

Borstzelfonderzoek

zo leer je je borsten kennen

KWF
KANKER
BESTRIJDING



Inhoud

Voor wie is deze brochure?	3
Wanneer borstzelfonderzoek?	5
Wat is normaal aan de borsten?	6
Veranderingen in de borsten	7
Zelf uw borsten onderzoeken	9
Borstzelfonderzoek terwijl u staat	11
Borstzelfonderzoek terwijl u ligt	14
Bezoek aan de huisarts	17
Bevolkingsonderzoek	18
Wilt u meer informatie?	20
KWF Badkamerkaart	23

KWF Kankerbestrijding is in 1949 opgericht op initiatief van Koningin Wilhelmina. Koningin Beatrix is onze beschermvrouwe. Al ruim 55 jaar strijden we voor minder kanker, meer kans op genezing en een betere kwaliteit van leven voor alle kankerpatiënten en hun dierbaren. Overal waar we kunnen, gaan we actief de strijd tegen kanker aan. Door wetenschappelijk kankeronderzoek mogelijk te maken. Door het aanmoedigen van een gezonde leefstijl en door goede voorlichting te geven. En door ons in te zetten voor alle kankerpatiënten en hun dierbaren.

KWF Geverslijn: 0900 – 202 00 41 (€ 0,01/m)
Giro 26000

KWF Kanker Infolijn 0800 – 022 66 22 (gratis)
www.kwfkankerbestrijding.nl

Voor wie is deze brochure?

Borstkanker openbaart zich in veel gevallen door een knobbeltje in de borst. Veel vrouwen ontdekken zo'n knobbeltje bij toeval. Anderen doordat zij regelmatig zelf hun borsten onderzoeken.

De kans op overleving wordt mede bepaald door het stadium van de ziekte. Het is daarom belangrijk borstkanker zo vroeg mogelijk te ontdekken. Kennis van de eigen borsten kan daarbij helpen. Borstzelfonderzoek is een manier om die kennis te vergroten. Wanneer u maandelijks zelf uw borsten onderzoekt, raakt u vertrouwd met hoe zij aanvoelen en (her)kent u verschillende bobbelige plekken. Zo weet u wat bij u normaal is. Treedt er een verandering op, dan merkt u deze mogelijk makkelijker op. Bovendien kunt u de verandering duidelijker aan uw huisarts omschrijven. Dit helpt uw arts bij het beoordelen van wat er aan de hand zou kunnen zijn.

Naast deze mogelijke voordelen van borstzelfonderzoek is er ook een nadeel. Uit onderzoek blijkt dat bij vrouwen die regelmatig hun borsten onderzoeken uiteindelijk vaker weefselonderzoek wordt gedaan. Vaak wordt met dit weefselonderzoek een goedaardige afwijking vastgesteld. Achteraf kan dan geconcludeerd worden dat het weefselonderzoek niet nodig was geweest. Iedere vrouw moet dan ook zelf de keuze maken of ze borstzelfonderzoek wil doen.

Deze brochure is bedoeld voor vrouwen die borstzelfonderzoek willen doen, maar daar nog vragen over hebben. Misschien vraagt u zich ook wel eens af: waar moet ik eigenlijk naar zoeken, doe ik het wel op de goede manier of wat als ik iets voel? In deze brochure kunt u lezen hoe u zorgvuldig uw borsten kunt controleren op eventuele veranderingen. Ook wordt aangegeven wanneer het verstandig is om naar de huisarts te gaan.

Achter in deze brochure vindt u de KWF Badkamerkaart. Deze waterbestendige kaart kunt u in de badkamer ophangen en gebruiken bij het borstzelfonderzoek.

Heeft u naar aanleiding van deze brochure nog vragen, dan kunt u deze het beste voorleggen aan uw huisarts. Het is aan te raden uw vragen vooraf op te schrijven, zodat u niets vergeet.

Voor meer algemene vragen over borstzelfonderzoek kunt u contact opnemen met de voorlichtingscentra die achter in deze brochure staan vermeld. Of kijk op www.kwfkankerbestrijding.nl.

Deze brochure is een uitgave van KWF Kankerbestrijding en is tot stand gekomen met medewerking van deskundigen uit verschillende beroepsgroepen, waaronder huisartsen, specialisten, verpleegkundigen en vertegenwoordigers van patiëntenorganisaties.

