

- Individueel Budget
- Mijn leefstijl
- Mijn werk en privé
- Mijn loopbaan

Mantelzorg



Ben jij ook mantelzorger? Dan verdien je een pluim!

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Die dag worden alle mantelzorgers in het zonnetje gezet. Ook bij NS vinden we dat alle collega's die mantelzorger zijn een pluim verdienen.

Op deze pagina lees je wat een mantelzorger is en wat het betekent om mantelzorger te zijn, wat NS voor je kan doen om je in deze rol te ondersteunen en waar je buiten NS terecht kunt voor hulp.



Wat is mantelzorg? Wanneer ben je mantelzorger?

Je bent mantelzorger als je lange tijd een naaste (bijvoorbeeld een familielid, vriend of buurman) - onbetaald - veel zorg geeft. En hij of zij dankzij jouw zorg thuis kan wonen met minder of geen thuiszorg. Meer uitleg over mantelzorg vind je op de websites van [Regelhulp](#) en [Zorgvoorbeter](#).

Mantelzorg en werk combineren

1 op de 8 werknemers in Nederland is ook mantelzorger: zij combineren hun baan met de zorg voor een chronisch zieke partner, een kind met een handicap of een hulpbehoevende ouder. Het combineren van werk en zorg kan als zwaar worden ervaren door mantelzorgers. Misschien geldt dat ook voor jou.

Een aantal mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg makkelijker te maken:

Verlof. Bij NS hebben we de mogelijkheden voor (zorg)verlof overzichtelijk op een rij gezet in de [Verlofkaart](#). Informatie vanuit de overheid over wettelijke regelingen met betrekking tot zorgverlof vind je op [regelhulp.nl](#).

Uitbesteden van zorg. Er bestaan ook mogelijkheden om de zorg tijdelijk of gedeeltelijk uit te besteden. Dit heet vervangende zorg of respijtzorg. Kijk [hier](#) voor meer informatie over respijtzorg en [hier](#) voor informatie over de financiering ervan.

Flexibel werken: In sommige gevallen is het ook mogelijk om flexibel te werken, bijvoorbeeld door minder uren te gaan werken of werktijden aan te passen. Informatie vind je op [regelhulp.nl](#). Helaas zijn er ook functies waarin flexibel werken niet mogelijk of erg lastig is. Bijvoorbeeld wanneer je in een rooster werkt.

Ondersteuning voor mantelzorgers zelf

Als mantelzorger kun je behoefte hebben aan ondersteuning bij praktische vraagstukken, maar ook aan ondersteuning voor jezelf. Doordat mantelzorgers graag goed willen zorgen voor hun dierbaren, merken ze signalen van overbelasting soms laat op. Overbelasting kun je aan jezelf merken. Je bent bijvoorbeeld voortdurend moe of somber, voelt je opgejaagd, wordt snel boos, slaapt slecht, piekert veel of geniet minder. Soms heb je het gevoel dat er geen ruimte meer is om te ontspannen of iets helemaal voor jezelf te doen. Dan is zorgen voor een ander moeilijk vol te houden, hoe graag je dat ook wilt.



We wijzen je graag de weg voor ondersteuning voor mantelzorgers zelf, binnen NS en daarbuiten.

Binnen NS:

In de [Fitwijzer](#) staat de hulp die we als NS bieden op een rij:

Bedrijfsmaatschappelijk werk: Wanneer je ondersteuning wilt bij hoe je je werk-privé balans, financiën of andere praktische zaken zo goed mogelijk kan organiseren, dan kun je een afspraak maken met een bedrijfsmaatschappelijk werker. Dat kan zonder tussenkomst van je leidinggevende door dit [formulier](#) in te vullen. Voor jou zijn hier geen kosten aan verbonden. Die worden betaald door NS.

Psychologische ondersteuning: Wanneer je merkt dat het je (te) zwaar valt en je bovengenoemde klachten krijgt of wilt voorkomen dat dit gebeurt, dan kun je via [deze link](#) de mentaal fit check doen. Je vult een vragenlijst in en hebt een kort telefoongesprek met een psycholoog om te bespreken welke hulp je kunt gebruiken. Je hebt geen toestemming van je leidinggevende nodig en deze krijgt ook geen terugkoppeling van het gesprek. Ook zijn hier voor jou geen kosten aan verbonden. Die worden betaald door NS. Voor meer informatie over de mentaal fit check en de ondersteuning die vervolgens mogelijk is, kun je ook [deze link](#) bekijken.

Buiten NS:

Mezzo, de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste, biedt ook veel informatie en hulp.

M-power staat voor Mantelzorg-power en voor 'empoweren': jezelf sterker maken. Dit platform ondersteunt werkende mantelzorgers daarbij met informatie en inspiratie, herkenning en erkenning, maar ook tips, tests en oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan. Mantelzorg is zorgen voor een ander, maar zorg ook goed voor jezelf!

Stichting Mirro biedt mantelzorgers handvatten om mentaal gezond te blijven. Een account op Mirro kost 7€. Voor dit bedrag kun je een jaar lang gebruik maken van alle zelfhulpmodules. Als je bij Zilveren Kruis verzekerd bent, krijg je korting. De code vind je op je polisblad.

