

Mercredi 10 avril 2024 - Catégorie: **Spécialités** - Ecrit par **Priska Rauber**

# Une partie d'escape game dans l'Hôpital sans pyjama

escape game

**Un escape game à l'HFR ? Un hôpital sans pyjama ? Rassurez-vous, tout est bien sous contrôle. L'escape game est une activité pour les patient-e-s hospitalisé-e-s en médecine conçue par le Service de physiothérapie et ergothérapie. Elle est liée au concept d'Hôpital sans pyjama – soit habillé donc, et non tout nu – qui instaure au sein de l'HFR une culture de la mobilité.**

---

Vous avez peut-être remarqué, ici ou là sur le site de Fribourg, des affiches un peu incongrues. Un chameau de 4500 ans près de la cafétéria, des ponts à la sortie de l'ascenseur bleu au 6<sup>e</sup> étage, un puzzle géant près de la chapelle au sous-sol... Elles sont destinées aux patient-e-s, celles et ceux qui participent à l'escape game, entièrement conçu par l'équipe du Service de physiothérapie et ergothérapie : un parcours géant à travers les étages de l'établissement, en quête d'indices.

Ainsi, muni-e-s de leur carnet de voyage contenant les instructions, les patient-e-s doivent arpenter les couloirs, monter et descendre les étages, récupérer ici un billet d'avion, là la solution de l'énigme, remonter et redescendre, pour finir par recevoir une carte postale à envoyer à leurs proches. Et voilà que mine de rien, dans l'amusement, en un jour ou en plusieurs, le nombre suffisant de pas a été effectué pour éviter les conséquences délétères de l'inactivité.

C'est là le dessein du concept aujourd'hui institutionnalisé de l'Hôpital sans pyjama. A coup de slogans comme « Habille-toi et marche » ou « Le lit c'est pour la nuit », une campagne a été réalisée auprès des patient-e-s pour les sensibiliser aux bienfaits du mouvement. Et notamment les 900 pas par jour (4x le corridor), seuil qui permet d'éviter les complications liées à l'hospitalisation.

Consciente des réalités d'une hospitalisation (motivation en berne, environnement peu stimulant), l'équipe de physio-ergothérapie ne ménage ni ses efforts ni ses méninges pour promouvoir la mobilité. Il s'agit de proposer aux personnes hospitalisées un environnement enrichi et motivant – à l'image de l'escape game, des flash mob organisées tous les après-midis ou de la boîte à livres, installée au 9<sup>e</sup> étage.

23 h 48 d'inactivité

Même capables de marcher, à l'hôpital, les patient-e-s passent la grande majorité de leur temps au lit. C'est dans les mœurs. Nos proches nous apportent des pyjamas et des chaussons. Pourtant, rien en soi n'empêche quelqu'un qui le peut de se lever, de se promener, de faire son lit. La blouse d'hôpital à la rigueur, qui offre les arrières-trains à l'air. Mais on ne la porte pas des jours durant. C'est bien une question d'habitude si l'hôpital est associé à la position couchée et au pyjama. Les études indiquent qu'un-e patient-e pourtant capable de marcher passe 23 heures par jour inactif (couché ou assis). Le temps monte à 23 h 48 chez les personnes dépendantes de moyens auxiliaires pour se déplacer.

Or, cette immobilité a un effet radicalement négatif : par jour passé alité-e, on perd de 1 à 5% de sa force musculaire. Avec des conséquences délétères, notamment pour les plus âgés : diminution du contrôle de la posture, donc de l'équilibre ; perte d'autonomie ; difficultés persistantes dans les activités de la vie quotidienne ; déprime ; réduction du volume du plasma sanguin ; moins de capacité pulmonaire ; risques d'escarres ; de thromboses veineuses ; etc., etc. « Après une hospitalisation, un patient sur trois va souffrir d'au moins deux nouveaux problèmes, dont la première cause est l'immobilité », explique Olivier Rime, le responsable du Service physiothérapie-ergothérapie du site de Fribourg.

Conjointement avec l'équipe médicale et soignante, son service s'applique à encourager les patient-e-s à en faire le plus possible, à favoriser le mouvement. Et à se vêtir, simplement. A l'hôpital, s'habiller pour la journée, se chausser, manger à la table ou faire son lit deviennent en effet des gestes thérapeutiques. Plus vite les patient-e-s retrouvent leurs habitudes normales, plus vite se fera leur retour à la maison.





