Welzijn en zelfzorg bij huisartsen en huisartsen in opleiding: hoe goed zorgen we voor onszelf? Een kwantitatieve analyse.

Haio: DE GRAUWE Emily , U.G.
Promotor: CLAYS Els , U.G.
Praktijkopleider: BACHMANN Christian , DE ROOVER Winnie , De Smet Mieke , VAN MAELE Pierre

Context: Uit literatuuronderzoek blijkt dat de prevalentie van burn-out, middelenmisbruik en suïcide bij artsen hoger ligt dan in de gemiddelde populatie. Artsen zijn zich bewust van de gevaren van te weinig zelfzorg, op verschillende fronten, maar deze zelfzorg wordt bemoeilijkt door verschillende externe factoren zoals hoge werkdruk, veeleisende patiënten en een gezinsleven. Men kan zich dus de vraag stellen of artsen, wiens beroep het is om zorg te dragen voor de andere, wel genoeg zorg dragen voor zichzelf.

Onderzoeksvraag: Hoe schatten HAIO's en jonge huisartsen hun eigen welzijn in (met toespitsing op de verschillende domeinen van welzijn)? Hoe goed zorgen deze artsen voor zichzelf? Een kwantitatieve analyse.

Methode: Literatuuronderzoek: selectie van artikels in databanken zoals Pubmed, Google Scholar en Web of Science waarbij een combinatie van volgende zoektermen gebruikt werden: burnout, wellness, wellbeing, selfcare, physicians, general practice, … Vragenlijst: er werd geen gevalideerde vragenlijst gebruikt, maar een eigen vragenlijst werd opgesteld na analyse van de literatuur, voorgaande studies en andere gelijkaardige vragenlijsten. Deze studie spitst zich toe op huisartsen in opleiding (HAIO's) en jonge huisartsen (3-10 jaar postgraduaat). Exclusiecriteria bedroegen: oudere huisartsen (>10 jaar postgraduaat), inactieve huisartsen, arts-specialisten in opleiding (ASO's) en specialisten. De vragenlijst werd nadien op elektronische wijze verspreid via het sociaal netwerkplatform Facebook. Analyse en verwerking van data: kwantitatieve verwerking gebeurde met behulp van Google Formulieren en SPSS, thematische verwerking gebeurde met behulp van Nvivo in een parallel uitgevoerde masterproef door Brecht Demeester.

Resultaten: In totaal namen 88 huisartsen en 62 HAIO's aan het onderzoek. De analyse van de resultaten werd uitgevoerd volgens de verschillende domeinen van welzijn. Fysiek welzijn: 69,3% van de artsen heeft een goede tot uitstekende fysieke conditie. Hierbij werd in de kwantitatieve analyse geen significant verschil aangetoond tussen huisartsen en HAIO's ($p=0,829$). Mentaal welzijn: slechts 47,4% van de artsen ervaart een zeer goede tot uitstekende mentale gezondheid, hierbij wordt net geen significant verschil aangetoond tussen HAIO's en huisartsen ($p=0,072$), waarbij het slechter gesteld is met de mentale gezondheid van HAIO's. 65,4% van de HAIO's en 42% van de huisartsen kwam reeds in aanraking met psychische problematiek, hierbij werd wel een significant verschil aangetoond ($p<0,01$). Sociaal welzijn: 88,8% van de artsen voelt zich sterk verbonden met familie en 79,3% met vrienden. 64% van de artsen is tevreden met de work-life balance, maar 51,3% zou indien mogelijk toch graag meer tijd investeren in het privéleven.

Conclusie: Wat betreft het fysieke en sociale welzijn is het goed gesteld met de HAIO's en jonge huisartsen, mogelijks kan dit nog verbeterd worden door het optimaliseren van de work-life balance. Minder goed is het gesteld met het mentale welzijn, waarbij het voornamelijk slecht gaat met de mentale gezondheid van de HAIO's. Artsen zijn zich hiervan bewust en beseffen dat levensstijlaanpassingen noodzakelijk zijn om hun mentale welzijn te optimaliseren. Het belang van normaliseren en prioritiseren van welzijn en zelfzorg binnen de artsengemeenschap en verder ook in de volledige maatschappij kan hier dus niet voldoende benadrukt worden.