

HÔPITAUX

FR – HFR setzt mit Escape Games auf Bewegungsförderung

 Freiburger Nachrichten | HFR | 04/04/2024

Der Bewegungsmangel in Spitälern kann für Patientinnen und Patienten negative gesundheitliche Auswirkungen haben. Das Freiburger Spital HFR lanciert nun ein Escape Game, um Patientinnen und Patienten zu mehr Bewegung zu motivieren.

Sven Florin

Freiburg 23 Stunden: So lange liegen oder sitzen Patientinnen und Patienten im Spital täglich. Bei denjenigen, die zur Fortbewegung auf Hilfsmittel angewiesen sind, sind es sogar 23 Stunden und 48 Minuten. Diese stehen oder gehen also nur 12 Minuten pro Tag. Diese Bettlägerigkeit hat Folgen für die Gesundheit und den Regenerationsprozess: Die Betroffenen verlieren täglich bis zu fünf Prozent ihrer Muskelmasse. Eine verminderte Haltungskontrolle, mehr körperliche Einschränkungen und ein erhöhtes Infektionsrisiko sind nur einige der möglichen Folgen dieser starken Immobilität.

Dagegen will das Freiburger Spital HFR nun vorgehen. Mit der Kampagne «Aktiv bleiben im Spital» wollen die Verantwortlichen dem Bewegungsmangel der Patientinnen und Patienten im Spital entgegenwirken. «Das Ziel dabei ist es, die Liegezeit zu verringern und die Patientinnen und Patienten so schnell wie möglich wieder mobil zu machen», sagt Olivier Rime, Leiter der Abteilung Physiotherapie und Ergotherapie am Standort Freiburg. Schliesslich sei die Immobilität der Hauptgrund für die körperliche Schwächung, die Patienten und Patientinnen während eines Spitalaufenthalts erleiden – noch vor der eigentlichen Krankheit.

Pyjamafreie Zone

Ein erster wichtiger Schritt zur Bewegungsförderung ist laut HFR-Pflegedirektorin Aline Schuwey das Ankleiden und Aufstehen. «Für die Patientinnen und Patienten ist alles vom Bett aus erreichbar, und sie haben keinen Anreiz, das Bett zu verlassen», sagt Schuwey. Ein Phänomen, das englische Forscher «Pyjama Paralysis» getauft haben. Damit soll nun Schluss sein. «Das Spital soll eine pyjamafreie Zone werden», stellt Schuwey klar. Die Einstellung spiele dabei eine entscheidende Rolle, ergänzt Olivier Rime. «Viele denken, dass man sich hinlegen muss, wenn man krank ist. Das schafft aber für die Patientinnen und Patienten eine wenig anregende Umgebung», erklärt der Abteilungsleiter.

Auch die Angehörigen sind aufgefordert, Bewegungsanreize in der Umgebung der Patienten oder Patientinnen zu schaffen. So hilft es, ihnen persönliche Gegenstände und Kleidungsstücke vorbeizubringen, in denen sie sich wohl und geborgen fühlen. Gemäss dem Konzept «Aufstehen, anziehen, aktiv werden» sollen sie jede Gelegenheit nutzen, sich zu bewegen. So soll die Körperpflege am Waschbecken erfolgen und das Essen am Tisch statt am Bett eingenommen werden. Das Pflegepersonal unterstützt unsichere oder hilfsbedürftige Personen dabei.

900 Schritte

«Die Patienten sollten täglich mindestens 900 Schritte oder viermal den Flur auf und ab gehen», erklärt Rime. «Das ist ungefähr der kritische Wert, um Komplikationen im Zusammenhang mit dem Spitalaufenthalt zu vermeiden.» Gleichzeitig sei dies ein Mass an körperlicher Aktivität, das im Spital nicht zur Erschöpfung führe. Messungen des HFR zeigen, dass entlassene Patientinnen und Patienten am ersten Tag zu Hause mehr als doppelt so viele Schritte gehen wie am letzten Tag ihres Spitalaufenthalts. «Das zeigt, dass sie sich bewegen können, es im Spital aber nicht machen», folgert Rime.

