

Naaste - tips

Besef over je rol als mantelzorg

Als je voor iemand met post-COVID zorgt, komt er veel op je schouders terecht. Zoals het huishouden, mogelijk de opvoeding van kinderen, verzorging van eventuele huisdieren en vaak ook je eigen werk. Daarnaast verandert je sociale leven met gezin, vrienden en familie, hobby's en/of sport. Door de situatie met post-COVID heb je er namelijk een rol bij gekregen, die van mantelzorg. Een rol die niet altijd zo benoemd wordt door naasten die voor iemand met post-COVID zorgen. Zeker niet als het hun partner of kind betreft.

Oog voor je eigen balans en gezondheid

Eén op de vier mantelzorgers die lang en intensief voor een ziek iemand in de omgeving zorgt, geeft aan ernstig belast te zijn.²¹ De belasting van mantelzorgers komt voort uit het voortdurend zoeken naar de balans tussen de zorg voor iemand die ziek is en al die andere verantwoordelijkheden van huishouden, zorg voor kinderen, werk en sociale activiteiten. De ene mantelzorg kan daar beter mee omgaan dan de ander. Om het vol te kunnen houden is het belangrijk dat je oog blijft houden voor je eigen balans en gezondheid. Dit start bij het besef dat als je goed voor jezelf zorgt, je de zorg voor iemand die ziek is beter en langer kunt volhouden.²²

Bespreek de situatie op je eigen werk

Omdat de situatie van iemand met post-COVID in je omgeving ingrijpend kan zijn, kan het gevolgen hebben voor je eigen werk. Het is aan te raden om op je werk open te zijn over je mantelzorg rol, en over de mogelijke zorgen die je je maakt. Ook als je als zelfstandige werkt. Deze openheid kan eraan bijdragen dat er vanuit je werkomgeving meer begrip is voor de situatie waarin je zit. Ook als je bijvoorbeeld onverwachts eerder weg moet van je werk, je afspraken moet verzetten of je werk vertraging oploopt. Of minder goed functioneert in het werk op dit moment.

Indien nodig, vraag hulp rond je eigen werk

Als je eigen werk in de knel komt door de zorg voor iemand met post-COVID, is het aan te raden om via je werk hulp te zoeken. Door in gesprek te gaan met je leidinggevende, collega's of bijvoorbeeld de bedrijfsarts, personeelszaken of bedrijfsmaatschappelijk werk. Ook MantelzorgNL biedt handige informatie over mantelzorg en werk. Verder vind je achter in deze handreiking een overzicht van hulp bij post-COVID en werk. Dit overzicht kan ook handig zijn voor (zelfstandig) werkende mantelzorgers.

Vraag wat je kunt doen rond het werk

Als naaste heb je geen vanzelfsprekende rol richting het werk van iemand met post-COVID: de werkrelatie is tussen werknemer en de werkgever. Met rechten en plichten voor werkgever en werknemer bij ziekte en langdurige uitval. Wat je als naaste kan doen is vragen aan degene met post-COVID hoe je het beste kunt helpen rond het werk. Zoals luisteren naar wat er speelt op het werk, meedenken in mogelijke oplossingen, gesprekken met het werk helpen voorbereiden of zaken uitzoeken. Als degene met post-COVID er behoefte aan heeft, is het ook mogelijk dat je meegaat naar gesprekken, bijvoorbeeld met de bedrijfsarts of een zorgverlener die hulp biedt rond werk. Twee horen meer dan één. Het is wel aan te raden om vooraf te melden dat je meekomt naar het gesprek.

Werk is belangrijk, een privéleven ook

De meeste mensen met post-COVID willen graag werken. Ze gaan daardoor vaak te snel weer aan het werk. Met als gevolg dat ze over hun eigen grenzen heen gaan, wat niet bijdraagt aan hun herstel. Bij post-COVID is het van belang dat het werk zeer langzaam opgebouwd wordt. Daarnaast is het van belang dat iemand energie overhoudt voor privé, dit draagt bij aan herstel bij post-COVID. Veel mensen hechten waarde aan het advies van hun naasten. In je rol als naaste kun je met iemand met post-COVID adviseren niet te hard van stapel te lopen wat werk betreft en om niet alle energie in het werk te stoppen.

Schakel hulp in bij het dagelijks leven

Als er veel op jouw schouders terecht komt, overweeg dan om hulp in te schakelen. Zoals vrienden, familie of bureaus die kunnen helpen bij het doen van boodschappen, het ophalen van kinderen van school, onderhoud van de tuin, het verzorgen van huisdieren of vervoer naar zorgafspraken. Als het financieel mogelijk is, kun je ook hulp inhuren hiervoor.

Meer informatie en hulp:

- PostCovidNL biedt steun en informatie aan naasten van iemand met post-COVID: postcovid.nl
- Praktijkverhalen en tips van naasten van iemand met post-COVID die werkt: postcovidenwerk.nl
- MantelzorgNL geeft informatie aan naasten, ook over mantelzorg en werk: MantelzorgNL
- Een overzicht van hulp bij post-COVID en werk: [overzicht van hulp](#)

Naaste - aandachtspunten

In gesprek met andere naasten van iemand met post-COVID

Sommige mensen vinden het fijn om in contact te komen met mensen die in eenzelfde situatie zitten.

PostCovidNL biedt (online) bijeenkomsten voor partners en andere naasten van iemand met post-COVID:

[bijeenkomsten PostCOVIDNL](#).

Wetgeving bij ziekte en werk

Bij langdurige uitval krijgen werknemer en werkgever te maken met rechten en plichten vanuit wetgeving bij ziekte en werk. Als je hier weinig van afweet, is het handig om je zelf (op hoofdlijnen) te informeren over deze wetgeving. Het geeft je meer houvast over wat er allemaal op iemand afkomt als je door ziekte uitvalt in het werk. Als je een gezamenlijk huishouden voert met iemand die langdurig uitvalt door post-COVID, kan dit ook financiële gevolgen hebben voor jou.

Er zijn drie animaties die de belangrijkste punten van wetgeving en de mogelijke financiële gevolgen in minder dan twee minuten uitleggen: [animaties ziekte, werk en inkomen](#).

Voor meer informatie kun je bijvoorbeeld terecht op [Arboportaal](#) en de website van [UWV](#).

Wettelijke verlofregelingen

Er zijn diverse verlofregelingen waar je als werknemer in loondienst recht op hebt. Zoals het calamiteitenverlof voor als je onverwacht direct vrij moet hebben om voor een naaste te zorgen. Verder is er de mogelijkheid van kortdurend en langdurend zorgverlof. Informeer bij je werkgever of er nog andere mogelijkheden zijn voor verlof in jouw situatie.

Voor meer informatie: [MantelzorgNL](#).