Wanneer borstzelfonderzoek?

Het is voldoende om eenmaal per maand uw borsten te onderzoeken. U kunt het borstzelfonderzoek het beste **één week ná de menstruatie** doen. Dan zijn de borsten het makkelijkst te onderzoeken. Sommige vrouwen hebben namelijk voor de menstruatie last van wat gezwollen en pijnlijke borsten. Vrouwen die niet meer menstrueren kunnen een **vaste dag** in de maand kiezen. Zet deze zo nodig in uw agenda of op de kalender.

Doe het borstzelfonderzoek zo mogelijk overdag en niet in het weekend. Maakt u zich zorgen over een eventueel voelbare afwijking, dan kunt u contact met uw huisarts opnemen.

Vanaf welke leeftijd?

Als vrouwen rond hun achttiende jaar met borstzelfonderzoek beginnen, wordt zo'n (maandelijks) onderzoek routine. Zij voelen daardoor makkelijker wanneer er een verandering is. Ook als u ouder bent kunt u natuurlijk met borstzelfonderzoek beginnen.

Advies vragen

Wanneer u met borstzelfonderzoek begint en u voelt zich onzeker of dat wát u voelt 'normaal' is, vraag dan uw huisarts om advies. U kunt ook vragen naar de ervaring van vrouwen die al langer zelf hun borsten onderzoeken.

Twijfel

Wanneer u begint met regelmatig uw borsten te controleren, is het heel normaal dat u zich de eerste keren afvraagt of dat kleine knobbeltje abnormaal is of niet. Na verloop van tijd leert u de structuur van uw borsten kennen en bent u wel in staat om eventuele veranderingen op te merken.

Borstkanker in de familie

Wanneer iemand aanleg heeft voor erfelijke borstkanker of wanneer dit op basis van de familiegeschiedenis aannemelijk lijkt, kan controle-onderzoek worden aangeraden. Naast de onderzoeken in het ziekenhuis krijgen deze vrouwen het advies maandelijks borstzelfonderzoek te doen.

Menstruatie

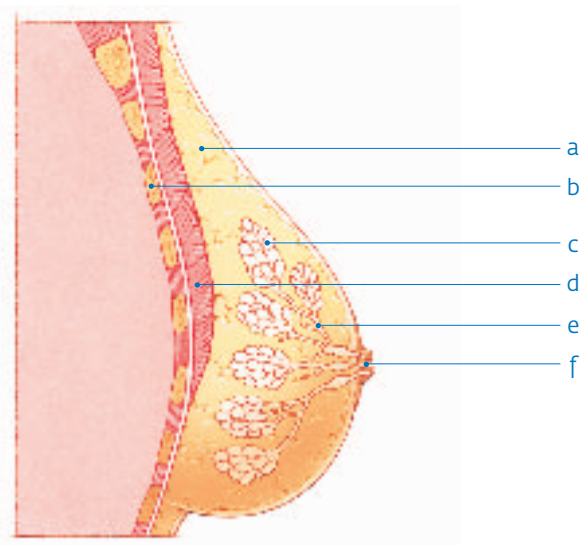
Ook voor de menstruatie kunnen knobbeltjes voelbaar zijn. Over het algemeen gaat het dan om normale verschijnselen die vaak maandelijks terugkeren. Dit hangt samen met veranderingen in de aanmaak van hormonen in het lichaam. Verdwijnen deze klachten niet vanzelf, ga dan naar uw huisarts voor verder onderzoek.

Wat is normaal aan de borsten?

Iedere vrouw is anders. De vraag wat wel en niet normaal is aan de borsten, is daarom niet eenduidig te beantwoorden. Maar er is wel iets over te zeggen.

Wanneer u uw borsten in de spiegel bekijkt, zult u waarschijnlijk zien dat ze niet volkomen aan elkaar gelijk zijn. Dat is bij de meeste vrouwen het geval. Zo is soms de ene borst iets groter dan de andere borst, of zit de ene tepel wat hoger dan de andere tepel. Sommige vrouwen hebben al van jongs af aan één of twee ingetrokken tepels.

