

Artsen met grenzen

**De patiënt op non-actief of actief? De
meerwaarde van de huisarts in de
behandeling van burnout!**

inhoud

- Wat is burnout?
- Wat kan de rol van de arts zijn in het herstel van burnout?
- Wat zijn de grenzen?
- Beter voorkomen dan genezen: zelfzorg bij artsen!
- Informatie over:
 - Aanpak van burnout in THL
 - Coaching van burnout in de huisartsenpraktijk

Tine Daeseleire

- The Human Link: preventie van psychisch welzijn in organisaties, teams en individuen
 - Opgericht in 2004 door Tine Daeseleire (psychologe, gedragstherapeute, opleider KULeuven, UGent)
 - Catherine Pauwels, Marieke Impens, Barbara Depreeuw en Angelique Verzelen, allemaal klinisch psycholoog.
 - Activiteiten:
 - Beleid rond stress, overspanning, burnout
 - Opvang en nazorg bij schokkende gebeurtenissen
 - Teamcoaching/ individuele coaching
 - Supervisie en intervisie

Activiteiten The Human Link ter voorkoming van Burnout

- Primaire preventie: risico's voorkomen
 - Cursus stressbeheersing in de werksituatie
- Secundaire preventie: schade voorkomen
 - Opleiding aan huisartsen en bedrijfsartsen: coaching van burnout in de artsenpraktijk
- Tertiaire preventie: schade beperken
 - Groepsprogramma's rond burnout
 - Individuele begeleiding
 - Coaching bij reïntegratie in de werksituatie

Wat is burnout?

Is dit volgens u burnout?

Wat zijn dan de voornaamste kenmerken?

Voorbeeld: Ann, coördinator van gezinsbegeleiders

- Ann werkt al 10 jaar als coördinator van verpleegkundigen en thuisverzorgers. Ze heeft een fulltime job en heeft een gezin met twee kinderen. Haar man is voor zijn werk vaak in het buitenland. Ann is het laatste jaar al veel ziek geweest: darmproblemen, een keelontsteking die bleef duren met als gevolg een hese stem, slaapproblemen waarvoor ze een slaapmiddel kreeg. Ze heeft ook vaak last van hoofdpijn en voelt zich erg moe. Ze vindt dat het niet langer zo verder gaat, zo kan ze geen leidinggevende blijven naar haar team. Ze mist haar enthousiasme. Ze komt bij u als huisarts, ze vraagt zich af wat best is: thuis blijven of voort werken. Als er gevraagd wordt of haar werk misschien een rol speelt bij het ontstaan van haar klachten, antwoordt ze verlegen 'ik denk van wel'.

