

Wellness of Veterinarians: CVMA National Survey Results

In November 2010, the Canadian Veterinary Medical Association (CVMA) formed a taskforce on member wellness. The mandate of the taskforce was to consider the needs of veterinarians in the area of suicide prevention, substance abuse treatment, mental health issues, anger management, and to research these issues and the current services available for members.

The information gathered from numerous sources including provincial veterinary associations, Canadian veterinary colleges and some international veterinary associations led the CVMA to conduct a national survey of its own members to obtain national data on the current situation of veterinarians in Canada regarding burnout and the risk of suicide.

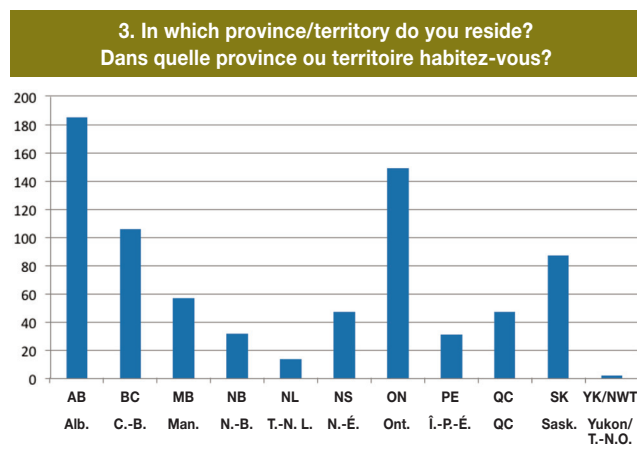
This article reports on some of the general findings of the CVMA study that was conducted online with CVMA members in April 2012.

Demographics

Overall response rate: 20% (769 respondents out of 3879 surveyed by e-mail)

Gender: 61% female; 39% male

Age average: 45 (range 23–89)



Burnout — some interesting data

- 51% believed they have suffered from burnout; 12% had the condition officially confirmed by a medical professional;
- 31% who believed they have suffered from burnout found it necessary to stop working;
- 90 average number of days off work by those who needed to stop working;
- 47 average age of those who needed to stop working;
- 29% required psychotherapy;
- 27% took anti-depressants; 77% found them effective;
- 90% believed that the profession was a major contributing factor to their burnout;

Bien-être des vétérinaires : Résultats de l'étude nationale de l'ACMV

En novembre 2010, l'Association canadienne des médecins vétérinaires (ACMV) a formé un groupe de travail sur le bien-être des membres. Le mandat du groupe de travail était de considérer les besoins des vétérinaires dans le domaine de la prévention du suicide, du traitement pour l'abus de substances, des problèmes de santé mentale, de la maîtrise de la colère et d'étudier ces questions et les services actuellement offerts aux membres.

Les renseignements recueillis auprès de nombreuses sources, dont les associations provinciales de médecins vétérinaires, les collèges de médecine vétérinaire canadiens et certaines associations internationales de médecins vétérinaires, ont motivé l'ACMV à réaliser un sondage auprès de ses propres membres pour obtenir des données nationales sur la situation actuelle des vétérinaires au Canada en ce qui a trait à l'épuisement professionnel et au risque de suicide.

Le présent article présente un rapport sur quelques-unes des constatations générales de l'étude de l'ACMV qui a été réalisée en ligne auprès des membres de l'ACMV en avril 2012.

Données démographiques

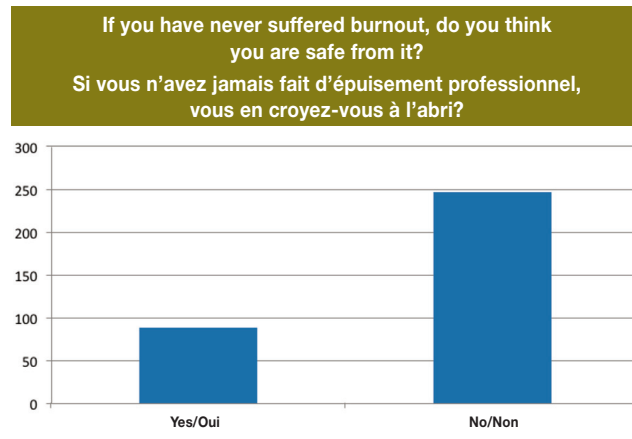
Taux de réponse global : 20 % (769 répondants sur 3879 sondés par courriel)

Sexe : 61 % femmes; 39 % hommes

Âge moyen : 45 ans (écart de 23 à 89 ans)

Épuisement professionnel — des données intéressantes

- 51 % croyaient avoir souffert d'épuisement professionnel; 12 % avaient eu la condition officiellement confirmée par un médecin ou un psychiatre;
- 31 % qui croyaient souffrir de l'épuisement professionnel ont jugé qu'ils devaient arrêter de travailler;
- 90 le nombre moyen de jours d'arrêt de travail de ceux qui avaient cessé de travailler;

