

# 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](#):

<b>P</b>	Populasjon	Personer med depresjon
<b>I</b>	Intervensjon	Fysisk aktivitet
<b>C</b>	Kontroll	
<b>O</b>	Utfall	Bedre fysisk og psykisk helse

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

<b>P</b>	Populasjon	
<b>I</b>	(Fenomen av) interesse	
<b>Co</b>	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 «depression», «exercise», «mental health» og «motivation». Der det var mulig kombinerte vi med «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 4 av 27592 treff på CINAHL.

<https://www.tandfonline-com.galanga.hvl.no/doi/full/10.3109/09638288.2014.972579>

#### 4. Kritisk vurdering (legg eventuelt ved utfylt sjekklister)

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

Formålet med oversikten er å presentere kliniske retningslinjer for treningsterapi hos deprimerte pasienter basert på nyere metaanalyser

---

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

Det er en systematisk oversikt.

---

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

Resultatene viser at fysisk aktivitet har god effekt i behandling av pasienter med depresjon. Effekten av fysisk aktivitet kan sammenlignes med antidepressive medikamenter og psykoterapi for pasienter med mild til moderat depresjon. Det kommer også frem at fysisk aktivitet kan være en nyttig komplementær behandling til de tradisjonelle behandlingene for pasienter med alvorlig depresjon.

---

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

Ja. Den systematiske oversikten 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?

KBP-læringsverktøy er utviklet av Nina Rydland Olsen<sup>1</sup> og Lillebeth Larun<sup>2</sup>, etter idé fra Per Olav Vandvik<sup>2</sup>. Oppdatert av Hilde Strømme<sup>2</sup> juli 2018. Oppdatert av Kristine Berg Titlestad<sup>1</sup> juni 2019. <sup>1</sup>Høgskulen på Vestlandet, <sup>2</sup>Folkehelseinstituttet.