



Vlaanderen
is natuur

AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



Herbronnen in de natuur bij dreigende burn-out: een multidisciplinair natuurgebaseerd preventieprogramma voor mensen met stressgerelateerde klachten

Informatie voor artsen

Opdrachtgever van de studie: Universiteit Hasselt, Martelarenlaan 42, 3500 Hasselt

Doel van de studie: Burn-out is een toestand van mentale, fysieke en emotionele uitputting die veroorzaakt wordt door langdurige overmatige stress. Burn-out kan worden opgevat als het eindstadium van langdurige roofofbouw op lichaam en geest. Er zijn dus vaak al signalen van stress aanwezig lang voordat er sprake is van een burn-out. In de wetenschappelijke literatuur wordt verwezen naar een stresscontinuüm, waarbij men spreekt van drie opeenvolgende fasen: (1) enkelvoudige stressgerelateerde klachten, (2) overspanning, en (3) burn-out (Schaufeli & Buunk, 2003; Terluin, Van der Klink, & Schaufeli, 2005; Van der Klink & Van Dijk, 2003). Met dit project willen we preventief ingrijpen in de ontwikkeling van burn-out door vroegtijdig stressgerelateerde klachten te detecteren en aan te pakken. Meer specifiek willen we met dit onderzoek nagaan of herbronning in de natuur en multidisciplinaire, preventieve interventies effectief zijn in het reduceren van stressgerelateerde klachten of overspanning en ter preventie van burn-out. Voorts willen we evalueren of de effecten van beide programma's additief zijn, en hoe belangrijk het is dat patiënten tijdens hun behandeling al dan niet worden weggehaald uit hun dagdagelijkse stressvolle omgeving. Huidige studie betreft secundaire preventie: vaststelling van een probleem en voorkomen dat het erger wordt. In tegenstelling tot bij primaire preventie zijn er dus reeds gezondheidsproblemen aanwezig en dient er (medisch) ingegrepen te worden.

Onderzoekopzet (gelieve informatie over de verschillende condities niet mee te geven aan mogelijke deelnemers):

75 patiënten met enkelvoudige stressgerelateerde klachten of overspanning zullen ad random worden toegewezen aan 1 van 5 onderzoekscondities (15 patiënten per conditie).

- 1) Een controleconditie (voor deze patiënten is geen interventie voorzien, wel diagnostiek en op basis hiervan persoonlijk behandeladvies).
- 2) Een ambulant, evidence-based multidisciplinair preventieprogramma bestaande uit componenten psycho-educatie, cognitieve gedragstherapie, gespecialiseerde kinesitherapie en voedingsadvies

- 3) Een ambulante programma bestaande uit verschillende natuuractiviteiten in Nationaal Park Hoge Kempen
- 4) Een ambulante programma bestaande uit het multidisciplinaire, evidence-based preventieprogramma én een programma bestaande uit verschillende natuuractiviteiten in Nationaal Park Hoge Kempen
- 5) Een residentieel programma bestaande uit een multidisciplinaire, evidence-based preventieprogramma én een programma bestaande uit verschillende natuuractiviteiten in Nationaal Park Hoge Kempen

De patiënten geïnccludeerd in de studie zullen allen een stressfysiologisch onderzoek (niet-invasieve metingen autonoom zenuwstelsel) ondergaan voor en na de behandeling, en een aantal vragenlijsten invullen vlak voor, vlak na, 1 maand na, en 3 maand na de behandeling.

Doelgroep: Voor dit onderzoek zijn we op zoek naar volwassen patiënten met enkelvoudige stressgerelateerde klachten, zoals hyperventilatie, prikkelbaarheid, slaapproblemen, spanningshoofdpijn, ..., of overspanningsklachten, (1) die minder dan 6 maanden aanwezig zijn, (2) waarbij eerder nog geen langdurig ziekteverzuim vastgesteld werd voor huidige klachten (aan het werk of minder dan 2 maand werkonbekwaam), en (3) waarbij een opgejaagd, “niet meer kunnen ontspannen” gevoel op de voorgrond staat, maar nog geen opgebrand/uitgeput gevoel. Enkel patiënten die vanuit het professioneel klinisch oordeel van de huisarts ziekteverlof voorgeschreven hebben gekregen in het kader van huidige klachten, kunnen in aanmerking komen ter participatie van de studie.

Patiënten kunnen niet geïnccludeerd worden in de studie indien:

- Ze lijden aan een medische of psychiatrische aandoening
- Ze een traumatische voorgeschiedenis hebben
- Ze een BMI > 30 hebben
- Ze slecht ter been zijn. De natuuractiviteiten zijn zo gekozen dat ze niet te belastend zijn, maar vergen wel voldoende mobiliteit om max. 6 km te kunnen wandelen per dag.
- Ze zwanger zijn
- Ze reeds eerder psychologische behandeling hebben gekregen voor de huidige klachten

Rol van de arts: Wij hebben hulp nodig van huisartsen om patiënten te herkennen die voldoen aan deze beschrijving, en om deze patiënten warm te maken om een interventieprogramma te volgen en deel te nemen aan deze studie. Concreet betekent dat dat u:

- In **maart, april en mei** tijdens uw consultaties de studie kort voorstelt aan patiënten waarvan u denkt dat ze in aanmerking komen voor deelname. U kan dit doen aan de hand van het document “informatie voor patiënten”.
- Aan de patiënt in kwestie toestemming vraagt om zijn/haar contactgegevens door te geven aan de onderzoekers van UHasselt.
- Het interventieprogramma zal plaatsvinden in **juni**. Enkel patiënten die vanuit het professioneel klinisch oordeel van de huisarts in deze periode ziekteverlof voorgeschreven hebben gekregen in het kader van huidige klachten, kunnen in aanmerking komen voor participatie.

