

**Vedlegg 5: Lesetabell**

Tabellen er inspirert av lesetabellen til Støren (2013, s. 54).

<b>Forfatternavn og publikasjonsår</b>	Knapen, Vancampfort, Moriën & Marchal, (2014).	Gordon, McDowell, Hallgren, Meyer, Lyons & Herring, (2018)	Firth, Rosenbuam, Stubbs, Gorkzynski, Yung & Vancampfort, (2016).	Farholm & Sørensen, (2016).
<b>Tittel</b>	Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression.	Association of Efficacy of Resistance Exercise Training With Depressive Symptoms	Motivating factors and barriers towards exercise in severe mental illness: a systematic review and meta-analysis.	Motivation for physical activity and exercise in severe mental illness: A systematic review of intervention studies.
<b>Formål</b>	Formålet er å presentere kliniske retningslinjer for treningsterapi hos deprimerte pasienter basert på nyere metaanalyser.	Formålet er å estimere effekten av styrketrening på depressive symptomer.	Formålet er å undersøke de motiverende faktorene og barrierene mot trening for mennesker med psykiske lidelser.	Formålet er å oppsummere funn fra alle intervensjonsstudier på fysisk aktivitet eller trening som enten inkluderer empiriske data om motivasjonsformer eller anvender motivasjonsteknikker /teorier.
<b>Nøkkelbegreper og emneord</b>	Depressive disorder, metabolic syndrome, physical therapy.	Resistance training, depressive symptoms, intervention.	Exercise, physical activity, physical health, psychosis, schizophrenia.	Behavior change, exercise, intervention, motivation, mental disorder.
<b>Design</b>	Systematisk oversikt	Metaanalyse	Systematisk oversikt og metaanalyse	Systematisk oversikt
<b>Metode</b>	Litteratursøk	Litteratursøk	Litteratursøk	Litteratursøk
<b>Studier og deltakere</b>	Oversikten inkluderer 39 randomiserte kontrollerte studier med totalt 2326 deltakere.	Metaanalysen inkluderte 33 randomisert kontrollerte studier som involverte 1877 deltakere.	Oversikten inkluderer 12 studier med 6431 deltakere.	Oversikten inkluderer 77 artikler, hvor 64 omhandlet bruk av motivasjonsteknikker i intervensjonen, mens 13 studier med 599 deltakere omhandlet empirisk data om motivasjonsformer.
<b>Resultater</b>	Effekten av trening ved mild til moderat depresjon kan sammenlignes med antidepressiva og psykoterapi. Ved alvorlig	Resultatet viser at styrketrening signifikant reduserte depressive symptomer uavhengig av andre faktorer.	Motiverende faktorer for fysisk aktivitet er vektreduksjon, bedre mental helse, bedre humør, redusert stress, å se	Flere pasienter ønsket å være mer fysisk aktiv, men mangel på motivasjon var en barriere.

	<p>depresjon kan trening være en verdifull tilleggshandling til de tradisjonelle behandlingsformene.</p>		<p>bedre ut, økt energi, økt styrke, bedre søvn, glede av trening eller det sosiale ved trening.</p> <p>Barrierene for trening er blant annet stress, depresjon, mangel på støtte, tretthet, liten interesse av trening, fysisk sykdom og for lite kunnskap.</p>	<p>Sykepleierens rolle er viktig når det kommer til kunnskap om pasienten. Denne kunnskapen kan brukes til å tilpasse den fysiske aktiviteten til den enkelte pasienten og motivere pasienten til å delta.</p> <p>Funnene gir ikke klare retninger for hvordan man best kan motivere pasienter.</p>
<b>Konklusjoner</b>	<p>Helsepersonell bør være klar over at kjennetegn ved alvorlig depresjon og fysiske helseproblemer kan forstyrre deltakelse i trening. Derfor bør motiverende strategier innarbeides for å styrke både pasientenes motivasjon og deres langsiktige opprettholdelse av trening.</p>	<p>Styrketrening reduserte depressive symptomer uavhengig av helsetilstand, treningsmengde eller økning i styrke.</p>	<p>Personer med psykiske lidelser ser flere fordeler ved å trene. Samtidig kan det oppstå flere barrierer mot å trene.</p> <p>Med hensyn til barrierer, kan man tilpasse treningen og oppnå god effekt av fysisk aktivitet. Dette kan være motiverende for pasientene og dermed gi større motivasjon for å fortsette.</p>	<p>Det er en interesse for å inkludere motivasjon i intervensjoner for fysisk aktivitet blant individer med en alvorlig psykisk lidelse.</p> <p>Imidlertid er det en klar mangel på studier som hovedsakelig fokuserer på motivasjon for fysisk aktivitet. Studiene inneholdt lite om hvordan man best kan påvirke motivasjonen.</p>