



*synthese*  
thuis in je wijk

[www.ikbeneenmantelzorger.nl](http://www.ikbeneenmantelzorger.nl)



**Informatie**  
**Ook dát is mantelzorg!**

## Werk en Mantelzorg



## Werk en Mantelzorg

Combineer je als mantelzorger je zorgtaken met een betaalde baan? Dan ben je niet de enige: één op de vier werknemers doet dit. De combinatie van werken en zorgtaken kan zwaar en lastig zijn. Om ervoor te zorgen dat je het beiden naast elkaar kunt blijven doen, is het belangrijk dat je een goede balans vindt. Hieronder vind je een aantal mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg makkelijker te maken.

### Tips om overbelasting te voorkomen

- Maak je situatie bespreekbaar bij collega's. Als zij ervan weten, zullen zij meer begrip hebben.
- Ga in gesprek met je leidinggevende. Bekijk samen welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg op een goede manier te combineren.
- Zoek samen met de werkgever naar oplossingen op maat.
- Maak afspraken met je werkgever over flexibele werktijden.
- Bespreek de mogelijkheden om tijdens je werk even contact te kunnen hebben met degene waarvoor je zorgt of met zorgverleners.
- Spaar overuren op voor onverwachte zorgsituaties.
- Probeer regeltaken uit te besteden aan een mantelzorgmakelaar. Bekijk de vergoedingsmogelijkheden in jouw zorgpolis of in die van je zorgvrager. Mocht de zorgverzekering dit niet vergoeden, kijk dan of er mogelijkheden zijn vanuit (het verantwoordingsvrije bedrag van) je PGB of informeer bij de gemeente of werkgever. Zij zijn soms bereid een bijdrage te leveren om er zo voor te zorgen dat je goed in balans blijft.
- Vraag ondersteuning bij het Steunpunt Mantelzorg.
- Maak zo nodig gebruik van verlofregelingen.

### Verlofregelingen voor mantelzorgers

Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen. Elke werknemer heeft hier recht op, omdat het wettelijke regelingen zijn. Wel kunnen er in jouw cao afwijkende afspraken of voorwaarden staan. In dat geval gaat de cao boven de wettelijke regeling, ook als de cao nadeliger is. Vraag dit na bij je werkgever. Je kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen.



Er zijn diverse soorten verlofregelingen:

### Calamiteitenverlof

Is voor plotselinge situaties waarin je onmiddellijk actie moet ondernemen voor bijvoorbeeld een ziek kind of als een familielid overlijdt. Het verlof duurt zo lang als nodig is om de eerste zaken te regelen.

### Kortdurend verlof

Als je een zieke in je naaste omgeving wilt verzorgen kun je gebruik maken van kortdurend zorgverlof. Voorwaarde is dat de zieke verzorging nodig heeft en dat jij de enige bent die dit kan geven. Dit verlof mag in totaal maximaal twee keer het aantal uren dat je per week werkt in een periode van 12 maanden. Er is altijd overleg nodig met je werkgever. De werkgever mag het verlof alleen weigeren als de organisatie hierdoor in ernstige problemen zou komen. Je salaris wordt tijdens het verlof voor 70% doorbetaald.

### Langdurend zorgverlof

Dit kun je opnemen als je voor langere tijd moet zorgen. Per 12 maanden heb je recht op maximaal 6 keer het aantal uren dat je per week werkt. In overleg met je werkgever kun je de verlofuren spreiden. Langdurend zorgverlof vraag je minstens 2 weken, voordat je het verlof wilt opnemen, schriftelijk aan bij je werkgever. Je werkgever mag om informatie vragen om te beoordelen of je recht hebt op verlof (bijvoorbeeld een doktersverklaring). De werkgever hoeft het salaris niet door te betalen over de uren dat het langdurig verlof geldt.

### Flexibel werken

Het kan helpen om de werktijden aan te passen of minder uren te werken. Hier zijn wettelijke mogelijkheden voor zoals de Wet Flexibel Werken. Deze wet regelt de mogelijkheid voor werknemers om thuis of op gunstige tijden te werken. En ook aanpassing van de arbeidsduur. Je werkgever kan dit echter wel weigeren. De wet is niet van toepassing op bedrijven met minder dan tien werknemers.

### Ondersteuning

Voor informatie en advies kun je terecht bij de mantelzorgondersteuner van Synthese. Zij kan je informeren over het aanbod van zorg- en hulpinstanties. Voor een goede balans te vinden tussen werk en privé kan een cursus Mantelzorg in Balans waardevol zijn.



## Handige websites

[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)

[www.ikbeneenmantelzorger.nl](http://www.ikbeneenmantelzorger.nl) (voor inschrijven Steunpunt Mantelzorg)

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

[www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

[www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)

[www.horstaandemaas.nl](http://www.horstaandemaas.nl)

[www.horstaandemaasvoorelkaar.nl](http://www.horstaandemaasvoorelkaar.nl)

[www.mantelzorgmakelaarhorst.nl](http://www.mantelzorgmakelaarhorst.nl)

Landelijke Mantelzorglijn: elke werkdag van 9.00 tot 16.00 uur  
bereikbaar op 030 7606055 of [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)

Facebookpagina: Mantelzorg Horst aan de Maas

✉ [mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)

☎ 077 3978505

