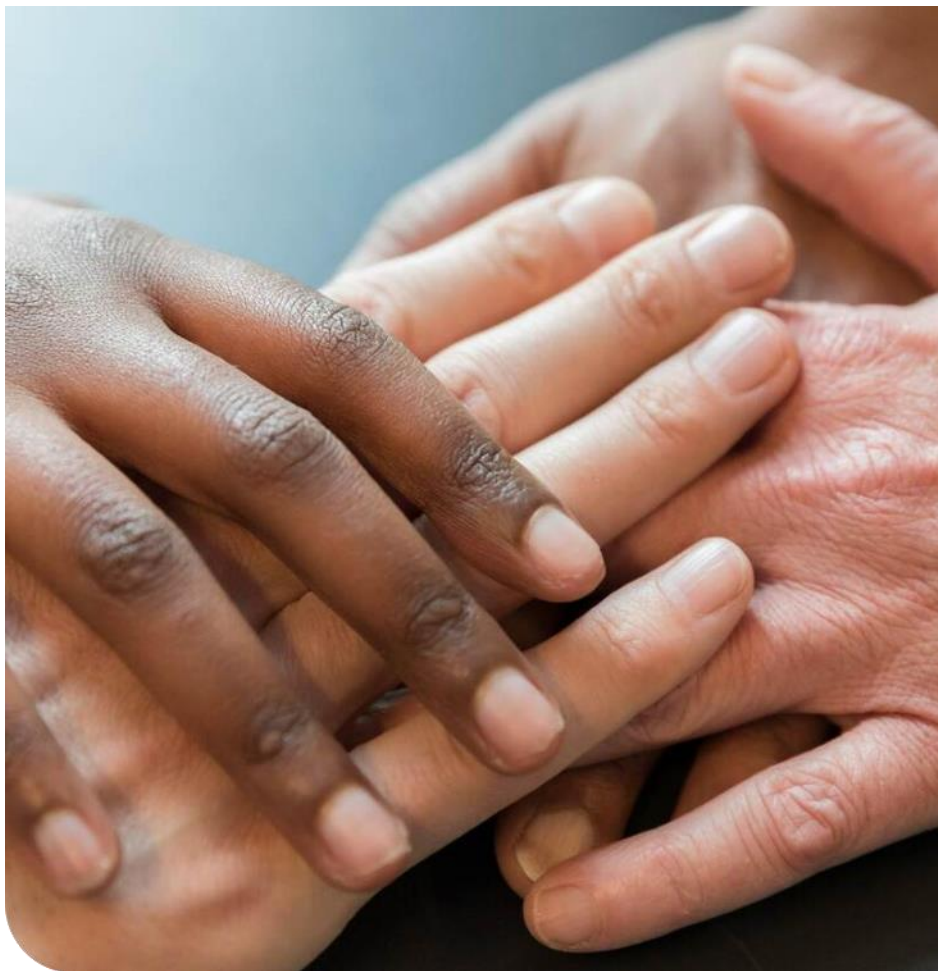




Academie

De werkende mantelzorger

Anneke Scheurink
12 en 13 november 2024





Academie

Doel van vandaag

- Kennisoverdracht
- Praktische handvatten voor het gesprek
- Vragen: zet ze vooral in de chat!

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**



Naast je



Mentimeter

Ga naar menti.com
Code: 7108397



Academie

Werk is extra belastend als je mantelzorger bent

Stelling 1





Academie

Werkgevers kunnen meer doen voor werkende mantelzorgers

Stelling 2





**Waarom is werk belangrijk
voor de mantelzorgers?**

An illustration of a young woman with dark hair and a grey sweater walking alongside an elderly man with white hair and a beard, wearing a red jacket. They are walking on a path in a park with green trees and a wooden bench in the background. A semi-transparent grey box is overlaid on the bottom left of the image.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg in cijfers



33% van de werkende vrouwen is mantelzorger.



22% van de werkende mannen is mantelzorger.



33% van de mantelzorgers geeft de zorg na werk.



33% van de mantelzorgers wordt over de zorg gebeld tijdens werk.



14% van de mantelzorgers moet het werk weleens onverwachts verlaten.



20% van de mantelzorgers geeft intensieve zorg.
Zij werken 31 uur per week en verlenen daarnaast 21 uur zorg.

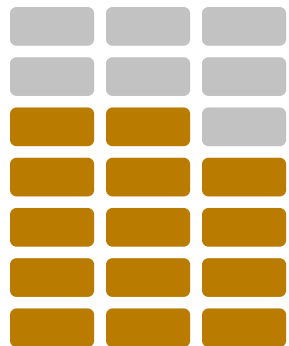
Vaak de vraag

Wanneer ben je mantelzorger? Als je 1 uur iets doet of elke dag?