Bij het bevoelen van uw borsten zult u merken dat ze onder de gladde huid wat bobbelig aanvoelen. Deze 'bobbeltjes' zijn melkklieren. Ze zijn over het algemeen vrij zacht en voelen in beide borsten ongeveer hetzelfde aan. De melkklieren vormen samen het borstklierweefsel. Om de melkklieren heen ligt vet- en bindweefsel (ook wel steunweefsel genoemd). De hoeveelheid steunweefsel en de stevigheid ervan bepalen samen met de hoeveelheid borstklierweefsel hoe stug en bobbelig de borst aanvoelt. Op onderstaande illustratie ziet u hoe de borst is opgebouwd.



1. Opbouw van de borst

- a. steunweefsel
- b. rib
- c. melkklier
- d. borstspier
- e. melkgang
- f. tepel

Veranderingen in de borsten

De meest voorkomende verandering in een borst is een 'knobbeltje'. Het gaat dan om een verdikking die anders aanvoelt dan de bobbeligheid die u normaal opmerkt. Knobbeltjes kunnen heel verschillend aanvoelen. Vaak is het een plekje in de borst dat iets stugger of harder is dan de rest van het weefsel. Soms is het kogelrond en glijdt het onder de vingers weg als een knikker. Meestal doen dergelijke knobbeltjes geen pijn.

Andere afwijkingen kunnen zijn:

- Een verdikt strengetje naar de tepel.
- Deukjes of kuiltjes in de huid.
- Een sinds kort ingetrokken tepel.
- Een verandering van de tepel waarbij verschijnselen optreden als roodheid, schilfertjes en een soort eczeem.
- Vocht uit de tepel (waterig, melkachtig, groen van kleur of bloederig).
- Pijn in de borst op een plek waar ook het klierweefsel iets anders aanvoelt.
- De borst voelt warm aan en is rood verkleurd. Soms ziet de huid er als een sinaasappelschil uit.
- Een zweertje van de huid dat niet goed geneest.

Bezoek huisarts

Borstafwijkingen komen bij veel vrouwen voor. Al kunnen vrouwen er soms behoorlijk last van hebben, meestal zijn borstafwijkingen onschuldig en goedaardig, met name bij jonge vrouwen. Sommige borstafwijkingen worden echter veroorzaakt door kanker. Vrouwen die een knobbeltje voelen in hun borst terwijl ze ongesteld zijn, kunnen even afwachten of die knobbel nog aanwezig is na de menstruatie. In overige situaties is het raadzaam met elke voelbare of zichtbare verandering in en/of aan een borst, ongeacht uw leeftijd, naar uw huisarts te gaan. Hij kan dan bepalen of nader onderzoek nodig is. Zo is de tijd tussen het moment dat u een verandering heeft waargenomen, eventueel vervolgonderzoek en (zo nodig) behandeling zo kort mogelijk.

Pijn

Pijn is op zichzelf geen teken dat er een afwijking in de borst is. Heeft u echter aanhoudend pijn in (een van) uw borsten, bespreek dan met uw huisarts in hoeverre regelmatig onderzoek wenselijk is.

Brochure

Meer informatie over veranderingen in de borst en welke onderzoeken nodig kunnen zijn, kunt u lezen in de brochure **Borstafwijkingen, waar moet je op letten?** van KWF Kankerbestrijding.

Borstkanker

In Nederland wordt per jaar bij circa 11.600 vrouwen borstkanker vastgesteld. Het is de meest voorkomende soort kanker bij vrouwen. Vóór het dertigste jaar is borstkanker een zeldzame ziekte. Na die leeftijd neemt het aantal vrouwen dat borstkanker krijgt toe. Circa 75% van de vrouwen bij wie borstkanker wordt ontdekt, is 50 jaar of ouder.

Zelf uw borsten onderzoeken

Wáár u uw borsten onderzoekt, maakt in principe niet uit: in bad, onder de douche, in een warme kamer op bed of voor de spiegel. Als het maar een plek is waar u zich prettig voelt. Voor het eerste deel van het onderzoek heeft u een spiegel nodig.

Stap voor stap

Ga voor de spiegel zitten of staan met uw armen ontspannen langs uw lichaam en bekijk uw borsten nauwkeurig.

