



Algemene informatie 't Praethuys, centrum voor leven met en na kanker

Alkmaar, november 2024

Vanaf 2002 is de Stichting 't Praethuys actief voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden. Het doel: deze mensen gastvrij, onvoorwaardelijk op te vangen, te ondersteunen en in een veilige omgeving te stimuleren, zodat zij na verloop van tijd weer krachtig genoeg zijn om zelfstandig verder te gaan.

Om dit te bereiken, biedt 't Praethuys een breed pakket; variërend van individuele gesprekken, informatie, lotgenotencontact, ontspanning tot professionele ondersteuning.

't Praethuys is sinds 2005 gevestigd aan de Westeweg 50 in Alkmaar.

<https://www.praethuys.nl>

Samenwerking

Samenwerken is in de zorg voor kankerpatiënten zeer belangrijk. 't Praethuys richt zich op samenwerking tussen de formele en de informele zorg binnen de oncologie. Vanuit dit oogpunt wordt er samengewerkt met de oncologische zorg binnen Noordwest en de eerstelijnszorg binnen de oncologie. Denk aan fysiotherapeuten, diëtisten en psychologen die zich richten op de behandeling en ondersteuning van mensen met kanker. Samenwerking en kennisdelen zijn ook leidend in de contacten met o.a. Humanitas, Hospice en thuiszorgorganisaties.

't Praethuys gaat geen behandelrelatie aan met zijn gasten. Het huis helpt hen een moeilijke periode door te komen.

't Praethuys is aangesloten bij IPSO, een overkoepelende belangenorganisatie voor inloophuizen voor kankerpatiënten en hun naasten. 't Praethuys participeert in het OOOproject (Regionale Ondersteuning Optimalisering Psychosociale Zorg), dat de intensivering van de samenwerking binnen de formele en informele oncologische zorg als doel heeft. Met ruim 3400 bezoekers per jaar behoort 't Praethuys tot de grotere inloophuizen in Nederland.

Naasten

Kanker heb je niet alleen, ook naasten worden getroffen. Zij kunnen ook in 't Praethuys terecht. We zien dan ook een grote variatie in leeftijd en achtergrond. Sommige van onze gasten zijn zelf ziek, anderen hebben een zieke partner, vader, moeder, vriend of vriendin. Er komen mensen met een goede prognose, maar ook mensen bij wie de uitzichten ronduit slecht zijn. We hebben contact met leerkrachten en hulpverleners en geven les en voorlichting aan jongeren.

We zien een toename van mensen die leven met kanker én van mensen die leven na kanker. Dit maakt dat de zorg die een inloophuis als 't Praethuys biedt zeer hard nodig is.

Vrijwilligers

Onze gasten worden opgevangen en begeleid door vrijwilligers. Dat zijn betrokken mensen, die vaak al jaren aan ons huis verbonden zijn. Zij zijn geschoold, waarbij 't Praethuys de laatste tijd gebruik maakt van de opleidingsfaciliteiten van IPSO. Daarnaast krijgen de vrijwilligers de mogelijkheid tot het volgen van intervisie. Er zijn ongeveer 70 vrijwilligers verbonden aan ons huis.

Betaalde krachten

Er zijn 4 medewerkers met een aanstelling: een coördinator, een assistent coördinator, een therapeute en een bureaumedewerker. De coördinator werkt 32 uur per week, verdeeld over de openingsdagen (maandag t/m donderdag). Daarnaast is er een assistent coördinator werkzaam voor 8 uur per week. De bureaumedewerkster heeft een dienstverband van 16 uur per week en de therapeute van 2 uur per week.

Bereikbaarheid

't Praethuys is geopend van maandag tot en met donderdag. Iedereen die geraakt is door kanker kan dan in 't Praethuys terecht (zonder afspraak) voor een gesprek, koffie en thee. Ook 's avonds zijn er regelmatig activiteiten, lotgenotengroepen.

't Praethuys buiten Alkmaar

Om de zorg dichterbij huis te kunnen bieden, huurt 't Praethuys een dagdeel per maand een ruimte in de fysiotherapie praktijk van Ann Taveirne. Zij heeft een praktijk die zich toelegt op oncologische zorg. Gedurende dit dagdeel wordt een inloopfunctie mogelijk gemaakt, waar veel gasten gebruik van maken. Alle overige activiteiten vinden plaats aan de Westerweg in Alkmaar.

PR

Wij realiseren ons dat de drempel om binnen te komen hoog is. We moeten ons dus blijven inzetten voor PR, zowel via de kranten, het internet, buurtinstellingen, de sociale media en andere kanalen. Naast een maandelijkse digitale nieuwsbrief verschijnt jaarlijks een papieren nieuwsbrief: "Nieuwspraet".

