

Evenwicht

Zorg goed voor onze zorgenden

Het evenwicht van zorgverleners die palliatieve zorg verlenen, heeft aandacht om de uitdagingen in de komende jaren aan te kunnen.

Door L. Brom

Werken in de palliatieve zorg geeft naast voldoening ook mentale belasting. Langdurige belasting kan leiden tot uitval en soms zelfs tot burn-out. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat er aandacht moet zijn voor het evenwicht van zorgverleners die palliatieve zorg verlenen. Ook zorgverleners zelf onderstrepen het belang hiervan. Met de uitdagingen in de zorg die ons de komende jaren te wachten staan, wens ik zorgverleners toe dat zij, gesteund door hun collega's en leidinggevende, in evenwicht zijn en blijven.

Zorgverleners onder druk

Het nieuws staat er bol van: zorgverleners vallen uit, de werkdruk is (te) hoog en er staan ons enorme

uitdagingen in de zorg te wachten. Geen rooskleurig toekomstperspectief. Uit een enquête van FNV onder 12.000 leden in de zorg blijkt dat, vanwege hoge werkdruk en overbelasting, vier op de tien zorgverleners collega's zien vertrekken. Langdurige belasting kan leiden tot (symptomen van) burn-out. Oorzaken van verlies van evenwicht zijn middels via een literatuuronderzoek in kaart gebracht in de Kennissynthese 'De evenwichtige zorgverlener in de palliatieve zorg' (zie kader), die vorig jaar in opdracht van ZonMw werd uitgevoerd.¹

Burn-out

Burn-out komt veel voor bij zorgverleners, meer dan onder de algemene bevolking. Ik zou geen onderzoeker zijn als ik u niet eerst met enkele cijfers en feiten zou bestoken om de context te schetsen. Een Amerikaanse studie naar burn-out onder artsen laat een gestegen prevalentie naar 54 procent zien, terwijl burn-out onder de algemene bevolking vergelijkbaar blijft en aanzienlijk lager ligt, namelijk 29 procent.² Een studie naar het voorkomen van burn-out onder verpleegkundigen op verschillende afdelingen laat een burn-outpercentage zien van 59 procent.³ Een systematisch literatuuronderzoek naar het voorkomen van burn-out onder zorgverlener die palliatieve zorg verlenen, laat een burn-outpercentage tussen de 3 en 66 procent zien, afhankelijk van het gekozen meetinstrument⁴, waarbij zorgverleners in een generalistische setting overigens hogere cijfers lieten zien dan wanneer zorgverleners werkzaam zijn in een specialistische palliatieve setting.

Evenwichtige zorgverlener

Ook in Nederland zijn de cijfers aanzienlijk. Collega Floor Dijkhoorn (IKNL/PZNL) doet promotieonderzoek naar de evenwichtige zorgverlener. Een uitvraag onder leden van Palliactief laat zien dat tweederde van de respondenten (69 procent) een gemiddeld niveau van burn-out ervaart en 2 procent een (zeer) hoog niveau. Bovendien is 7 procent met ziekteverlof geweest wegens burn-outklachten.⁵ Het verzuim onder zorgverleners blijft stijgen. Vooral in de verpleging, verzorging en thuiszorg is het verzuim bovengemiddeld: 10,4 procent in het eerste kwartaal van 2022 en 8,6 procent een jaar eerder.⁶ Daarnaast laat onderzoek van Hogeschool

Oorzaken van verlies van evenwicht

1. (Over)lijden van de patiënt
 - confrontatie met een 'slechte' dood
 - mate en opeenvolging van overlijden
 - rouw om patiënten
 - (over)lijden van kinderen
2. Multidisciplinaire samenwerking
 - onvoldoende afstemming binnen het behandelteam
 - een waardeconflict rondom een behandelbeslissing
3. Relatie en communicatie met patiënt en naasten
 - moeite met het meegaan met de wens van de patiënt
 - moeite met het (h)erkennen van en omgaan met diversiteit
 - omgaan met (over)belasting en onvermogen van mantelzorgers
4. Individuele factoren
 - angst voor de dood
 - een gebrek aan kennis en kunde in palliatieve zorg
 - identificatie met de patiënt
5. Arbeidsomstandigheden
 - werkdruk
 - belemmeringen vanuit de werkcultuur
 - gebrek aan waardering

Bron: Kennissynthese 'de evenwichtige zorgverlener in de Palliatieve Zorg', ZonMw; 2021.

