

Uit Volkskrant.nl donderdag 1 november 2012

# 'Veel huisartsen kampen met stress'

01/11/12, 06:59 – bron: ANP



© ANP. Huisarts ent patiënt in.

**De werkdruk bij huisartsen is riskant hoog. Van de beroepsgroep ziet 70 procent symptomen van langdurige stress bij zichzelf, 80 procent ziet stressverschijnselen bij collega's. Bijna 15 procent van de huisartsen heeft wel eens een burn-out gehad.**

Dat blijkt uit onderzoek van verzekeraar Movir. De resultaten staan in het tijdschrift Medisch Contact. Uit het onderzoek blijkt dat administratief werk, avond-, nacht- en weekenddiensten en te weinig tijd per patiënt de belangrijkste oorzaken zijn van stress. Huisartsen werken gemiddeld 4 dagen per week. Een derde werkt fulltime. Toch maken veel huisartsen werkweken van 48 uur. Zij die fulltime werken, zijn vaak 58 uur per week aan de slag. **Werkdruk** Hoge werkdruk hoeft niet per se tot ontevredenheid te leiden, concludeert Movir. Huisartsen waarderen hun werk gemiddeld met een 7,6. Ruim 60 procent geeft zelfs een 8 of hoger aan de baan. Arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Movir noemt de resultaten van het onderzoek zorgelijk. Voor het onderzoek werden 3000 huisartsen benaderd met een enquêteformulier; 20 procent reageerde.

## **Wetenschappelijk onderzoek biedt artsen biofeedback stress management technieken die praktisch, effectief en goedkoop zijn.**

**Een stress onderzoek onder artsen, gepubliceerd in 2011 door Lemaire en Wallace in 'Open Medicine' biedt perspectief. "The effect of a biofeedback-based stress management tool on physician stress: a randomized controlled clinical trial"**

Na 28 dagen training tonen 74% van de artsen in de interventiegroep (n=19) een significante afname van stress scores. Bij de controle groep (n=20) is er geen significante afname. Een maand na training blijft de afname van stressscores behouden. Artsen hebben instructie gekregen om 3x per dag minimaal 5 minuten een emwave biofeedback trainingsapparaatje te gebruiken en de geleerde technieken dagelijks (zonder biofeedback) veelvuldig, maar kortdurend te oefenen en toe te passen.

Het onderzoek beschrijft dat er verscheidene redenen kunnen zijn waarom de interventie groep in deze studie lagere stress scores geeft.

**Ten eerste** is het de concrete visualisatie bij het bereiken van "coherentie" die door de biofeedbackapparaat en door de emWavePC sessies met de onderzoek assistent bereikt zijn. Het geloof in zelfregie onder artsen om hun psycho-fysiologische reacties op stress te beïnvloeden kan hierdoor versterkt zijn. Dit heeft hun motivatie om te oefenen versterkt.

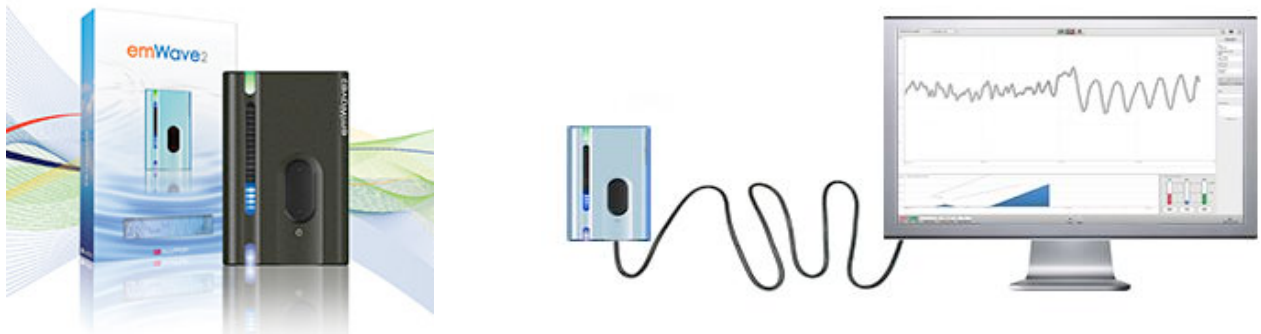
**Ten tweede**, openbare erkenning, dat preventie en / of behandeling van stress, wat normaal binnen de medische professie gestigmatiseerd en gezien wordt als een teken van zwakte en incompetentie, met deze technologie -en op fysiologie-gebaseerde stress management technieken aangepakt kan worden. Het wordt zo een uitdaging om op een gelegitimeerde en kwantificeerbare manier stress fysiologie te overwinnen.

