



Opgeven is geen optie...

ALPE D'HUZES

Alpe d'HuZes is een actie waarbij de deelnemers zes keer op één dag proberen de Alpe d'Huez, een berg in de Franse Alpen te beklimmen.

De deelnemers doen dit niet voor zichzelf, of omdat ze het zo geweldig leuk vinden om zes keer een berg op te fietsen. Ze fietsen voor mensen die ontzettend ziek zijn, mensen die kanker hebben. Kanker is een ziekte die één op de drie mensen treft. Men wil de onmacht die kanker met zich meebrengt omzetten in kracht (want als je met veel mensen ergens tegen vecht, zal de overwinning worden behaald). Kracht om tegen kanker te vechten, want **OPGEVEN IS GEEN OPTIE!** Tijdens het fietsen denken velen aan hun dierbaren die kanker hebben of die te vroeg aan kanker zijn overleden. Dat geeft deze mensen de kracht om de pijn te verdragen die het fietsen met zich meebrengt. Ze vinden dat ze de zieke mensen "op hun bagagedrager meenemen" naar de top van de berg en zo een stukje "dichter bij de hemel" komen.

Alpe d'HuZes gaat ook over het verleggen van je grenzen:

- Zes keer een grote Franse berg beklimmen, je een winnaar kunnen en mogen noemen;
- Geld inzamelen voor een ander zonder er zelf aan te verdienen;
- doen wat je wilt, wat je leuk vindt;
- dromen en proberen je droom werkelijkheid te laten worden;
- overwinnen van eventuele moeilijkheden, genieten van de pijn;
- vertrouwen in jezelf én de ander.

De mensen die Alpe d'HuZes hebben bedacht willen binnen korte tijd van kanker een ziekte maken, waar je niet aan dood hoeft te gaan. Ze willen er een chronische ziekte van maken, waarmee goed te leven valt. In de missie staat: "Anderen helpen en inspireren om **GOED, GELUKKIG en GEZOND** te leven met kanker. Daar is veel geld voor nodig: voor onderzoek en behandeling bijvoorbeeld. Niemand verdient aan de actie. Iedereen die

meefietst of op een andere manier meehelpt, doet dat op "eigen" kosten. Zo wordt er heel veel geld binnengebracht. Dat gebeurt door middel van sponsoring. De deelnemers vragen geld voor het feit dat zij enkele keren de Alpe d'Huez gaan opfietsen. Toen Alpe d'HuZes begon waren er maar 66 deelnemers en was het streefbedrag € 100.000,- Dit jaar (2012) worden er meer dan 8000 deelnemers verwacht, 30.000 supporters en hoopt men meer dan 30 miljoen euro op te halen. Dat is een 3 met 7 nullen. Vanwege de vele deelnemers gaat men voor het eerst op 2 dagen fietsen: 6 en 7 juni. Ook de radio en de televisie zullen aanwezig zijn.

Alleen een dwaas blaast tegen de wind in Maar met zijn allen veranderen we zijn windrichting

Al het geld dat Alpe d'HuZes inzamelt komt terecht bij het Koningin Wilhelmina Fonds, kortweg KWF Kankerbestrijding. Het wordt in een apart potje gedaan en besteed aan: diagnose van kanker, helpen van patiënten om weer op de been te komen, onderzoek hoe mensen goed en gelukkig met kanker kunnen leven, kanker en voeding aan de Bas Mulder Award (een prijs voor jonge onderzoekers). Daarnaast wordt er ook geld gegeven voor een aantal projecten die zich richten op het ontwikkelen en toepassen van nieuwe methoden voor diagnose (vaststellen of iemand kanker heeft) en behandeling daarvan.

Ook kinderen mogen meedoen aan Alpe d'HuZes. Daaraan zijn wel bepaalde regels verbonden:

- deelnemers jonger dan 16 jaar mogen alleen meedoen onder verantwoordelijkheid van hun ouders;
- deelnemers jonger dan 16 jaar mogen alleen meedoen onder een "1-op-1" begeleiding van een volwassene;
- zowel de deelnemer jonger dan 16 jaar als de begeleider moeten zijn ingeschreven als deelnemer en voldoen aan alle in dit deelnemersreglement gestelde voorwaarden;
- deelnemers jonger dan 16 jaar mogen niet per fiets afdalen.