Dans les médias

# FR – HFR: En finir avec la blouse d'hôpital

La Gruyère (FR) 02.04.2022

Un escape game, des flashmobs: les physiothérapeutes de l'HFR innovent pour faire bouger les patients.

**Dominique Mayle**

Serré - Un hôpital sans patient, l'idée peut faire sourire. Le but n'est pas de mettre les patients à nu, mais plutôt de les motiver à s'établir, à quitter leur lit et à bouger. Tout cela a été une ambition: éviter les conséquences néfastes de l'immobilité. L'hôpital fribourgeois (HFR) a présenté mercredi un confinement de presse une série de mesures, dont un escape game, imaginées pour rendre les personnes hospitalisées plus mobiles dans un environnement au sein.

-A ma connaissance, nous sommes le seul hôpital en Suisse romande à proposer un escape game. Notre devise c'est l'innovation au quotidien», raconte Olivier Rime, responsable du service de physiothérapie et ergothérapie sur le site de Fribourg de l'HFR. L'escape game est un jeu d'échecs à accomplir seul ou avec ses proches. Une première version est limitée à la chambre pour les patients le plus touchés. La seconde vise à apaiser les proches de l'hôpital. Des robes, des puzzles ou des indices, imprimés sur des affiches sont distribués. «Le but, c'est de s'échapper de l'hôpital», rigole Olivier Rime. Ce n'est pas totalement un prétexte, puisque l'hôpital a une politique claire de réduire le durée de séjour de 10%, le taux d'examen de 57% et le nombre de chutes de 27%, selon des études.

## Une flashmob

-Nous encourageons les patients à s'établir, faire leur lit et manger à table», poursuit Olivier Rime. Une brochure liste les activités à disposition, dont une flashmob. Les personnes hospitalisées s'assoient tranquillement sur une chaise dans une pièce avec un thème précis. Pendant trente minutes, sur une musique entraînante, elles sont invitées à faire de légers exercices pour améliorer leur coordination, leur force et leur endurance tout en prenant du plaisir. La vidéo favorise les liens sociaux. «C'est aussi une manière de lutter contre l'isolement et la dépression», commente le responsable du service de physiothérapie et d'ergothérapie.

Sur les murs, une campagne d'affichage rappelle les bienfaits du mouvement. Un pictogramme est relatif au mouvement, puisque faire 30 jours par jour au moins 30 minutes d'exercice permet d'éviter les risques de complications liés à l'immobilité. Des mains croisées ont été ajoutées dans les couleurs afin de faciliter les déplacements et des messages permettent d'évaluer le bien-être par exemple. Les premiers retours sont positifs. «Les patients disent avoir pris conscience de l'importance de bouger et ont eu du plaisir à le faire», commente Olivier Rime.

## Impact des mesures



# FR – HFR: Un escape game pour les patients

La Gruyère (FR) 02.04.2022

Pour lutter contre l'immobilité, dangereuse pour la santé, l'hôpital fribourgeois redouble d'efforts. L'une des mesures prises pour encourager le mouvement est un escape game.

HFR - Un escape game pour faire bouger ses patients. Cette dernière est en a été imaginée par l'hôpital fribourgeois (HFR). Car, selon les spécialistes, l'immobilité est un fléau. Par jour passé allié, on perd 1% à 5% de sa force musculaire, effondrement dû à un confinement. Pour les personnes âgées par exemple, la perte d'équilibre et de mobilité, en plus d'autres problèmes de santé, ont les conséquences directes.

Et selon l'HFR, les patients n'en font pas assez à l'hôpital. «Les études confirment qu'une fois chez eux, ils le premier jour les patients doublent le nombre de pas réalisés à l'hôpital. Cela montre qu'ils sont capables de bouger», assure Olivier Rime, responsable du service physiothérapie-ergothérapie du site de Fribourg.

Pour ce faire, une campagne a vu le jour à nos côtés des signes tels qu'«établir» et «marcher». «Le lit c'est pour le nuit», avec un escape game. Conçu par les équipes de l'HFR, il comporte deux variantes: l'escape pour les moins mobiles et l'escape hôpital. Pour cette dernière, des indices ont été distribués dans l'hôpital pour inviter à un chemin de voyage comprenant des prises, le patient part à la recherche de la solution de l'échecs et reçoit en prime une carte postale à envoyer à ses proches. 02



