Zelfzorg in de opleiding, onbekend en onbemind? Een literatuuroverzicht van interventies in de opleiding tot arts om burn-out te verminderen: voorbereiding op de ontwikkeling van een zelfzorgprogramma voor huisartsen in opleiding.

Haio: JANS Esther , KUL
Promotor: VERMANDERE Mieke , KUL
Praktijkopleider: WITTEBOLS Ann

Context: Zowel (huis)artsen als huisartsen in opleiding (HAIO's) lopen een verhoogd risico op burn-out.

Onderzoeksvraag: Ter voorbereiding op de ontwikkeling van een zelfzorgprogramma in de HAIO-opleiding wordt middels een literatuuronderzoek primair gezocht naar interventies tijdens de opleiding die effectief zijn gebleken om burn-out te verminderen. Daarnaast wordt ook gekeken naar het effect op zachte eindpunten, zoals stress-en angstklachten, algemeen welzijn/gemoedstoestand, kwaliteit van leven en slaapkwaliteit.

Methode: Het betreft een systematische literatuurstudie volgens de 6S piramide van Haynes, met als geraadpleegde databanken voornamelijk Cochrane Library en Medline. Hierin werd gezocht met een combinatie van trefwoorden (medical student, resident, physician, burnout en burnout intervention) of MeSH-termen. De selectie van de artikels verliep volgens drie fases: eerst op basis van de relevantie van de titel en abstract, vervolgens op basis van de beoordeling van de volledige tekst en tot slot aan de hand van een kwaliteitsbeoordeling. De data-extractie gebeurde als een descriptieve analyse.

Resultaten: Uit de 720 geïdentificeerde studies werden er 15 weerhouden: vijf reviews, zes gerandomiseerde onderzoeken met controlegroep (RCT's) en vier niet-gerandomiseerde onderzoeken met controlegroep (NRSI's). Organisatiegerichte interventies, voornamelijk uurrestrictie en integratie van een pass-fail puntensysteem, waren over het algemeen effectiever dan individueel gerichte interventies in het verminderen van burn-out. Mindfulness en stressmanagement gaven aanleiding tot een daling in aspecten van burn-out, een toename in algemeen welzijn en een vermindering van stress- en angstklachten. Cognitieve gedragstherapeutische interventies gaven gemengde resultaten in het verminderen van burn-out of stressklachten. Daarnaast vertoonden fysieke relaxatie en een cursus in communicatie- en stressmanagement een tendens tot minder stress en hogere levenskwaliteit.

Conclusie: De literatuurstudie toont aan dat zowel organisatie- als individueel gerichte interventies effectief kunnen zijn ter preventie van burn-out. Bij de ontwikkeling van een zelfzorgprogramma in de opleiding dienen beiden aan bod te komen.