

Het effect van een biofeedback gebaseerde stress managementtool voor stress bij artsen: een gerandomiseerde gecontroleerde klinische proef

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

Achtergrond: Artsen ervaren vaak werk-gerelateerde stress die tot persoonlijke schade en verminderde prestaties bij inspanningen kunnen leiden. Biofeedback is toegepast voor het managen van stress in diverse groepen artsen.

Doelstelling: Om te bepalen of een biofeedback gebaseerde stress managementtool, bestaande uit ritmische ademhaling, actief zelf-opgeroepen positieve emoties en een draagbare biofeedback apparaat, stress van de artsen vermindert.

Ontwerp: Gerandomiseerde gecontroleerde trial meet de werking van een stress-reductie interventie voor een periode van meer dan 28 dagen, met een 28-daagse open label proef om de extensie effectiviteit te beoordelen.

Instelling: Streek-ziekenhuis.

Deelnemers: Veertig artsen (23 mannen en 17 vrouwen) uit verschillende medische praktijken (1 van eerstelijnszorg, 30 van een medisch specialisme en 9 van een chirurgische specialiteit) werden geworven door middel van e-mail, gewone post en posters geplaatst in de artsen lounge en in het ziekenhuis.

Interventie: Artsen in de interventie groep kregen de opdracht om een biofeedback gebaseerde stress managementtool drie keer dagelijks te gebruiken. Deelnemers in zowel de controle als interventie groepen ontvingen gedurende 28 dagen steun bestaande uit wekelijks tweemaal bezoeken van het onderzoeksteam, waarbij de interventie-groep tijdens deze bezoeken ook instructie ontving in het gebruik van het hulpprogramma voor het managen van stress. Tijdens de verlengingsperiode van 28 dagen, ontvingen beide groepen bezoek van het onderzoeksteam, echter zonder intensieve steun van het onderzoeksteam.

Belangrijkste uitkomst: Stress werd gemeten met een schaal ontwikkeld voor korte termijn ontwikkelingen in globale beleving van stress voor artsen (maximale score 200).

Resultaten: Tijdens de randomized gecontroleerde trial (0 tot en met 28 dagen), daalde de gemiddelde score van de spanning aanzienlijk voor de interventie-groep (verandering -14.7 , standaarddeviatie [SD] $23,8$; $p = 0.013$), maar niet voor de controlegroep (verandering -2.2 , SD 8.4 ; $p = 0.30$). Het verschil in de gemiddelde wijziging van de score tussen de groepen was $12,5$ ($p = 0.048$). De lagere gemiddelde stress scores in de interventie groep werden tijdens de proef in stand gehouden tot dag 56. De gemiddelde stress score voor de controlegroep veranderde aanzienlijk tijdens de verlengingsperiode van 28 dagen (verandering -8.5 , SD 7.6 ; $p < 0.001$).

Conclusie: Een biofeedback gebaseerde stress managementtool kan een eenvoudige en effectieve stress-reductie strategie zijn voor artsen.