

HÔPITAUX

FR – Ein Spital wird zur pyjamafreien Zone

 Medinside | HFR | 03/04/2024

Das Kantonsspital Freiburg «erzieht» seine Patienten dazu, möglichst bald aus dem Bett zu kommen – weil es gesünder ist.

Auch wenn sie eigentlich laufen könnten, verbringen Patientinnen und Patienten den Grossteil ihrer Zeit im Spital in der Horizontalen. Das hat das Freiburger Kantonsspital (HFR) mit Missfallen festgestellt.

Studien zeigen, dass Patienten, die eigentlich mobil wären, 23 Stunden am Tag inaktiv sind, also im Sitzen oder Liegen verbringen. Die Folgen: Bleiben Patienten im Bett, verlieren sie pro Tag 1 bis 5 Prozent ihrer Muskelmasse.

Das bedeutet insbesondere für ältere Menschen: verminderter Gleichgewichtssinn, Verlust der Selbstständigkeit, anhaltende Schwierigkeiten bei Aktivitäten des täglichen Lebens, Niedergeschlagenheit, verringertes Blutplasmavolumen, reduzierte Lungenkapazität sowie Risiko für Dekubitus und Venenthrombosen.

Ohne Pyjama schneller wieder aktiv

«Nach einem Spitalaufenthalt leidet jede dritte Patientin, 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 Standort Freiburg.

Das HFR will das ändern und erklärt das Spital zur pyjamafreien Zone. Der Grund: Wer normale Kleidung anhat, ist automatisch auch aktiver. Olivier Rime geht davon aus, dass es vor allem eine Frage der Gewohnheit sei, wenn wir einen Spitalaufenthalt in erster Linie mit Bettlägerigkeit und Pyjama in Verbindung bringen.

Selber das Bett machen

«Studien bestätigen, dass Patientinnen und Patienten bereits am ersten Tag zu Hause doppelt so viele Schritte machen wie noch tags zuvor im Spital. Das zeigt, dass sie durchaus in der Lage sind, sich zu bewegen.

Deshalb werden Patienten im HFR dazu ermutigt, sich so viel wie möglich zu bewegen. So werden Tätigkeiten wie das Anziehen von Kleidung und Schuhen, das Einnehmen von Mahlzeiten am Tisch oder das Bettmachen fester Bestandteil im Therapiealltag.

Bett ist nur zum Schlafen da!

Im Spital gibt es neue Slogans wie «Aufstehen, anziehen, aktiv werden!» oder «Das Bett ist zum Schlafen da!» und die Empfehlung, täglich mindestens 900 Schritte zu gehen – das sind viermal den Spitalgang rauf und runter.

Da Team der Abteilung Physiotherapie motiviert zusätzlich mit Fitnesskursen, organisiert spontane Anlässe, hat im obersten Stockwerk des Spitals einen Bücherschrank eingerichtet und hat das so genannte Escape-Game entwickelt.

Escape-Game für mehr Schritte

In der Variante Escape Room (dem Zimmer entfliehen) richtet es sich an Patientinnen und Patienten, die weniger mobil sind. Die Variante Escape Hospital (dem Spital entfliehen) ist für jene bestimmt, die den Spitalmauern möglichst rasch entfliehen möchten.

Im Spital wurden Hinweise, Bilderrätsel und Riesenpuzzles Spital verteilt. Gerüstet mit ihrem Reisetagebuch, das alle Instruktionen enthält, laufen die Patientinnen und Patienten durch die Gänge und Stockwerke, holen hier ein Flugticket ab, finden dort die Lösung eines Rätsels und erhalten am Ende des Spiels eine Postkarte, die sie ihren Angehörigen schicken können.

Nebenbei haben sie genügend Schritte gemacht, um die negativen Auswirkungen mangelnder Bewegung zu vermeiden. **em**