Die zusätzliche Bewegung hat den Fachpersonen zufolge mehrere positive Auswirkungen. «Die Gehgeschwindigkeit nimmt zu, was zu weniger Stürzen und mehr Selbstständigkeit führt», so Rime weiter. Diese Erkenntnisse schlagen sich auch in den Zahlen nieder: Bei mehr Bewegung sinkt die Zahl der Stürze um mehr als ein Viertel. Zwei von drei Patientinnen und Patienten legen sich weniger wund. Zudem verkürzt sich die durchschnittliche Aufenthaltsdauer im Spital um fast zwei Tage.

Flucht aus dem Spital

Um den Patientinnen und Patienten zu ermutigen, sich selbstständig zu bewegen, bietet das HFR zusätzlich zu den bereits bestehenden Massnahmen wie Fitnesstraining und dem «Flashmob» – einer halbstündigen, von einer Therapeutin geleiteten Bewegungsaktivität mit Musik – neu ein Escape Game an. Es wird in zwei Varianten angeboten: als Escape Room und als Escape Hospital.

Das Spiel Escape Room ist für weniger autonome Personen gedacht und spielt sich komplett im Patientenzimmer ab. Die Patientinnen und Patienten sollen sich mit dem interaktiven Spiel in acht Etappen ihre Umgebung aneignen. Escape Hospital erstreckt sich hingegen über das gesamte Spital. In elf Etappen können die Patientinnen und Patienten innerhalb der Spitalmauern auf Weltreise gehen. Dabei legen sie grössere Distanzen zurück und beanspruchen komplexere Funktionen als beim Escape Room. Sie tragen dabei ein «Bitte stören»-Schild, um die Interaktion mit anderen Personen zu fördern. Alle 25 Meter auf dem Parcours stehen Stühle bereit, falls sich die «Flüchtenden» hinsetzen möchten.

Das Escape Game ist schweizweit einzigartig und soll in den nächsten Jahren sukzessive weiterentwickelt werden, verrät Olivier Rime.

«Haben Sie Ihre tägliche Dosis Bewegung zu sich genommen?»

Der Bewegungsmangel im Spital belastet die Patientinnen und Patienten physisch und psychisch. «Nach einem Spitalaufenthalt leidet jeder dritte Patient an mindestens zwei neuen gesundheitlichen Problemen, die hauptsächlich auf den Bewegungsmangel zurückzuführen sind», erklärt Olivier Rime, Leiter der Abteilung Physiotherapie und Ergotherapie am HFR, die Folgen der Immobilität. Um die Selbstständigkeit und die Bewegung der Patientinnen und Patienten zu fördern, wollen die Verantwortlichen in Zukunft ein reizvolleres Umfeld schaffen, damit Erstere regelmässig aus eigenem Antrieb das Bett verlassen. Pflegefachpersonen sind angehalten, die Patientinnen und Patienten zu ermutigen, sich so viel wie möglich zu bewegen. «Körperliche Aktivität wirkt entzündungshemmend und antidepressiv auf den Körper», erklärt Rime. Je schneller die Patientinnen und Patienten zu ihren Gewohnheiten zurückfänden, desto schneller könnten sie nach Hause entlassen werden. (sf)

Escape Game gegen Bettlägerigkeit

Nombre de pages

Nombre de pages

Titelseitenanriss

Freiburg Patientinnen und Patienten, die lange im Spital bleiben, liegen viel und ständig. Das Freiburger Spital HFR lanciert darum ein Escape Game, um Patientinnen und Patienten zur Bewegung zu motivieren. Ziel der Initiative ist es, dass die Patienten und Patienten weniger Zeit im Bett verbringen und sich mehr bewegen. Die körperliche Aktivität soll sich positiv auf die Genesung der Betroffenen auswirken. **(sf)**