

Braining: improving mental health, one pushup at a time!

What would happen if we turned the psychiatric clinic into a health club? Imagine the doctors and psychologist dressing in lycra instead of white coats. Instead of reducing acute anxiety with pills, the patient spends 10 minutes on an exercise bike, with the same effect. Does this sound like utopia? No, at a psychiatric clinic in Stockholm, Sweden, this has been a reality for the past 6 years. Now researchers have studied the project and concluded that it is both safe and useful for many patients.

Exercise - a magic pill!

Exercise may be used to prevent and treat common diseases, such as heart disease and diabetes type 2. In fact, studies indicate that it so effective that by exercising 15 minutes per day, our life is prolonged by three years. And what about mental health? Many studies show that anxiety and depression can be treated with exercise. In mild to moderate depression, exercise is as effective as therapy and medicine. Another interesting finding is that if you add exercise to cognitive behavioral therapy, the recommended treatment for anxiety disorders, the therapy becomes even more effective.

Why exercise in psychiatry?

One of the initiators behind Braining, research student and psychiatrist Åsa Anger, explains: “Patients with severe mental disorders such as depression, bipolar disorder, and schizophrenia have a shorter life expectancy and more health problems. The patients were well aware of the health benefits of exercise but felt uncomfortable at gyms and had a hard time to exercise at home. We therefore decided to invite the patients to our lunchbreak-workout in the conference room, and were surprised by their positive reaction! Over 700 patients have tried Braining since that very first session.”

What is special about Braining?

Åsa Anger continues: “We decided to call the invention “Braining”: training for the brain, to emphasize the effects on mental health. Braining consists of easy-to-follow aerobic group exercise classes. The staff at the clinic exercise together with the patients. Doctors, nurses, and psychologists who have been educated in our Braining workshops teach the classes. No special equipment is needed, and the sessions take place outdoors or in the ward. For the

patients, it is part of their psychiatric treatment or rehabilitation. The staff working at the clinic are also welcome to join in.”

How do the patients find motivation to exercise with Braining?

Åsa Anger explains: “We use many methods to motivate the patients. Firstly, Braining starts with a meeting with a nurse. This meeting serves both as a health checkup and a motivational meeting, resulting in individual goals and a plan for follow up. Secondly every patient gets a short visit or phone call on the day of the exercise. Thirdly, the group setting with patients and staff is welcoming and positive”. Åsa Anger adds: “this is so far experiences from this clinic and we are curious to evaluate this in upcoming research studies.”

Promising results in the first study:

In the first published article about Braining the researchers show that Braining is safe. During the first four years with Braining as a clinical project, 580 patients attended an information meeting or at least one exercise class. Only one medical incident occurred, and the research group states that the health benefits are much stronger than the risks. The researchers also suggest that Braining is a promising method for introducing physical activity in psychiatric care, since as many as 239 patients have worked out at least 3 times, some patients more than 100 times. The patients that joined the program were in all ages, from 20 to 80 and a majority were women. The most common diagnoses were affective disorders (depression and bipolar disorder) and anxiety disorders, and a majority of the participants had more than one psychiatric diagnosis. Overall, the participants were a representative group compared to the rest of the patients at clinic. Another interesting finding was that nearly 40% of the patients participating in Braining were described physical activity on prescription (in Swedish FaR), which is consider much higher than in regular care.

The future for Braining-research is bright

The researchers and staff managed to turn the clinic into a health club and are curious to continue with the research project. The research student Åsa Anger finishes by looking into the future: “A number of questions remain to be answered. Have the participants from the project continued with their exercise outside of the clinic? Does Braining affect mental and physical health for the patients? And does it affect the health and work-related wellbeing for the participating staff members? Right now, we are performing further studies that will try to

answer these questions and we hope that we can inspire more clinics and authorities to include physical activity in psychiatric care!”

Svensk Version

Braining: starkare hjärnhälsa med träning!

Vad skulle hända om vi förvandlade den psykiatriska kliniken till ett träningscenter? Föreställ dig att läkare och psykologer klär sig i lycra istället för vita rockar. Istället för att minska akut ångest med piller får patienterna möjlighet att cykla 10 minuter på en motionscykel, med samma effekt. Låter detta som en utopi? Nej, på Psykiatri Sydväst, en stor psykiatrisk klinik i Region Stockholm har detta varit verklighet de senaste 6 åren. Nu har forskare studerat projektet och kommit fram till att det är säkert och användbart för många patienter.

Träning - ett magiskt piller!