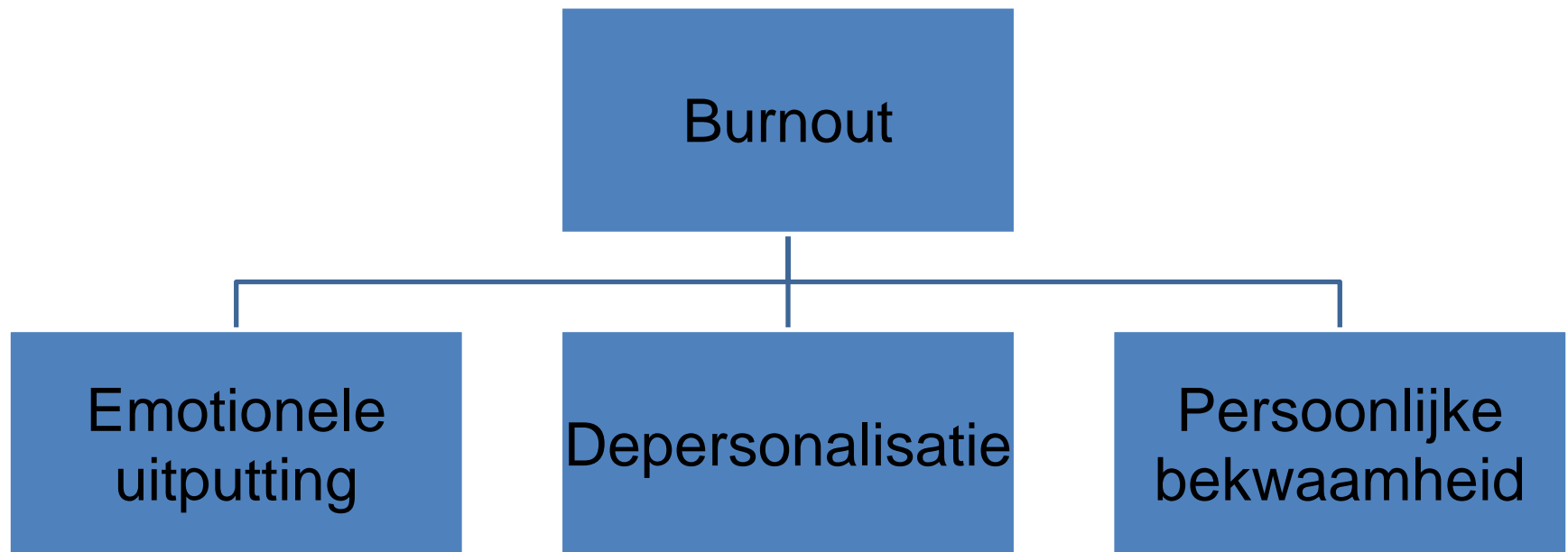
Vervolg Ann

- Ze twijfelt of ze nog wel geschikt is voor haar job. Ze heeft het steeds moeilijker om goed om te gaan met haar medewerkers, om open te staan voor hun vragen naar steun. Ze krijgt steeds maar mensen die klagen over de vloer. En zij voelt dat ze hen tekort doet, zij weet ook niet steeds de oplossing. Ze ergert zich ook vaak aan de pietluttigheden van hun vragen. Ze nemen geen initiatief en zijn enkel geïnteresseerd in goede uurregelingen. Ann beseft dat ze erg negatief over haar werksituatie spreekt. Ze heeft het afgelopen jaar ook veel personeelwisselingen gehad en is het allemaal grondig beu. Ze twijfelt over het nut van haar functie en ziet er tegenop om terug in een nest van problemen terecht te komen.

**Je moet in vuur
en vlam gestaan
hebben
om opgebrand
te geraken !**



Burnout : de definitie



Vermoeidheid en uitputting staan vaak op de voorgrond

Burnout

- Vaak bij 'gezonde mensen', ervoor geen problemen
- Chronische overbelasting en niet meer billijk!!!
- Problemen met de rol zelf
- Kan bij elk beroep optreden
- Vaak gepaard met ernstige spanningsklachten: vb. slapeloosheid, psychosomatische klachten (hoofdpijn, spierpijn, ...), piekeren over het werk, prikkelbaarheid...

Burnout

Burn-out is eindstadium (ten minste 1 jaar)

Je slepen van weekend naar weekend, van vakantie naar vakantie en niet meer recupereren

Van betrokkenheid, enthousiasme en idealisme naar afstandelijkheid, cynisme en frustratie

Maar vooraleer het zover komt...

Het stress-continuüm

Fase 1 Stress	Fase 2 Overspanning	Fase 3 Burnout
<ul style="list-style-type: none">• draaglast > draagkracht• draaglast < draagkracht	<ul style="list-style-type: none">• prikkelbaar• psychosomatische klachten• angst• afstand	<ul style="list-style-type: none">• psychisch afhaken• zich isoleren• zichzelf niet meer als competent zien• Complicatie: angst, depressie

Wat is de rol van de huisarts?