921.82 Ko)

La Gruyère\_Un escape game pour les patients.pdf (62.16 Ko)

medviu [Retour à la page précédente](#) 6/8

Type de contenu	Catégorie	Statut
Podcast	FR	Publié
	Région	Centre de rééducation, FR
		02/04/2019

medviu [Retour à la page précédente](#)  
**FR – Habille-toi et marche**  
Le HFR (HFR) présente un tout nouveau programme pour ses patients, un escape game. Une manœuvre qui vise à les aider dans leur quotidien.  
Commencer l'audio, durée: 02:22

» mouvement.pdf (58.17 Ko)

La Télé\_Habille-toi et marche.pdf (50.22 Ko)

## FR – L'Hôpital de Fribourg organise des ateliers pour stimuler la mobilité de ses patients

FR – 11 mai 2016 à 14:48

Alors qu'ils pourraient marcher, les patients passent en moyenne 91% de leur temps à rester inactifs à l'hôpital. Pour lutter contre cette immobilité, le service de physio- et d'ergothérapie de l'Hôpital de Fribourg (HFR) organise différents ateliers pour permettre à leurs patients d'être plus actifs, et donc plus en forme pendant leur hospitalisation.

Être actif, c'est aussi améliorer son état psychologique et garantir une meilleure convalescence, plaide l'Hôpital de Fribourg. Selon une étude, dans 10% des cas, un patient de plus de 65 ans développe deux complications pendant son hospitalisation à cause de son immobilité.

Pour y remédier, son service de physiothérapie et d'ergothérapie teste diverses activités depuis un an. Et c'est un pari gagnant. "La première fois, les patients n'ont souvent pas envie de sortir du lit, mais une fois l'activité terminée ils se redressent. Ce n'est pas un vain espoir, on voit une amélioration au niveau de l'autonomie de marche", a expliqué le maître de sport et activité physique adaptée de l'HFR Thibault Deveudt mercredi dans le 19h30 de la RTS.

Maria-Claude Grandmaison est hospitalisée depuis quatre jours. C'est la première fois qu'elle participe à l'activité "Walkin'". L'objectif est mettre en mouvement et maintenir un lien social. "Le fait d'être en groupe permet de se sentir soutenu, cela nous pousse à bouger même si on n'en a pas envie", a-t-elle témoigné.

### Mise en place d'un Escape game

Partout dans les corridors de l'hôpital, des affiches invitent les patients à se mouvoir. "On a mis en place, au sol, des mètres qui permettent de se rendre compte de la distance parcourue", explique Marie Simon, responsable du service physio- et ergothérapie du site de Fribourg. En outre, pour réduire la mobilité de certains patients, des mains sœurs ont été installées.

Un escape game est également mis en place pour sortir de sa chambre et visiter l'établissement. Autant d'activités qui visent à réduire la durée d'hospitalisation et à permettre un retour serein à la maison.

[Commenter le média, durée: 01:54](#)

**medviu** 1000 40 40 7 201 11 7, contact@medviu.ch, www.medviu.ch

4/8

Type de contenu	Contenu
Rapport	FR Rapport Médical (FR, FR) 01_ML_01

admin@unifr.ch

Publié le 11 mai 2016 à 14:48

## FR – Un escape game pour les patients de l'HFR

FR – 11 mai 2016 à 14:48

L'hôpital fribourgeois lance un jeu dans ses murs sur son site de Fribourg pour motiver ses patients à quitter leur lit et à bouger.

Ce mercredi matin, l'HFR a présenté un tout nouveau programme pour ses patients: un escape game. Une manœuvre qui les incite à être plus actifs, à sortir du lit.

Même capotées de marches, à l'hôpital, les patients passent la grande majorité de leur temps au lit, autour des 23 heures par jour. D'après l'HFR, après une opération, une grande partie des troubles de marche sont dus à deux principaux problèmes: d'abord causés par l'immobilité. Sans compter d'autres complications médicales, notamment pour les plus âgés, comme la perte de force musculaire, d'équilibre ou encore d'autonomie.

Pour cet escape game spécialement conçu par les équipes de l'HFR, indices, affiches, notes ou puzzles ont été disséminés dans l'hôpital. Les patients doivent de leur chambre découvrir avec suspense les solutions pour résoudre les énigmes.

[Commenter le média, durée: 02:13](#)

**medviu** 1000 40 40 7 201 11 7, contact@medviu.ch, www.medviu.ch

4/8

liens pour stimuler la mobilité de ses patients

Frapp\_Un escape game pour les patients de l'HFR.pdf (52.33 Ko)

---

Mots clés:

Prévention