(voor meer informatie, kijk op: <http://bit.ly/KIJ1MW>)



Opgeven is geen optie...

MENSEN HEBBEN VERHALEN

Mensen hebben veel redenen om deel te nemen aan de Alpe d'HuZes. Hieronder staan drie verhalen:

Verhaal van Floris de Bruin, Nederland, september 2010

Op 5 juni 2010 reed ik de Alpe aan in totaal 8 trainingen in Ede van gemiddeld 50 km. Mijn gewicht is wat aan de hoge kant, dus de beklimming werd een hel. Gehaald in 2 uur en 30 minuten, maar was toch trots. Temeer daar ik reed met mijn vriendin, wijlen mijn broer en de vrouw van mijn compagnon in gedachten, die allen getroffen zijn door kanker, een kwaadaardige tumor. Het was een onvergetelijke ervaring. Niet normaal zo zwaar als het was.

(bron: <http://bit.ly/KROuhy>).

Verhaal van Wim Bijsterbosch, Nederland, februari 2011

Ik heb 20 x deze Alp beklommen: 1x in 2009, 9x in 2010 bij de Alpe d'HuZes en 10x in 2011, opnieuw bij de Alpe d'HuZes. Natuurlijk is het mooier om een lange tocht te maken in plaats van 6x op dezelfde dag die puist te bevechten. Maar juist voor de KWF Kankerbestrijding maakt het heel speciaal om telkens weer die 22(!) bochten te fietsen. Ja, 22 bochten, want bocht nul is de Alpe d'HuZesbocht.

Met 6x in de benen reed ik in 1 uur 12. Dus ik ben benieuwd of ik helemaal uitgerust eens binnen het uur boven kan zijn. Deze zomer fietsen we in Vercors. Daar zijn de beklimmingen minder lang en steil, maar wel mooier te fietsen in alle rust. Voor het speciale gevoel toch 5 punten voor deze Nederlandse berg (

bron: <http://bit.ly/KROuhy>).

Verhaal van Maurice Houben, Nederland, september 2011

Hoe diep je gaat, heeft met denken niets te maken, hoogstens met een wil!

Ik ben helaas ervaringsdeskundige, niet als kankerpatiënt, maar wel als partner. Ik heb de ziekte van dichtbij meegemaakt. Mijn vrouw Arlette is eind 2003 gediagnosticeerd met darmkanker. Na de operatie breekt een lange tijd van herstel aan. Geen gemakkelijke tijd met

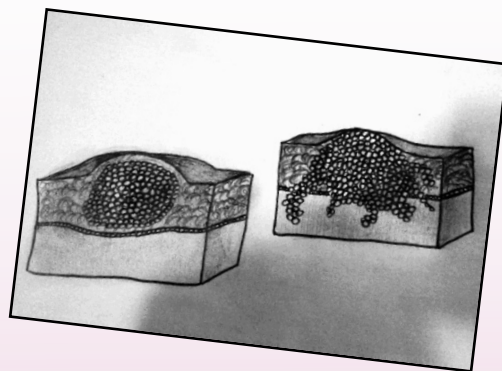
Chemo, maar Arlette heeft laten zien dat je met kanker mooie dingen kunt doen. In 2009 is Arlette genezen verklaard. Tot september 2011. Na een stevige val wordt bij Arlette geen ribbreuk geconstateerd, maar wel een vlek op de linkerlong. Het zal toch niet weer? We hadden nog zo afgesproken dit niet meer te beleven. Helaas dus wel. Binnen een week wordt longkanker geconstateerd, operatie is noodzakelijk en inmiddels uitgevoerd. We hebben het "Bas Mulder" gedachtegoed erop nagehouden. Dit betekent dat we de ziekte omarmen en van daaruit vechten. Energie verspillen aan "waarom" en "hoe is het mogelijk" heeft geen zin en kost alleen maar negatieve energie. De operatie is goed geslaagd en Atrium Ziekenhuis Heerlen is Europese top in het behandelen van longkanker. Dr. Siebinga is behalve een prettig mens een zeer deskundig chirurg. Bij het opstellen van dit stukje is Arlette herstellende van haar operatie.

