



Skou ST, Nyberg M, Dideriksen M, et al. Exercise therapy and self-management support for individuals with multimorbidity: a randomized and controlled trial. Nature Medicine 2025 Jun 30.
<https://doi.org/10.1038/s41591-025-03779-4>

Træning og egenomsorg for personer med multisygdom – resultater fra MOBILIZE-studiet

Resumé

Introduktion

Multisygdom – tilstedeværelsen af to eller flere kroniske sygdomme hos samme person – er en stigende udfordring for sundhedsvæsenet. Personer med multisygdom har nedsat livskvalitet og høj risiko for hospitalsindlæggelser. MOBILIZE-studiet undersøgte effekten af en struktureret intervention med træning og egenomsorg.

Metode

I et pragmatisk, multicenter, assessor-blindet RCT blev 228 voksne med multisygdom randomiseret til enten et 12-ugers personligt trænings- og egenomsorgsprogram plus sædvanlig behandling eller sædvanlig behandling alene. Interventionen omfattede 24 egenomsorgs-sessioner (30min) efterfulgt af 24 superviserede trænings-sessioner (60min). Primært outcome var helbredsrelateret livskvalitet (EQ-5D-5L) ved 12 måneder.

Resultater

197 deltagere (86%) gennemførte 12-måneders opfølgning. Interventionen medførte en statistisk signifikant forbedring i livskvalitet (justeret forskel: 0.064 point; 95% CI: 0.014–0.115) og selv vurderet helbred (EQ-VAS: 6.9 point; 95% CI: 1.8–12.1). Ingen øget risiko for alvorlige bivirkninger blev observeret.

Diskussion

Interventionen forbedrede livskvaliteten uden at kompromittere sikkerheden. Effekten blev opretholdt over 12 måneder. Den kliniske betydning af forskellen er dog fortsat usikker.

Konklusion

Personlig træning og egenomsorg kan være en effektiv og sikker tilgang til at forbedre livskvaliteten hos personer med multisygdom

Implikationer for praksis

Sygeplejersker og andre sundhedsprofessionelle kan integrere struktureret træning og egenomsorg i behandlingen af patienter med flere kroniske sygdomme. Interventionen understøtter personcentreret pleje og kan bidrage til bedre livskvalitet.

Søren T. Skou, professor, ph.d. stskou@health.sdu.dk