Welzijn en zelfzorg bij huisartsen en huisartsen in opleiding: hoe goed zorgen we voor onszelf? Een thematische analyse van open vragen.

Haio: DEMEESTER Brecht , U.G.
Promotor: CLAYS Els , U.G.
Praktijkopleider: BRUGGEMAN Veerle , DE WILDE Bieke , Declercq Heidi , VAN DE VELDE Dirk , Verstraeten Marc

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. Onderzoek naar andere domeinen van welzijn en zelfzorg bij artsen is schaars. 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 en zelfzorg in (met toespitsing op de verschillende domeinen van welzijn)? Hoe goed zorgen deze artsen voor zichzelf? Een thematische analyse van open vragen.

Methode: Na literatuuronderzoek werd er een niet-gestandaardiseerde vragenlijst opgesteld met betrekking tot de domeinen zelfzorg en welzijn. Deze bestond uit 50 open vragen en 10 gesloten vragen. De gebruikte domeinen van welzijn zijn: mentaal, fysiek, sociaal en geïntegreerd welzijn. De gebruikte domeinen van zelfzorg: psychische, fysieke, emotionele, sociale en spirituele zelfzorg. Deze studie spitst zich toe op jonge huisartsen (3-10 jaar postgraduaat) en huisartsen in opleiding (HAIO's). Exclusiecriteria bedroegen: oudere huisartsen (>10 jaar postgraduaat), inactieve huisartsen, arts-specialisten in opleiding (ASO's) en specialisten. De vragenlijst werd op elektronische wijze verspreid via het sociaal netwerkplatform Facebook. De thematische analyse van de 10 open vragen werd eerst op papier uitgevoerd en vervolgens via het programma Nvivo (R1.3). De kwantitatieve analyse gebeurde door collega Emily De Grauwe via Google Formulieren en SPSS.

Resultaten: De vragenlijst werd ingevuld door 150 artsen. Uit onze thematische analyse kwamen 5 thema's. Deze zijn: coping mechanismen als arts, welzijn op het werk, work-life balance en grenzen bewaken, drempels tot psyschische hulpverlening en de COVID-19 pandemie. 65,3% van de artsen gebruikt sport als coping mechanisme, 26,7% vermeldt ventileren, 51,3% ontspanning en 19,3% slapen. De negatieve coping mechanismen werden beperkt vernoemd. In het kader van welzijn op het werk wordt een paradoxale relatie met de patiënt beschreven: 60,7% geeft aan dat de patiënt een bevorderlijke factor is voor het beroep en 42,7% geeft aan dat de patiënt een uitputtende factor is. 48% van de artsen voelt zich sterk verbonden met zijn of haar collega's. Het belang van work-life balance wordt aangegeven door 44,7% van de artsen waarvan de belangrijkste eigenschap grenzen bewaken is (28,7%). 75% van de artsen vermeldt een drempel tot psychische hulpverlening voor collega's of zichzelf. 90% van de artsen ervaart een afname van zijn of haar zelfzorg door de COVID-19 pandemie, dit op psychisch, fysiek en sociaal vlak.

Conclusie: De artsen zetten grootschalig in op positieve coping mechanismen (sport, sociaal contact, ontspanning en slaap) om om te gaan met de hedendaagse stressoren die ze ondervinden als arts. Het valt op dat voornamelijk coping mechanismen worden beschreven die haalbaar zijn tijdens de COVID-19 pandemie. In het kader van welzijn op het werk vinden we de paradoxale

relatie met de patiënt, de sterke verbondenheid met collega’s en een toename aan administratie terug. Het garanderen van de work-life balance wordt als essentieel beschouwd door de artsen om de job als huisarts vol te houden waarbij het bewaken van de grenzen tegenover patiënten en collega’s als voornaamste eigenschap wordt vernoemd. Alarmerend beschrijft 3 op 4 artsen dat ze drempels bij collega’s of zichzelf ervaren om psychische hulpverlening in te roepen. Interventies en verder onderzoek zijn noodzakelijk om deze drempels te verlagen. De COVID-19 pandemie heeft een nefaste invloed op de zelfzorg van de artsen. Alle besproken domeinen (psychisch, fysiek en sociaal) worden op een negatieve manier beïnvloed door de COVID-19 pandemie. Ook hier is verder onderzoek noodzakelijk.