

Kan psykisk helse bli bedre av fysisk aktivitet?

Ingvild Kristiansen James Best

18. september 2009



Ingvild Kristiansen

- Sosionom
 - Videreutdanning i Organisasjon og ledelse
 - Påbegynt Master of Management BI
- Poliklinikken Jæren DPS (JDPS)
- Koordinator for fysisk aktivitet som behandling ved JDPS
- Prosjektleder Aktiv på Dagtid Jæren (ApDJ)
- Koordinator for Treningskontaktordningen på Jæren



Historikk

- Fylkesmannen i Rogaland - Prosjektet “Enkelt og greit i lag”
 - Egil Martinsen - Holmavatn våren 2006
 - Oppstart av Ressursgruppen for fysisk aktivitet
- Etablering av treningskontaktordningen på Jæren
 - Forum for støttekontakter på Jæren
- Fysisk aktivitet som behandlingsmetode ved Jæren DPS
 - Hovedsatsingsområde - Treningsansvarlige på postene - Treningskort på Elixia
 - Bruk av treningskontakter
- Etablering av Aktiv på Dagtid Jæren



James Best

- Helsesportspedagog
 - Ph. D. Exercise Physiology
 - M.Sc. Sport Science
 - B.Sc. Anatomical Sciences
- Poliklinikken JDPS
- Ansvarlig for treningen på ApDJ



Hva er fysisk aktivitet?

- Fysisk aktivitet er et overordnet begrep
- I dette inngår mange andre termer
 - Idrett
 - Mosjon
 - Trening
 - Friluftsliv
 - Lek
 - Arbeid
 - Trim
 - Kroppsøving
 - Fysisk fostring

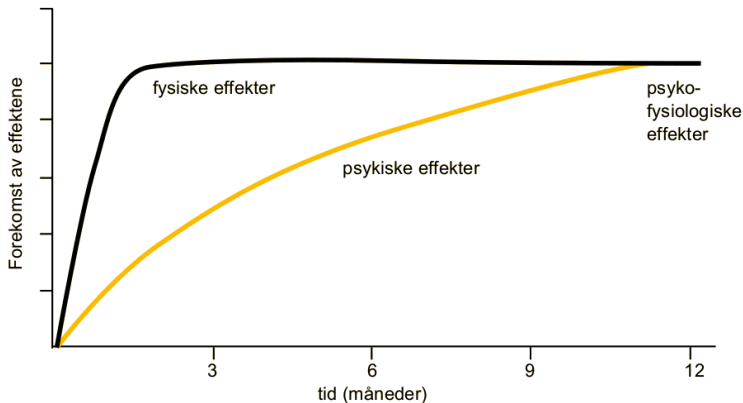


Generelle psykofysiologiske virkninger av fysisk aktivitet

- Økt velvære etter aktivitet
- Overskudd og energi
- Økt arbeidskapasitet
- Bedre søvn
- Redusert forbruk av beroligende- og sovemedisiner
- Økt kreativ tenkning
- Bedre selvfølse
- Bedre forhold til egen kropp
- Opplevelse av mestering
- Økt selvtillit



Effekt av trening over lang tid (Wester-Wedman, 1988)



Forskning tyder på gunstige virkninger av fysisk aktivitet ved ulike psykiatriske lidelser

- Depresjon (Stathopoulou & Powers, 2006)
- Angst (Broocks et al., 1998)
- Misbruk og avhengighet av alkohol og rusmidler (Sinyor et al., 1982)
- Kronisk tretthetssyndrom (Wearden, et al., 1998)
- Kroniske smertelidelser (Martinsen et al., 1989)
- Søvnforstyrrelser (Singh et al., 1997)



Fysisk aktivitet ved behandling av depresjon

- Fysisk aktivitet er like effektivt som ulike andre typer terapi (Blumenthal et al., 1999)
 - Tre grupper
 - Medikament
 - Fysisk aktivitet
 - Både fysisk aktivitet og medikament
 - Alle hadde god effekt av behandlingen
- Fysisk aktivitet kan være nyttig for dem som ikke har utbytte av medikamenter



Fysisk aktivitet ved behandling av depresjon (forts.)

- Pasienter som bruker fysisk aktivitet har signifikant mindre risiko av tilbakefall (Babyak et al., 2000)
 - Fulgt opp pasientene i studien til Blumenthal et al. (1999) etter seks måneder
 - De som hadde deltatt i fysisk trening
 - Hadde mindre tilbakefall enn de som hadde fått medikament
 - Hadde signifikant større utstrekning tilbake i full virksomhet 10 måneder etter studiestart.
- Effekt uavhengig av fysisk aktivitetsform som er brukt



Fysisk aktivitet ved behandling av depresjon (forts.)

