

## PROFESSIONEEL BURNOUT SYNDROOM

Gevolg van chronische blootstelling aan werk gerelateerde stress (lijdende personen, kritische / stervende patiënten) gemanifesteerd als een empathische reactie van overweldigende uitputting, gevoelens van incompetentie en zelftwijfel, samen met het verlies van interesse voor de uitoefening van beroepsactiviteiten.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	P
-----------------------	-----------------------	----------------------------------	---

1.	<b>Goede morgen/namiddag. Mijn naam is.... Ik ben jouw arts/verpleegkundige</b>				0 2 5
2.	<b>Kan je me jouw naam vertellen, a.u.b. .... En jouw geboortedatum ..... Bedankt.</b>	ESSENTIEEL			
3.	Zorg voor een private onderzoeksomgeving ( <i>bureau/kamer met een stil, kalme omgeving, zonder afleidingen / gepersonaliseerd huis etc.</i> ) <b>Wat we moeten doen is vaststellen of jouw professioneel werkomgeving een oorzaak is voor een burn-out bij jou en jouw collega's (wat we gaan doen)</b>				0 1 3
4.	<b>Deze evaluatie zal zich richten op drie hoofdstappen: beoordeling van de aanwezigheid van persoonlijke en/of beroepsbekwaamheid risicofactoren voor het ontwikkelen van burn-out syndroom, voltooiing van de professionele kwaliteit van het leven vragenlijst (PROQOL) om het kwantificeren van de negatieve gevolgen van de burn-out syndroom en het vinden van mogelijke debriefing burn-out strategieën (waar de evaluatie uit bestaat)</b>				0 2 5
5.	<b>Het is erg belangrijk dat je ontspannen en kalm blijft tijdens de evaluatie. Antwoord a.u.b. met alle echtheid. Er zijn geen onjuiste antwoorden. Bij twijfel, voel je vrij om vragen te stellen. Je mag ten alle tijden je weerhouden en je mag vragen die je liever niet beantwoord overslaan. (hoe bedragen tot de evaluatie)</b>				0 1 3
6.	<b>Alvorens verder te gaan, dien je ervan verzekerd te zijn dat alle informatie die je voorziet confidencieel blijft. We zullen jouw persoonlijke informatie niet zonder jouw toestemming aan de derden doorgeven.</b>				0 1 3
7.	<b>Ga je akkoord met dit gedeelte van deze evaluatie? (evaluatie van de persoonlijke overtuigingen aangaande het burn-outsyndroom en aanvaarden van toestemming)</b>	ESSENTIEEL			
8.	Beoordeel zorgverlener's professionele conditie <b>Wat is jouw functie? Wat is de specialiteit van de medische eenheid waar je je activiteit in uitvoert? Korte beschrijving van uw taken en verantwoordelijkheden in je huidige job. Hoeveel jaren werk je in jouw huidige positie? Jouw vorige banen vormden deel van hetzelfde medisch specialisme?</b>				0 4 9
9.	<b>Heb jij een tijdelijk of een vast werkcontract? (tijdelijke contracten kunnen leiden tot job onzekerheid/overwerken om taken te vervullen om men's waarde te bewijzen)</b>				0 1 3
10.	<b>Hoeveel uur werk je per week? &lt;/&gt; 40-uur werkweek?</b>				0 2 5
11.	<b>Hoeveel patiënten verzorg je normaal (per shift/week)?</b>				0 2 5
12.	<b>Ben je tevreden met je huidige werkverantwoordelijkheden?</b>				0 1 3

13.	Hoe tevreden ben je tot hiertoe over jouw prestaties op het werk?				0 1 3
14.	Wat vind je het meest frustrerend op jouw werk/over je werk? Kan je me een voorbeeld geven?				0 1 3
15.	Ben je bekend met de term van 'secundaire traumatische stress'? ( <i>traumatische stress ervaren door patiënten in een zorginstelling, hebben een negatieve impact op de zorgverlener's gezondheid en mentale status</i> ) Hoeveel voel je je getroffen door de medische toestand van patiënten? Verduidelijk a.u.b. één situatie				0 4 9
16.	Ben je tevreden met je huidige loon? ( <i>Inzet-beloning onbalans vertegenwoordigt een mogelijke oorzaak voor professionele ontevredenheid</i> )				0 3 6
17.	Vind je dat jouw teamgenoten/collega's jou ondersteunen?				0 1 3
18.	Is er iets dat je op jouw werk zou willen veranderen?				0 1 3
19.	Beoordeel zorgverleners persoonlijke conditie ( <i>burgerlijke stand, aantal kinderen, tijdstip van laatste vakantie – de impact van het burn-outsyndroom op het persoonlijke leven wordt in verband gebracht met deze aspecten</i> ) Ben je getrouwd/gescheiden/weduw(e)? Indien getrouwd, hoelang?				0 1 3
20.	Heb je kinderen? Hoeveel? Heb je iemand die jou helpt met jouw kind (kinderen)?				0 1 3
21.	Vind je dat jouw job jouw tijd met jouw familie negatie beïnvloed? ( <i>gelimiteerde tijd met jouw familie, continu denken aan jouw job en patiënten, niet in staat om thuis te ontspannen/niet gewaardeerd voelen door familieleden</i> )				0 2 5
22.	Hoeveel uren slaap je per nacht? Is er iets/iemand dat jou constant onderbreekt in jouw slaap? Wordt je uitgerust wakker?				0 1 9
23.	Vind je dat je een gezond eetpatroon hebt? Komt werk tussen in jouw tijdstip van maaltijden?				0 1 3
24.	Vormen jouw vrienden en kennissen een actieve deel in jouw huidig leven? Vind je tijd om met hen af te spreken? ( <i>sociale burn-outs zijn een neveneffect van overdreven stress blootstelling</i> )				0 1 3
25.	Wanneer was jouw laatste vakantie?				0 1 3
26.	Wat doe je om jezelf af te leiden van het werk? Kan je me enkele voorbeelden geven, a.u.b.?				0 1 3
27.	Kan je me voorbeelden geven van dagelijkse stressvolle situaties/condities die niet aan jouw werk gerelateerd zijn?				0 1 3
28.	Heb je je al ooit depressief of niet gemotiveerd gevoeld?				0 1 3
29.	Teneinde de aanwezigheid van elementen van de burn-out wordt u enkele vragen gesteld, ze maken allemaal deel uit van de professionele kwaliteit van het leven vragenlijst (PROQOL)	ESSENTIEEL			
30.	Deze vragenlijst zal drie hoofdkenmerken beoordelen: mededogen tevredenheid, burn-out en secundaire traumatische stress				0 4 9