Träning kan användas för att förebygga och behandla vanliga folksjukdomar som hjärtsjukdom och diabetes typ 2. Studier talar för att 15 minuters träning om dagen förlänger livet med tre år. Och hur är det med psykisk hälsa? Många studier visar att ångest och depression kan behandlas med träning. Vid mild till måttlig depression är träning lika effektivt som terapi och medicin. Ett annat intressant fynd är att om man lägger till träning till kognitiv beteendeterapi, den rekommenderade behandlingen för ångestsyndrom, blir terapin ännu mer effektiv.

Varför träna inom psykiatrin?

En av initiativtagarna bakom Braining, doktoranden och psykiatern Åsa Anger, förklarar: ”Patienter med svåra psykiska sjukdomar som depression, bipolär sjukdom och schizofreni har kortare livslängd och fler hälsoproblem än genomsnittsbefolkningen. Våra patienter var väl medvetna om hälsofördelarna med träning men kände sig obekväma på gym och hade svårt att träna hemma. Vi bestämde oss därför för att bjuda in patienterna till vårt lunchrastpass i konferensrummet och blev överraskade av deras positiva reaktion! Över 700 patienter har provat Braining sedan det allra första passet.”

Vad är speciellt med Braining?

Åsa Anger fortsätter: ”Vi bestämde oss för att kalla uppfinningen Braining: träning för hjärnan, för att betona effekterna på psykisk hälsa. Braining består av enkla pulshöjande

övningar i grupp. Personalen på kliniken tränar tillsammans med patienterna. Läkare, sjuksköterskor och psykologer som har utbildats i våra Braining-workshops leder och deltar själva i klasserna. Ingen speciell utrustning behövs, och träningen sker utomhus eller i klinikkens lokaler. För patienterna är det en del av deras psykiatriska behandling eller rehabilitering. Övrig personal som arbetar på kliniken är också välkomna att vara med.”

Hur hittar patienterna motivation att träna med Braining?

Åsa Anger berättar: ”Vi använder många metoder för att motivera patienterna. För det första börjar Braining med ett möte med en sjuksköterska. Detta möte fungerar både som en hälsokontroll och ett motiverande möte, vilket resulterar i individuella mål och en plan för uppföljning. För det andra får varje patient ett kort motiverande telefonsamtal eller individuellt samtal på träningsdagen. För det tredje är gruppmiljön med patienter och personal välkomnande och positiv”. Åsa Anger tillägger: ”Detta är hittills erfarenheter från den här kliniken och vi är nyfikna på att utvärdera detta i kommande forskningsstudier.”

Lovande resultat i den första studien:

I den första publicerade artikeln om Braining visar forskarna att Braining är säkert. Under de första tre åren med Braining som kliniskt projekt deltog hela 580 patienter i en informationsträff eller åtminstone ett träningspass. Under dessa år inträffade bara en allvarlig medicinsk incident och forskargruppen konstaterar att hälsovinsterna är mycket starkare än riskerna. Forskarna föreslår också att Braining är en lovande metod för att introducera fysisk aktivitet inom den psykiatriska vården, eftersom så många som 239 patienter har tränat minst 3 gånger, vissa patienter mer än 100 gånger. Patienterna som gick med i programmet var i alla åldrar, från 20 till 80 och en majoritet var kvinnor. De vanligaste diagnoserna var depression och bipolär sjukdom och ångestsyndrom och en majoritet av deltagarna hade mer än en psykiatrisk diagnos. Sammantaget var deltagarna en representativ grupp jämfört med resten av patienterna på kliniken. Ett annat intressant fynd var att nästan 40 % av patienterna som deltog i Braining beskrevs fysisk aktivitet på recept (FaR), vilket anses vara mycket högre än i vanlig vård.

Framtiden för Braining-forskning är ljus

Forskarna och personalen lyckades förvandla kliniken till ett träningscenter och är entusiastiska med att fortsätta med forskningsprojektet. Doktoranden Åsa Anger avslutar med att blicka in i framtiden: ”En rad frågor återstår att besvara. Har deltagarna från projektet fortsatt med sin träning utanför kliniken? Påverkar Braining psykisk och fysisk hälsa för

patienterna? Och påverkar det hälsan och arbetsrelaterat välbefinnande för personalen som deltagit i projektet? Just nu arbetar vi med ytterligare studier som ska försöka besvara dessa frågor och vi hoppas att vi kan inspirera fler kliniker och myndigheter att inkludera fysisk aktivitet i psykiatrisk vård!”