Een online tool voor het bevorderen van zelfzorg bij huisartsen als preventie voor burn-out: een pilootstudie

Haio: DI GIACINTO Debora , KUL
Promotor: VERMANDERE Mieke , KUL
Praktijkopleider: ESSERS Marina , PEETERS Jo(seph)

Context: Burn-out is een wijdverspreid fenomeen. Ook huisartsen behoren tot de risicogroep voor het krijgen van deze aandoening, meer bepaald door de hoge werkdruk, de hoge emotionele belasting, het onevenwicht tussen priv?- en werkleven, de mondigheid van patiënten en de administratieve rompslomp. Aangezien burn-out niet alleen de gezondheid van de arts zelf aantast, maar ook onrechtstreeks die van de patiënt, baart dit actuele thema grote zorgen. Door artsen aan te moedigen om meer aandacht te hebben voor zelfzorg en ze te coachen om meer controle te kunnen uitoefenen op hun beroepsactiviteit, zouden de verschillende factoren die leiden tot burn-out in positieve zin be?nvloed kunnen worden. Deze coaching zou in onze moderne maatschappij aangeboden kunnen worden via een online programma.

Onderzoeksvraag: Dit onderzoek meet het effect van een online coaching tool op de prevalentie van burn-out, de zelfzorg en beroepsactiviteit bij huisartsen. Daarnaast onderzoeken we ook de haalbaarheid van deze tool in de huisartsenpraktijk.

Methode: Huisartsen van de kring Herkenrode en Houthalen-Helchteren werden uitgenodigd om deel te nemen aan een online coachingprogramma rond werkbeleving en burn-outpreventie op het werk, namelijk de ?Met goesting aan het werk?!? tool. Na een periode van zes maanden werd de kwaliteit en de haalbaarheid van deze tool in de huisartsenpraktijk onderzocht door middel van een telefonisch interview.

Resultaten: Dit pilootproject toont geen significant effect (p=0,36) in risicoreductie van burn-out in de onderzoekspopulatie (n=10). Wat betreft het effect op de zelfzorg en de beroepsactiviteit zagen we over het algemeen gelijkaardige resultaten met enkele positieve tendensen. Een echt significant verschil ontbrak. De ge?nterviewde artsen (n=15) waren enthousiast over de feedback en tips die ze ontvingen. Mits de nodige aanpassingen aan het doelpubliek, raden zij het programma aan als informatietool en screeningsmiddel voor burn-out. Voor de eigenlijke behandeling van een effectieve burn-out schiet een online project te kort en is begeleiding door een expert wenselijk.

Conclusie: Een online coachingprogramma kan een nuttige tool voor burn-outpreventie zijn. Het informeert en sensibiliseert artsen om beter aan zelfzorg te doen of, indien nodig, hulp te zoeken. Het programma dient echter wel beter aangepast te worden aan het doelpubliek, en persoonlijke begeleiding dient voorzien te worden indien een effectieve burn-out aanwezig is. Om het effect beter te kunnen bestuderen is onderzoek op grotere schaal noodzakelijk.