

Wie bleiben unsere Weiterzubildenden gesund?

Med Ed Symposium 2022

M.Jacomet, V.Kraege, S.Streit, M.Perrig, C.Schirlo



Physician Well-Being

Practice Efficiency, Culture of Wellness and Personal Resilience
→ Reciprocal Domains



Charta Ärztegesundheit

Gesunde Ärztinnen und Ärzte sind eine notwendige Voraussetzung für die optimale und qualitativ hochstehende Patientenversorgung.

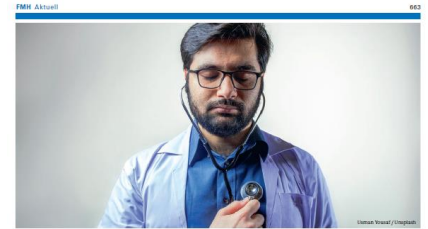
Die Rahmenbedingungen des medizinischen Alltags sind der Gesundheit von Ärztinnen und Ärzten nicht zuträglich.

Ärztinnen und Ärzte sind mit hohen Erwartungen konfrontiert und stellen ebenso hohe Erwartungen an sich.

Ärztinnen und Ärzte haben ein grösseres Risiko, unter gesundheitlichen Problemen zu leiden, als die Gesamtbevölkerung.

Ärztinnen und Ärzte sind es nicht gewohnt, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

...



[Charta Ärztegesundheit – Hintergrundpapier](#)

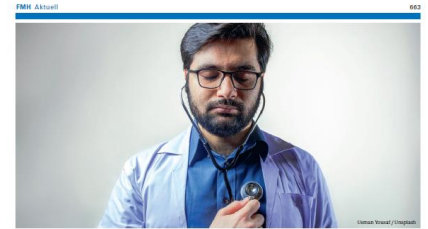
Gesunde Ärztinnen und Ärzte für gesunde Patientinnen und Patienten

Robin Rieser*, Carlos Beat Quinto*, Barbara Weil*

*Wissenschaftlichen Mitarbeiter Abteilung Public Health, †Dr. med., Mitglied des FfM Zentralvorstandes, Departementsverantwortlicher Public Health und Gesundheitsberufe, †Abteilungsleiter Public Health, Gesundheitsberufe und Institute

Charta Ärztegesundheit

- Arbeitgeber, Studien-, Weiter- und Fortbildungsstätten sind verpflichtet, die Gesundheit der Studierenden und Arbeitnehmenden zu wahren.
- Führungspersonen und Teammitglieder sind entscheidende Gesundheitsfaktoren für Ärztinnen und Ärzte.
- Strukturierte und systematisch umgesetzte Interprofessionalität kann entlastend wirken.
- Die Studierenden werden nicht ausreichend auf den Übertritt vom Studium in den Berufsalltag vorbereitet.
- Hilfe kann nur annehmen, wer auch Hilfe erhält.
-



[Charta Ärztegesundheit – Hintergrundpapier](#)

Gesunde Ärztinnen und Ärzte für gesunde Patientinnen und Patienten

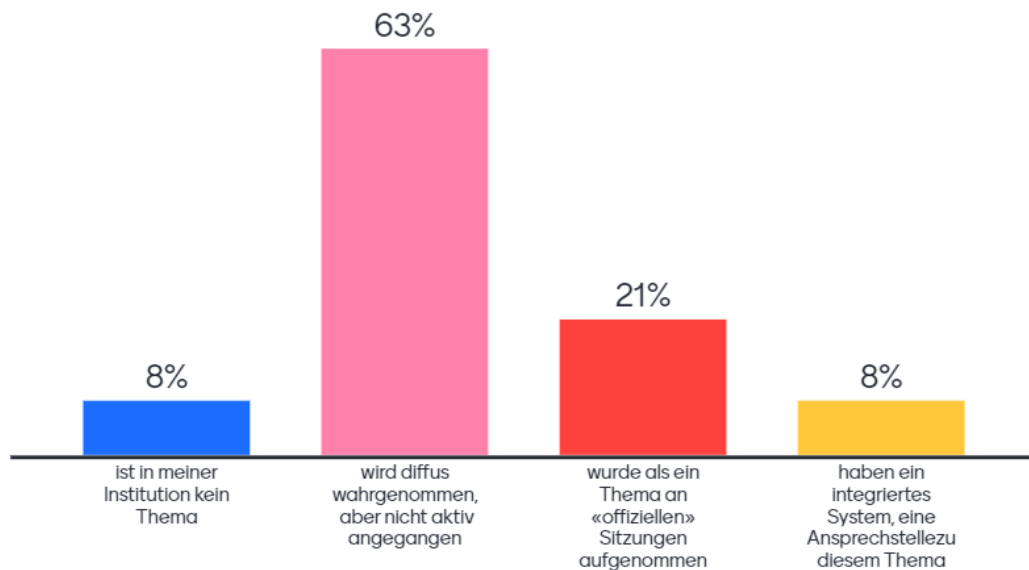
Robin Rieser*, Carlos Beat Quinto*, Barbara Weil*

