

Ekstern høring – anbefaling om fysisk aktivitet ved depresjon

Dato:

Ref.:

Høringssvar fra Nasjonalt senter for aldring og helse

Nasjonalt senter for aldring og helse takker for muligheten til å komme med innspill til anbefaling om fysisk aktivitet ved depresjon.

Innspill 1 – Metode og prosess

Helsedirektoratet beskriver:

- *Aktivitetshåndboken retter seg mot helsepersonell, helsefagstudenter og andre som jobber med fysisk aktivitet.*
- *Harmonisering av innholdet i Aktivitetshåndboken og nasjonale faglige retningslinjer inngår i revisjonsarbeidet.*

Revisjonsarbeidet har endret struktur på teksten: først råd, praktisk informasjon og deretter begrunnelse. Tidligere utgaver innledet kapitlet med fakta og informasjon om diagnosen. Vi mener bakgrunnskunnskap om barrierer for motivasjon og etterlevelse ved depresjon kan styrke implementeringen av rådene, og foreslår derfor å beholde den opprinnelige strukturen med faglig bakgrunn først, deretter praktisk informasjon om tilrettelegging og gjennomføring.

Innspill 2 – Eldreperspektivet

Det foreligger god dokumentasjon på effekt av fysisk aktivitet og trening for eldre personer med depresjon, selv om antallet studier er lavere enn for yngre voksne.

Høringsutkastet sier:

- *Personer med depresjon bør så langt som mulig følge de nasjonale faglige rådene om fysisk aktivitet og stillesitting for sin aldersgruppe. (lenke videre til generelle råd rettet mot voksne og eldre)*

Vi mener denne formuleringen er god, men det betinger at kunnskapsgrunnlaget og informasjonen som videre inngår i kapitlet også dekker spesifikke utfordringer hos den eldre delen av befolkningen. Vi foreslår å supplere kunnskapsgrunnlaget med meta-analysen fra Schuch og medarbeidere som setter søkelys på eldre voksne:

Schuch FB, Vancampfort D, Rosenbaum S, Richards J, Ward PB, Veronese N, Solmi M, Cadore EL, Stubbs B. Exercise for depression in older adults: a meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Braz J Psychiatry*. 2016 Jul-Sep;38(3):247-54. doi: 10.1590/1516-4446-2016-1915. Epub 2016 Jul 18. PMID: 27611903; PMCID: PMC7194268.

Innspill 3 – Avsnitt «Råd»

I formuleringene av hva tjenestene bør tilrettelegge for, foreslår vi at man tilføyer et punkt:

«Kommunale helse- og omsorgstjenester bør ha nøkkelpersonell med oversikt over relevante tilbud innen fysisk aktivitet og trening som tjenestemottakere med depresjon kan dra nytte av.»

Innspill 4 - Avsnitt «Praktisk informasjon»

Under kulepunktliste knyttet til kartlegging av den enkeltes situasjon, står følgende:

- funksjon (fysisk, psykisk, kognitiv og sosial)

Vi foreslår at dette endres til to kulepunkt, slik at de sosiale perspektivene som kan være særlige barrierer eller ressurser for fysisk aktivitet og trening ved depresjon synliggjøres tydeligere:

- Funksjon (fysisk, psykisk og kognitiv)
- Sosialt nettverk og støtte

Innspill 5 - Avsnitt «Praktisk informasjon»

Under avsnittet «Samtale om fysisk aktivitet og trening» beskrives:

Grunnleggende kompetanse i kunnskapsbaserte metoder for positiv endring og mestring, er viktig.

Vi støtter at rådene løfter frem betydningen av kunnskapsbasert metodikk, men er redd for at formuleringen kan oppfattes som et krav, noe som kan begrense helsepersonell som mangler slik kompetanse i å sette fysisk aktivitet og trening på agendaen i samtale og møte med tjenestemottakere med depresjon. For å senke terskelen for dette, foreslår vi følgende justering:

«Kompetanse i kunnskapsbaserte metoder for positiv endring og mestring slik som MI og kognitiv atferdsterapi, er nyttig.»

Innspill 6 - Avsnitt «Praktisk informasjon»

I høringsutkastet står det:

«Bruk av verktøy som apper, skritteller, treningsklokke/pulsklokke, aktivitetsdagbok, kondiskalkulator (ntnu.no) o.l., kan være nyttig for å kartlegge, fastsette mål, følge med på fysisk aktivitetsnivå og vurdere måloppnåelse for den enkelte person.»

Vi støtter en bred verktøykasse for å tilpasse kartlegging og oppfølging etter personens preferanser. Samtidig pågår det en faglig diskusjon om fordeler og ulemper ved avanserte pulsklokker som sporer flere funksjoner enn fysisk aktivitet.

Dokumentasjonen på effekt av slik sporing hos personer med depresjon synes begrenset. Derfor bør rådene understreke viktigheten av å velge verktøy i dialog med den enkelte person.

Innspill 7 - Avsnitt «Praktisk informasjon»

I høringsutkastet står det:

«Noen vil ha behov for støtte over lang tid. Henvis eventuelt til videre oppfølging i for eksempel frisklivssentral.»

Vi antar at dette gjelder støtte til fysisk aktivitet, og vil understreke viktigheten av å speile mangfoldet av tilbud i frivillig og privat sektor til denne type langvarig oppfølging. Vi foreslår følgende formulering:

«Noen vil ha behov for støtte til å være i fysisk aktivitet og trening over lang tid. Henvis eventuelt til oppfølging ved kommunal frisklivssentral, private treningssentre eller aktivitetstilbud i regi av lag og foreninger.»

Innspill 8 - Avsnitt «Praktisk informasjon»

Under «Informasjon, aktuelle tilbud og selvhjelpsmateriell» der relevante nettressurser listes opp, foreslår vi vår egen temaside om fysisk aktivitet til eldre personer med depresjon inn som en lenke: <https://www.aldringoghelse.no/psykisk-helse/depresjon-hos-eldre/#fysiskaktivitet>

Med vennlig hilsen

