

Steeds meer mensen combineren mantelzorg met werk. Een op de zes werknemers zorgt voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende naaste, vriend of buur. In de sector zorg is de verhouding zelfs één op de vier. Door allerlei maatschappelijke ontwikkelingen zoals vergrijzing, steeds langer thuis wonen en het opschuiven van de pensioenleeftijd combineren steeds meer mensen werk met mantelzorg. Daarnaast zien we dat de zorg die verleend wordt intensiever en langduriger wordt. Hierdoor neemt de kans op overbelasting toe.

Balans privé en werk

Veel werkende mantelzorgers maken dit niet bespreekbaar op het werk. Ook zijn zij vaak niet op de hoogte van bestaande (verlof)regelingen. Een groot deel van deze groep ervaart de combinatie als zwaar en lopen een risico uit te vallen door oververmoeidheid, ziekte en stress. Het type werk, het aantal uren dat men werkt en de intensiteit van de mantelzorgtaken zijn van invloed op een goede balans tussen privé en werk.

Tips voor werkende mantelzorgers

Hierbij geven we u een aantal praktische tips om overbelasting te voorkomen

- Ga in gesprek met collega's; hiermee creëer je begrip voor de situatie.
- Ga in gesprek met uw leidinggevende. Bekijk samen welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg op een prettige manier te combineren.
- Zoek samen met werkgever naar oplossingen op maat.
- Bespreek zo nodig aanpassing van uw werktijden. (Meer) thuis werken indien mogelijk.
- Overuren sparen voor onverwachte zorgsituaties.
- Maak afspraken om bijvoorbeeld op het werk te kunnen bellen met degene die u verzorgt of met zorgverleners.
- Werktijden of aantal uren aanpassen.
- Regeltaken uitbesteden: bijvoorbeeld aan een mantelzorgmakelaar (bekijk de vergoedingsmogelijkheden op uw ziektekostenpolis).
- Maak gebruik van bestaande verlofregelingen.
- Zoek zo nodig hulp.

Soorten verlof

Calamiteitenverlof

Dit is voor plotselinge situaties waarin u onmiddellijk actie moet ondernemen voor bijvoorbeeld een ziek kind.

Kortdurend verlof

Als u een zieke in uw naaste omgeving wilt verzorgen kunt u gebruik maken van kortdurend zorgverlof. Voorwaarde is dat de zieke verzorging nodig heeft en dat u de enige bent

die dit kan geven. Voor iemand die bijvoorbeeld in het ziekenhuis ligt, kunt u geen kortdurend zorgverlof opnemen.

Langdurend zorgverlof

Als u iemand uit uw omgeving wilt verzorgen die levensbedreigend ziek is kunt u gebruik maken van langdurig zorgverlof. Dat kan ook als een naaste langere tijd ziek of hulpbehoevend is. Voorwaarde is dat de verzorging noodzakelijk is en dat u de enige bent die deze zorg kan geven. Langdurend zorgverlof vraagt u schriftelijk aan bij uw werkgever. Dat doet u minstens twee weken voordat u het verlof wilt opnemen. Uw werkgever mag om informatie vragen om te beoordelen of u recht heeft op verlof.

CAO

Naast de bovengenoemde wettelijke regelingen kennen veel CAO's aanvullende regelingen. Kijk hiervoor in uw CAO of informeer bij uw werkgever.

Mantelzorgvriendelijke werkgever

Voor zowel werknemers als werkgevers is mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid aantrekkelijk. De werknemer kan mantelzorg beter bespreekbaar maken op het werk en de werkgever kan besparen op verzuimkosten. Een win-win situatie.

Wat levert mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid op?

- Kostenbesparing door minder ziekteverzuim.
- Meer vitaliteit en betere gezondheid werknemers.
- Meer loyaliteit en betrokkenheid.
- Aantrekkelijke werkgever voor nieuw personeel.
- Positief imago organisatie.
- Toename productiviteit en kwaliteit.
- Behoud kennis en ervaring.
- Onderscheidend vermogen t.o.v. concurrenten.

Synthese kan werkgevers adviseren over mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid.

Informatie en ondersteuning

Mantelzorgers kunnen voor informatie en ondersteuning terecht bij het Steunpunt Mantelzorg of bij één van de gebiedsteams van de gemeente Horst aan de Maas. Zij kunnen u helpen bij het in kaart brengen van uw situatie en informatie geven over diverse (landelijke) verlofregelingen zoals calamiteiten, kort- en langdurig zorgverlof. Ook kunnen zij u informeren over respijtzorg. Dit is het tijdelijk overnemen van de zorg zodat de mantelzorger even op adem kan komen en nieuwe energie kan opdoen.