Steeds vaker: niet de standaard van 8 uur, maar:
meer dan de gebruikelijke zorg verlenen.

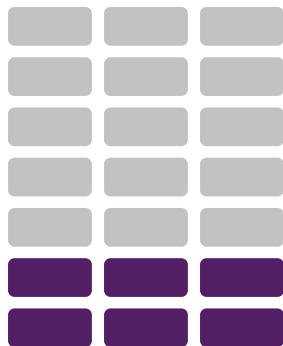
Bv: boterhammetjes smeren voor je kinderen is gebruikelijk. Tenzij je kind beperkt is, dan komt er een heleboel extra (langdurige) zorg bij kijken.

Waarom mantelzorg?



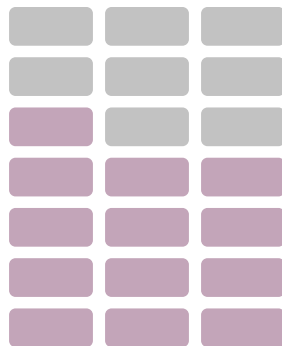
78%

Vind het
vanzelfsprekend



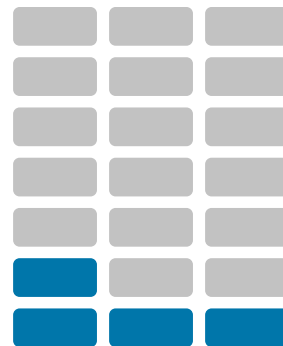
46%

Denkt dat de
persoon
andersom ook
zou helpen



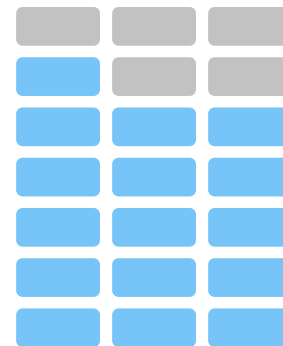
66%

Vind dat het zo
hoort



18%

Doet het omdat
niemand anders
beschikbaar is



83%

Doet het graag
voor deze
persoon



Academie

1) Hoeveel Nederlanders van 16 jaar en ouder zijn mantelzorger?

2) En hoeveel jongeren tussen de 16 en 24 verrichten mantelzorg

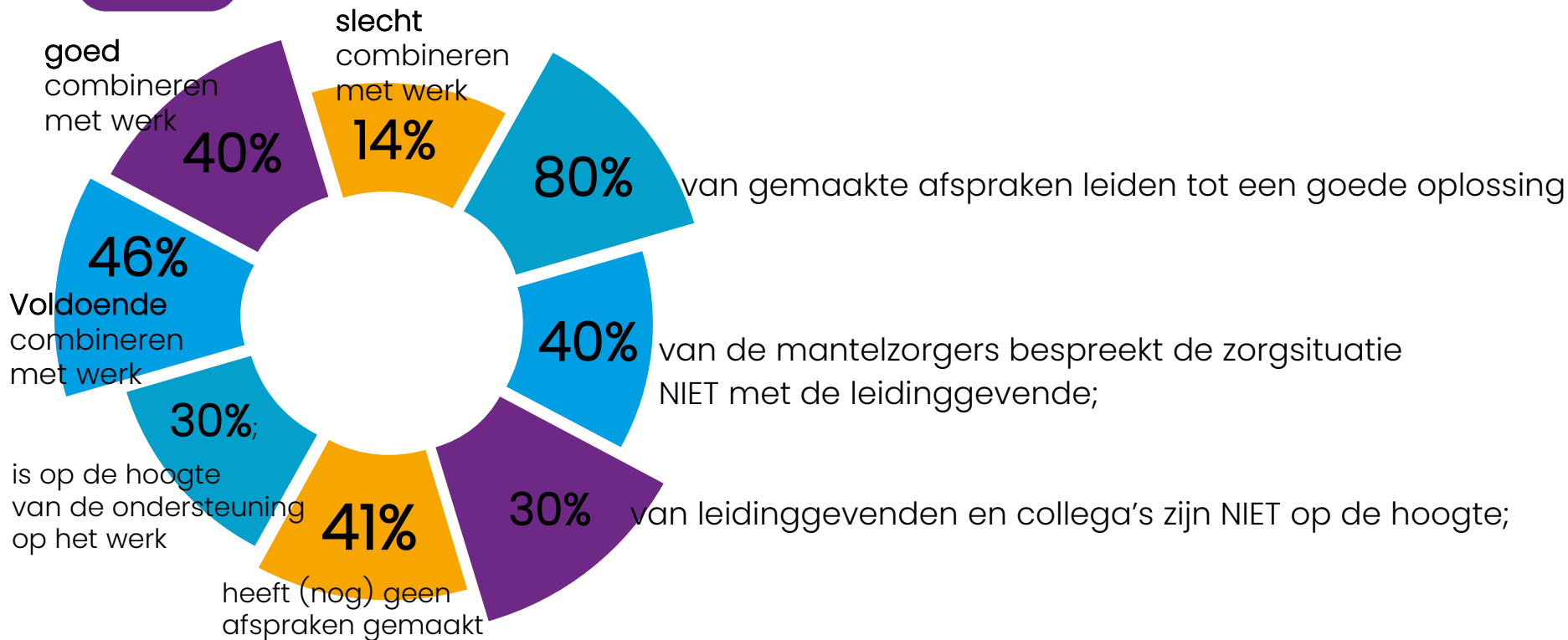
4) Hoeveel uur bieden mantelzorgers gemiddeld hulp per week en gedurende hoeveel jaar?





Academie

Bespreken op het werk



Begrip & ondersteuning

- betere balans
- Betere gezondheid
- meer loyaliteit richting de werkgever
- 3x minder ziek vanwege mantelzorgtaken of vermoeidheid/stress

Behoeften

- aandacht & begrip
- bespreekbaarheid
- flexibiliteit



Valuilen & tips

 Ik houd werk en privé liever gescheiden'

*TIP: Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je teveel is.
Zoek samen naar oplossingen*

 Mijn collega's staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten'

TIP: Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

 'Ik kan zowel mijn werk als mijn zorgtaken het beste zelf doen'

*TIP: Zorg dat iemand anders de zorgtaken af en toe over kan nemen.
Doe dan dingen die jij leuk vindt en waar jij energie van krijgt.*

Valkuilen & tips



'Ik maak het wel bespreekbaar als ik het echt niet meer aankan'

Tip: maak zorgtaken op tijd bespreekbaar.

Als je een disbalans ervaart tussen werk en zorg, trek aan de bel!



'Als ze weten dat ik mantelzorger ben, heeft dat negatieve gevolgen'

Tip: benoem het vooral want werkgevers en leidinggevenden waarderen werknemers die openheid en verantwoordelijkheid tonen en belonen loyaliteit.



Academie

**Hoe voer je het gesprek
over de werkverdeling?**



Tips

- Check de cao
- Plan de **afpraak** met je leidinggevende en zorg voor **voldoende bespreektijd**
- Bespreek het gesprek dan vooraf met **arbo-arts** of mantelzorgmakelaar
- **Verplaats je** in je leidinggevende. Luister naar eventuele adviezen en tips.
- **Maak afspraken** over of, hoe en wie de collega's
- Bedenk vooraf wata je wilt bespreken
 - Wat is er aan de hand?
 - Waar heb je last van?
 - Welke oplossingen zie jij?
- Kijk ook eens bij de vereniging werk en mantelzorg

Tips van werkende mantelzorgers

- Vraag een mantelzorgmakelaar mee te kijken in de persoonlijke mantelzorgsituatie.
- Deel de zorg indien mogelijk met je partner, broers/zussen
- Maak een groepsapp voor info- uitwisseling
- Spreek duidelijk af wie doet wat
- Als iemand weigert zich in te zetten in een bezoeksrooster, frustreer je niet.
- Doe samen naar vermogen wat je kan
- Beter minder frequent bezoek voor de patiënt maar wel gegarandeerd
- Kijken wie het dichtst bij woont en wie de meeste klik met de zorgvragen heeft
- Af en toe samen met de zorgvrager ook contact onderhouden met professionele hulpverleners
- Zorgvrager ondersteunen met indicatie aanvraag/verlenging. Ernst van de zorgvraag onderstrepen
- Eigen grens aangeven
- In geval van ernstige zorg over de patiënt, in overleg met hem/haar de HA bellen en de situatie voorleggen
- Blijf tijd vrijmaken voor hobby's! Neem tijd voor jezelf
- Meer thuiswerken mogelijk?
- Vraag je omgeving om hulp
- Vraag hulp bij de juiste instanties
- Onderzoek financiële mogelijkheden/tegemoetkomingen: <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/geldzaken>



Academie

Hoe helpen wij verder?



- Via dossier www.cnv.nl/rouw aandacht voor levend verlies en mantelzorg
- Inzetten voor meer aandacht voor de combinatie aan o.a. cao-tafels
- Samenwerking met Vereniging Werk en Mantelzorg



Naast je

Zijn er nog vragen?

**Deze presentatie wordt
nagestuurd**

Dank jullie wel!

**DE IDEALE
MANTELZORGER**

**JE KUNT 'M
ZOMAAR
PLOTSELING
ZIJN**

Loesje