

Följsamheten till fysisk aktivitet på recept hos patienter med mild till måttlig depression

FAKTABLAD 2014:13

Bakgrund

Depression är ett stort folkhälsoproblem i Sverige idag och 23 procent av männen och 36 procent av kvinnorna drabbas någon gång i livet. Fysisk aktivitet har visats vara en effektiv behandling för mild och måttlig depression med positiva effekter på såväl den psykiska som den fysiska hälsan. Metoden är sällan använd; under 2012 var det bara 0,4 av 1000 besök i primärvården som resulterade i FaR, och detta inkluderar alla indikationer såsom diabetes, övervikt etc.

Trots en effektiv behandlingsform med få biverkningar är kunskapen om följsamheten till fysisk aktivitet på recept hos den som drabbats av depression bristande. Med en tydligare bild av följsamheten och kunskap om man kan förutsäga vad som karakteriserar de personer som har en lägre följsamhet kan stöd och insatser utvecklas för att öka den.

Material och metod

Data från Regassastudien som genomfördes 2011–2013 har använts. Regassa är en nationell studie som innefattar primärvårdspatienter med mild till måttlig depression (≥ 10 poäng på depressionssenkäten PHQ-9) från sex olika landsting i Sverige. Patienterna blev randomiserade till tre olika behandlingsalternativ under 12 veckor; fysisk aktivitet, internetbaserad kognitiv beteendeterapi och sedvanlig behandling. De som randomiserats till fysisk aktivitet randomiserades till tre intensitetsnivåer; rörelseträning (yoga, pilates etc.), konditionsträning A (medelgympa på Friskis och Svettis) samt konditionsträning B (body combat, cirkelträning etc.). Ordinationen var tre träningstillfällen per vecka på Friskis och Svettis. Patienterna bar pulsklocka under träningspassen och data insamlades varje vecka. Läs mer om Regassastudien och dess design på www.regassa.se.

Följsamhet definierades som deltagande i en gruppträningsklass med registrerade pulldata under minst 30 minuter.



Potentiella prediktorer som undersöktes var intensitet av fysisk aktivitet, riskkonsumtion av alkohol (≥ 6 poäng på AUDIT-skalan för kvinnor och ≥ 8 poäng för män), daglig tobaksanvändning (rökning eller snusning) samt flexibilitet på arbetet (att kunna justera arbetsbörda och arbetstider vid behov).

Studiepopulation

I den här studien analyserades 313 primärvårdspatienter i åldrarna 18–64 år, varav 70 procent var kvinnor, som diagnostiserats med mild till måttlig depression och som randomiserats till behandlingen fysisk aktivitet.

Statistiska metoder

Logistisk regression användes för att beräkna vilka prediktorer som var av betydelse för om man deltog eller inte deltog i behandlingen och linjär regression användes för att beräkna prediktorer för nivån av följsamhet. Analyserna tog hänsyn till kön, ålder, tobaksanvändning och alkoholkonsumtion.

Resultat

Av de 313 personerna som blev randomiserade till fysisk aktivitet valde 41 procent att inte delta alls i behandlingen, medan 59 procent deltog på minst ett träningspass. Inga könsskillnader sågs här. De som valde att delta i behandlingen hade en genomsnittlig följsamhet på 15 träningspass under 12-veckorsbehandlingen vilket motsvarar ungefär hälften av de förskrivna träningspassen (36 träningspass).

Tabell 1 visar hur de undersökta prediktorerna var kopplade till att inte delta i behandlingen fysisk aktivitet på recept bland mildt till måttligt deprimerade patienter. Kvinnor som randomiserats till en högre intensitet av fysisk aktivitet hade 2–3 gånger högre risk att inte delta i behandlingen jämfört med kvinnor som blev förskrivna rörelseträning (yoga, pilates etc.). För män fanns inget samband med träningsintensitet.

Kvinnor som var riskkonsumenter av alkohol hade drygt tre gånger högre sannolikhet att inte delta alls i behandlingen jämfört med kvinnor som inte var riskkonsumenter, medan inget samband fanns för män. Däremot fanns ett samband mellan tobaksanvändning och följsamhet bland män. Dagliga tobaksanvändare hade nästan fyra gånger högre risk att inte delta jämfört med män som inte var dagliga tobaksanvändare. Tobaksanvändning visade sig också vara en prediktor för nivån av följsamhet där en person som inte var daglig tobaksanvändare i genomsnitt deltog på sex fler träningstillfällen jämfört med en person som var daglig tobaksanvändare.

För kvinnor fanns även ett samband mellan flexibilitet på arbetet och följsamheten där kvinnor som inte hade flexibilitet hade två gånger högre risk att inte delta i behandlingen jämfört med kvinnor som hade flexibilitet. Analyser gjordes här enbart med de som arbetade. Det visade sig även att personer med flexibilitet på arbetet deltog i genomsnitt på fyra fler träningstillfällen än en person utan flexibilitet.

Tabell 1. Oddskvoter med 95 procent konfidensintervall (KI) för att inte delta i behandlingen fysisk aktivitet på recept, stratifierat på kön. (n=313)

	Kvinnor n=220	Män n=93
	Oddskvot (95% KI) ¹	Oddskvot (95% KI) ¹
Intensitet av fysisk aktivitet		
Rörelseträning (ref)	1	1
Kondition A	2,01 (1,01-4,37)	0,77 (0,25-2,41)
Kondition B	2,85 (1,33-6,11)	0,99 (0,31-3,18)
Riskkonsument av alkohol		
Nej (ref)	1	1
Ja	3,13 (1,40-6,98)	0,78 (0,30-2,07)
Daglig tobaksanvändare		
Nej (ref)	1	1
Ja	1,18 (0,51-2,71)	3,55 (1,30-9,66)
Flexibelt arbete		
Ja (ref)	1	1
Nej	2,16 (1,18-3,99)	1,17 (0,45-3,01)

¹ Oddskvoter justerade för ålder samt övriga i tabellen presenterade variabler.

Diskussion

Tobaksanvändande och alkoholkonsumtion som prediktorer för lägre följsamhet kan möjligen förklaras av sämre fysisk kapacitet och större motstånd för att börja träna. Hög intensitet kan även skrämja bort kvinnor och barriären att komma igång med behandlingen kan upplevas alltför stor. Könsskillnaderna kan bero på sociala faktorer som att kvinnor fortfarande tar större ansvar i hemmet och därför är i större behov av flexibilitet på arbetet för att hinna med träningen.

Slutsats

Daglig tobaksanvändning, riskbruk av alkohol, rekommenderad hög intensitet på träningen samt ingen flexibilitet på arbetet är alla prediktorer för att inte delta i behandlingen fysisk aktivitet på recept bland en population med mild till måttlig depression.

Referens

Kullberg C, Helgadottir B, Forsell Y: Predictors of non-adherence to exercise on prescription among patients with mild to moderate depression in primary care. Submitted.