



Tips voor een goede balans tussen werk en mantelzorg

Maak je situatie bespreekbaar

Maak je situatie bespreekbaar bij collega's. Dit zorgt voor meer begrip. Ga ook in gesprek met je leidinggevende. Kijk naar mogelijkheden om werk en zorg goed te combineren. Probeer afspraken te maken over flexibele werktijden. Bespreek ook de mogelijkheden om tijdens je werk, indien nodig, contact te kunnen hebben met zorgverleners of degene voor wie je zorgt.

Overuren

Spaar overuren op voor onverwachte zorgsituaties



Bekijk onze website!



Informatie en ondersteuning

Neem contact op met Synthese

 **info@synthese.nl**

 **synthesethuisinjewijk**

 **synthese.nl**

Wil je de nieuwsbrief ontvangen?
Schrijf je in via onze website!

Tips

voor een goede balans



Mantelzorgmakelaar (en vergoedingen)

Regeltaken kunnen uitbesteed worden aan een mantelzorgmakelaar. Voor vergoedingen: kijk in je zorgpolis. Informeer ook bij je werkgever of bij de gemeente. Vanuit (het verantwoordingsvrije bedrag van) je PGB zijn er ook mogelijkheden.



Verlofregelingen

Maak zo nodig gebruik van verlofregelingen. Er zijn wettelijke regelingen waar werknemers gebruik van kunnen maken. Kijk in jouw CAO welke afspraken er zijn rondom calamiteitenverlof, kortdurend verlof en langdurend zorgverlof.



Aanpassen werktijden

Het kan helpen om de werktijden aan te passen of minder uren te werken. Zo is er de Wet Flexibel Werken. Je werkgever kan dit echter wel weigeren.



Meer tips

Voor meer tips over werk en mantelzorg kijk op www.werkenmantelzorg.nl en www.mantelzorg.nl

