Omgaan met stress en het verhoogd risico op burn-out: een uitdaging voor de haio.

Haio: DE TROEYER Katrijn , U.G.
Promotor: DERESE Anselme , U.G.
Praktijkopleider: DE WINTER Heidi , QUAGHEBEUR Hilde

Context: In 2011 ontwikkelde het KCE een rapport met enkele aanbevelingen rond preventie en aanpak van burn-out bij de huisarts. Het is alom gekend dat artsen een verhoogd risico kennen op depressie, burn-out, middelenmisbruik en suïcide. De huisarts-in-opleiding (haio) vormt de toekomst van de huidige eerstelijnszorg. Heel wat huisartsen bereiken binnenkort de pensioenleeftijd. Dit vormt een extra werkdruk voor de startende huisarts. De grote uitdaging voor de haio is het omgaan met deze hoge werkdruk. De visie van de haio op zijn eigen welbevinden en op zijn zelfzorg op dit moment vormt een belangrijke basis om later, na jaren werkervaring, beter bestand te zijn tegen stress, burn-out,' Voldoende kennis omtrent de preventieve en curatieve mogelijkheden voor artsen vormt hierin een hoeksteen.

Onderzoeksvraag: Welke factoren geeft de haio een gevoel van stress? Hoe gaat de haio om met stress nu en in de nabije toekomst? In welke mate is de haio vertrouwd met de bestaande initiatieven rond preventie en begeleiding van psychische problemen?

Methode: Er gebeurde een beschrijvend, epidemiologisch onderzoek bij de haio's ingeschreven in Vlaanderen. Zij werden uitgenodigd om deel te nemen aan een online vragenlijst die verspreid werd via de ICHO website.

Resultaten: Ongeveer 70% van de haio's voelt zich psychisch en fysisch goed tot zeer goed. Ongeveer 36% ervaart de job als stresserend; 46% voelt zich bijna altijd gespannen en 38% vertoont vaak piekergedrag. Gebrek aan respect en naleving van de werkuren alsook de academische belasting vormen bronnen van stress. De work-life balans weegt bij 52% van de haio's teveel door naar werk/opleiding. Doctors4Doctors is slechts bij 45% van de haio's gekend, Arts in Nood bij slechts 16%, het ECHTT bij 13.5%. Mijn Kwartier en ITAM zijn quasi ongekend bij de haio. Zeventig procent van de haio's vindt dat er onvoldoende aandacht aan zelfzorg wordt besteed in de opleiding. Vijfenzestig procent van de haio's wenst scholing over stressmanagement in de opleiding. In de toekomst wenst de haio een groepspraktijk met secretariaat, een betere controle over de balans werk-privé en het beter opvoeden van patiënten.

Conclusie: Er is nood aan een lessenpakket dat meer informatie verstrekt over bestaande initiatieven rond burn-out, over omgaan met stress en verantwoordelijkheid, over praktische handvaten om de balans tussen werk en privé te handhaven. Het bijkomende academische takenpakket dient herbekeken te worden alsook de opleiding van de praktijkopleiders zodat de haio minder belast wordt.