Voorbeeld patiënt Ann:
Wat kan je doen als arts?
Bespreek even met je buur

Casus Ann, 33 jaar

- Gehuwd, 2 kinderen
- Coördinator van thuiszorg
- Afgelopen jaar veel ziek: darmklachten, keelpijn met hese stem, slaapproblemen, vaak hoofdpijn en moe.
- Thuis: enkel hoogstnodige; gevoel dat ze er niet meer is voor haar man en kinderen.
- Twijfelt of ze nog geschikt is voor haar job
- Erg negatief over verschillende aspecten van werk
- Vroeger zeer enthousiaste leidinggevende
- Veel personeelwisselingen, meer mensen die beginnen te klagen, ze is het allemaal beu
- Is net 2 weken AO geweest; begint al te wenen als ze aan haar werk denkt.

Rol van de huisarts

Arts als expert in diagnose en motiverende verwijzer (snelle detectie = preventief!!!):

- Exploreren
- Arbeidsongeschiktheid
- Psycho-educatie

Arts als expert in actief coachen van burnout (snelle begeleiding = preventief!!!)

- 3 fasen van herstel: actieve begeleiding!
- Grenzen: doorverwijzing

EXPLORATIE

Exploreren:

- Werkgerelateerd?
- Is dit burnout, hoelang is het bezig?
- Indien nodig, differentiaaldiagnose
 - Depressie!
 - Complicaties? Angst, trauma....
- Bij complicaties
 - Bij ernstige depressie, doorverwijzen naar psychiater (medicatie)
 - Bij complicaties van angst,... doorverwijzen psycholoog

Arbeidsongeschiktheid

- Stoppen of doorgaan?
- Bij ernstige EU, maar redelijke DP en PB
 - Evalueer na 3 à 4 weken indien ziekteverlof
- Bij volledige burnout (verhoging 3 factoren)
 - A.O.: Niet langer dan 3 maanden!
 - Klachten moeten niet voorbij zijn vooraleer terug aan het werk
 - Langer dan 6 weken thuis geen herstel of complicaties: samenwerking zoeken (doorverwijzen psycholoog/psychiater)
- Schrijf ineens langere sabbat voor
- Druk op **belang van ACTIEF herstel**
- Maak vervolgspraak

PSYCHO-EDUCATIE

Psycho-educatie

Als patiënten met klachten zitten,
ongeacht de aard,
stellen ze zich meestal 3 vragen...

WELKE?

Psycho-educatie

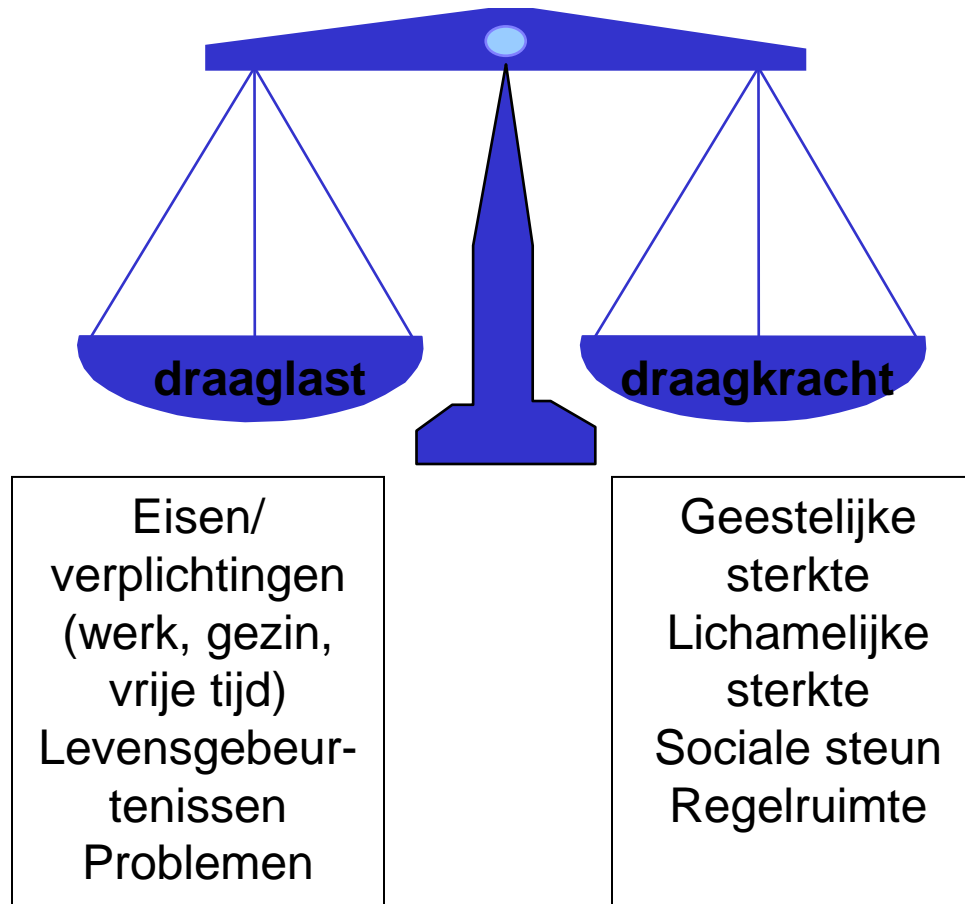
- WAT HEB IK?
- WAAROM HEB IK DAT? HOE KOM IK ERAAN?
- KOM IK ER VAN AF EN HOE?

Toepassing op casus Ann

Hoe zouden jullie als artsen reageren op de 3 vragen van Ann:

- Wat heb ik?
- Waarom heb ik dat? Hoe kom ik eraan?
- Kom ik ervan af? Hoe?

Wat heb ik?



Psycho-educatie: Het waarom van de klachten





Psycho-educatie: hoe kom ik er van af?

- Exploreer acute én **chronische** stressbronnen, werk vooral aan de draagkracht!
- Niet-medicamenteuze aanpak is eerste keuze op langere termijn
- Neem urgente maatregelen om patiënt tegen oorzaken van stress te beschermen (TIJDELIJKE arbeidsongeschiktheid?)
 - Niet te snel meegaan in veranderen van werk tijdens burnout
- Verwijzen indien nodig en gemotiveerd
- Indien zelf getraind: actief herstel bevorderen in 3 fasen
 - Opdrachten geven

Actief herstel proces in 3 fasen

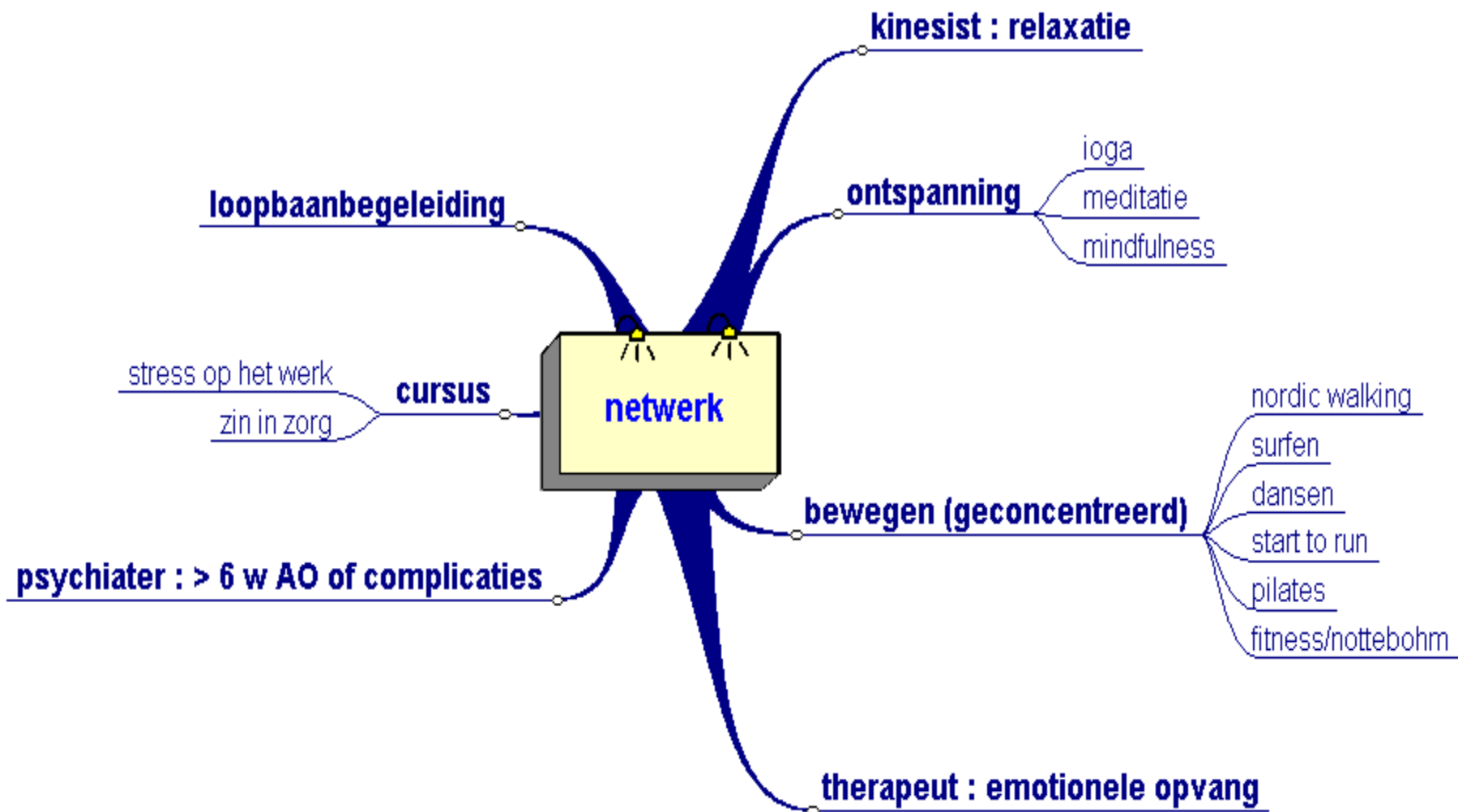
- 3 fasen om te herstellen en terug greep te krijgen op je eigen werksituatie:
 - Herstelfase: vermindering van klachten en komen tot recuperatie:
 - Komen tot inzicht, acceptatie
 - Recuperatie op fysiek gebied en rust (mentale afstand)
 - Probleemoplossende fase: aanpak van problemen
 - In kaart brengen van problemen in mijn werk
 - Aanpak van problemen: zoeken van oplossingen
