

Het Startmoment Bulletin

INFORMATIEKAART MANTELZORG EN WERK

WAT IS MANTELZORG?

Mantelzorg is het langdurig en onbetaald zorgen voor een hulpbehoevend familielid, partner of kind.

1 op de 6 werknemers combineert het werk met mantelzorgtaken. Gemiddeld besteden zij hier 15 uur per week aan.

Velen van hen voelen zich zwaar belast en heeft problemen met de combinatie van zorgtaken en werk.



HERKEN DE MANTELZORGER!

- Neemt vaak losse dagen vrij
- Gaat nooit mee met uitje of heidag
- Kan zelden overwerken of dagen ruilen
- Vertoont vermoeidheidsverschijnselen

HOE HERKEN JE OVERBELASTING?

- Er is sprake van stressreacties en gespannenheid.
- Toename van fysieke klachten en concentratie klachten door slaapgebrek.
- Burnoutverschijnselen; lichamelijke en emotionele uitputting, een negatieve cynische houding ten opzichte van de situatie en uiteindelijk totale afkeer van de thuissituatie met alle gevolgen van dien.



WAT KUNT U DOEN TER VOORKOMING?

- Zorg dat u weet wat er speelt bij uw medewerkers
- Blijf met uw medewerker in gesprek
- Wees bewust dat een medewerker het lastig kan vinden om over de situatie te praten
- Benoem de knelpunten
- Maak afspraken met elkaar en evalueer deze

Tips

WAT KUNT U VOOR PRAKTISCHE OPLOSSINGEN AANBIEDEN?

- Zorgverlof opnemen
- Werktijden of aantal uren aanpassen
- Gelegenheid bieden om thuis te werken
- Overuren laten sparen voor zorgsituaties
- Uw HR adviseur kan hierover meedenken
- Of kijkt u samen op:
<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verlof-en-vakantie>

WAT LEVERT U HET OP?

- Toename productiviteit en kwaliteit
- Meer vitaliteit en betere gezondheid
- Meer loyaliteit en betrokkenheid
- Behoud van kennis en ervaring
- Een medewerker die balans heeft tussen werk en privé

MANTELZORG BIJ KANKER

Mantelzorg bij kanker is natuurlijk niet anders als bij een andere (chronische) ziekte. De patiënt krijgt echter vaak veel aandacht en de mantelzorger wordt meer als vanzelfsprekend gezien. Daar kunt u als werkgever een waardevolle verandering in aanbrengen.