Verschuillende ondersteuners

Er zijn veel verschillende hulpverleners op het gebied van mantelzorg. Bijvoorbeeld een mantelzorgconsulent, een mantelzorgmakelaar, een onafhankelijk cliëntondersteuner, een coach bij de verzekeraar en een Wmo-loket van de gemeente (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Ook specifieke instanties als Jeugdzorg kunnen een rol spelen als het gaat om mantelzorg. Om je wegwijs te maken in het speelveld hebben we alle hulpverleners en wat ze voor je kunnen betekenen [op een rijtje gezet](#).

Als je niet weet waar te beginnen, kun je bellen met je zorgverzekeraar of de Mezzo Mantelzorglijn. Mezzo is de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. De gegevens van de Mezzo Mantelzorglijn zijn: 0900 - 20 20 496 (10ct/pm) of mantelzorglijn@mezzo.nl.

Ondersteuning door zorgverzekeraars

Zorgverzekeraars bieden op allerlei gebied hulp aan mantelzorgers of mensen die mantelzorg ontvangen. Verzekeraars hebben vaak een zorgcoach, zorgmakelaar, zorg assistent of zorgteam die je kunt bellen en die je op weg helpen met je vragen.

Hierbij van de 2 collectieve ziektekostenverzekeraars van NS de algemene pagina over mantelzorg en een snelle wegwijzer: [Zilveren Kruis](#) en [CZ](#).

CZ heeft een [Mantelzorgtest](#) waarmee je gemakkelijker de weg vindt door alle info. Zilveren Kruis heeft een vergelijkbare tool: een [Mantelzorgwegwijzer](#). Scroll op de pagina naar beneden voor deze wegwijzer.

Zorgverzekeraars vergoeden ook een aantal zaken op het gebied van hulp voor mantelzorgers. Zie voor vergoedingen deze pagina's van [Zilveren Kruis](#) en [CZ](#).

Als je bij een andere zorgverzekeraar verzekerd bent, is het advies om op website van de betreffende zorgverzekeraar te zoeken op mantelzorg. Bijvoorbeeld [Menzis](#) of [Qhira](#).



Financiën

Mantelzorgers krijgen vaak te maken met extra kosten, en tegelijkertijd met minder inkomsten. Gemeenten hebben er baat bij als mantelzorgers zo lang en goed mogelijk voor hun naaste kunnen blijven zorgen en bieden daarom mogelijk vergoedingen. Onderin de link kun je de gemeente waar de zorgvrager woont invoeren en zien welke mogelijkheden de gemeente biedt.

Een van deze mogelijkheden is de mantelzorgwaardering of het mantelzorgcompliment. Per gemeente wordt deze waardering anders ingevuld.

Tips

Mezzo: landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. Op deze site is ook een [wegwijzer](#) beschikbaar.

MEE: MEE wordt door de meeste gemeenten en alle zorgkantoren ingekocht om onafhankelijke cliëntondersteuning te bieden. Cliëntondersteuning is er voor iedere burger, maar vooral kwetsbare burgers die minder zelfredzaam zijn en niet goed voor zichzelf op kunnen komen hebben baat bij een onafhankelijke en professionele cliëntondersteuner.

Niet voor mezelf alleen: Niet voor mezelf alleen is een maatschappelijk initiatief voor mensen die zich actief inzetten voor anderen die een naaste helpen of verzorgen. Door met elkaar activiteiten in de buurt of woonplaats te organiseren of deze begeleiden.

Apps

1. Alzheimer Assistent



Omschrijving: Een assistent bij de dagelijkse zorg voor mensen met dementie. Biedt een overzicht van teksten en video's over herkenbare situaties voor mantelzorgers. Naast het uitwisselen van ervaringen en tips met andere mantelzorgers, is het ook mogelijk om een eigen verslag van de dag te delen. De app geeft ook aan waarom mensen met dementie op een bepaalde manier reageren. Een welkom stukje gezondheidszorg.

Waarom: Voorziet in steunbehoefte en praktische tips. Geeft ook extra informatie over aandoeningen en ziektebeelden.

Kosten: Gratis

2. Fello (voorheen Mantellink)



Omschrijving: Een soort Whatsapp-groep rond om iemand die zorg nodig heeft. Zorg wordt afgestemd met vrienden en familie. Je kunt berichten plaatsen en aangeven wie wanneer wat doet. Je bepaalt zelf wie je aan de groep toevoegt.

Waarom: Voorziet in steun van de mantelzorgers, omdat de zorg wordt verdeeld over meerdere mensen. Ook blijven familieleden op de hoogte over de situatie van de patiënt.

Kosten: Gratis

3. Miess agenda



Omschrijving: Stelt de agenda van de zorgvrager centraal. Meerdere mensen hebben toegang tot de agenda en kunnen aangeven wie wanneer wat doet. Zo regelt de app de zorg en aandacht voor de hulpbehoevende(n).

Waarom: Voorziet in een betere communicatie tussen mantelzorgers of familieleden van de patiënt. Ook ontlast het de mantelzorgers, doordat anderen mee kunnen helpen in de zorg.

Kosten: Gratis