Blir deprimerte eldre egentlig bedre av å være mer sosialt aktive og trene mer?

Eivind Aakhus
Avdelingsoverlege, ph.d
Alderspsykiatrisk avdeling, Sykehuset Innlandet

Kausalitet eller korrelasjon? Høna eller egget?

- Depresjon påvirker aktivitet og initiativ
- Øker lav fysisk aktivitet og isolasjon risiko for depresjon eller øker depresjon risiko for lav fysisk aktivitet og isolasjon?
- Og – henger fysisk og sosial aktivitet alltid sammen?

Foto: Security, Pixabay.com

Hva kjennetegner depresjon? (ICD10)

- 3 Hovedkriterier
  - Senket stemningsleie
  - Redusert energi/aktivitet
  - Redusert glede og interesse
- Tilleggssymptomer
  - Søvnforstyrrelser
  - Dårlig konsentrasjon
  - Initiativløshet og ubesluttsomhet
  - Lav selvtillit, skyldfølelse, selvbebreidelser og pessimisme
  - Dårlig eller økt appetitt
  - Selvmordstanker eller selvmordshandlinger
  - Uro eller psykomotorisk retardasjon

Foto: Slon_pics, Pixabay.com

Hva taler mot trening og sosial aktivitet hos deprimerte?

- 3 Hovedkriterier
  - Senket stemningsleie
  - Redusert energi/aktivitet
  - Redusert glede og interesse
- Tilleggssymptomer
  - Søvnforstyrrelser
  - Dårlig konsentrasjon
  - Initiativløshet og ubesluttsomhet
  - Lav selvtillit, skyldfølelse, selvbebreidelser og pessimisme
  - Dårlig eller økt appetitt
  - Selvmordstanker eller selvmordshandlinger
  - Uro eller psykomotorisk retardasjon

Foto: Slon_pics, Pixabay.com

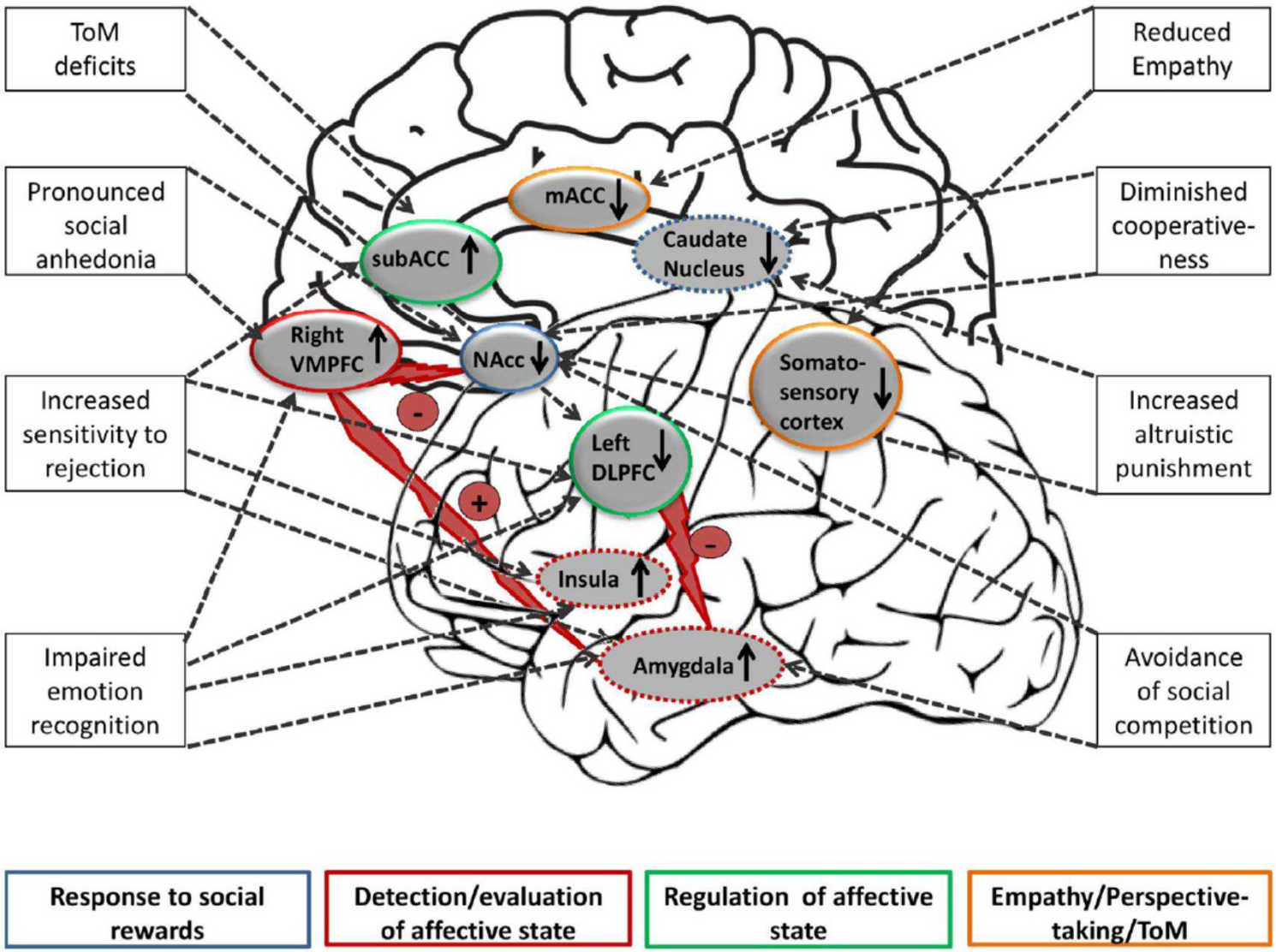
Nevrobiologiske effekter av depresjon, trening og sosial aktivitet