Rotterdam zien dat 45 procent van de studenten verpleegkunde voortijdig met de opleiding stopt. Het omgaan met stervende mensen en levenseindezorg, en vooral een gebrek aan goede begeleiding hierbij, is voor hen een belangrijke factor in 'het werk niet aan kunnen of willen gaan'.⁷

Toenemende vraag naar palliatieve zorg

Door de vergrijzing zal de vraag naar palliatieve zorg de komende jaren toenemen. En daarmee ook de vraag, en druk, op onze zorgverlener. In 2050 zal één op de zes mensen ouder zijn dan 65 jaar. Waren er in 2019 nog 1,4 miljoen 75-plussers in Nederland, in 2040 zullen dit er ongeveer 2,6 miljoen zijn, een stijging van 86 procent. Voor de mensen ouder dan 90 jaar wordt zelfs een stijging van 151 procent verwacht, tot 318.000 mensen ouder dan 90 jaar in 2040. Ook zal het aantal mensen met een chronische ziekte en multimorbiditeit verder toenemen in de komende twee decennia.⁸ In 2015 hadden ongeveer 8,5 miljoen mensen minimaal één chronische aandoening. De verwachting is dat dit aantal tussen nu en 2040 zal stijgen naar 9,8 miljoen mensen. Dat is 54 procent van de bevolking. Het aantal mensen met meer dan één aandoening bij wie verschillende problemen en klachten samenkomen zal toenemen. Eén op de drie mensen heeft in 2040 twee of meer aandoeningen, en bijna één op de vijf heeft drie of meer aandoeningen. Het Adviesorgaan Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) waarschuwt dat de gezondheidszorg in Nederland niet klaar is voor de toekomst en dat schaarste in de zorg onvermijdelijk zal worden. Zeker nu de uitstroom aan zorgverleners veel groter is dan de instroom.

Ondersteunen van zorgverleners

Hoewel zorgverleners gemiddeld 3,7 activiteiten ondernemen om met de belasting om te gaan, vindt een kwart (23 procent) dat deze activiteiten niet voldoende zijn om in evenwicht te blijven.⁵ Met name generalisten geven aan zich niet toegerust te voelen om goed met de impact van het verlenen van palliatieve zorg om te gaan. Ook geven zorgverleners aan dat er behoefte is aan steun en aandacht vanuit het team en de organisatie. Echter, internationaal onderzoek laat zien dat interventies die voorhanden zijn om zorgverleners te ondersteunen vooral



Redacteur Linda Brom

gericht zijn op het individu.⁴ Ook binnen het Nederlandse aanbod is het merendeel gericht op de individuele zorgverlener, terwijl zorgverleners zelf aangeven dat er behoefte is aan ondersteuning op team- of organisatieniveau.

Er is met name grote behoefte aan peer-supportactiviteiten: op verschillende manieren overleggen, afstemmen, en stilstaan met collega's bij complexe en/of belastende situaties. Alhoewel er reeds op palliatieve zorg toegespitste interventies worden aangeboden, is er nog weinig bekend over de effectiviteit en haalbaarheid van deze interventies. Ook is er weinig implementatieonderzoek gedaan. Binnenkort start een pilotonderzoek in het LUMC naar het ondersteunen van zorgverleners middels peer-support. De uitkomsten worden verwacht in 2023.

Wens voor de toekomst

Bovenstaande cijfers en ontwikkelingen baren mij zorgen. Er staat ons heel wat te wachten de komende jaren. Het aantal ouderen neemt de komende jaren

Meer informatie?

De kennissynthese 'De evenwichtige zorgverlener in de palliatieve zorg' staat op de website van ZonMw:

publicaties.zonmw.nl/kennissynthese-de-evenwichtige-zorgverlener.

Palliaweb heeft een themapagina over persoonlijke balans met informatie en hulpmiddelen voor zorgverleners: palliaweb.nl/zorgpraktijk/persoonlijke-balans.