Zijn er veranderingen te zien:

- In de grootte of de vorm van de borsten?
- Aan de huid, bijvoorbeeld rimpels, zwellingen, een kuiltje of een verkleuring?
- Aan de tepel, bijvoorbeeld een intrekking, afscheiding of eczeem?

Leg vervolgens uw handen achter uw hoofd en kijk opnieuw of een van de genoemde veranderingen te zien is.



In deze brochure volgen eerst instructies voor borstzelfonderzoek terwijl u **staat**. Daarna volgen instructies voor borstzelfonderzoek terwijl u **ligt**.

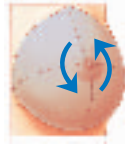
Voor vrouwen met grotere borsten is het beter om het onderzoek liggend te doen. Hierdoor komt de borst plat op de borstkas te liggen waardoor deze makkelijker te onderzoeken is.



Controleer zowel bij liggend als staand borstzelfonderzoek de tepel en het gebied er omheen. Als u de tepel rustig een beetje naar voren trekt, moet deze soepel meegeven.

Borstzelfonderzoek terwijl u staat

Veel vrouwen geven er de voorkeur aan het borstzelfonderzoek staand, onder de douche te doen. U hoeft zich er dan niet speciaal voor uit te kleden en de huid is glad door water en zeep.



Leg uw linkerarm tijdens of na het douchen achter uw hoofd en leg uw rechterhand op uw linkerborst. Let erop dat de borstspier ontspannen is.

Deel in gedachten uw linkerborst in vieren. Onderzoek achtereenvolgens de vier gedeelten van uw borst.

- Begin rechtsboven, ga vervolgens naar rechtsonder, dan linksonder en eindig linksboven (zie de kleine illustratie).
- Maak met de vier gesloten en gestrekte vingers van uw rechterhand kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van uw borst naar de tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk.
- Controleer ook de tepel en het gebied er omheen (zie illustratie pagina 10).



Buig voorover en ondersteun de gehele onderkant van de linkerborst met uw linkerhand.

- Tast de borst met uw vlakke rechterhand rondom af. Maak daarbij een rollende beweging en zorg voor voldoende druk.
- Op deze manier kunt u het dieper gelegen borstklierweefsel op veranderingen controleren.



Blijf voorovergebogen staan en laat uw linkerarm ontspannen naar beneden hangen.

- Druk met de handpalm van uw rechterhand uw borst licht naar het midden. Controleer zo met gestrekte vingers de linkeroksel op knobbeltjes of verdikkingen.
- Begin bovenin de oksel en laat de vingers langzaam naar beneden glijden.

Rechterborst

Controleer vervolgens op dezelfde wijze uw rechterborst en rechteroksel met uw linkerhand.

Borstzelfonderzoek terwijl u ligt

Ga op bed liggen, leg een kussen onder uw linkerschouder en plaats uw linkerhand onder uw hoofd. Deel in gedachten uw linkerborst in vieren. Onderzoek achtereenvolgens de vier gedeelten van uw borst.



Tip

Bij het borstzelfonderzoek kunt u bodylotion gebruiken om uw vingers wat makkelijker over uw borst te laten glijden.

- Begin bij uw linkerborst rechtsboven. Maak met vier gesloten en gestrekte vingers van uw rechterhand vanaf de rand van de borst kleine ronddraaiende bewegingen naar de tepel toe.
- Bevoel op deze manier van boven naar beneden de gehele binnenkant van uw borst. Begin daarbij steeds aan de rand van de borst.
- Beweeg rustig met wat lichte druk, terwijl uw vingertoppen plat op de borst blijven liggen. Voel ook goed rond de tepel.

Voordat u de buitenkant van uw linkerborst onderzoekt, haalt u uw linkerarm onder uw hoofd vandaan en legt deze losjes langs uw lichaam.



- Begin linksonder vanaf de buitenzijde. Maak weer met gestrekte vingers kleine draaiende bewegingen naar de tepel toe.
- Maak ook bij het linker bovengedeelte van uw borst ronddraaiende bewegingen van de rand van de borst naar de tepel toe.
- Maak vervolgens deze beweging vanaf de tepel tot boven de linkeroksel, om het gedeelte van uw borst vlakbij de oksel te controleren.



Rechterborst

Controleer vervolgens op dezelfde wijze uw rechterborst en rechteroksel met uw linkerhand.