Opgeven is geen optie...

WAT IS KANKER EIGENLIJK

Kanker is geen ziekte op zich, zoals rode hond, waterpokken of mazzelen. Kanker is een verzamelnaam van wel meer dan honderd verschillende ziekten. Maar ... ze hebben allemaal één ding hetzelfde: het gaat om een ongeremde deling van lichaamscellen.

Ons lichaam bestaat uit allemaal kleine stukjes, die we dus cellen noemen. Ons lichaam maakt telkens nieuwe cellen en oude of beschadigde cellen worden vervangen. Zo kan ons lichaam groeien. Dat groeien gebeurt door het delen van cellen: één cel worden er twee, twee worden er vier, en ga zo maar door. Het delen van de cellen gaat vanzelf en iedere cel krijgt een taak in het lichaam. Cellen weten ook wanneer ze moeten stoppen met delen. Maar soms gaat dat dus verkeerd en weet een cel niet van stoppen. Het groeit maar door en door. Soms is dat toeval, maar het komt ook voor dat het komt door bijvoorbeeld, roken, zwaar alcoholgebruik of te veel zonlicht. Ook kan het lichaam die ongeremde celgroei nog zelf repareren. Maar het gebeurt dus ook dat het lichaam die fout niet kan herstellen. De cellen gaan dan *fouten* vertonen. Zitten er verschillende soorten fouten in die cel, dan kan er een gezwel of een tumor ontstaan.



Gezwellen kunnen *goedaardig* of *kwaadaardig* zijn.

Op het linkerplaatje zie je een goedaardig gezwel. Het gezwel dringt niet in ander weefsel door en verspreidt zich niet door het lichaam. Bijvoorbeeld bij een wrat. Doordat het gezwel wel op omliggend weefsel of organen kan drukken, wordt het soms ook verwijderd.

Het plaatje aan de rechterkant is van een kwaadaardig gezwel. Je ziet dat ze door het weefsel heen groeien. Ze beschadigen dus ook het omliggende weefsel. Het is dus zaak zo'n kwaadaardig gezwel snel te vinden en het te verwijderen of door medicijnen kleiner te maken. Ook kan het zijn dat er kwaadaardige cellen losraken en door het bloed worden vervoerd naar andere delen van het lichaam. Dat heet dan een *uitzaaiing*.

Je hoort wel eens dat mensen met een bepaald soort kanker, bijvoorbeeld longkanker, ook kanker in de lever hebben. In de meeste gevallen gaat het dan om een uitzaaiing van de longkanker naar de lever, met andere woorden dat er dus longkankercellen in de lever zitten. Het gaat dan dus niet om leverkanker.

Voor een goede behandeling is het dus heel belangrijk om precies te weten om welke soort kanker het gaat. Daarna kan men bepalen of de kanker verwijderd kan worden door middel van een operatie. Snijden in het lichaam dus en alle kanker weghalen. Soms kan chemotherapie een oplossing zijn. Er wordt dan celdodende of celremmende vloeistof in het lichaam gespoten. Ook kan er radiotherapie worden toegepast. Dit wordt ook wel *bestraling* genoemd. Door middel van röntgenstralen worden de kankercellen vernietigd. Vaak wordt er niet gekozen voor één soort behandeling, maar voor een combinatie. De dokters willen er natuurlijk zeker van zijn dat ze de kankercellen zo goed mogelijk te lijf zijn gegaan. Niets mag aan het toeval worden overgelaten, zodat de kans op uitzaaiingen zo klein mogelijk wordt.

Zijn dit alle vormen van kankerbestrijding? Nee, er is ook nog *diepe hyperthermie*, *oppervlakkige hyperthermie*, *stamceltransplantatie*, *immunotherapie*. Om maar te zwijgen van *alternatieve en aanvullende behandelwijzen*. Het zou te ver gaan en te moeilijk worden om ze allemaal hier te bespreken, dat hoor je al aan de woorden.

Kanker is erfelijk. Eén op de twintig gevallen komt wel voort uit erfelijkheid. Onderzoek kan hier uitsluitsel over geven.