- Depresjon reduserer hippocampusvolum, øker stresshormoner og reduserer BDNF
- Dyreforsøk har vist at aerob trening øker BDNF og bedrer hippocampusfunksjoner hos (gamle) rotter

  Erickson; (2012) Neuroscientist

- Sosial lek blant rotter påvirker multiple signalsystemer og stoffer i hjernen, spesielt belønningssystemer styrt av opioidreseptorer og dopamin

  Vanderschuren; (1997) NeurosciBiobehavReviews



A. Kupferberg et al. / Neuroscience and Biobehavioral Reviews 69 (2016) 313–332, is licenced under CC by 4.0

Fordeler og ulemper ved trening og sosial aktivitet

- Fordeler
  - Trening har befolkningen akseptert som et gode for den generelle helsetilstanden
  - Trening reduserer risiko for skade og sykdom pga livsstil, inaktivitet, overvekt, kosthold
  - Tilgang til menneskelig kontakt er et grunnleggende behov mennesket

- Ulemper
  - For mye av det gode kan svekke den gunstige effekten av trening

    Eijsvogels; Curr Treat Options Cardio Med 2018
  - Risiko for skade
  - Ikke all sosial kontakt er av det gode
  - Behovet for sosial kontakt varierer

Deprimerte er mindre fysisk aktive

- Deprimerte deltakere i en aktivitetsstudie var mindre aktive. Bare en femtedel fulgte offentlige retningslinjers anbefaling for fysisk aktivitet
- Inaktivitet var lineært relatert til MADRS-score
  - Helgadottir; PLoSOne, 2015

Foto: Brynn James, Unsplash.com

Hva sier Helsedirektoratet?

- Voksne og eldre bør være fysisk aktive i minimum 150 minutter med moderat intensitet eller 75 minutter med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet
- Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uken
- Eldre med nedsatt mobilitet, personer som er ustø, anbefales i tillegg å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uken

Faglige råd: Fysisk aktivitet for barn, unge, voksne, eldre og gravide, 2019

- Eldre pasienter med depresjon bør få tilbud om tiltak som bryter ensomheten, bedrer fysisk aktivitet og psykoterapi på linje med yngre voksne ved moderat til alvorlig depresjon

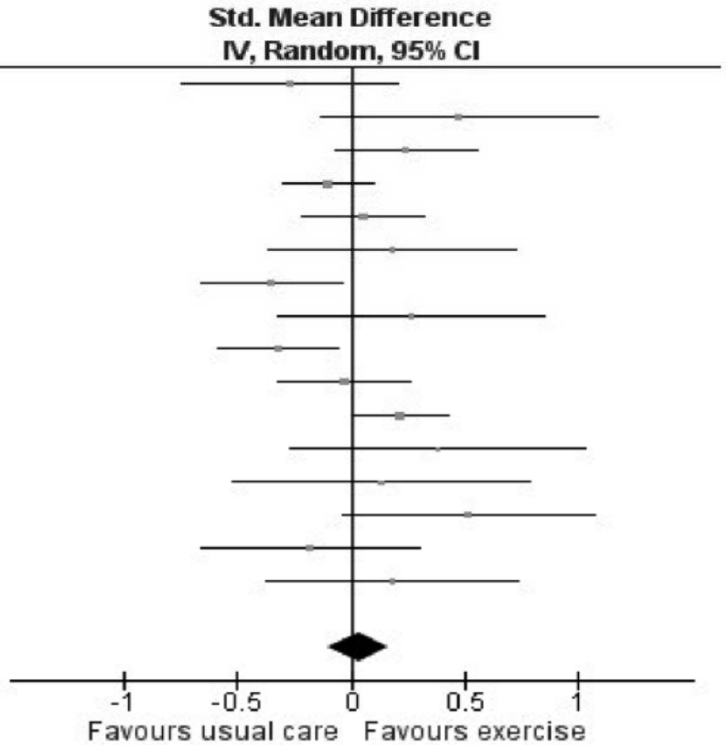
Faglige råd: Psykiske lidelser hos eldre 2019