Leg uw arm wat meer opzij en druk met de handpalm van uw rechterhand uw borst licht naar het midden. Controleer zo met gestrekte vingers de linkeroksel op knobbeltjes of verdikkingen.

Begin bovenin de oksel en laat uw vingers langzaam naar beneden glijden.

Controleer ook uw tepel en het gebied er omheen (zie illustratie pagina 10).

Bezoek aan de huisarts

Wanneer u zelf iets afwijkends in of aan uw borst heeft ontdekt, zal uw huisarts u doorgaans eerst vragen stellen en daarna lichamelijk onderzoeken. Daarbij worden uw borsten zorgvuldig bekeken en bevoeld. Uw huisarts zal ook nagaan of er opgezette lymfeklieren zijn in de oksel of boven het sleutelbeen. Deze onderzoeken noemt men **inspectie** en **palpatie**.

Uw huisarts kan tot de conclusie komen dat de verandering 'niets bijzonders' is. Na de eerste opluchting rijst later vaak de vraag wat er dan wél aan de hand is. Vraag daarom of er iets meer over te vertellen valt. Bespreek met uw huisarts of controle nodig is en zo ja, wanneer u terug moet komen. Vraag wat u eventueel in de gaten moet houden.

Als uw huisarts niet precies kan zeggen of de afwijking onschuldig is of niet, zal hij u adviseren **röntgenfoto's** van de borst te laten maken (een mammografie) al dan niet in combinatie met een echografie. Ook kan uw huisarts u naar een chirurg verwijzen.

Uw huisarts zal de gang van zaken met u bespreken. Aarzel niet om zo nodig aanvullende vragen te stellen.

Een verandering ontdekt?

Het kan gebeuren dat u iets ziet of voelt, dat er een maand eerder niet was. Misschien maakt u zich na het borstzelf-onderzoek ongerust. Neem dan het zekere voor het onzekere en maak, ongeacht uw leeftijd, een afspraak met uw huisarts. Vertel wat u zelf ontdekt heeft en laat uw huisarts uw borsten onderzoeken. Meestal blijkt het, met name bij jonge vrouwen, achteraf loos alarm.



Bevolkingsonderzoek

Momentopname

De uitslag van het bevolkingsonderzoek is een momentopname. Het is geen garantie dat alles in orde blijft tot de volgende oproep. Ga daarom naar uw huisarts als u tussendoor klachten krijgt of veranderingen opmerkt.

Om de kans op vroege ontdekking van borstkanker te vergroten, krijgen vrouwen in Nederland elke twee jaar een uitnodiging voor het bevolkingsonderzoek (screening). Hiervoor komen vrouwen tussen de **50 en 75 jaar** in aanmerking.

Bij dit bevolkingsonderzoek worden röntgenfoto's van de borsten (een mammografie) gemaakt. Hierop zijn weefselveranderingen van enkele millimeters te zien. Dit zijn vaak afwijkingen die nog niet voelbaar zijn.

Uit eerdere bevolkingsonderzoeken in binnen- en buitenland bleek dat bij vrouwen tussen de 50 en 70 jaar borstkanker vaak in een vroeg stadium kan worden ontdekt en dat de kans op overleving dan groter is.

Op basis van deze onderzoeksgegevens zou screening in Nederland moeten leiden tot een vermindering van de sterfte aan borstkanker met zo'n 17%. In Nederland vindt nu al een groot aantal jaren een landelijk bevolkingsonderzoek naar borstkanker plaats.

De uitkomsten van de screening worden nauwgezet gevolgd. Daarbij gaat het erom of de voordelen van de screening opwegen tegen de mogelijke nadelen. Dit hele proces neemt naar verwachting nog vele jaren in beslag.

Er is onderzocht of het zinvol is ook vrouwen vanaf 40 jaar aan het bevolkingsonderzoek te laten meedoen. De meerderheid van de deskundigen acht op dit moment de nadelen groter dan de voordelen. Jongere vrouwen hebben meestal 'dichter' borstklierweefsel dan vrouwen na de overgang. Daardoor zijn de borstfoto's moeilijker te beoordelen en minder trefzeker als het gaat om het vaststellen van afwijkingen. Er wordt gewerkt aan technieken waarmee ook jongere vrouwen betrouwbaar kunnen worden onderzocht. Aan vrouwen onder de 50 jaar wordt een regelmatige mammografie alleen geadviseerd als zij een verhoogd risico op borstkanker hebben.

