



Checklist Mantelzorg

Zou jij zorgen voor je naasten? Het klinkt zo vanzelfsprekend. Maar vaak belanden deze zorgtaken bovenop je baan. Toch is het combineren van werk en mantelzorg voor veel mensen de dagelijkse realiteit. Wie weet is je collega wel mantelzorger, of je baas, of jij in de toekomst. Grote kans, want 1 op de 8 medewerkers zorgt voor een naaste. En dat is niet altijd even makkelijk. Hoe combineer je werk en zorg? Deze checklist helpt je op weg.

1

Maak op je werk kenbaar dat je naast je baan ook mantelzorg verleent. Doordat men werk en privé graag gescheiden houdt, wordt dit vaak niet of te laat gedaan. Maar de ervaring leert dat juist wanneer je leidinggevende op de hoogte is van je thuissituatie, je kunt rekenen op begrip en flexibiliteit. Stel hierbij de vraag: welke aanpassingen zijn er nodig om werk en zorgtaken te kunnen uitvoeren?

2

Maak het ook bespreekbaar onder collega's. Veel mantelzorgers willen collega's niet belasten met extra werk, terwijl 92% van de werknemers de ruimte en wil heeft om werk over te nemen van een mantelzorgende collega. Kortom: er is veel meer mogelijk dan je denkt.

3

Heb je duidelijke afspraken gemaakt? Als je bijvoorbeeld resultaten terugkrijgt van het ziekenhuis, bespreek dan met collega's dat je je op dat moment even terugtrekt om te telefoneren.

4

Neem tijd voor jezelf. Zoek bewust ontspanning op en voel je daar vooral niet schuldig over. Deze tijd heb je nodig om jezelf weer op te laden.

5

Weet je waar je terecht kunt voor hulp? Verschillende instanties, zoals de gemeente, kunnen je ondersteunen. Je kunt hier ook terecht voor vragen over bijvoorbeeld vergoedingen, belastingen en andere praktische zaken.

6

Weet waar je recht op hebt. In je cao zijn de verschillende verlofregelingen te vinden waar je een beroep op mag doen. Voorkom dat je al je vrije dagen opneemt voor zorg, deze heb je nodig om bij te komen.