*Wissenschaftlichen Mitarbeiter Abteilung Public Health, *Dr. med., Mitglied des FMH Zentralsvorstandes, Departementsverantwortlicher Public Health und Gesundheitsberufe, *Abteilungsleiterin Public Health, Gesundheitsberufe und Medizin

In welcher Funktion betrifft mich das Thema?



Wie «sichtbar» ist das Thema «Physician Wellbeing» in meinem Alltag?



Welche Faktoren oder Umstände beeinflussen das Wellbeing positiv?



Welche Faktoren oder Umstände beeinflussen das Wellbeing negativ?



expanded Physician Well-Being Index, ePWBI

<u>During the past month:</u>	<u>If yes</u>
Have you felt burned out from your work?	+1
Have you worried that your work is hardening you emotionally?	+1
Have you often been bothered by feeling down, depressed or hopeless?	+1
Have you fallen asleep while stopped in traffic or driving? <i>Or, if you don't drive</i>	+1
Have you fallen asleep while sitting inactive in a public place	
Have you felt that all the things you had to do were piling up so high that you could not overcome them?	+1
Have you been bothered by emotional problems (anxious, depressed, or irritable)?	+1
Has your physical health interfered with your ability to do your daily work at home and/or away from home?	+1

The work I do is meaningful to me	+1	Very strongly disagree
		disagree
		Strongly disagree
	0	Disagree
	Neutral	
	Agree	
	-1	Strongly agree
		Very strongly agree
My work schedule leaves me enough time for my personal/family life.	+1	Strongly disagree
		Disagree
	0	Neutral
		Agree
	-1	Strongly agree

Was ist Ihre ePWBI Punktzahl?

Summieren Sie Ihre Antworten auf die 9 Fragen (von -2 bis 9)!

<u>During the past month:</u>	<u>If yes</u>
Have you felt burned out from your work?	+1
Have you worried that your work is hardening you emotionally?	+1
Have you often been bothered by feeling down, depressed or hopeless?	+1
Have you fallen asleep while stopped in traffic or driving? <i>Or, if you don't drive</i>	+1
Have you fallen asleep while sitting inactive in a public place	
Have you felt that all the things you had to do were piling up so high that you could not overcome them?	+1
Have you been bothered by emotional problems (anxious, depressed, or irritable)?	+1
Has your physical health interfered with your ability to do your daily work at home and/or away from home?	+1

The work I do is meaningful to me	+1	Very strongly disagree
		Strongly disagree
	0	Disagree
		Neutral
		Agree
	-1	Strongly agree
		Very strongly agree
My work schedule leaves me enough time for my personal/family life.	+1	Strongly disagree
		Disagree
	0	Neutral
		Agree
	-1	Strongly agree



=> ins Menti



Prognostische Validität

In einer Stichprobe von US-Ärzten (n = 6880)

hatten diejenigen mit einem **ePWBI-Score > 3**

ein höheres Risiko für eine Reihe von negativen Auswirkungen, darunter:

- 2x: Behandlungsfehler und Suizidgedanken
- 3x: schlechte allgemeine Lebensqualität
- 4x: starke Müdigkeit
- 5x: Burnout



Ranking nach Spezialitäten

ePWBI (N=13'679) Mean	(SD)	Specialty
2.82	(2.75)	Radiology
2.31	(2.76)	Neurology
2.13	(2.74)	Radiation Oncology
2.09	(2.92)	Anesthesiology
2.01	(2.65)	Family medicine
1.94	(2.65)	Emergency medicine
1.93	(2.85)	Surgical Specialty
1.79	(2.72)	Obstetrics and Gynecology
1.78	(2.74)	Internal medicine or related specialty
1.77	(2.80)	Psychiatry
1.67	(2.73)	Other
1.62	(2.82)	Pathology
1.54	(2.54)	Pediatrics or related specialty
1.49	(2.58)	Physical medicine and rehabilitation
1.12	(2.51)	Ophthalmology
1.01	(2.65)	Dermatology
0.92	(2.65)	Preventive Medicine, Occupational Medicine, Environmental Medicine

