokters kunnen op 3 manieren kanker behandelen:

- 1** Opereren, waarbij de kankercellen worden weggehaald.
- 2** Bestralen, waarbij de kankercellen kapot worden gemaakt door stralen uit een machine.
- 3** Medicijnen (chemokuur), waarbij de kankercellen kapot worden gemaakt met pillen of vloeibare medicijnen uit een infuus.

Wat kun je zelf doen?

Als je gezond leeft, kun je ervoor zorgen dat je een kleinere kans hebt om ziek te worden. Met gezond leven wordt bijvoorbeeld bedoeld:

• Niet roken

Roken is de belangrijkste oorzaak van kanker. Als je niet rookt, is de kans dat je kanker krijgt veel minder groot dan als je wel rookt.

• Gezond eten

Het is heel belangrijk om gezond te eten, veel groente en fruit! Probeer elke dag minstens 2 volle handen groente te eten en 2 keer een stuk fruit. Een gezond gewicht is ook belangrijk.

• Genoeg bewegen

Wat ook heel goed voor je is, is voldoende bewegen. Bewegen kan van alles zijn, dat hoeft niet per se een sport te zijn. Lekker fietsen, op school de trap op rennen, wandelen naar school, thuis helpen in de tuin of je kamer opruimen zijn allemaal gezonde manieren van bewegen.

• Gebruik zonnebrand

Als je veel in de zon bent, moet je je goed insmeren met een zonnebrandcrème met een hoge factor. Je kunt ook beschermende kleden dragen, zoals een T-shirt of een petje. Ook is het verstandig om de zon tussen 12 uur en 3 uur 's middags te vermijden. Dan is hij namelijk het felst.





Geld inzamelen voor onderzoek

KWF krijgt geen geld van de overheid, dus zamelen we zo veel mogelijk geld in voor onderzoek. KWF krijgt hulp van mensen uit het hele land. Zij worden vrijwilligers genoemd. Als vrijwilliger kun je verschillende dingen doen om te helpen, zoals bijvoorbeeld:

- Zelf een leuke actie verzinnen om geld in te zamelen. Je kunt van alles bedenken: koekjes bakken en verkopen, lege flessen inzamelen voor het statiegeld, met je vader of moeder meelopen tijdens de collecte voor KWF, op school een tekenwedstrijd organiseren en de mooiste kunstwerken tentoonstellen of een concert geven en daar kaartjes voor verkopen.
- Meedoen aan een sportwedstrijd en iedereen in je omgeving vragen om je te steunen. Er zijn allerlei leuke sponsorlopen voor KWF. Verderop kun je bijvoorbeeld meer lezen over de KinderLoop.

Wist je dat...

- kanker de nummer 1 doodsoorzaak is in Nederland?
- jaarlijks 100.000 mensen te horen krijgen dat ze kanker hebben?
- er meer dan 100 verschillende soorten kanker zijn?
- dikkedarmkanker de meest voorkomende kankersoort is?
- je toch zonnebrand moet gebruiken als je niet snel verbrandt?
- er ruim 100.000 vrijwilligers zijn voor KWF?
- het best gek is dat je op meer plekken sigaretten kunt kopen dan brood?





SamenLoop voor Hoop & KinderLoop

SamenLoop voor Hoop is een evenement speciaal voor iedereen die met kanker te maken heeft gekregen. Het is een 24-uurswandeltocht waarbij er samen stilgestaan wordt bij kanker en het leven wordt gevierd. Helaas krijgen ook kinderen te maken met kanker, vaak kennen ze iemand met kanker of zijn ze zelf ziek. De KinderLoop is een kleine versie van de SamenLoop, waar de kinderen ongeveer 24 minuten lopen. Vaak lopen ze tijdens de mini-loop in een paars T-shirt en ontvangen ze aan het einde een leuke herinnering aan die bijzondere dag.

Wil je meer weten? Kijk op <http://bitly.nl/KIN83> voor een leuk filmpje over de KinderLoop.



I  **KWF**

Als je nog vragen hebt, kun je een e-mail sturen naar publieksservice@kwf.nl of bellen naar (0900) 202 00 41.

Zelf in actie komen voor KWF Kankerbestrijding?

Dat kan! Organiseer een Regenboogloop, doe met je klasgenoten mee aan een KinderLoop in de buurt of ga aan de slag met een flessenactie. Kijk op acties.kwf.nl voor nog meer voorbeelden.

Samen komen we steeds dichterbij