Kjellman et al. (2009) - Kap. 21 Aktivitetshåndboken

Fysisk trening ved lett og moderat depresjon har klart vitenskapelig støtte som behandling av depressive episoder og for å redusere risikoen for tilbakefall.



Fysisk aktivitet ved behandling av depresjon (forts.)

- Andre helseeffekter av fysisk aktivitet er også viktig
- Depresjon ofte forekommer hos mennesker som også har somatiske sykdommer
- Oppfølging viktig
- Det er en fordel at den fysiske treningen skjer i kombinasjon med en annen behandling



Fysisk aktivitet og angst

- Undersøkeleser tyder på at fysisk aktivitet kan forebygge angstlidelser
 - Ingen longitudinelle studier med fysisk aktivitet og angst
 - Angst forekommer oftere blant fysisk inaktive enn blant aktive (Goodwin, 2003)
 - Panikkanfall kan forebygges ved trening (Strohle et al., 2005)
 - Deltagerne ble injisert med panikkfremkallende stoff
 - Etter hvil 12 av 15 fikk panikkanfall
 - Etter trening det bare inntraff hos 6
- Andre angstlidelsene er bare i liten grad undersøkt



Fysisk aktivitet og angst (forts.)

- Mulig for å behandler angst ved fysisk aktivitet
- Viktig med regelmessig trening og oppfølging (Martinsen et al., 1989)
 - Kondisjonstrening med panikk lidelse og agorafobi pasienter
 - Åtte uker langt behandling
 - Angstnivået sank betydelig i behandlingsperioden
 - De fleste fikk tilbakefall etter et-års-kontrollen