Einige Well-Being Tipps, auf institutioneller Ebene

1. Kein „Zu meiner Zeit war es so...“

- Ein Tag/Jahr die Arbeit seines Angestellten machen, um zu verstehen, wie es jetzt ist
- Alte Prozesse/Abläufe hinterfragen/wieder aufgreifen, Junge MitarbeiterInnen in die Überlegungen einbeziehen
- Statt immer neue Aufgaben zu stapeln, aktiv und regelmäßig nach Möglichkeiten suchen, diese zu reduzieren/vereinfachen z.B. Delegation von Aufgaben ohne zusätzlichen medizinischen Wert an Sekretärinnen

2. Arbeitsplatzoptimierung

- Lärminderung: generell (Sensibilisierung, Telefone im Vibrationsmodus); getrennte Orte für Anrufe
- Computer mit zwei Bildschirmen
- Einen eigenen, „persönlichen“ Arbeitsplatz Ort, den man einrichten kann (Pflanze, Tee, ...), mit Tageslicht

3. Vor-Ort-Präsenz und Kommunikation

- Mit gutem Beispiel vorangehen (Mal die Hände in den Schoss legen, Zeit nehmen zum Essen oder Sport treiben)
- Lehren und lernen, nein zu sagen
- Zeit nehmen, Feedback zu geben, Leute zuzuhören und Danke zu sagen
- Sich für sein Team interessieren, damit jeder sich als eigenständige Person fühlt
- Transparenz

o Controlling-Planung
- Reserven, Ersatz

o Zeitmanagement (Soll 50h!)

o Einarbeitung

o Gering VZE, Stellen
- Betterschliessung?!

o Thema objektiv angehen

o "job-fördernde Aufgaben"
eliminieren

1. • Arbeitszeit anpassen / Teilzeit

2. • Befindlichkeit systematisch

3. • Abgrenzung / Nein - Sagen

• Delegieren

• Vorbild : Erfolgsgeschichten

5. • Mindset • neg. Loswerden

Rappeler aux processus

⊗ Maladie du système (≠ personne)

Mettre limite travail Admin

Facteurs ⊕ à favoriser > agir sur le négatif

Formation - aussi important que le reste - protéger

Donner du SENS Au travail

Se réunir @ valeurs communes

Construire un TEAM défi : Zoom

↳ ce qui soude se perd crises

Situations extrêmes - crise } soudent
→ SMIA - SP

Montrer de la vulnérabilité ds un climat de bienveillance

Pas de jugement

Moduler les restrictions, "épargner" la base
d'infos

Amorcer

* Séparer temps libre / congé / formation

Mettre limites

Pouvoir avoir PRIORÉ sur son quotidien
Possibilité de PAS répondre et d'avoir son AÛS