 - Reïntegratiefase: hoe kan ik dit toepassen in de praktijk:
 - Voorbereiding van reïntegratie in de werksituatie
 - In praktijk brengen van oplossingen
 - Hervalpreventie

Samenwerking met andere disciplines

- Arbeidsgeneesheer:
 - Meer zicht op de context
 - Hulp bij reïntegratie
- Psycholoog:
 - Bij signalen van angst, schuld, trauma...
 - Bevorderen van reïntegratie
 - Best iemand met expertise in burnout
- Psychiater
 - Medicatie bij complicatie met depressie
 - Arbeidsongeschiktheid mee motiveren

Artsen met grenzen

- Zie je jezelf als arts die ook coacht?
(procesbegeleider)
 - Tijd voor consultatie nemen, opdrachten geven, vervolgspraken maken
 - Indien niet: niet te lang wachten met doorverwijzen naar hulpverlener met expertise in burnout (eerste stadium: cursus, groep)
- Zorg voor netwerk van verwijzing!
- Coaching van burnout: max. 6 sessies
 - Zorg dat je zelf niet eindeloos doorgaat!



Artsen met grenzen Zorg voor jezelf als arts

Ter preventie van burnout!

STRESS

Ik weet niet heel zeker hoe dit werkt, maar het is verbluffend accuraat. Lees de onderstaande uitleg voordat U naar de foto kijkt.

