

# Checklist Overbelasting

Werk combineren met mantelzorg is tegenwoordig de normaalste zaak van de wereld! Ruim een kwart van de werknemers in Nederland combineert werk met mantelzorgtaken. En dit aantal groeit.

Mantelzorgtaken zijn voor veel medewerkers prima te combineren met hun baan.

Maar helaas geldt dat niet voor iedereen.

Deze werknemers lopen het risico overbelast te raken, ziek te worden of zelfs voor langere tijd uit te vallen.

Aandacht en begrip voor de combinatie werk en mantelzorg door leidinggevendens zorgt ervoor dat medewerkers makkelijker vertellen over hun privésituatie. En dan? Signalen van dreigende overbelasting worden in een vroeg stadium herkend. Leidinggevende én medewerker kunnen dan samen op zoek naar oplossingen.



Corine Koops HR manager ACV

## Deze signalen kunnen wijzen op overbelasting bij mantelzorgers

### Lichamelijke klachten

- Hoofd- of buikpijn,
- Verhoogde bloeddruk,
- Hyperventilatie,
- Pijn in nek, schouders of rug,
- Vermoeidheid,
- Duizeligheid,
- Afnemende eetlust of juist vraatzucht.

### Psychische klachten

- Concentratieproblemen,
- Vergeetachtigheid,
- Snel geëmotioneerd,
- Piekeren,
- Lusteloosheid,
- Slaapproblemen,
- Schaamte- en schuldgevoelens.

### Ander gedrag op het werk

- Regelmatig ziekmelden,
- Minder gemotiveerd,
- Vaak te laat komen,
- Werk niet afkrijgen,
- Meer fouten maken,
- Geen tijd voor (bij)scholing,
- Lunchpauze overslaan,
- Regelmatig telefoneren in de pauze,
- Zelden vrije dagen kunnen wisselen of kunnen overwerken,
- Nooit meegaan met een uitstapje, borrel of werkbijeenkomst,
- Vaak een enkele dag vrij nemen in plaats van een aaneengesloten periode,
- Vakantiedagen inzetten voor zorgtaken.

## Meer info

Werk & Mantelzorg

[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)