

8.1 Vedlegg 1 - PICO-Skjema

P: Population/Patient/ Problem HVEM	I: Intervention HVA	C: Comparison ALTERNATIVER	O: Outcome RESULTAT/EFFEKT
Hvilken brukergruppe dreier det seg om?	Hvilke tiltak vurderer vi?	Hvilke alternativer finnes til dette tiltaket?	Hvilke endepunkt er vi interessert i?
Voksne mennesker med depresjon.	Fysisk aktivitet.		Meningsfull hverdag.

8.2 Vedlegg 2 – Søkehistorikk

Søkemotor/ Database	Søke nr:	Søkeord/ søkekombinasjoner	Antall treff	Kommentar
Oria	#1	Fysisk aktivitet	7040	
	#2	Depresjon	2024	
	#3	Psykiske lidelser	4124	
	#4	#1 AND # 2 AND #3	55	
	#5	Hverdagslivet	852	
	#6	#3 AND #5 + Limits: fagfelleverdert	76	3.4.19. Fant artikkelen til Borg (2009).
Idunn	#1	Mental helse	782	
	#2	Aktivitet	4039	
	#3	Depresjon	572	
	#4	# 1 AND # 2 AND # 3	69	5.4.19. Fant artikkelen til Gonzalez (2013).
	#5	Psykisk helse	1525	5.4.19. Fant artikkelen til Vikene (2012).
	#6	#2 AND #3 AND # 5	78	
PubMed	#1	Activity	1 107 870	
	#2	Treatment	3 952 894	
	#3	Depression	181 453	
	#4	#1 AND #2 AND #3 + Limits: Publication date 10 years	5515	8.4.19. Fant artikkelen til Carek et al. (2011).
	#5	Physical activity	262 654	
	#6	Patients	2 475 420	
	#7	Severe mental illness	32 093	
	#8	#5 AND #6 AND #7 + Limits: Publication date 10 years	439	8.4.19. Fant artikkelen til Nyoe og Lund (2013).
Cochrane Library	#1	Mental health	391	
	#2	Depression	622	
	#3	Physical exercise	291	
	#4	#1 AND #2 AND #3	19	9.4.19. Fant artikkelen til Cooney et al. (2013).

8.3 Vedlegg 3 – Oversikt over forskningsartiklene som er benyttet i oppgaven

Tittel	Forfattere	Årstall for publisering	Hensikt med studiet	Deltakere	Metode
Betydningen av terapeutisk hagebruk ved klinisk depresjon: En prospektiv studie i et eksistensielt perspektiv.	Marianne Thorsen Gonzalez	2013	Hensikten med studien var å se hvordan eksistensielle forhold og alvorlighetsgraden av depresjon endret seg i et terapeutisk hagebruk program.	Voksne mennesker med DSM-IV major depression, dysthymia eller depressiv fase i bipolar II disorder. 5 deltakere avsluttet intervensjonen i løpet av de første ukene av forskjellige årsaker.	To prospektive studier undersøkte om det å delta i terapeutisk hagebruk kunne hjelpe til redusert alvorlighetsgrad av depresjon og eksistensielle forhold. Det ble samlet inn data både før og etter et 12 ukers program i terapeutisk hagebruk og ved 3 måneders oppfølging. Målet var å undersøke endring og utvikling.
Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv.	Odd Lennart Vikene	2012	Hensikten med studien var å se hvordan mennesker med forskjellige psykiske lidelser opplevde å delta i friluftsliv.	6 pasienter ved et distriktpspsykiatrisk senter (DPS). Brukerne var i alderen 18-71 år.	Studien benyttet et kvalitativ design med bruk av intervju som datainnsamlings metode. Det ble arrangert seks friluftslivsturer fordelt på tre uker.
Bedringsprosesser slik de	Marit Borg	2009	Hensikten med studien var å få	35 deltakere ble intervjuet, der 20	Studien bygger på en induktiv

<p>leves i hverdagslivet: Brukererfaring er ved alvorlige psykiske lidelser.</p>			<p>en forståelse av hverdagslivet til den enkelte og hvordan de håndterer utfordringer i det daglige, og hvilke strategier de benyttet for å mestre utfordringene.</p>	<p>av deltakerne var norske og de øvrige fra Sverige, Italia og USA.</p>	<p>kvalitativ forskningsdesign , innenfor en fenomenologisk ramme.</p>
<p>Exercise for the treatment of depression and anxiety.</p>	<p>Peter J. Carek, Sarah E. Laibstain og Stephen M. Carek</p>	<p>2011</p>	<p>Hensikten med studien var å se om fysisk aktivitet kan redusere symptomer på depresjon og angst, og om det kan være et nyttig behandlingsalternativ for å forbedre den enkeltes fysiske helse, livskvalitet og velvære.</p>	<p>Studien er en cochrane metaanalyse av 25 tilfeldige kontrollerte studier som ble sammenlignet med fysisk aktivitet og placebo.</p>	<p>Review-artikkel og metoden som er benyttet er metaanalyse.</p>
<p>Exercise for depression.</p>	<p>Gary M. Cooney, Kerry Dwan, Carolyn A. Greig, Debbie A. Lawlor, Jane Rimer, Fiona R. Waugh, Marion McMurdo og Gillian E. Mead</p>	<p>2013</p>	<p>Hensikten med studien var å se hvordan fysisk aktivitet påvirker mennesker med depresjon, og å se hvilken effekt av å være fysisk aktiv har for den enkelte. De ønsket også å se om fysisk</p>	<p>Studien tar for seg resultater fra tidligere søk, og har ytterligere 54 studier.</p>	<p>Review-artikkel, og metoden som er benyttet er metaanalyse.</p>

			aktivitet som en behandlingsmetode var hensiktsmessig.		
Low levels of physical activity in patients with severe mental illness.	Lene Nyboe og Hans Lund	2013	Hensikten med studien var å undersøke effekten av fysisk aktivitet hos mennesker med psykiske lidelser og om fysisk aktivitet kan inngå som et behandlingsalternativ.	47 pasienter med en alvorlig psykisk lidelse og en gruppe på 28 friske pasienter deltok i studien, og ble sammenlignet med kjønn og alder.	Studien benytter aktivitetskala (PAS). PAS ble utført som et intervju for de pasientene med en psykisk lidelse og som et spørreskjema for de friske pasientene.