

KBP-læringsverktøy

Skriv kort, beskrivende og presist

1. Informasjonsbehov

Beskriv den kliniske situasjonen som førte til et informasjonsbehov:

Vi er en gruppe som skriver bachelor sammen. I vår oppgave har vi landet på problemstillingen «*Hvordan kan vernepleiere motivere til fysisk aktivitet hos pasienter med depresjon på institusjon?*». Vi har derfor et informasjonsbehov og ønsker å finne ut mer om effekten av fysisk aktivitet på depressive symptomer og alvorlige psykiske lidelser.

2. Spørsmålsformulering

Hvilken type [kjernespørsmål](#) er spørsmålet ditt?

Forekomst Årsak Diagnostikk Effekt av tiltak Prognose Erfaringer og holdninger

For spørsmål om forekomst, årsak, diagnostikk, effekt og prognose, fyll inn de relevante [PICO-elementene](#):

| | | |
|----------|--------------|-------------------------------|
| P | Populasjon | Personer med depresjon |
| I | Intervensjon | Fysisk aktivitet |
| C | Kontroll | |
| O | Utfall | Bedre fysisk og psykisk helse |

For spørsmål om erfaringer og holdninger, fyll inn de relevante [PICO-elementene](#):

| | | |
|-----------|------------------------|--|
| P | Populasjon | |
| I | (Fenomen av) interesse | |
| Co | Kontekst | |

Formuler PICO/PICO-spørsmålet ditt:

Kan fysisk aktivitet være en god behandling for personer med depresjon?

3. Litteratursøk

Kryss av for kilder du søkte i:

| Oppsummert forskning | | Primærstudier | |
|--|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> UpToDate | <input type="checkbox"/> Annet (spesifiser) | <input checked="" type="checkbox"/> PubMed/MEDLINE Clinical Queries | <input type="checkbox"/> Andre (spesifiser) |
| <input type="checkbox"/> BMJ Best Practice | | <input type="checkbox"/> PsycINFO | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cochrane Library | | <input checked="" type="checkbox"/> CINAHL | |
| <input type="checkbox"/> Epistemonikos | | <input type="checkbox"/> SocINDEX | |

Hvorfor valgte du disse kildene?

Vi valgte å søke i disse kildene ettersom at de ligger høyt i kunnskapspyramiden. Vi ble introdusert for disse kildene på skolen under forelesningene om kunnskapsbasert praksis og vi har hatt mye trening i å søke i dem. De kan logges på og finnes gjennom helsebiblioteket noe som gjør dem til pålitelige kilder. De inneholder forskningsbasert informasjon og er relevante svar på PICO-spørsmålet vårt.

Beskriv søkeordene og hvordan du kombinerte dem (lim inn eller legg ved søkestrategi):

Vi søkte med søkeordene «resistance training» og «depression». Vi brukte «AND» funksjonen.

Beskriv inklusjons- og eksklusjonskriterier:

Vi valgte kun å se på artikler som var relevant for spørsmålet vårt og som inneholdt informasjon om effekt av tiltak.

Resultat fra søk: Legg ved valgt artikkel i fulltekst, eller lenke til artikkel, oppslagsverk eller retningslinje.

Artikkel nummer 23 av 373 på PubMed.

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/2680311>

4. Kritisk vurdering (legg eventuelt ved utfylt sjekkliste)

Hva er tema/problemstilling i artikkelen, retningslinjen eller oppslagsverket?

Formålet med metaanalysen er å estimere effekten av styrketrening på depressive symptomer.

Hvilket studiedesign er brukt? (Begrunn hvorfor dette er et velegnet design for å besvare spørsmålet) (Gjelder ikke for oppslagsverk)

Det er en metaanalyse av randomiserte kontrollerte studier.

Hva forteller resultatene? (Hvis relevant: angi effektestimater og informasjon om statistisk usikkerhet)

Resultatene viser at det var en signifikant reduksjon i depressive symptomer blant de som deltok i styrketreningen. Basert på dette konkluderte forfatterne med at styrketrening reduserte depressive symptomer hos pasientene betydelig uavhengig av mengde trening, helsetilstand og om de ble fysisk sterkere under intervensjonen.

Kan du stole på resultatene? (Begrunn hvorfor du kan eller ikke kan stole på resultatene)

Ja. Metaanalysen beskriver inkluderingskriteriene sine og referer til studiene de har funnet og hvor de har funnet dem.

Kan du bruke resultatene i din praksis? (Angi relevante momenter knyttet til overførbarhet)

Ja ved å motivere og legge til rette for treningsterapi blant personer med depresjon.

5. Anvende

Hvordan vil du konkludere, og kan du integrere kunnskap fra artikkelen, oppslagsverket eller retningslinjen med din kliniske erfaring, pasientverdier og –preferanser i kliniske avgjørelser? (Skisser f.eks. forslag til handlingsplan)

Hvis du har endret praksis, beskriv endringene:

6. Evaluering

Hvis du har endret eller planlegger å endre din praksis, hvordan vil du evaluere dette? Evaluer også hvordan du selv har fulgt og gjennomført trinn 1-6 over. Hva var bra og hva vil du gjøre annerledes neste gang?

Kandidatnr.: 336, 346, 364

KBP-læringsverktøy er utviklet av Nina Rydland Olsen¹ og Lillebeth Larun², etter idé fra Per Olav Vandvik². Oppdatert av Hilde Strømme² juli 2018. Oppdatert av Kristine Berg Titlestad¹ juni 2019. ¹Høgskulen på Vestlandet, ²Folkehelseinstituttet.