

Hoe houden we de huisarts gezond?

Onderzoekers gingen via een systematische review op zoek naar gegevens over de effectiviteit van interventies om psychische narigheid bij huisartsen te voorkomen dan wel hun psychisch welbevinden te bevorderen. Voor goede gezondheidszorg zijn gezonde dokters immers van groot belang. De gezondheid van huisartsen wordt evenwel bedreigd door factoren als groeiende werkdruk, veranderende eisen van externe partijen, onvoldoende tijd om het werk goed te doen, papierwerk en toenemende eisen van patiënten. De werkomstandigheden van huisartsen blijken toenemend pathogeen, terwijl huisartsen toch al een verhoogd risico lopen om psychische problematiek te ontwikkelen, zoals een burnout, depressie of verslaving.

Hoe motiveer je de patiënt om meer te bewegen?

Overtuig de patiënt dat hij zelf voor verandering kan zorgen. Vraag de patiënt hoe je daarbij kunt helpen. Begin met kleine stapjes. Maak frequente vervolgspraken. Laat zien dat je betrokken bent. Voor de huisarts lijken deze vijf strategieën het meest effectief om de patiënt te motiveren tot meer beweging. Er is al veel evidence voor een positieve relatie tussen fysieke activiteiten en gezondheidsuitkomsten. Het ontbreekt echter aan goed bewijs hoe de huisarts de patiënt gemotiveerd krijgt om meer te bewegen.

Green et al. hebben op innovatieve wijze gekeken hoe huisartsen het gedrag van hun patiënten het best kunnen beïnvloeden. In dit onderzoek naar de strategieën van tien artsen bij in totaal 7144 patiënten in een Amerikaanse eerstelijnskliniek werd gemeten hoeveel

De onderzoekers keken vooral naar interventies die het zoeken van hulp in een vroege fase bevorderden en naar interventies die beschermende factoren op individueel of organisatorisch niveau hielpen ontwikkelen. Voor inclusie in de review moest het onderzoek op zijn minst een controlegroep bevatten en moest het primaire eindpunt gemeten zijn met een gevalideerde vragenlijst voor psychische gezondheid of ziekte zoals de General Health Questionnaire (GHQ).

Uiteindelijk konden vier onderzoeken worden geïncludeerd waaraan 997 huisartsen deelnamen. Twee van de onderzoeken betreffen cognitieve gedragstherapie gericht op de omgang met stress, copingvaardigheden en timemanagement. In het derde onderzoek kregen huisartsen een op de persoon toegesneden bericht gemaild dat was gebaseerd op de bij aanvang afgenomen GHQ. In het bericht ging men in op psychische gezondheidsrisico's

verandering er was in fysieke activiteit tussen 2010 en 2012. Daarna werden de artsen in twee groepen ingedeeld: de groep met de grootste toename in activiteit en een groep met de minste toename. De onderzoekers vroegen de artsen in een interview naar de strategieën die zij gebruikten om hun patiënten meer te laten bewegen.

De tien artsen die de meeste toename in activiteit van hun patiënten realiseerden gebruikten bovengenoemde vijf strategieën het meest, gemiddeld gebruikten ze 3,9 van deze vijf strategieën.

Het lijkt aannemelijk dat deze strategieën ook toe te passen zijn door de Nederlandse huisarts, al zijn deze plannen slechts in een kleine groep geëvalueerd en niet getoetst ten opzichte van een andere strategie. Deze strategieën zijn echter los van elkaar eerder als effectief naar voren gekomen in onderzoek en een combinatie van deze strategieën past bij de holistische aanpak van de huisarts. ■

Jurgen Damen

en kreeg de huisarts een zelfhulpadvies. Het laatste onderzoek betrof een op mindfulness gebaseerd programma gericht op zelfbewustzijn en reductie van stressreacties. Alle vier de onderzoeken lieten op de korte termijn positieve effecten zien van de interventie.

De onderzoekers concluderen dat bevordering van bewustzijn voor het eigen welbevinden in het algemeen de mentale gezondheid van huisartsen verbetert. Hierbij moet er specifieke aandacht zijn voor zelfzorg, persoonlijke gezondheid en het bewaken van grenzen. ■

Tjerk Wiersma

Murray M, et al. Systematic review of interventions to improve the psychological well-being of general practitioners. BMC Fam Pract 2016;17(36). DOI: 10.1186/s12875-016-0431-1.



Green J, et al. Supporting patient behavior change. Approaches used by primary care clinicians whose patients have an increase in activation level. Ann Fam Med 2016; 14:148-54.