

Træning og patientuddannelse som forebyggelse og behandling af multisygdom

Symposium

Skrevet af Anja og Lena.

Oplægsholdere:

Søren Thorgaard Skou

Fysioterapeut, Professor i Træning og Sundhed, Forskningsleder for Forskningsenheden PROgrez, Afdeling for Fysioterapi og Ergoterapi, Næstved, Slagelse og Ringsted sygehuse og FoF, Syddansk Universitet.

Pia Søndergaard Frederiksen

Patientrepræsentant med multisygdom, Tidl. Formand for Foreningen for kroniske smertepatienter.

Alessio Bricca

Postdoc, Phd, Forskningsenheden PROgrez, Afdeling for Fysioterapi og Ergoterapi, Næstved, Slagelse og Ringsted sygehuse og FoF, Syddansk Universitet.

Lars Bo Jørgensen

Fysioterapeut, Phd studerende. Forskningsenheden PROgrez, Afdeling for Fysioterapi og Ergoterapi, Næstved, Slagelse og Ringsted sygehuse, Reumatologisk afdeling, Afsnit for Fysio- og Ergoterapi, Sjællands Universitetshospital og FoF, Syddansk Universitet.

Maria Hesselberg Rasmussen

Specialeansvarlig fysioterapeut - medicin og onkologi, Afdeling for Fysioterapi og Ergoterapi, Næstved Sygehus.

Hvad er multisygdom?

Multisygdom defineres af WHO som 2 eller flere sameksisterende sygdomme hos det samme individ. Det er vigtigt at skelne mellem multisygdom og komorbiditet, det er ikke det samme.

Forekomst af multisygdomme

Ca. 33% af verdens befolkning er påvirket af multisygdom og tallet forventes at stige betragteligt i fremtiden. 78% af alle lægebesøg skyldes multisygdom og multisygdom er forbundet med dårligere funktionsniveau og livskvalitet, depression, polyfarmaci, indlæggelser og tidlig død. Multisygdom har en social slagside. Der er større risiko for tidlig multisygdom når man har en social lavstatus.

Størstedelen af multisyge er i dag yngre end 65 år, dermed vil vi i geriatrien se en stigning i antallet af multisyge i fremtiden.

Hvorfor er det vigtigt for klinisk praksis?

Vores sundhedsvæsen er silo baseret og dermed behandles hver sygdom for sig, derfor oplever mennesker med multisygdom ofte usammenhængende og nogle gange modstridende behandlingsforløb og anbefalinger. Som følge heraf er behandlings byrden kolossal, for det enkelte menneske, bliver det hyppigt et deltidsarbejde at håndtere sine sygdomme.

Der er fortsat mangel på evidens for behandling af multisygdom, men det nyeste review på området fremhæver *"Our findings suggest that future research should consider (...) targeted patient health behaviours such as exercise"*.

I England har man udarbejdet en klinisk retningslinje for behandling af multisygdom og herhjemme har man i efteråret 2021 i lægefagligt regi dannet Dansk Selskab for multisygdom og polyfarmaci. <https://dagensmedicin.dk/nyt-laegevidenskabeligt-selskab-vil-forandre-sundhedsvaesenet/>

Fysioterapeuter har værktøjerne til at være centrale i behandlingen af multisyge

- ✓ Fysioterapeuter arbejder personfokuseret. Vi går på tværs af sygdomme og kan med vores holistiske tilgang, være centrale medspillere i en personcentreret tilgang i behandling.
- ✓ Forebyggelse og tidlig behandling er nøglekompetencer hos fysioterapeuter.
- ✓ Træningsinterventioner er en væsentlig del af fysioterapeuters DNA.
- ✓ Fysioterapeuter forstår at arbejde med målsætning sammen med patienten og arbejde ud fra patientens mål.
- ✓ Fysioterapeuter arbejder med motivation og kan skræddersy interventionen til den enkelte, for øget compliance.

Træning og fysisk aktivitet som behandling af multisygdom

Selvom der stadig mangler evidens for behandling af multisygdom, ser det ud til at træning og øget fysisk aktivitet kan hjælpe. Træning har vist sig at være effektiv som behandling af 26 kroniske sygdomme og kan potentielt forebygge 35 kroniske, da træning er antiinflammatorisk.

Forskning

Et review inkluderende 23 RCT studier, med 3363 deltagere med multisygdom.

Konklusionen var at træning

- ✓ Forbedrer livskvaliteten
- ✓ Forbedrer den fysiske funktion
- ✓ Forebygger og reducerer symptomer på depression
- ✓ Forebygger og reducerer angst
- ✓ Er sikkert at udføre
- ✓ Har INGEN negative bivirkninger

Aerob træning og styrketræning, eller en kombination af disse, kan forbedre både den fysiske og psykiske sundhed, uanset hvilken kombination af sygdomme patienten måtte have.

Fysioterapeutisk forberedelse, refleksion og evaluering

- Hvad er patientens mål, gerne på aktivitets- og deltagelsesniveau
- Hvad er motiverende for patienten, på den korte, og på den lange bane
- Hvilken form for fysisk aktivitet synes patienten er sjov/ interessant
- Hvad kan patienten overkomme i hverdagen
- Hvad har patienten brug for at blive fastholdt i trænings interventionen.
- Øget fysisk aktivitet er også et skridt på vejen.

Sådan gør du

- Træning; 2-3 gangen om ugen á 60 min
- Sikre self-management strategier til at forbedre den fysiske aktivitet
 - Opmuntre og motivere
 - Psykoedukation/ Patientuddannelse
 - Planlæg sammen med patienten
 - Hvilken aktivitet
 - Hvorfor den/ disse aktiviteter
 - Hvornår og hvor ofte
 - Hvordan
 - Hvor længe og hvilken intensitet

- Hvordan måles (Tid, accelerometer, skridt, andet?)
- Tidspunkt for evaluering og justering

Take home messages

- Træning / fysisk aktivitet gavner multisyges mentale og fysiske sundhed.
- Træning / fysisk aktivitet er sikkert - også for mennesker med multisygdom.
- Self management support er nøglen til compliance på den lange bane.
- Der mangler fortsat evidens på området, men med lægefagligt fokus i nyt fagligt selskab, tror vi på, det vil blive bedre belyst i fremtiden.
- Fysioterapeuter kan med fordel tilegne sig viden om polyfarmaci for at være bedst muligt rustet til at behandle mennesker med multisygdom.
- Der er en aktuel og vigtig fagpolitisk opgave i at få kommunikeret, at patientcentreret behandling kræver en fysioterapeut ved bordet.