- flache Hierarchien
- Raum f. retrospektive

Strukt. Dienstplan

Personalmanagement

indiv. ~~Nachteil~~ ^{Nachteil}

Planbarkeit

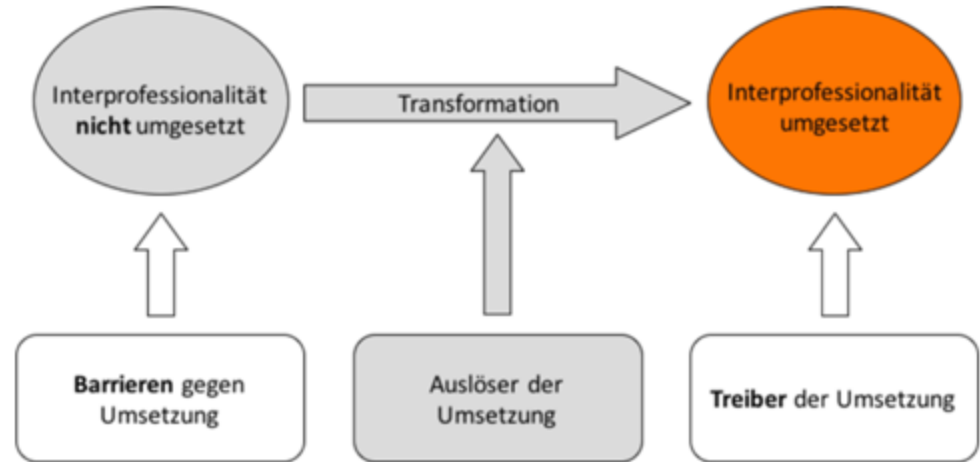
Teamgeist

Zehn Wege, selbst ein gesünderer und glücklicherer Arzt zu werden

1. Fühlen Sie sich nicht schuldig oder als "schlechterer Arzt", wenn Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben fordern.
2. Eine Kultur der Wertschätzung, Unterstützung und des Mitgefühls.
3. Schaffung einer Kultur der medizinischen Teams, die allen Teammitgliedern das Gefühl gibt, dass sie sich sicher fühlen, wenn sie auf Probleme hinweisen.
4. Realistische Zeiteinteilung, lernen, "nein" zu sagen, und vermeiden, sich übermäßig zu engagieren.
5. Regelmäßige (Kaffee-)Pausen und regelmäßige körperliche Betätigung einplanen.
6. Beteiligen Sie sich an Lehr- (und Forschungs-) Aktivitäten.
7. Seien Sie offen für neue technische Entwicklungen und Errungenschaften (wie KI oder ML).
8. Humor ist therapeutisch: umgeben Sie sich täglich mit Spaß und Humor.
9. Beteiligen Sie sich an Aktivitäten - außerhalb der Arbeit -, die Ihnen persönlich Freude bereiten.
10. Bauen Sie eine Beziehung zu einem unabhängigen Arzt/Allgemeinmediziner auf, der Sie bei der Verwaltung Ihrer Gesundheit unterstützt.

Tipps konkret: Interprofessionalität

- Interprofessionelle Kommunikation ist **nicht selbstverständlich**
- **Hürden:** starke Hierarchie, Trennung von Verantwortungsbereichen, rudimentäres Schnittstellenmanagement
- **Nutzen:** Qualität der Versorgung steigt, Nutzen für die Patienten maximieren, wirtschaftliche Effizienz und **erhöhte Arbeitszufriedenheit**



Interprofessionalität – Evidenz und Effekte

Rang	Aspekt	wissenschaftliche Evidenz	Auswirkungen
1	„Interprofessionelle Zusammenarbeit macht Fachpersonen im Job zufriedener und sie verbleiben länger im Job“	⊕⊕⊕⊕⊕	☑ ☑
2	„Bessere Zusammenarbeit = wirksamere Versorgung“	⊕⊕⊕⊕○	☑ ☑
3	„Interprofessionelle Zusammenarbeit erhöht die Akzeptanz seitens der Patienten“	⊕⊕⊕⊕○	☑ ☑
4	„Interprofessionelle Zusammenarbeit erhöht den Patientennutzen“	⊕⊕⊕⊕○	☑ ☑
5	„Interprofessionelle Zusammenarbeit erhöht die Akzeptanz bei den anderen Fachpersonen“	⊕⊕⊕⊕○	≈ ☑
6	„Interprofessionelle Teams sind effizienter und senken die Kosten“	⊕⊕○○○	≈ ☑
7	„Höhere Patientensicherheit dank interprofessioneller Versorgung“	⊕⊕○○○	? ☑
8	„Interprofessioneller Versorgung erleichtert den Zugang und die Erreichbarkeit“	⊕⊕○○○	? ☑
9	„Interprofessionelles Arbeiten fördert lebenslanges Lernen“	⊕○○○○	? ☑
10	„Interprofessionelle Organisation erhöht die Motivation der Mitarbeiter“	⊕○○○○	? ☑

Stefan Müller-Mielitz,
 Beat Sottas und
 Alexander
 Schachtrupp (Hrsg.)
 2016. Innovationen in
 der
 Gesundheitswirtschaft
 . Bibliomed Verlag,
 Melsungen. S. 44-56

INSPIRE: INvestigation of Swiss Physicians Inner-life, Resilience and Emotions



- The INSPIRE study is a national 3-year cohort study of Swiss Physicians, investigating factors associated with physician wellbeing and with patient care including:
 - Burnout
 - Job satisfaction
 - Moral distress
 - Reaction to uncertainty
 - Emotional regulation
 - Resilience and coping
- A nested RCT will test whether a positive psychology intervention can affect physician and patient-centered outcomes

More info: <https://www.med-wellbeing.ch/inspire>

Zum Schluss

Vielen Dank für Ihre Teilnahme und die spannenden
Diskussionsbeiträge!

Unsere Literaturempfehlungen:

