

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 [kjernes spørsmål](#) 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:

Hvordan kan vernepleiere motivere personer med depresjon til å være fysisk aktive?

3. Litteratursøk

Kryss av for kilder du søkte i:

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

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 «exercise», «barriers» og «mental illness». 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 årsak.

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

Artikkel nummer 1 av 44 på CINAHL.

<https://www.cambridge-org.galanga.hvl.no/core/journals/psychological-medicine/article/motivating-factors-and-barriers-towards-exercise-in-severe-mental-illness-a-systematic-review-and-metaanalysis/1802F617B64F75CF6721FE59A2F73D1F/core-reader>

4. Kritisk vurdering (legg eventuelt ved utfylt sjekkliste)

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

Formålet med oversikten er å undersøke de motiverende faktorene og barrierene mot trening for mennesker med psykiske lidelser..

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 trening kan ha positiv effekt hos personer med alvorlig psykisk sykdom. Videre viser resultatene at de største motiverende faktorene for å trene er å forbedre den mentale helsen, vektreduksjon, bedre humør og redusere stress. Noen personer med en alvorlig psykisk sykdom ønsker å trene men opplever det som utfordrende da de møter ulike barrierer. De største barrierene pasienter med alvorlig psykisk sykdom mot å trene er stress, depresjon, mangel på støtte og tretthet

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 vite om motiverende faktorer og barrierer hos personer med depresjon kan man enklere legge til rette for og hjelpe dem å være mer fysisk aktive.

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 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.