Introduksjon

Fysisk aktivitet og trening

Hvordan kan en komme i gang

Organisering av samhandlingsprosjektet

Erfaringer med fysisk aktivitet og psykisk helse

Effekt av trening

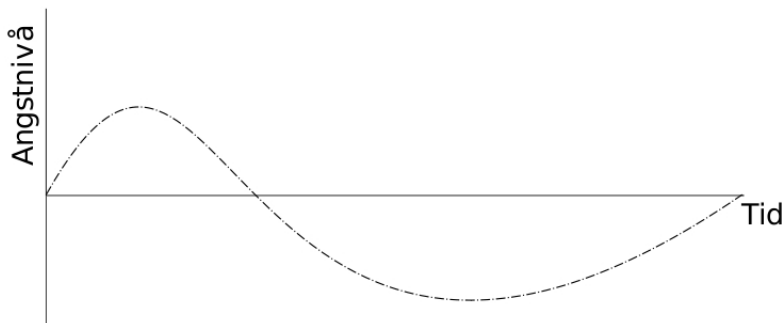
Effekt av trening over lang tid

Fysisk aktivitet og ulike psykiatriske lidelser

Fysisk aktivitet og depresjon

Fysisk aktivitet og angst

Fysisk aktivitet og angst - Første trening



Introduksjon

Fysisk aktivitet og trening

Hvordan kan en komme i gang

Organisering av samhandlingsprosjektet

Erfaringer med fysisk aktivitet og psykisk helse

Effekt av trening

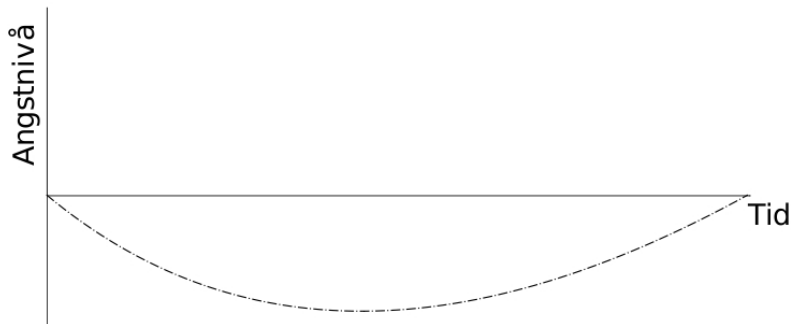
Effekt av trening over lang tid

Fysisk aktivitet og ulike psykiatriske lidelser

Fysisk aktivitet og depresjon

Fysisk aktivitet og angst

Fysisk aktivitet og angst - Senere trening

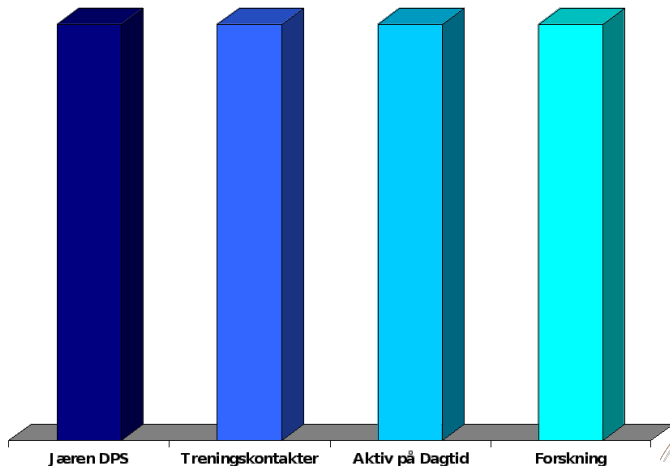


Hvordan kan en komme i gang

- Tenk
 - Et skritt om gangen
 - Begynn lav
 - Variasjon
 - Gjør treningen gøy og sosialt
- Benytt et treningstilbud
 - Treningskontaktordningen
 - Aktiv på Dagtid Jaeren
 - Helsestudio



De fire søylene i fysisk aktivitet



Treningskontaktordningen

- Initiert av Fylkesmannen i Rogaland
- Samarbeid mellom Brukerforum på Jæren, Jæren DPS og kommunene – Sekretariatet
- Rekruttering, opplæring, veiledning og oppfølging
- Søknad om treningskontakt fra spesialisthelsetjenesten
- 40-45 treningskontakter i aktivitet på Jæren



Sekreteriatet

- Utspring i Støttekontaktforum på Jæren
- Samarbeid mellom spesialisthelsetjenesten (Jæren DPS) og kommunene Time, Klepp, Hå og Gjesdal
 - Knyttet til støttekontaktvirksomhet
- Etablerte sekretariatet høsten 2006 med en ansatt i Jæren DPS og en fra hver av kommunene



Sekreteriatet (forts.)

- Sekretariatets funksjon er å tilrettelegge for treningskontaktordningen:
 - Avklare ulike problemstillinger som dukker opp i forbindelse med iverksettelsen av ordningen
 - Rekruttere og skolere treningskontakter
 - Etablere veiledningsgrupper og legge til rette for god oppfølging av treningskontaktene
 - Koble egnet treningskontakt opp mot bruker



Jæren DPS

- Fysisk aktivitet som behandlingsmetode både på sengeposter og poliklinikk.
 - Minst to treningsansvarlige ved hver av de ulike enhetene.
- Fysioterapeut og helsesportspedagog
- 10 Treningskort på Elixia (+ 10 ledsagerbevis)
- Aktivitetshåndboken (Fysisk aktivitet i forebygging og behandling) er delt ut til alle behandlere og enheter
- Aktiv på Dagtid Jæren



Aktiv på Dagtid Jæren

- Samarbeidsprosjekt
 - Jæren DPS
 - Rogaland Fylkeskommune
 - Fylkesmannen i Rogaland
 - Fire Kommuner
 - Hå
 - Time
 - Klepp
 - Gjesdal
- Målgruppen er alle NAV-brukere i vårt nedslagsfelt
- Prosjektperioden 2008-2010



Forskning

- Etablert forskningsgruppe ved Jæren DPS
- Søker forskningsmidler



Resultatet fra arbeidet så langt

- 40-45 treningskontakter i gang.
- Noen treningskontakter har flere brukere.
- Nytt kurs pågår nå.
- Vi kurser sammen med kommunene Sandnes og Stavanger.
- Aktiv på Dagtid Jæren har 75 medlemmer - flere er på vei inn.
- Brukerne melder at de ved hjelp av treningskontakter og Aktiv på Dagtid har fått en mer aktiv hverdag.



Erfaringer medlemmene beskriver

- De blir sett og hørt og blir tatt imot på en god måte
- Erfarer at de får en bedre psykisk helse når de trener - velværefølelse
- Selvtilliten øker
- Økt livsutfoldelse
- Økt mestring i hverdagen
- Utvidelse av nettverk
- Økt aktivitetsnivå - flere har begynt å jobbe og studere
- Kaffe og det sosiale er viktig
- Medlemmene ønsker å være med å formidler egne erfaringer fra tiltakene i ulike sammenhenger
- Tur til Preikestolen - en stor mestringsopplevelse



Målet med fortsatt videreutvikling av disse tiltakene

- Bidra til å skape arenaer hvor den enkelte kan oppleve vekst og oppnå trygghet til å mestre nye oppgaver
- Jobbe på systemnivå for å integrere disse tiltakene som varige tilbud i samsonen



Aktivitetshåndboken, Roald Bahr (Professor dr. med)

Mennesket er skapt for bevegelse. Et stillesittende liv fører derfor til økt sykdomsrisiko. Regelmessig fysisk aktivitet og trening kan forebygge sykdom. Og til og med kurere en rekke sykdommer. Så enkelt er det egentlig. Men likevel så vanskelig

