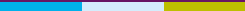


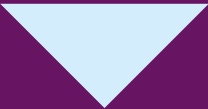


Mantelzorg is hier



Praat erover!

Werk  Mantelzorg



Ben jij een werkende mantelzorger?

Combineer jij je werk met langdurige zorg voor een familielid, vriend of buur? Dan ben jij een werkende mantelzorger. En jij bent niet de enige: 1 op de 4 werkenden combineert een baan met mantelzorg.

Tips van andere mantelzorgers



Neem regelmatig tijd voor jezelf, al is het maar een half uur per dag.



Bespreek jouw situatie met collega's en leidinggevende. Dat creëert begrip en er is vaak meer mogelijk dan je denkt.



Durf om hulp te vragen, op het werk en in de thuissituatie.

**Check
meer
tips!**

