



**Karolinska  
Institutet**

# **Braining -Träning som tilläggsbehandling i psykiatrisk vård**

Åsa Anger doktorand

Lina Martinsson huvudhandledare

Sigrid Samuelsson bihandledare

Carl Johan Sundberg bihandledare

# Handledare

- Lina Martinsson: MD, PhD, verksamhetschef Psykiatri Sydväst. Huvudhandledare
- Carl Johan Sundberg: Professor i molekylär och tillämpad arbetsfysiologi vid institutionen för fysiologi och farmakologi, samt prefekt vid institutionen för lärande, informatik, management och etik (LIME). Bihandledare
- Sigrid Salomonsson: leg. psykolog, PhD, CPF. Bihandledare

# Forskningsmiljö

- Psykiatri Sydväst, forskargrupp Rück Group.
- CPF Utveckling och implementering
- På plats på andra psykiatriska kliniker i SLSO

## Bakgrund och projektets relevans

- Stor kunskap om fysisk aktivitet som behandling och för att förebygga sjukdom (*PAG 2018*)
- Få studier med hög kvalitet om bipolär sjukdom och fysisk aktivitet (*PAG 2018*)
- Regassa-projektet: Träning som behandling vid depression: Fysisk aktivitet lika bra som I-KBT men FaR (fysisk aktivitet på recept) är underanvänt (Hallgren M 2015, Forsell Y 2016)
- Fit for life: träning vid psykossjukdom (Hallgren M 2019)
- Braining: kliniskt utvärderad, men ej beforskad
- Att implementera fysisk aktivitet i psykiatrisk vård behöver studeras

# Vad är Braining?

- Målgrupp: patienter i specialistpsykiatri med affektiv sjukdom eller ångest som diagnos eller delsymtom
- Måttligt till mycket ansträngande pulshöjande fysisk aktivitet, gruppträning
- Ledd av vanlig utbildad personal inom psykiatrin
- Tilläggsbehandling till annan psykiatrisk behandling
- I psykiatrins lokaler
- Individuell avstämning inför alla pass
- Behandling i period med före och efter-mätningar

# Varför behövs Braining?

- Psykisk sjukdom kan behandlas med fysisk aktivitet
- Ökad förekomst av metabola sjukdomar för patienter med allvarlig psykisk sjukdom
- Förbättrad inlärning vid t e x KBT och följsamhet till annan behandling
- Svårigheter att få till rekommenderad träning på egen hand (Fit for Life)
- Ett sätt att implementera fysisk aktivitet inom specialistpsykiatri som kan ge flera ringar på vattnet

# Syfte

- Utvärdera nytta, effekt, användarvänlighet att metoden Braining för att träna i specialistpsykiatri
- Pulshöjande Träning har effekt som tilläggsbehandling vid bipolär depression
- Braining är en användbar metod
- Studera implementering av metoden Braining i psykiatri

## Delstudie I-IV

- I Braining en retrospektiv studie av kliniskt insamlad data och sedan 1 och 2 –års långtidsuppföljning av effekter
- II Braining: en randomiserad kontrollerad studie på pulshöjande träning som tilläggsbehandling vid bipolär sjukdom. Effekter på tillfrisknande och långtidsprevention vid bipolär depression
- III Braining kontra sedvanlig behandling- en randomiserad kontrollerad multicenterstudie
- IV Implementering av Braining i psykiatri- patienterfarenheter, användbarhet- vad har vi lärt oss?



# Projektets relevans för psykiatrisk forskning

- Fördjupad kunskap om träning vid bipolär sjukdom
- Bidra till förbättrad folkhälsa i patientgruppen
- Studera en ny metod för träning i psykiatrin som sedan kan användas för ytterligare forskning:
- Personalens erfarenheter
- Personcentrerad vård