Zelfzorg bij artsen. Stand van zaken in Oost-Vlaanderen.

Haio: JOORIS Saartje , U.G.
Promotor: AVONTS Dirk
Praktijkopleider: Goossens Jan , HAERENS Herman , SCHOORENS Ann , WATERSCHOOT Koen

Context: Artsen zijn mensen die tijdens hun job de hele dag door ?zorgen voor?, maar paradoxaal genoeg komt daarbij het ?zorgen voor zichzelf? wel eens in het gedrang. Dit resulteert o.a. in verhoogde kans op burn-out, middelenmisbruik en su?cide. Hoewel er in het verleden al veel onderzoek gebeurd is naar deze tekenen van onwel zijn bij artsen, is er tot op heden nog geen onderzoek gevoerd naar het welzijn van artsen, en deze activiteiten welke artsen z?lf uitvoeren ter bevordering van het eigen welzijn.

Onderzoeksvraag: Wat zien artsen als ?zorg voor zichzelf?? Op welke manieren zorgt een arts voor zichzelf? Hoe schatten artsen hun eigen welzijn in?

Methode: Literatuurstudie: doorzoeken van de databanken PubMed en Google Scholar, o.b.v. verschillende combinaties van volgende zoektermen: self care, wellness, well-being, burn-out, su?cide, self-reflection, doctor, physician, ... Opstellen vragen enqu?te: aan de hand van de beschikbare literatuur, de Job Satisfaction Scale en de QUALICOPC-studie werden de vragen voor deze enqu?te zodanig opgesteld dat verschillende domeinen van welzijn (en bijhorende zelfzorgactiviteiten) aan bod gekomen zijn. Verspreiden enqu?te: de enqu?te werd verspreid n.a.v. het avondcolloquium ?Arts in Nood? op 22 oktober 2014. Inclusiecriteria: praktiserende artsen in Oost-Vlaanderen. Exclusiecriteria: niet meer actief als arts.

Resultaten: Kwantitatieve analyses: zowel het fysiek als het psychisch welzijn wordt door ? van de deelnemers als ?goed? tot ?zeer goed? ingeschat. 57.7% van de artsen heeft aandacht voor maaltijden, 44.1% voelt zich ?s ochtends uitgeslapen en 10.7% van de deelnemers rookt. Kwalitatieve analyses: Zelfzorg wordt over het algemeen gedefinieerd als het bewaken van de eigen grenzen en van de work-life balance (met aandacht voor tijd voor hobby?s, tijd voor het gezin, familie en vrienden en tijd voor zichzelf), samenwerken, goede contacten onderhouden met collega?s, tijd voor slapen en eten (voorzien in basisbehoeften), praktijkondersteuning, reorganisatie van de wachtdiensten, veranderen van job en een eigen arts kiezen.

Conclusie: Zelfzorg komt voor de meeste artsen neer op het bewaken van de eigen grenzen. Als arts is dit echter niet evident. Hier kan de maatschappij dan ook een rol spelen in een (re)organisatie van de gezondheidszorg binnen welk kader artsen de ruimte krijgen eigen grenzen aan te geven, zonder dat dit ten koste gaat van de zorg voor de patiënt.