Vaste activiteiten

Naast de inloop op vier dagen per week in Alkmaar en een ochtend per maand in Heerhugowaard, biedt 't Praethuys:

Kidsclub Pardoës: een woensdagmiddag per maand kunnen kinderen van 6 tot 12 jaar op hun eigen Praethuys zolder spelen en praten met elkaar en met onze deskundige vrijwilligers.

Talk2Gether: een groep voor jongeren vanaf 12 jaar die zelf geconfronteerd zijn met kanker of die een vader, moeder broer, of zus hebben die getroffen is door kanker. Een avond per maand, onder begeleiding.

Lunch Praet: onder begeleiding, maandelijks met elkaar in gesprek tijdens de lunch.

Lotgenotengroep jong en nabestaande: een avond per maand, onder begeleiding.

Lotgenotengroep voor borstkankerpatiënten: een ochtend per maand, onder begeleiding.

Lotgenotengroep voor partners: een avond per maand, onder begeleiding.

Lotgenotengroep voor nabestaanden: een avond per maand, onder begeleiding.

Lotgenotengroep voor mensen met uitzaaiingen: een ochtend per maand, onder begeleiding.

Lotgenotengroep voor mensen met prostaatkanker: een ochtend per maand, onder begeleiding en twee keer per jaar op een avond.

Bijeenkomst voor partners van gasten met prostaatkanker: 2x/jaar

Wandelgroep voor onze gasten: twee keer per maand op zondag, onder begeleiding.

Massage: wekelijks kunnen mensen bij ons terecht voor een ontspanningsmassage die gegeven wordt door professionele masseurs.

Gezichtsbehandeling: een schoonheidsspecialiste geeft gezichtsbehandelingen.

Voetverzorging: gasten kunnen gebruik maken van een ontspannende voetverzorging.

Creatief atelier: groep creatieve mensen die onder leiding van een deskundige diverse technieken toepassen.

Heart Pillows: twee ochtenden per maand maken onze gastvrouwen met gasten hartkussens voor borstkankerpatiënten in Noordwest ziekenhuis, ter verlichting na de operatie.

Borstprotheses breien: twee ochtenden per maand breien gasten (onder begeleiding van een gastvrouw) katoenen borstprotheses.

Zentangle: (creatief tekenen) 1x/maand

Zingen: onder leiding van een dirigent wordt even vergeten waarmee je dagelijks geconfronteerd wordt.

Yoga: 2x/maand

Een psycholoog, een diëtist en hypnotherapeut houden spreekuren in ons huis.

Scholen

Jaarlijks biedt ons huis aan schoolklassen (van vooral VMBO scholen, in de regio) de mogelijkheid om met de mentor ons huis te bezoeken. De jongeren krijgen voorlichting over kanker en onze jonge ervaringsdeskundigen vertellen hun persoonlijke verhaal. Het doel is de ziekte kanker bespreekbaar te maken en om de scholieren te leren met respect om te gaan met deze vaak ingrijpende ziekte. De mogelijkheden die ons huis te bieden heeft worden dan ook toegelicht.

Andere activiteiten

4 x per jaar Exposities van onder andere schilderijen.

6 x per jaar Themamiddag voor kankerpatiënten. In samenwerking met Noordwest Ziekenhuis en thuiszorgorganisatie Eveen.

1x per jaar organiseren wij een Verwendag voor iedereen die met kanker te maken heeft.

Mensen kunnen gemasseerd worden, hun handen en nagels een verwenbeurt laten geven, creatief ontspannen of genieten van een schoonheidsbehandeling met een mooie portretfoto van het resultaat. Ook wordt er gezorgd voor een heerlijke lunch.

2 x per jaar vindt een cursus Mindfulness (8 middagen) plaats.

1x per jaar vindt een Schrijfworkshop plaats van drie sessies.

2x per jaar vindt de cursus Grip op Herstel (6 sessies) plaats.

Meerdere keren per jaar worden diverse workshops georganiseerd om de gasten in beweging te brengen en/of creatief te stimuleren.

Deelname in teamverband (gasten en vrijwilligers) aan de Wandelvierdaagse van Alkmaar.

't Praethuys werkt samen met patiëntenverenigingen binnen de oncologie. Een voorbeeld hiervan is de koffieochtend voor stomapatiënten in samenwerking met de Stomavereniging.

Willem Moolenaar, voorzitter bestuur

Saskia van der Hoek, coördinator