**Ten derde** het gemak van draagbaarheid en het gebruik van de biofeedback hulpmiddelen zijn waarschijnlijk doorslaggevende factoren.

**Ten vierde**, wanneer de verworven competentie ook van nut blijken in situaties waarin helemaal geen biofeedback apparatuur gebruikt kunnen worden, zoals in operatie kamers, maar waarin toch de stress vermindert en effectief handelen verbetert, door het zelf genereren van positieve emoties en het gebruik van ademhalingstechnieken.

## Zelfregie en zelfverantwoordelijkheid voor effectief leven, werken en gezondheid.

De **emWave<sup>®</sup>2** is zowel mobiel als ook samen met computersoftware te gebruiken. Aan de ontwikkeling van deze technologie en bijbehorende trainingsprogramma's ligt ruim 20 jaar onderzoek ten grondslag van het Californische HeartMath Instituut.



De emWave2 is een klein en makkelijk mee te nemen apparaat (ongeveer ter grootte van een mobiele telefoon) dat je helpt om de negatieve effecten van stress tegen te gaan. De emWave geeft op elk moment feedback over de coherentie van de drager. Een coherent Hartslag Ritme Variatie (HRV) staat bekend als een respiratoire sinusaritmie. Het is te gebruiken met een oorsensor of door de duim op het apparaat te houden. De sensor pikt de hartslag op en verwerkt dit tot een directe terugkoppeling van coherentie. De gebruiker kan zo op elk moment aan de hand van een kleurig display en/of geluidsterugkoppeling zien hoe coherent hij is. De emWave wordt geleverd met een software CD die op een PC of Mac kan worden geïnstalleerd.

Via een USB kabel kunnen sessies ook achteraf op de computer opgeslagen en bekeken worden. Wat nieuw is dat het nu ook mogelijk is om met de emWave2 de sessie live op de computer te volgen. U kunt u eigen HRV op de computer bekijken, een spelletje doen (garden game), My Inspiration - een slideshow, een emotion visualizer 'Healing Hands' of de Coherence Coach gebruiken en achteraf de resultaten opslaan en vergelijken met eerdere sessies.

**Kosten emWave2 €223,85 incl btw (€185 excl)**



Voor meer informatie:

Wim Gijzen 06.20692347

# The effect of a biofeedback-based stress management tool on physician stress: a randomized controlled clinical trial

Jane B Lemaire, Jean e Wallace, adriane m LeWin, JiLL de Grood, Jeffrey P Schaefer

**ABSTRACT Background:** Physicians often experience work-related stress that may lead to personal harm and impaired professional performance. Biofeedback has been used to manage stress in various populations.

**Objective:** To determine whether a biofeedback-based stress management tool, consisting of rhythmic breathing, actively self-generated positive emotions and a portable biofeedback device, reduces physician stress.

**Design:** Randomized controlled trial measuring efficacy of a stress-reduction intervention over 28 days, with a 28-day open-label trial extension to assess effectiveness.

**Setting:** Urban tertiary care hospital.

**Participants:** Forty staff physicians (23 men and 17 women) from various medical practices (1 from primary care, 30 from a medical specialty and 9 from a surgical specialty) were recruited by means of electronic mail, regular mail and posters placed in the physicians' lounge and throughout the hospital.

**Intervention:** Physicians in the intervention group were instructed to use a biofeedback-based stress management tool three times daily. Participants in both the control and intervention groups received twice-weekly support visits from the research team over 28 days, with the intervention group also receiving reinforcement in the use of the stress management tool during these support visits. During the 28-day extension period, both the control and the intervention groups received the intervention, but without intensive support from the research team.

**Main outcome measure:** Stress was measured with a scale developed to capture short-term changes in global perceptions of stress for physicians (maximum score 200).

**Results:** During the randomized controlled trial (days 0 to 28), the mean stress score declined significantly for the intervention group (change  $-14.7$ , standard deviation [SD]  $23.8$ ;  $p = 0.013$ ) but not for the control group (change  $-2.2$ , SD  $8.4$ ;  $p = 0.30$ ). The difference in mean score change between the groups was  $12.5$  ( $p = 0.048$ ). The lower mean stress scores in the intervention group were maintained during the trial extension to day 56. The mean stress score for the control group changed significantly during the 28-day extension period (change  $-8.5$ , SD  $7.6$ ;  $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** A biofeedback-based stress management tool may be a simple and effective stress-reduction strategy for physicians

[www.trans-forma.nl](http://www.trans-forma.nl)