

FR – Freiburger Spital HFR macht Spitalnachthemden den Garaus

Die Freiburger Spitalgruppe HFR motiviert Patienten zu mehr Bewegung – und das beginnt bei der Kleidung.

 Echo médiatique | 03/04/2024

FR – Ein Spital wird zur pyjamafreien Zone

 Medinside | 03.04.2024

FR – Kein Aprilscherz: Freiburger Spital HFR will keine Spitalhemden den Garaus machen

 Radio SRF 1 | 03.04.2024

FR – Freiburger Spital HFR macht Spitalnachthemden den Garaus

 nau.ch | 03.04.2024

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**

HÔPITAUX

FR – Kein Aprilscherz: Freiburger Spital HFR will keine Spitalhemden den Garaus machen

 Radio SRF 1 | HFR | 03/04/2024

 Audio starten, Start: 18:05, Ende: 20:18

HÔPITAUX

FR – Freiburger Spital HFR macht Spitalnachthemden den Garaus

 nau.ch | HFR | 03/04/2024

Die Freiburger Spitalgruppe HFR motiviert Patienten zu mehr Bewegung – und das beginnt bei der Kleidung.

Die Freiburger Spitalgruppe HFR will, dass sich Patientinnen und Patienten, die dazu in der Lage sind, mehr bewegen. Dazu muss ein Motivationskiller aus dem Weg geräumt werden: das Spitalnachthemd. Gerade ein Ausbund an Ästhetik sind diese weiten und hinten offenen Hemden nicht. Den Allerehrenwertesten bedecken sie meist mehr schlecht als recht.

Kaum jemand geht damit gerne aus dem Spitalzimmer und unter Leute. Auch ein persönliches Pyjama macht die Sache in den meisten Fällen nicht viel besser.

Das Nachthemd oder Pyjama führe dazu, dass sich Patientinnen und Patienten oft bettlägeriger fühlten als sie seien, kamen die Freiburger Spitalfachleute zum Schluss.

Mehr Bewegung durch normale Kleidung

«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 in einer Mitteilung vom Mittwoch.

In Freiburg werden Patientinnen und Patienten darum ermutigt, sich normal zu kleiden und so viel wie möglich zu bewegen. Tätigkeiten wie das Anziehen von Kleidung und Schuhen, das Einnehmen von Mahlzeiten am Tisch oder das Bettmachen würden so fester Bestandteil im Therapiealltag.

«Pyjamafreier Spitalaufenthalt» als Konzept

Der «pyjamafreie Spitalaufenthalt» sei mittlerweile ein institutionelles Konzept, heisst es in der Mitteilung weiter. Weiter werden jeden Nachmittag Fitnesskurse und Flashmobs angeboten. Im 9. und somit obersten Stockwerk wurde zudem ein Bücherschrank eingerichtet.

Auch an einem Escape-Game können Patientinnen und Patienten teilnehmen. Überall im Spital sind Hinweise, Aufgaben oder Rätsel versteckt, die die Teilnehmenden lösen sollen. So würden spielerisch und nebenbei genügend Schritte gemacht, um dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken. **sda**

Publication le même jour le

- [blue news \(d\)](#)