Wanneer er op de röntgenfoto's een afwijking is geconstateerd, krijgt u nadere informatie van uw huisarts. Die heeft intussen de uitslag ontvangen en kan u vertellen wat er op de foto's is gezien. Uw huisarts zal u een verwijzing voor de chirurg geven, zodat nader onderzoek kan plaatsvinden.



Mobiele
onderzoekswagen

Borstzelfonderzoek

Ook als u meedoet aan het bevolkingsonderzoek en/of regelmatig borstfoto's laat maken, kunt u tussentijds borstzelfonderzoek doen. Dan geldt eveneens dat het bij zichtbare of voelbare veranderingen verstandig is om naar uw huisarts te gaan.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht op de website van het College voor Zorgverzekeringen: www.borstfoto.nl.

Wilt u meer informatie?

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure, blijf daar dan niet mee lopen. Persoonlijke vragen kunt u het beste bespreken met uw huisarts. Met algemene vragen over borstzelfonderzoek of kanker, of als u voor uw bezoek aan uw arts eerst eens met iemand anders wilt praten, kunt u onder meer terecht bij het Voorlichtingscentrum van KWF Kankerbestrijding.

Voorlichtingscentrum KWF Kankerbestrijding

Ons Voorlichtingscentrum is gevestigd op:

Delflandlaan 17, 1062 EA Amsterdam

Het centrum is open op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. Voor beknopte informatie kunt u zo binnenlopen. Voor een uitgebreid persoonlijk gesprek, kunt u het beste van tevoren een afspraak maken.

Voor een afspraak, maar ook voor een telefonisch gesprek, kunt u bellen met onze gratis **KWF Kanker Infolijn: 0800 - 022 66 22** (ma – vrij: 10.00 - 12.30 en 13.30 - 16.00 uur). Tevens kunt u via deze lijn 7 dagen per week, 24 uur per dag brochures bestellen.

Organisaties en instellingen kunnen uitsluitend schriftelijk of via internet bestellen:
www.kwfkankerbestrijding.nl/bestellen.

Op onze site: www.kwfkankerbestrijding.nl vindt u recente informatie over allerlei aspecten van kanker. U kunt er al onze brochures downloaden.

Brochures

KWF Kankerbestrijding heeft over verschillende onderwerpen gratis aparte uitgaven beschikbaar, waaronder:

- Kanker, wat moet je ervan weten?
- Kanker: vroege ontdekking, wat kunt u zelf doen?
- Borstafwijkingen, waar moet je op letten?
- Borstkanker
- Erfelijke borst- en eierstokkanker

Brochures van KWF Kankerbestrijding zijn vaak ook te vinden in onder andere ziekenhuizen, apotheken, bibliotheken en bij huisartsen.