Meer informatie

Veel tips en informatie, voor zowel werknemer als werkgever, is te vinden op de website:

www.werkenmantelzorg.nl. U kunt hier ook de praktische wegwijzer 'Er is meer mogelijk dan u denkt' downloaden. Hierin staan praktische tips om werk met zorg te combineren

M-power is een platform dat werkende mantelzorgers ondersteunt met informatie en inspiratie, herkenning en erkenning, maar ook tips, tests en oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan. M-power is eind 2015 gelanceerd door het ministerie van VWS en SZW.

Meer informatie op www.werkenmantelzorg.nl

Mantelzorg en sollicitatieplicht

Ontvangt u als mantelzorger een WW-uitkering? Dan kunt u soms een vrijstelling krijgen van uw sollicitatieplicht. Het UWV bepaalt of u in aanmerking komt voor de ontheffing van de sollicitatieplicht. U dient dan wel minimaal drie maanden twintig uur per week mantelzorg te verlenen. De ontheffing kan maximaal drie maanden duren. Die periode moet u gebruiken om vervangende zorg te regelen.

Voor de bijstandsuitkering geldt geen algemene regeling voor mantelzorgers. Veel gemeentes verlenen vrijstelling aan mantelzorgers met intensieve zorgtaken. De gemeente bepaalt dit per individuele situatie. U kunt contact opnemen met het gebiedsteam om uw situatie te bespreken.

Welke vormen van financiële regelingen zijn er?

- Fiscale compensatie, hieronder vallen de specifieke zorgkosten.
- Algemene bijstand (WWB): voor mantelzorgers die slechts parttime kunnen werken, kan de Gemeente aanvullend bijstand verstrekken (tot maximaal 100% van het wettelijk minimumloon) als er geen recht is op ander inkomen.
- Gemeentelijk minimabeleid: alle gemeentes kennen diverse regelingen voor mensen met een laag inkomen (max. 110% van het wettelijk minimumloon). U kunt hierbij denken aan regelingen om deel te nemen aan maatschappelijke activiteiten en bijzondere bijstand. Voor meer informatie verwijzen wij u naar de Gemeente.
- Zorgverzekering: de eigen zorgpolis biedt soms onbenutte mogelijkheden voor bepaalde vergoedingen. U kunt hierbij denken aan respijtzorg en vergoeding van een mantelzorgmakelaar.
- De CAO kent diverse (verlof)regelingen. Niet alle regelingen zijn echter bij wet geregeld en kunnen per CAO verschillend zijn. Er zijn bedrijven die

interne regelingen kennen, afhankelijk van hun sociaal beleid. U kunt hiervoor bij uw werkgever terecht.

Welke vormen van materiële hulp zijn er?

Zorgvragers kunnen via de Wmo hulpmiddelen aanvragen. Hulpmiddelen kunnen in allerlei vormen de zorgtaken van de mantelzorger verlichten, denk bijvoorbeeld aan een tillift, woningaanpassing, vervoersvoorziening, gehandicapten parkeerkaart of alarmsystemen. Ook een mantelzorgwoning kan een voorwaarde zijn om zorg te kunnen verlenen.

Relevante websites

- www.synthese.nl
- www.horstaandemaas.nl: informatie over minimaregelingen, WWB, Wmo
- www.werkenmantelzorg.nl: alles over combinatie werk en mantelzorg
- www.mezzo.nl: alle informatie die relevant is voor mantelzorgers
- www.uwv.nl: re-integratie en tijdelijk inkomen
- www.verlofregelingen.szw.nl: wettelijke regelingen
- www.belastingdienst.nl.

Vragen?

Indien u als mantelzorger vragen heeft over de combinatie van mantelzorg en werk dan kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg. Ook werkgevers kunnen hier met vragen over mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid terecht.

Voor individuele ondersteuningsvragen kunt u terecht bij één van de gebiedsteams in Horst aan de Maas.

U vindt het Steunpunt Mantelzorg bij:

Synthese Horst

Adres: Bommelstraat 2, 5961 HN Horst

☎ (077) 3978500

✉ info@synthese.nl

🌐 www.synthese.nl

Gebiedsteams van Horst aan de Maas

🌐 www.horstaandemaas.nl

☎ (077) 477 97 77