De foto laat twee identieke dolfijnen zien. Hij is gebruikt om stressniveau's te meten in proefpersonen tijdens een onderzoek, gehouden aan de Universiteit van Maastricht. Kijk goed naar beide dolfijnen, die uit het water springen.

De dolfijnen zijn identiek.

De uitkomst van het onderzoek was, dat ondanks dat de dolfijnen identiek zijn, personen met stress verschillen vinden tussen de dolfijnen. Uit de studie bleek dat hoe meer stress, hoe meer verschillen men waarnam.

Kijk goed naar de foto. Indien U meer dan twee verschillen kunt vinden, hoe harder U aan vakantie toe bent.



Hoe zit het bij ons als huisartsen?

- Onderzoek:
 - 50 % emotioneel uitgeput
 - Slechts 3,5 % volledig burnout
 - Leeftijd: vooral tussen 35 en 55 jaar
 - EU stijgt naarmate ‘onvoldoende tijd voor kinderen’
 - Alle risico’s op burnout stijgen met combinatie ‘onvoldoende tijd voor kinderen’ en ‘opmerkingen krijgen’
 - ‘lastige’ veeleisende patiënten leiden tot negatieve attitude en omgekeerd

Dringend en belangrijk

<p>1 dringend belangrijk</p> <p><u>moet</u></p>	<p>2 Belangrijk niet dringend</p> <p><u>kernopdracht (wat wil ik –zijn)</u></p>
<p>3 dringend niet belangrijk</p> <p><u>storingen vs service</u></p>	<p>4 Niet belangrijk niet dringend</p> <p><u>vullen of voeden (q v recup)</u></p>

Tips voor zelfzorg

- Wanneer voelt ge “ ‘t is teveel voor Korneel!”
 - Herken tijdig uw eigen stresssignalen
- Zorg voor ‘recuperatiemomenten’
- Organisatie van uw praktijk
 - Buffers inlassen
 - Tijdsbeheer: vb. storingen uitbannen
 - Patiënten folder!
- Collegiale steun: Intervisie en reflecteren met mensen die hetzelfde werk doen, zielsgenoten zoeken

“ Het ogenblik om je te ontspannen,
is wanneer je er geen tijd voor hebt.“

Thomas Harris.

Cursus: aanpak van Burnout in de HA-praktijk

- Cursus van 3 dagen (op donderdag of zaterdag)
- Doel: huisartsen meer tools geven om in hun setting patiënten te begeleiden met werkgerelateerde problemen
- Huisarts = coach
- Afgebakend: 6 sessies
- Materiaal: digitaal (110 documenten)
- Data:

Aanpak van Burnout in THL

- Gespecialiseerd in werkgerelateerde problematiek
- Kortdurende begeleiding met accent op reïntegratie
- Contact met de werkcontext (via bedrijven)
- Werkwijze
 - Via huisarts die diagnose stelt: inschrijven voor cursus stressbeheersing: 4 lessen van 2 uren (,
 - Voor begeleiding: steeds eerst intake (vragenlijsten)
 - Groepsaanpak (3 à 5 mensen: 3 sessies)
 - Individuele aanpak (max. 10 sessies)

Zorg voor elkaar

In het noorden van Perzië zonk een man weg in een moeras. Alleen zijn hoofd kwam nog boven het slijk uit. Luidkeels schreeuwde hij om hulp. Al spoedig verzamelde zich een menigte bij de plek des onheils. Iemand had de moed om de ongelukkige te helpen. 'Geef me je hand', riep hij hem toe. 'Ik zal je uit het moeras trekken'. Maar de verdrinkende man bleef om hulp roepen en deed niets waardoor de andere hem eruit kon trekken. 'Geef me je hand!' moedigde hij meermalen aan. Het antwoord was slechts een erbarmelijk geschreeuw om hulp. Toen bemoeide een andere man zich ermee: 'Je ziet toch dat hij je nooit zijn hand zal geven. Geef hem jouw hand, dan kan je hem redden'