

## Combinatie werk en mantelzorg

Mantelzorg is een groeiend maatschappelijk thema dat ook de werkomgeving raakt. Steeds vaker moeten mensen werk en mantelzorgtaken combineren, wat gevolgen kan hebben voor hun gezondheid en inzetbaarheid op de werkvloer.

## Balans privé en werk

Veel werkende mantelzorgers maken het feit dat ze mantelzorgtaken hebben 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 men loopt het 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 creëert u meer begrip voor uw 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 uw werkgever naar oplossingen op maat.
- (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.
- Regeltaken uitbesteden: bijvoorbeeld aan een mantelzorgmakelaar (bekijk de vergoedingsmogelijkheden op uw ziektekostenpolis).
- Maak gebruik van bestaande verlofregelingen (de landelijke regelingen, maar kijk ook in uw cao).

## De financiële regelingen

- Wie veel zorgkosten heeft, kan deze mogelijk aftrekken van de belasting. Daarvoor is het nodig om aangifte te doen.
- Gemeentelijk minimabeleid: iedere gemeente kent diverse regelingen voor mensen met een laag inkomen. Neem gerust contact op met de gemeente Leudal wanneer u vragen hebt via telefoonnummer 0475 859000 of per e-mail via [info@leudal.nl](mailto:info@leudal.nl).
- Ouders van thuiswonende gehandicapte kinderen die intensieve zorg nodig hebben kunnen dubbele kinderbijslag aanvragen. Het bedrag is bedoeld als bijdrage in de kosten van de opvoeding en verzorging. Dit doet u bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

Omdat de SVB niet zelf de zorgbehoefte van uw kind kan bepalen, vragen zij het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) om daarover te adviseren.

## 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.
- **Langdurig 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, minstens twee weken voordat u het verlof wilt opnemen. Uw werkgever mag om informatie vragen om te beoordelen of u recht heeft op verlof.

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 van werknemers.
- Meer loyaliteit en betrokkenheid.
- Aantrekkelijke werkgever voor nieuw personeel.
- Positief imago.
- Toename productiviteit en kwaliteit.
- Behoud kennis en ervaring.
- Onderscheidend vermogen t.o.v. concurrenten.
- Synthese kan werkgevers adviseren over een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid.

## Relevante websites

[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl): alles over het combineren van werk en mantelzorg;

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl): biedt allerlei informatie voor mantelzorgers;

[www.svb.nl](http://www.svb.nl): de Sociale Verzekeringsbank voert de volksverzekeringen uit zoals AOW, kinderbijslag en nabestaandenuitkering.

[www.pgb.nl](http://www.pgb.nl): Per Saldo, de belangenvereniging van en voor mensen die hun zorg en begeleiding zelf willen regelen met een persoonsgebonden budget (pgb).

[www.leudal.nl](http://www.leudal.nl): informatie over minimaregelingen, participatie, Wmo en mantelzorgwaardering.

[www.uwv.nl](http://www.uwv.nl): re-integratie en tijdelijk inkomen;

[www.szw.nl](http://www.szw.nl): wettelijke regelingen;

[www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl): voor informatie over levensloopregeling, specifieke zorgkosten, VUT en prepensioen;

[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl): informatie over diverse verlofregelingen, toeslagen en uitkeringen.

## Steunpunt mantelzorg

Heeft u als mantelzorger behoefte aan informatie, advies of ondersteuning? Een medewerker van het Steunpunt Mantelzorg kan in een persoonlijk gesprek met u kijken naar uw vraag en u een advies op maat geven. U kunt hiervoor telefonisch of per e-mail een afspraak maken.

☎ 0475 745138 | ✉ [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl)  
🌐 [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

# Werk en mantelzorg



**synthese**  
thuis in je wijk

☎ 0475 745138

✉ [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl) | 🌐 [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)