31.	<b>Al de drie karakteristieken reflecteren de impact van stressvolle en kritische situaties die je misschien tegenkomt op het werk</b>				0 1 3
32.	<b>Je dient één enkel antwoord van 5 mogelijkheden te selecteren, datgene dat het meeste op jouw dagelijkse werkomgeving van toepassing is</b>				0 1 3
33.	<b>Elk antwoord zal als volgt genoteerd worden</b> Nooit – 1 punt Zelden – 2 punten Soms – 3 punten Vaak – 4 punten Heel vaak – 5 punten				0 1 3
34.	<b>Selecteer het cijfer dat eerlijk weerspiegelt hoe vaak je de situaties in de vragenlijst in de afgelopen 30 dagen ervaren hebt</b>				0 1 3
35.	<b>Je hebt 15 minuten om de vragenlijst te voltooien</b>				0 1 3
36.	<b>Wil je me iets anders vragen betreffend deze evaluatie?</b>	ESSENTIEEL			
37.	<b>Veel succes: ik kom binnen 15 minuten terug. Nadat je de vragenlijst hebt voltooid, zullen we de totale score berekenen en geven we jou het finale resultaat in ongeveer 10 minuten.</b>	ESSENTIEEL			
38.	<b>Als volgens de totale score we een laag niveau van burn-out of secundaire traumatische stress hebben, is er niet nodig om door te gaan met de evaluatie. Dank je voor jouw deelname aan deze evaluatie. Jouw antwoorden zijn zeer waardevol in onze inspanningen ter verbetering van het beheer van personen die een risico op het ontwikkelen van burn-out hebben.</b>	ESSENTIEEL			
39.	<b>Als het scoren de aanwezigheid van burn-out bevestigt, zet de evaluatie verder en beoordeel kort bestaande medische pathologische condities die verantwoordelijk zijn voor klinische manifestaties vergelijkbaar met burn-out (slaapverstoringen/primair psychiatrische stoornissen / gelijktijdige medicatie / schildklier aandoeningen). Vertel me a.u.b. als je vroeger met een medische ziekte bent gediagnosticeerd? Volg je een specifieke behandeling? Zo ja, gelieve de naam van de medicatie te zeggen</b>				0 4 9
40.	<b>Beoordelingen van debriefing burn-out strategieën</b> <b>Geloof je dat je hulp nodig hebt om de effecten van jouw werk gerelateerde stress onder controle te houden? Wat geloof je dat het meest efficiënt zou zijn?</b>				0 1 6
41.	<b>Zou je een zinvol gesprek met collega's in vergelijkbare situaties/psychologen overwegen? Ben je een gelovige persoon?</b> Aansluiten bij werk/sociale/religieuze steungroepen kan helpen omgaan met negatieve ervaringen				0 2 5
42.	<b>Welke vorm van remedies heb je gebruikt om met stressvolle ervaringen om te gaan? (relaxatie technieken, medicatie, alcohol, illegale drugs)</b>				0 1 6
43.	<b>Het vinden van efficiënte technieken voor het verbeteren van de communicatievaardigheden tussen teamleden of tussen zorgverleners en patiënt(en)</b> <b>Vind je nuttige communicatievaardigheden training cursussen en seminars?</b>				0 1 3
44.	<b>Vermijd tijd-vretende activiteiten en prioriteer taken volgens hun belangrijkheid.</b> <b>Hoe vaak ben tijdens de dagelijkse activiteiten onderbroken? Hoe beïnvloedt dit de</b>				0 4 9

kwaliteit van jouw werk?					
45.	Maatregelen voor de verbetering van iemands lichamelijke en geestelijke gezondheid (kwaliteit van de slaap, sociale activiteiten, lichaamsbeweging en gezonde eetgewoonten)				0 4 9
46.	<b>Dank u voor uw deelname aan deze evaluatie. Uw antwoorden zijn zeer waardevol in onze inspanningen ter verbetering van het beheer van personen die burn-out ontwikkelen.</b>	ESSENTIEEL			
<b>Totale score: 180</b>		<b>1</b>			%
		<b>2</b>			%
		<b>3</b>			%

Legende: ○ - onvoldaan criterium; ◐ – gedeeltelijk voldaan criterium; ● – volledig voldaan criterium

(volgens kolom P)

#### Selectieve bronnen

1. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP, 2001 *Job Burnout* Annu. Rev. Psychol. 52:397–422
2. Professional Quality of Life Scale (PROQOL), Compassion Satisfaction and Compassion fatigue (PROQOL) Version 5 (2009). Available at URL: [http://www.proqol.org/uploads/ProQOL\\_5\\_English\\_Self-Score\\_3-2012.pdf](http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_5_English_Self-Score_3-2012.pdf)