Persoonlijke balans als essentie van het kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland

Om als zorgverlener of vrijwilliger goede zorg te kunnen blijven leveren, is bewustwording van de emotionele impact die het leveren van palliatieve zorg kan hebben erg belangrijk. Persoonlijke balans werd bij de totstandkoming van het Kwaliteitskader palliatieve zorg Nederland als een van de essenties benoemd en is opgenomen in het domein Kernwaarden en principes: "Zorgverleners en vrijwilligers zijn zich bewust van de emotionele impact die het leveren van palliatieve zorg kan hebben op henzelf. Zij reflecteren op hun eigen houding en handelen en hebben oog voor hun persoonlijke balans. Zij dragen daarin zorg voor zichzelf en voor hun collega's."

Bron: Kwaliteitskader palliatieve zorg 2017, IKNL & Palliatief.

fors toe, de gemiddelde levensverwachting zal stijgen, de complexiteit van zorg neemt toe en de personeels tekorten, verloop en uitval zijn hoog. De druk op zorgverleners zal alleen maar toenemen. Dat vraagt om toegeruste zorgverleners die in evenwicht zijn zodat zij goede zorg leveren en dat kunnen blijven doen.

Sinds COVID-19 is er meer aandacht voor dit onderwerp en zijn er vele initiatieven en interventies om zorgverleners te ondersteunen, veelal gericht op het individu. Het is echter niet alleen de verantwoordelijkheid van de zorgverlener zelf. Integendeel, juist op team- en organisatieniveau dient dat ondersteund te worden. Vanuit de Kennissynthese wordt een pleidooi gehouden om dit op systeemniveau aan te pakken. Het is een gedeelde verantwoordelijkheid van maatschappij, zorgorganisaties, kenniscentra, onderwijsinstellingen alsook van individuele zorgverleners. Zonder al deze spelers te betrekken, kunnen we het evenwicht van zorgverleners onvoldoende borgen. Laten we het ijzer smeden nu het heet is! Wie pakt de handschoen op? •

Linda Brom is post-doc onderzoeker bij IKNL.

Linda Brom bedankt Floor Dijkhoorn en Suzanne Metselaar voor hun advies en commentaar.

Literatuur

1. Camp K van de, Dijkhoorn F, Brom L, Metselaar S. Kennissynthese 'De evenwichtige zorgverlener in de palliatieve zorg', Amsterdam/Utrecht: ZonMw; 2021.
2. Shanafelt TD, Hasan O, Dyrbye LN, et al. Changes in burn out and satisfaction with work-life balance in physicians and the general us working population between 2011 and 2014. *Mayo Clin Proc* 2015;90:1600-13.
3. Zhang YY, Han WL, Qin W, et al. Extent of compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout in nursing: a meta-analysis. *J Nurs Manag* 2018;26:810-9.
4. Dijkhoorn AFQ, Brom L, Linden YM van der, Leget L, Raijmakers NJR. Prevalence of burnout in healthcare professionals providing palliative care and the effect of interventions to reduce symptoms: A systematic literature review. *Palliat Med.* 2021;35(1):6-26.
5. Dijkhoorn AFQ, Brom L, Linden YM van der, Leget L, Raijmakers NJR. Healthcare Professionals' Work-Related Stress in Palliative Care: A Cross-Sectional Survey. *J Pain Symptom Manage.* 2021 Sep;62(3):e38-e45.
6. In eerste kwartaal 2022 hoogste ziekteverzuim ooit gemeten. CBS, 2022. Geraadpleegd op www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/23/in-eerste-kwartaal-2022-hoogste-ziekteverzuim-ooit-gemetten.
7. Witkamp FE, Sasse van IJsselt M van, Bakker EJM, Maten-Speksnijder AJ ter. Het raakt je: de impact van palliatieve zorgverlening op studenten en beginnende verpleegkundigen. *Oncologica*, 37, 25-29.
8. Visser A, Hijman A, Klein Poelhuis E, Boer M de, Oldewarris-de Vries S. Rapport Trendanalyse Palliatieve Zorg, PZNL/AHzN/KWF/VPTZ, 2020.