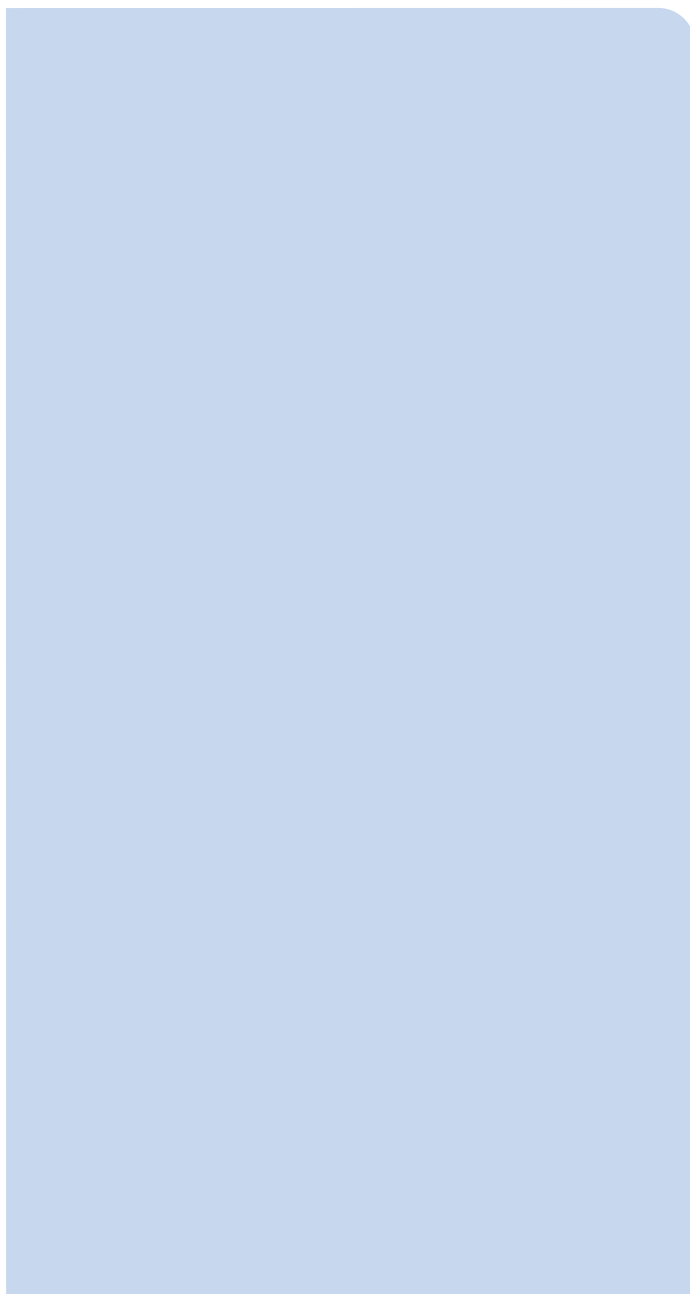
Suggesties voor deze brochure kunt u schriftelijk doorgeven aan het Voorlichtingscentrum.

Andere nuttige adressen

College voor Zorgverzekeringen (cvz)

De bevolkingsonderzoeken naar borstkanker in Nederland worden gecoördineerd door cvz: www.borstfoto.nl.

Notities



Borstzelfonderzoek

Deze kaart is waterbestendig

Hang
deze kaart
in de
badkamer

Zo leer je je borsten kennen



Bekijk uw borsten voor de spiegel met uw armen ontspannen langs uw lichaam. Let op de grootte en vorm van de borsten en op afwijkingen van de huid of tepel. Leg vervolgens uw handen achter uw hoofd en controleer uw borsten opnieuw.



Leg uw linkerarm achter uw hoofd en uw rechterhand op uw linkerborst. Let erop dat de borstspier ontspannen is. Onderzoek de hele borst. Begin rechtsboven, ga vervolgens naar rechtsonder, dan linksonder en eindig linksboven. Maak met de vingers van uw rechterhand kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van uw borst naar de tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk. Voel ook goed rond de tepel.



Buig voorover en ondersteun de onderkant van de linkerborst met uw linkerhand. Tast uw borst met de vlakke rechterhand rondom af. Maak daarbij een rollende beweging en zorg voor voldoende druk.



Blijf voorovergebogen staan en laat uw linkerarm naar beneden hangen. Druk met de handpalm van uw rechterhand uw borst licht naar het midden. Controleer met gestrekte vingers uw linkeroksel op knobbeltjes. Begin bovenin de oksel en laat de vingers langzaam naar beneden glijden.



Controleer ook uw tepel en het gebied er omheen. Als u de tepel rustig een beetje naar voren trekt, moet deze soepel meegeven.

Controleer vervolgens op dezelfde wijze uw rechterborst.

Bel de (gratis) KWF Kanker Infolijn: 0800 - 022 66 22 voor een nieuwe brochure met kaart.

Voorlichtingscentrum KWF Kankerbestrijding

In dit centrum kunt u terecht voor:

- documentatie o.a. brochures, tijdschriften en video's
- een persoonlijk gesprek



Bezoekadres (bij voorkeur op afspraak)

Delflandlaan 17, 1062 EA Amsterdam



U kunt ook bellen

Gratis KWF Kanker Infolijn

0800 – 022 66 22



Of kijk op internet

www.kwfkankerbestrijding.nl



Bestellingen door organisaties

Fax verzendhuis: (013) 595 35 66

Internet: www.kwfkankerbestrijding.nl/bestellen

bestelcode F10