



Ondersteuning bij mantelzorg

Ben jij iemand die regelmatig zorgt voor een ziek of gehandicapt familielid of iemand anders in je omgeving die hulpbehoevend is? Dan ben je mantelzorger. Combineer je deze zorgtaken met een betaalde baan? Dan ben je niet de enige: één op de vier werknemers doet dit. Deze combinatie kan zwaar en lastig zijn. Om ervoor te zorgen dat je beide 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.

Wat kun je zelf doen?

Om goed te kunnen zorgen voor een ander moet je eerst goed voor jezelf zorgen. Het begint met een gezonde leefstijl. Door genoeg te slapen, gezond en gevarieerd te eten, voldoende te bewegen en een arts te raadplegen als je klachten hebt, zorg je al voor een goede basis. Daarnaast is het belangrijk om tussen de drukte door ook jezelf te dwingen om regelmatig te ontspannen. Het zorgt voor een goed evenwicht in je drukke bestaan als mantelzorger.

Het is geen schande om hulp te vragen. Vraag mensen uit je eigen omgeving om je te helpen met je zorgtaak. Een keer koken of de was doen: het zijn kleine bijdragen die je tijd besparen. Kijk eens op wehelpen.nl. Op deze website vind je een groot aantal vrijwilligers die zich aanbieden om allerlei klusjes te doen voor mensen die hulp kunnen gebruiken.

Wat kun je samen met je werkgever doen?

Eén op de zes werknemers combineert werk met zorg. In de zorgsector is dit zelfs één op de vier. Een goede balans tussen zorg, werk en ontspanning is daarbij essentieel. Om te beginnen kun je alvast de volgende dingen doen op je werk:

- **Praat erover.** Vertel je collega's over je situatie. Ook als je werk en privé liever gescheiden houdt. Als collega's weten dat je ook een zorgtaak hebt, zullen ze begrijpen dat je soms moe bent, of dingen moet regelen. Treed je liever niet in detail? Vertel dan alleen in grote lijnen waar het om draait. Praat ook met je werkgever. Vaak zijn er mogelijkheden om je werk en de mantelzorg op elkaar af te stemmen. Denk aan het aanpassen van werktijden, het sparen van overuren of het opnemen van zorgverlof.
- **Stel grenzen.** Soms is het nodig om 'nee' te zeggen. Loopt je agenda helemaal vol? Stel dan grenzen aan wat je doet. Dat geldt zowel in je werk als in je taak als mantelzorger. En trek op tijd aan de bel. Wacht niet tot je overbelast bent, want een burn-out ligt op de loer. Voorkomen is beter dan genezen! Twijfel je of je eerlijk moet zijn op je werk? Dat is niet nodig. Ook je werkgever heeft liever een fitte dan een overbelaste werknemer.
- **Blijf in balans.** Zorg ook goed voor jezelf. Werk en mantelzorg vormen een zware combinatie. Je kunt het alleen volhouden als je genoeg energie hebt. Een goede nachtrust is heel belangrijk, evenals gezonde voeding en voldoende daglicht. Neem ook de tijd voor ontspanning. Probeer minstens dertig minuten per dag te bewegen. Ga in je middagpauze een blokje om. Dat maakt ook direct je hoofd leeg.

Wat kan je je gemeente of zorgverzekeraar voor jou betekenen?

Het is alleen mogelijk goed voor een ander te zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Tijd voor ontspanning is hierbij belangrijk. Alle mantelzorgers in Nederland kunnen daarom een beroep doen op vervangende mantelzorg (respijtzorg). Dan nemen professionele krachten of vrijwilligers (een deel van) de zorgtaken tijdelijk of structureel over. De gemeente kan helpen bij het regelen van deze vorm van mantelzorg-ondersteuning. Check je aanvullende verzekering of er een vergoeding is opgenomen voor vervangende mantelzorg.

Ook is het mogelijk dat je een vergoeding vanuit een persoonsgebonden budget (pgb) ontvangt. Een pgb is een bedrag waarmee iemand die zorg nodig heeft zelf hulp kan inkopen. Krijgt degene die jij verzorgt een pgb? Dan mag dit bedrag ook gebruikt worden om jou te betalen. Voorwaarden die hieraan worden gesteld zijn: Je moet de hulp geven waarvoor het pgb is bedoeld en je legt de afspraken vast in een zorgovereenkomst. Ook als je familie van elkaar bent.

Meer lezen op ons gezondheidsportaal

Meer lezen over mantelzorg? Lees het artikel '[Regie houden als mantelzorger](#)' op Aevitaal.

