Een verkorte mindfulness interventie ter preventie van burn-out bij huisartsen: een pilot-studie

Haio: JAROSZ Cora , KUL
Promotor: Roex Ann , V.U.B.
Praktijkopleider: VAN BOXSTAEL Rudy

Context: Burn-out is een wijdverspreid probleem waar ook huisartsen door worden getroffen. Lange en onvoorspelbare werkdagen, een onevenwicht tussen werk- en priv?leven en patiënten die een buitengewone uitdaging vormen, kunnen zorgen voor (te) hoge werkstress die op zijn beurt kan leiden tot burn-out. Volgens de literatuur bevordert een interventie gebaseerd op mindfulness de fysieke en mentale gezondheid bij professionele zorgverleners door stress te verminderen en kan burn-out voorkomen worden.

Onderzoeksvraag: Deze pilootstudie onderzoekt het effect op stresspercepti e en de haalbaarheid van een verkorte mindfulness interventie bij huisarten/HAIO?s.

Methode: Geselecteerde Vlaamse huisartsen/HAIO?s (interventiegroep, n=13) namen deel aan een verkorte mindfulnesstraining (4 sessies, 5 weken). De algemene stresspercepti e werd bevraagd via de Perceived Stress Scale (PSS), de werkgerelateerde stress via de effort-reward-imbalance vragenlijst (ERI) bestaande uit 4 onderdelen: eisende aspecten van het werk (effort), beloning (reward), toewijding (overcommitment) en de effort/reward-ratio. Deze vragenlijsten werden pre-interventie, postinterventie en na 2 maanden follow-up afgenomen. De haalbaarheid werd postinterventie getoetst via een kwalitatieve vragenlijst. Een enqu?te bestaande uit PSS en ERI werd afgenomen bij een groep Vlaamse huisartsen/HAIO?s (enqu?tegroep, n=176).

Resultaten: Er is een significante daling in overcommitment ($p<0.05$) bij de interventiegroep na follow-up. De overige stress-scores evolueren gunstig doch niet significant: er is een daling bij follow- up van de gemiddelde PSS-scores, een stijging van de gemiddelde rewardscores en een afname van de gemiddelde effort-scores postinterventie. Een significant verschil ($p<0.05$) is eveneens opgemerkt tussen de gemiddelde overcommitmentscores van beide groepen (interventie- en enqu?tegroep). De gemiddelde PSS- , effort- en rewardscores en ER-ratio zijn niet significant verschillend tussen de enqu?tegroep en interventiegroep. Bevraging via een kwalitatieve vragenlijst toont dat alle deelnemers deze verkorte mindfulnesstraining aan collega-artsen zouden aanraden. Deze manier om aan zelfzorg te doen wordt als positief ervaren. Subjectief heeft de meerderheid van de artsen een gevoel van stressreductie.

Conclusie: Een verkorte mindfulnesstraining kan een nuttige stressmanagementtool zijn bij huisartsen/HAIO?s. Een mindfulness interventie op grotere schaal, met een controlegroep, is nodig om de effectiviteit beter in kaart te brengen. Bij Vlaamse huisartsen is er interesse om aan zelfzorg te doen door middel van een mindfulness interventie. Bovendien is er ook een grote tevredenheid na deelname aan de training. We suggereren deze format verder te ontwikkelen en aan te bieden als mogelijke geaccrediteerde nascholing voor huisartsen.