Bedrer fysisk aktivitet sosial aktivitet?

Exercise and Life Role Participation in Older Adults

Study or Subgroup	Weight	Std. Mean Difference IV, Random, 95% CI
Ada 2013	4.9%	-0.27 [-0.75, 0.21]
Chumbler 2012	3.5%	0.48 [-0.14, 1.09]
Clemson 2012	8.0%	0.24 [-0.07, 0.55]
Day 2012	11.0%	-0.10 [-0.30, 0.10]
Fairhall 2012	9.1%	0.06 [-0.21, 0.33]
Foster 2013	4.1%	0.18 [-0.36, 0.73]
Green 2002	8.0%	-0.35 [-0.66, -0.04]
Haines 2009	3.7%	0.27 [-0.32, 0.85]
Harrington 2010	9.2%	-0.32 [-0.59, -0.06]
Mayo 2015	8.6%	-0.03 [-0.32, 0.26]
Morey 2012	10.8%	0.22 [0.01, 0.42]
O'Shea 2007	3.1%	0.38 [-0.27, 1.03]
Ouellette 2004	3.1%	0.13 [-0.52, 0.79]
Roaldsen 2014	4.0%	0.52 [-0.04, 1.07]
Winters-Stone 2012	4.9%	-0.18 [-0.66, 0.30]
Winters-Stone 2015	4.0%	0.18 [-0.37, 0.74]
Total (95% CI)	**100.0%**	**0.03 [-0.10, 0.16]**

Heterogeneity: Tau² = 0.03; Chi² = 28.66, df = 15 (P = 0.02); I² = 48%
Test for overall effect: Z = 0.48 (P = 0.63)



Beauchamp; Phys Ther, 2017

Bedrer fysisk aktivitet depresjon?

- Voksne:
  - Fysisk aktivitet er mer effektivt ved depresjon enn ingen oppfølging ved avsluttet behandling og ved oppfølging. Effekten er moderat, hhv d=-0.62 (-0.81 - -0.42), 35 studier, 1353 pasienter og d=-0.33 (-0.63 - -0.03), 8 studier, 377 pasienter
    - Effekten blir svakere jo høyere kvalitet studien har
  - Fysisk aktivitet er mer effektivt enn lysbehandling 1 studie
  - Fysisk aktivitet er ikke mer effektivt enn psykoterapi 7 studier

    Cooney; (2013) Cochrane library
- Eldre:
  - Svakere, men positive assosiasjon mellom trening og effekt på depresjon
    - Mura (2013) Clin Pract Epidemiol Ment Health
  - Moderat effekt av fysisk aktivitet hos eldre, SMD = 0.57, (0.36–0.78)
  - Ingen forskjeller på ulike fysiske aktiviteter

    Rhyner; (2016) J Aging Phys Act

Ikke bare kondisjon!

- Styrketrening har moderat effekt på depresjon, d= 0.66 (0.48-0.83), 33 studier, 1877 inkluderte gj.snittlig alder 58 (18)

  Gordon; (2018) JAMA Psychiatry

Foto: Ben White, Unsplash.com

Sosialt aktive er mindre deprimerte

- Opplevelse av manglende sosial støtte predikerer mer alvorlig symptombyrde, dårligere respons-remisjonsrate hos deprimerte

  Wang; (2018) BMC Psychiatry

- Befriending (støttekontakt/pasientvenn) var svakt, men signifikant forbundet med bedre pasient-rapporterte tilbakemeldinger, men ingen signifikant effekt på depresjon

  Siette; (2017) BMJ Open

- Sterke familiebånd (slektninger, egne barn) gir mindre grad av depresjon-inaktivitet hos eldre

  Holtfreter; (2017) Aging Ment Health

Konklusjon

- Virker fysisk aktivitet forebyggende mot depresjon?
  - Vi vet ikke
- Bedrer fysisk aktivitet depresjon?
  - Ja
- Virker sosial aktivitet forebyggende mot depresjon?
  - Vi vet ikke
- Bedrer sosial aktivitet depresjon?
  - Kanskje

