

Communiqué de presse

Fribourg, le 3 avril 2024

L'HFR, un hôpital sans pyjama

Un hôpital sans pyjama... C'est-à-dire habillé, non tout nu ! Etre habillé incite en effet à être plus actif, donc à sortir du lit. C'est important, car après une hospitalisation, une personne sur trois va souffrir d'au moins deux nouveaux problèmes, d'abord causés par l'immobilité. Le Service de physiothérapie et ergothérapie œuvre à l'instauration d'une culture de la mobilité au sein de l'HFR et, pour cela, ne ménage ni ses méninges ni ses efforts, à l'image de l'escape game qu'il a conçu. L'Hôpital sans pyjama est aujourd'hui un concept institutionnel, soutenu par la Direction des soins.

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.

« Les études confirment qu'une fois chez eux, dès le premier jour, les patient-e-s doublent le nombre de pas réalisés à l'hôpital, ajoute le soignant. Cela montre qu'ils sont capables de bouger. Leur potentiel n'est donc pas exploité à l'hôpital. » Alors, 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. A l'hôpital en effet, s'habiller pour la journée, se chausser, manger à la table ou faire son lit deviennent des gestes thérapeutiques. « Plus vite les patient-e-s retrouvent leurs habitudes normales, plus vite ils et elles seront de retour à la maison. »

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 à réaliser au minimum (4x le corridor), qui permettent d'éviter les complications liées à l'hospitalisation.

Communiqué de presse

Fribourg, le 3 avril 2024

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 leur proposer un environnement « enrichi » et motivant. Ainsi par exemple, tous les après-midis sont organisés des cours de fitness et des flash mob. Une boîte à livres a aussi été installée au 9^e étage, un sommet à atteindre ! Et un autre projet inédit a vu le jour : l'escape game.

Totalement conçu et réalisé par les équipes de l'HFR, il se décline en deux options : l'escape room, pour les moins mobiles, et l'escape hôpital, pour les plus prompts à s'échapper au plus vite de nos murs ! Indices en affiches, rébus ou puzzles géants ont été disséminés dans l'hôpital. Muni-e-s de leur carnet de voyage contenant les instructions, les patient-e-s doivent ainsi arpenter les couloirs, les étages, récupérer ici un billet d'avion, là la solution de l'énigme pour finir par recevoir une carte postale qu'ils peuvent 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.

Renseignements

Olivier Rime, responsable du Service physiothérapie-ergothérapie du site de Fribourg
T +41 26 306 19 50

Aline Schuwey, directrice des Soins
T +41 26 306 01 80

Service de presse

Catherine Favre Kruit, chargée de communication
T +41 26 306 01 25