Een literatuurstudie over de aanvullende behandeling bij burn-out voor de geïnteresseerde huisarts

Haio: DE KETELAERE Lissa , U.G.
Promotor: DECAT Peter , U.G.
Praktijkopleider: Biot Stéphanie , MASSAER Bart , VAN SASSENBROECK Diederik , Verstraeten Marc

Context: Burn-out is een veelvoorkomend mentaal gezondheidsprobleem en belangrijk maatschappelijk probleem die ontstaat door een overmatige blootstelling aan werk gerelateerde stress. De huisarts vormt vaak het eerste aanspreekpunt voor deze patiënten, hoewel dit onderwerp slechts erg beperkt in de opleiding aan bod komt. Het doel van deze masterproef is om een samenvatting aan te bieden over de basisbehandeling aan de hand van de huidige snelgroeiende richtlijnen. Zodat vervolgens een meer uitgebreide aanvullende behandeling geformuleerd kan worden. Dit kan de huisarts handvaten aanrijken om de behandeling van burn-out patiënten op zich te nemen of helpen een keuze te maken in de verschillende doorverwijsmogelijkheden. Als aanvullende behandelingen werd er gekozen om mindfulness, cognitieve gedragstherapie en veerkracht versterkende behandelingen verder te onderzoeken.

Onderzoeksvraag: Welke aanvullende behandeling kan de geïnteresseerde huisarts gebruiken in de begeleiding van patiënten met burn-out?

Methode: Literatuurstudie met gebruik van de verschillende databanken voor de richtlijnen, ICHO-thesissen en Pubmed.

Resultaten: Voor de basisbehandeling worden psycho-educatie, voldoende structuur en rust afgewisseld met energie gevende activiteiten aangeraden. Er is geen plaats voor medicamenteuze behandeling. Patiënten die meer veerkracht hebben of meer mindful, zijn beter beschermd tegen stress en burn-out gerelateerde klachten. In 7 van de 8 studies die een veerkracht versterkende behandeling onderzochten vond men een verbetering van stress of burn-out gerelateerde klachten. In 6 van de 9 studies die een op mindfulness gebaseerde behandeling onderzochten vond men een verbetering van burn-out gerelateerde klachten. In 8 van de 9 studies die cognitieve gedragstherapie onderzochten vond men een verbetering van stress of burn-out gerelateerde klachten. De meerderheid van de online behandelingen toonden een verbetering van stress en burn-out klachten. Studies die de effectiviteit van een app onderzochten vonden gemengde resultaten.

Conclusie: Als aanvullende behandeling kunnen zowel mindfulness, cognitieve gedragstherapie als veerkracht versterkende interventies worden aanbevolen. Er zijn echter meer studies nodig die het verschil in effectiviteit tussen deze interventies onderzoeken.