Oppsummering

- Trening mot depresjon er effektivt. Effekten er moderat
- Vanskeligere å konkludere angående sosial aktivitet
- Dokumentasjon for forebyggende effekt mot depresjon er svak, og evidens spriker
- Ved svak dokumentasjon, har vi lavere terskel for å anbefale et tiltak, dersom risiko for skade er lav
- Fysisk aktivitet og sosial aktivitet har begge liten risiko for skade
- Fysisk aktivitet har sannsynligvis andre helsemessige gevinster som i seg selv reduserer risiko for depresjon (fall, frakturer, smerte, somatisk sykdom)

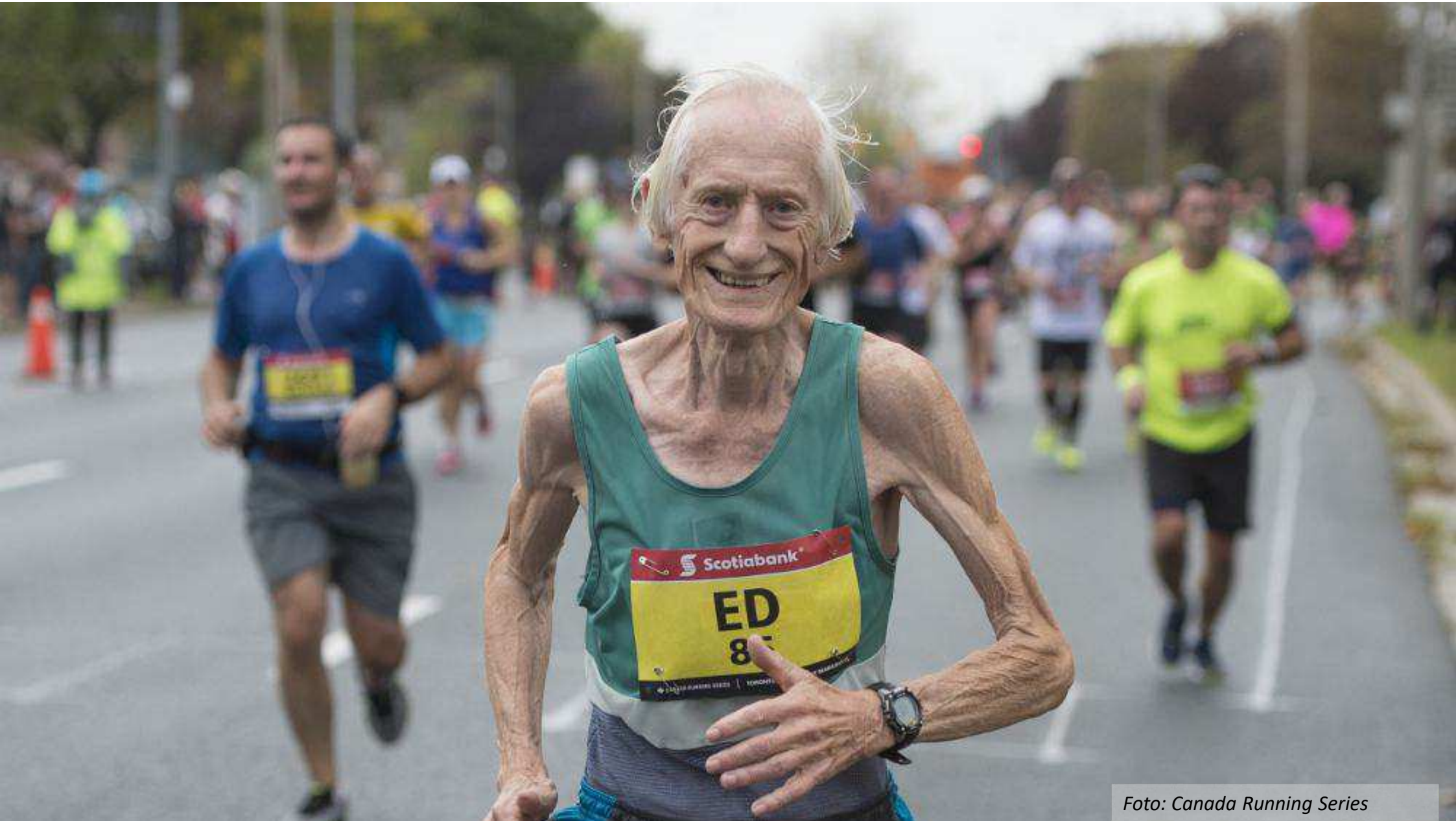


Foto: Canada Running Series