

TIPS

WERK EN MANTELZORG

Het kan lastig zijn de zorg voor een zieke of hulpbehoevende ouder, kind of partner te combineren met je werk.

Neem Joop, een 48-jarige glastuinbouwmedewerker die te maken kreeg met de zorg voor zijn bejaarde moeder. Zeker met zijn volledige baan, vroege werktijden en zonder partner of broers of zussen bleek dit lastig. Zo lastig dat hij geen tijd meer overhield voor ontspanning, zoals genieten van zijn groentetuintje.

Zit jij in een vergelijkbare situatie? Hieronder tref je enkele tips die je kunnen helpen:

1. Praat erover met je werkgever

In het geval van Joop kon er wat geregeld worden in zijn werktijden: hij kon later beginnen en tijdelijk wat minder werken en vrij krijgen voor de ziekenhuisbezoeken. Overleg wat er voor jou mogelijk is. Alleen al door het begrip ervoor kan je je gesteund voelen.

2. Zorg voor jezelf

Maak rust nemen tot je topprioriteit. In het vliegtuig zeggen ze altijd, zet eerst je eigen zuurstofmasker op voordat je anderen helpt. Dat werkt hier ook.

3. Vraag om professionele hulp

Neem contact op met organisaties die gespecialiseerd zijn in mantelzorg voor advies en ondersteuning. In de bijlage vind je een overzicht van deze organisaties. Ook kun je in contact komen met lotgenoten: het kan je helpen om je verhaal te doen en ervaringen uit te wisselen.

4. Heb kennis van je rechten

Raadpleeg de CAO: je hebt wettelijk recht op kortdurend of langdurend zorgverlof. Informeer bij je HR afdeling of leidinggevende over hoe lang dit is.

5. Creëer een vangnet

Zorg voor een back-up plan voor noodgevallen waarin je bijvoorbeeld andere familieleden of vrienden kunt inschakelen.

Ondersteuning

In Nederland zijn er verschillende organisaties die mantelzorgers ondersteunen. Hier zijn enkele belangrijke organisaties waar je als mantelzorger terecht kunt:

1. MantelzorgNL

- Website: <https://www.mantelzorg.nl/>
- Mantelzorglijn: 030 - 760 60 55
- Wat ze bieden: MantelzorgNL is de landelijke vereniging voor mantelzorgers. Ze bieden informatie, advies en belangenbehartiging voor mantelzorgers. Ze hebben ook een mantelzorglijn waar je terecht kunt met vragen.
- De Mantelzorglijn

- 
- Telefoonnummer: 030 - 760 60 55
 - Wat ze bieden: een telefonische hulplijn waar mantelzorgers terecht kunnen voor informatie, advies en een luisterend oor.

2. Zorg voor Beter

- Website: <https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/palliatieve-zorg/samenwerking/mantelzorger/ondersteun-mantelzorgers>
- Wat ze bieden: informatie over mantelzorg, goede voorbeelden en praktische tips voor mantelzorgers en zorgprofessionals.

3. Rijksoverheid over mantelzorg

- Website: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg>
- Wat ze bieden: informatie en antwoord op vragen

4. Mantelzorgtest

- Website: <https://mantelzorgtest.nl/over-de-mantelzorgtest>
- **Wat ze bieden:** inzicht in hoeveel tijd en energie mantelzorg kost en of er nog genoeg tijd over is voor ontspanning, werk en andere verplichtingen.

5. Gemeentelijke Mantelzorgondersteuning

- Wat ze bieden: elke gemeente in Nederland biedt mantelzorgondersteuning aan. Dit kan variëren van praktische hulp tot emotionele ondersteuning. Neem contact op met je eigen gemeente om te zien wat zij kunnen bieden.

6. Steunpunten Mantelzorg

- Wat ze bieden: veel regio's hebben lokale steunpunten voor mantelzorgers waar je terecht kunt voor persoonlijke ondersteuning, advies en informatie. Deze steunpunten werken vaak samen met gemeenten en zorgorganisaties.

7. Respijtvorzieningen

- Lees meer: <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/vervangende-zorg/vormen-van-respijtzorg/>
- Wat ze bieden: respijtvorzieningen bieden tijdelijke vervangende zorg zodat mantelzorgers even vrijaf kunnen nemen. Dit kan variëren van dagopvang tot logeerhuizen.

8. Lotgenotencontact via Organisaties zoals Alzheimer Nederland

- Website: <https://www.alzheimer-nederland.nl/>
- Wat ze bieden: voor mantelzorgers van mensen met dementie biedt Alzheimer Nederland lotgenotencontact en specifieke informatie en ondersteuning.

Deze tips zijn samengesteld door Stigas op basis van verschillende bronnen en ervaring vanuit de praktijk en zijn bedoeld ter inspiratie en ondersteuning van jouw vitaliteit. De inhoud is informatief en vervangt geen professioneel advies.



Stigas

Korenmolenlaan 2 | 3447 GG Woerden | 085 - 044 07 00, optie 1 | info@stigas.nl | www.stigas.nl