Omwille van drukke agenda's worden de inspanningen voor de huisarts zelf bewust beperkt gehouden tot doorgeven van contactgegevens (mits informed consent) van geïnteresseerde patiënten aan betrokken onderzoekers. Van zodra wij de contactgegevens van de patiënt verkregen hebben van u, gebeurt de rest van de rekrutering via de onderzoekers. Wij houden u op de hoogte van welke patiënten uiteindelijk zullen deelnemen aan de studie. U hoeft niet na te gaan of patiënten een psychiatrische aandoening of een traumatische voorgeschiedenis hebben; dit wordt door ons gedaan. U hoeft de studie evenwel niet voor te stellen aan patiënten waarvan u reeds weet hebt dat ze voldoen aan een van de exclusiecriteria.

Belasting voor de patiënt: Om geïncludeerd te worden in de studie doorloopt de patiënt een traject dat aanzienlijke tijd in beslag neemt, maar de patiënt haalt zelf ook veel voordeel uit deelname. Concreet wordt er van de patiënt verwacht dat, tijdens de selectieprocedure:

- Hij/zij enkele online vragenlijsten invult (max 20 minuten) voor een eerste screening van de in-en exclusiecriteria
- Indien hij/zij in aanmerking komt volgens deze online screening, komt de patiënt op gesprek bij een gespecialiseerd psycholoog/diagnosticus in Tumi Therapeutics en wordt er een anamnese alsook bijkomende vragenlijsten en een psychiatrisch interview afgenomen. De gehele sessie wordt op dezelfde dag ingepland (dit duurt een halve dag). Deze sessie bij de psycholoog/diagnosticus dient om grondig na te gaan of de patiënten voldoen aan het vooropgestelde profiel. Deze sessie bij de psycholoog/diagnosticus is gratis voor de patiënt, en alle patiënten die deze sessie vervolledigen, krijgen de persoonlijke resultaten betreffende diagnose en vragenlijsten, onafhankelijk van of ze geïncludeerd worden in de studie.

Wanneer patiënten geïncludeerd worden in de studie, worden ze ad random toegewezen aan één van de 5 condities. Voorafgaand aan en volgend op elke conditie vinden stressfysiologische metingen plaats. Stressfysiologische parameters zoals sEMG, EKG, huidgeleiding, respiratie, ... worden op niet-invasieve manier bij de patiënt gemeten. Na afloop van elk van de vijf condities krijgt patiënt een laatste sessie bij de klinisch psycholoog van Tumi Therapeutics, waarbij alle resultaten persoonlijk besproken worden en er – op basis hiervan – gepersonaliseerde adviezen voor verdere aanpak worden gegeven.

Alle behandelcondities zijn in groep en vinden 5 opeenvolgende dagen (maandag – vrijdag; 17-21 of 24-28 juni) plaats. Gezien de patiënten ad random aan een van de behandelcondities worden toegewezen, moeten ze deze beide weken beschikbaar zijn en er rekening mee houden dat de behandeling mogelijks residentieel is. Er wordt verwacht dat de patiënten elke dag aanwezig zijn en dat ze de behandeling voltooien. De diagnostiek, de behandeling, de stressfysiologische onderzoeken, en het gepersonaliseerde behandelplan zijn **volledig gratis voor de patiënt** (inclusief lunch in conditie 4, en inclusief ontbijt, lunch, diner en overnachtingen in conditie 5).

Voor deze studie wordt beroep gedaan op expertise-inbreng van Tumi Therapeutics, een multidisciplinair expertisecentrum voor de diagnostiek, preventie en behandeling van hyperventilatie, stressgerelateerde aandoeningen en somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK). Het centrum is gelokaliseerd in Limburg en Vlaams-Brabant en heeft een officiële onderzoekssamenwerking met de Onderzoeksgroep voor

Gezondheidspsychologie (OGP) en het Centrum voor Leerpsychologie en Experimentele Psychopathologie (CLEP) van de K.U.Leuven.

Dit onderzoek is niet mogelijk zonder de hulp van enthousiaste huisartsen die geloven in het project. Wij appreciëren uw hulp daarom van harte.

Indien u meer informatie wenst of vragen heeft, kan u terecht bij:

- **Voor vragen in verband met rekrutering, patiënten en de inclusieprocedure:**
Dr. Nathalie Claes, kwaliteitsmanager en project coördinator bij Tumi Therapeutics (nathalieclaes@tumitherapeutics.be, 0468/33.06.01).
- **Voor vragen in verband met het onderzoeksopzet:** Dr. Maaïke Van Den Houte, onderzoeker en project coördinator bij UHasselt (maaike.vandenhoute@uhasselt.be, 0456/13.77.70).