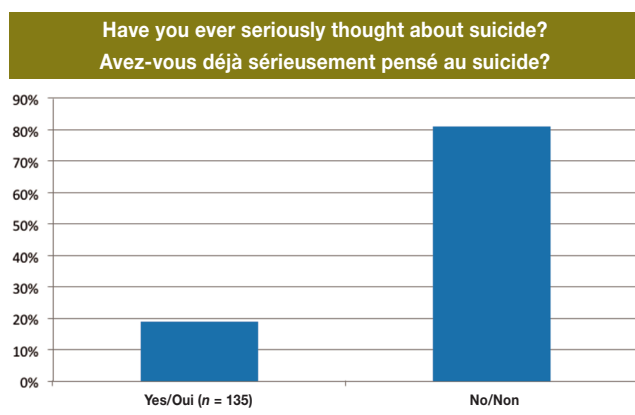


- 68% felt they are still at risk of relapse;
 80% also used other methods to get through their burnout. Examples included:
- Retired, worked part time, took time off, vacation, left private practice, sold practice
 - Relaxation, yoga, meditation, rest, holistic medicine, support group, mindfulness, cognitive therapy
 - Exercise, hobbies
 - Alcohol, drugs, self-harm
- 75% of those who have never experienced burnout believe they could be at risk.

Suicide

19% of the respondents ($n = 135$) have seriously thought about suicide and 9% previously attempted suicide. Of those who have seriously thought about suicide, 55% consulted a specialist, 49% still feel they are at risk to repeat.

The general findings of this study were presented last July at the 2012 CVMA Summit of Veterinary Leaders under the theme *Member Wellness — The Art of Maintaining Your Sanity*. CVMA members can view the various presentations of the Summit of Veterinary Leaders by logging on to the CVMA Web site and clicking on the relevant homepage News and Events article (dated July 19, 2012).



Future direction

A number of studies and research conducted with veterinarians in various countries have demonstrated that the risk of suicide is a significant concern among the profession. The situation may not be that different here in Canada. Mental health issues such as depression, substance abuse, work-related stress or burnout do not happen overnight, but if we are at least aware of our own vulnerability and pay attention to the early warning signs, we may be able to prevent crises and take the necessary steps to improve our working conditions and quality of life.

The CVMA is committed to supporting the well-being of veterinarians. With the launch of the newly-redesigned CVMA Web site scheduled later this year, members will have access to a new *Vet Health* section containing tools, resources and information about some of the crisis centres and support services available across Canada.

(by Lisa Miller, Member,
CVMA Task Force on Member Wellness)

- 47 l'âge moyen de ceux qui ont dû cesser de travailler;
 29 % ont eu besoin d'une psychothérapie;
 27 % ont pris des antidépresseurs; 77 % les ont trouvés efficaces;
 90 % croyaient que la profession constituait un élément majeur de leur épuisement professionnel;
 68 % se croyaient toujours à risque de rechuter;
 80 % ont aussi utilisé d'autres méthodes pour se rétablir. Les exemples incluaient :
- Retraite, travail à temps partiel, congé, vacances, quitté la pratique privée, vendu la pratique
 - Détente, yoga, méditation, repos, médecine holistique, groupe de soutien, pleine conscience, thérapie cognitive
 - Exercice, passe-temps
 - Alcool, drogues, actes autodestructeurs
- 75 % de ceux qui n'avaient jamais vécu l'épuisement professionnel s'estimaient à risque.

Suicide

19 % des répondants ($n = 135$) avaient sérieusement pensé au suicide et 9 % avaient déjà fait une tentative de suicide. Parmi ceux qui avaient déjà sérieusement pensé au suicide, 55 % avaient consulté un spécialiste, 49 % se croyaient toujours à risque de rechuter.

Les constatations générales de cette étude ont été présentées en juillet dernier lors du Sommet des leaders vétérinaires 2012 sous le thème *Bien-être des membres — Moyens pour rester sains d'esprit*. Les membres de l'ACMV peuvent visualiser les diverses présentations du Sommet des leaders vétérinaires en ouvrant une session sur le site Web de l'ACMV et en cliquant sur la page d'accueil pertinente de l'article des Nouvelles et Événements (datée du 19 juillet 2012).

Orientation future

Plusieurs études et travaux de recherche réalisés auprès des vétérinaires dans divers pays ont démontré que le risque de suicide représente une préoccupation importante dans la profession. La situation pourrait ne pas être très différente ici au Canada. Les questions de santé mentale comme la dépression, l'abus de substances, le stress lié au travail ou l'épuisement professionnel ne se produisent pas du jour au lendemain, mais si nous sommes au courant de notre propre vulnérabilité et si nous portons attention aux signes d'avertissement précoces, nous pourrions peut-être prévenir des crises et prendre les mesures nécessaires pour améliorer nos conditions de travail et notre qualité de vie.

L'ACMV s'est engagée à appuyer le bien-être des vétérinaires. Avec le lancement de la nouvelle version du site Web de l'ACMV prévu plus tard cette année, les membres auront accès à une nouvelle section sur la santé des vétérinaires qui contiendra des outils, des ressources et des renseignements à propos de quelques-uns des centres de crise et des services de soutien offerts au Canada.

(par Lisa Miller, membre,
Groupe de travail de l'ACMV sur le bien-être des membres)