

Beter leven

Gezondheid | Werk | Duurzaamheid | Technologie | Geld | Huis & tuin



KORT EN LANG ZORGVERLOF

■ Twee op de drie mantelzorgers hebben betaald werk. Volgens de wet hebben werknemers recht op kortdurend zorgverlof en langdurend zorgverlof. Bij kortdurend zorgverlof gaat het om twee keer het aantal uren dat je per week werkt. Is dat 28 uur? Dan heb je recht op 56 uur verlof per jaar. Dit mag je verspreid opnemen en de werkgever betaalt minimaal 70 procent van het salaris. Bij langdurend zorgverlof mag de mantelzorgers zes keer het aantal uren van de werkweek aan verlofuren opnemen. De meeste werkgevers betalen deze uren niet door.

Werkende mantelzorgers hebben volgens onderzoek vooral baat bij flexibiliteit

1

Verdwaal niet in zorgland

'Beginnende mantelzorgers lopen vaak met vragen rond: waar vind ik extra hulp? Hoe regel je het allemaal?', zegt Ginette Klein, medewerker van de Mantelzorglijn van MantelzorgNL, de landelijke vereniging voor mantelzorgers. In bijna elke gemeente is er een Steunpunt Mantelzorg en volgens Klein is dit een goede eerste plek om aan te kloppen, zodat je als mantelzorgers het wiel niet zelf hoeft uit te vinden. Bij het steunpunt werken mantelzorgconsulenten die voorlichting én een luisterend oor bieden.

Via het steunpunt kun je ook in contact komen met vrijwilligers die een middag kunnen helpen, zodat je als mantelzorgers even weg kan. 'Daarnaast is de mantelzorgmakelaar erg in opkomst', zegt Klein. 'Die kan allerlei praktische zaken overnemen, zoals het regelen van een zorgindicatie of zaken rondom het persoonsgebonden budget.' Dit is niet gratis, maar via een aanvullende zorgverzekering kun je dit vaak deels vergoed krijgen. Check vooraf bij je zorgverzekering wat er mogelijk is.

'Via je gemeente kun je gratis hulp inschakelen van een onafhankelijk cliëntondersteuner', zegt Gerrie de Haart, die zich met haar bedrijf Mantelzorg met beleid heeft gespecialiseerd in de combinatie mantelzorg en werk. De gemeente is verplicht om je er een toe te wijzen. 'Deze persoon denkt mee over het organiseren

Mantelzorgen voor beginners: waar moet je aan denken?

Nederland telt zo'n vijf miljoen mantelzorgers. Wat moet je als beginnende mantelzorgers weten? We verzamelden inzichten en tips van experts.

Door **Anna van den Breemer** Illustratie **Matteo Bal**

van de zorg en weet de weg te vinden bij de gemeente en de loketten van het zorgstelsel.'

2

Stel de vraag: wat verlicht mij?

Zo'n 9 procent van de mantelzorgers zegt ernstig belast te zijn, blijkt uit cijfers van het Sociaal en Cultureel Planbureau. 'Stel jezelf als mantelzorgers de vraag, ook in het begin: wat verlicht mij?', adviseert Roos Scherpenzeel, adviseur informele zorg bij Movisie. 'Dat kan een buurvrouw zijn die een

kopje thee drinkt met degene die je verzorgt, waardoor jij even rust hebt.' De hulp hoeft niet altijd betrekking te hebben op de mantelzorgtaken. Iemand kan ook helpen in de tuin omdat jij daar niet aan toekomt, of de auto ophalen bij de garage.

Hulp van anderen hoeft niet altijd fysiek te zijn, zegt ook Ineke Ludikhuijze, auteur van het boek *Een warme jas: tips en inspiratie voor mantelzorgers*. Tot zijn dood was ze fulltimemantelzorgers voor haar man, oud-politicus Willem Aantjes. 'Mijn familie was niet altijd beschikbaar, maar ik kon ze altijd bellen.

Doe het werk niet in stilte, maar deel het met anderen.'

3

Bespreek verlof op tijd met je werkgever

'Mantelzorgers nemen in het begin vaak vakantiedagen op zodat ze bijvoorbeeld mee kunnen naar de dokter', zegt Gerrie de Haart. Wil je het mantelzorgen volhouden, dan is dat niet handig. Mensen vinden het lastig om verlof aan te kaarten. 'Ze denken dat het hun loopbaan kan schaden of dat ze hun collega's met extra werk opzadelen', zegt De Haart. 'Bereid het gesprek met je werkgever goed voor door te weten waar je behoeftes liggen. Ben je geholpen met vaker thuiswerken? Begin je graag eerder zodat je 's middags kunt koken voor je vader?' Uit onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam blijkt dat werkende mantelzorgers vooral baat hebben bij flexibiliteit, zegt Roos Scherpenzeel. 'Het helpt enorm als je vrij bent om te schuiven in je agenda.'

4

Bouw de schuur of garage om tot mantelzorgwoning

Voor wie over een huis met tuin beschikt: voor het bouwen van een mantelzorgwoning in de tuin is onder bepaalde voorwaarden geen omgevingsvergunning nodig. Dat geldt ook voor het ombouwen van een schuur of garage tot mantelzorgwoning. 'Je ziet steeds vaker dat ouders die verzorging nodig

hebben bij hun kinderen gaan wonen of dat kinderen in het grote huis trekken en de ouders hun intrek nemen in het bijgebouw', zegt Ginette Klein van MantelzorgNL. Het is volgens haar een logisch gevolg van het tekort aan zorgpersoneel, de problemen op de woningmarkt en het feit dat ouderen langer thuis moeten blijven wonen en niet meer, zoals vroeger, naar het bejaardentehuis kunnen als ze nog redelijk goed zijn.

5

Vraag slimmer om hulp

'Mantelzorgers vinden het lastig om hulp te vragen', zegt Scherpenzeel. 'Uit onderzoek van de Universiteit van Leiden blijkt dat wederkerigheid het makkelijker maakt. De drempel om hulp te vragen is minder hoog als je zelf iets terug kunt doen, hoe klein ook, zoals het oppassen op de kat tijdens een vakantie.'

6

Vergeet niet te genieten

'Vergeet niet van de mooie kanten te genieten: je brengt veel tijd door met je naasten', zegt Klein. 'Verzin dingen om het leuk te houden, zoals het eten van een taartje met je moeder na een bezoek aan het ziekenhuis.'

'Probeer het licht te houden, ook als het moeilijk is', zegt ook Ludikhuijze. 'Ik was 33 jaar jonger dan mijn man en we kregen vaak van artsen te horen: 'Wat leuk dat u hier met uw vader bent.' We zijn altijd blijven lachen.'

Vrijdag is het Sint-Maarten. Waarom trekken kinderen met een lampion langs de deur en hoe maak je zo'n ding?



Je lichaam reinigen met een detox: is dat gezond?