

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

 La Liberté | HFR | 04/04/2024

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

Dominique Meylan

Santé - Un hôpital sans pyjama, l'idée peut faire sourire. Le but n'est pas de mettre les patients à nu, mais plutôt de les inciter à s'habiller, à quitter leur lit et à bouger. Tout cela avec une ambition: éviter les conséquences néfastes de l'immobilité. L'Hôpital fribourgeois (HFR) a présenté mercredi en conférence de presse une série de mesures, dont un escape game, imaginées pour rendre les personnes hospitalisées plus mobiles dans un environnement amusant.

«A ma connaissance, nous sommes le seul hôpital en Suisse romande à proposer un escape game. Notre devise, c'est l'imagination au pouvoir», 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'énigmes à accomplir seul ou avec ses proches. Une première version est limitée à la chambre pour les patients les plus touchés. La seconde incite à arpenter les couloirs de l'hôpital. Des rébus, des puzzles ou des indices, imprimés sur des affiches, yont été disséminés. «Le but, c'est de s'échapper de l'hôpital», rigole Olivier Rime. Ce n'est pas totalement une plaisanterie, puisque l'hôpital sans pyjama permet de réduire la durée de séjour de 16%, le risque d'escarres de 67% et le nombre de chutes de 27%, selon des études.

Une flashmob

«Nous encourageons les patients à s'habiller, faire leur lit et manger à table», poursuit Olivier Rime. Une brochure liste les activités à disposition, dont une flashmob. Les personnes hospitalisées suffisamment mobiles se rassemblent dans une pièce avec un thérapeute. Pendant trente minutes, sur une musique entraînante, elles sont invitées à faire différents exercices pour améliorer leur coordination, leur force et leur endurance tout en prenant du plaisir. L'activité favorise les liens sociaux. «C'est aussi une manière de lutter contre l'anxiété 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. L'objectif est relativement mesuré, puisque faire 900 pas par jour, autrement dit quatre longueurs de corridor, permet déjà d'éviter les risques de complication liés à l'hospitalisation. Des mains courantes ont été installées dans les couloirs afin de faciliter les déplacements et des métrages permettent d'évaluer la distance parcourue. 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

Le concept pourrait évoluer et se développer. «Nous envisageons de faire un parcours Vita dans l'hôpital», poursuit le physiothérapeute. Une étude devra évaluer l'efficacité de ces mesures. «Nous avons des données sur les chutes et les escarres, qui font partie des indicateurs nationaux que nous sommes tenus de livrer. Nous sommes confiants sur l'impact de ces mesures», affirme Aline Schuwey, directrice des soins. Les coûts sont limités, puisque ce sont avant tout les compétences internes à l'hôpital qui ont été exploitées.

«Nous envisageons de faire un parcours Vita dans l'hôpital» - Olivier Rime

Les expériences à l'étranger sont extrêmement positives. Dans un service de soins aigus, le lit tient une place centrale. Les croyances veulent qu'un malade doive se reposer pour aller mieux. Quant à la blouse d'hôpital, elle crée une paralysie. Un patient, même s'il est autonome, reste en moyenne 91% de son temps inactif, dont plus de dix-sept heures couché. Un malade équipé d'une sonde ou d'une perfusion ne bouge que douze minutes sur vingtquatre heures.

Tout cela a des conséquences. Chez un malade alité, la force musculaire diminue de 1% à 5% par jour, jusqu'à 40% en une semaine. «Après deux à trois semaines de coma, les patients atteints du Covid n'arrivaient plus à s'asseoir ou à avaler», prend pour exemple Olivier Rime. Cela entraîne d'autres problèmes: perte d'équilibre, difficulté dans les tâches quotidiennes, baisse de la capacité pulmonaire, risques d'escarres ou de thromboses veineuses. La durée du séjour à l'hôpital et le taux de réadmission augmentent. Les patients ont davantage besoin de réadaptation et de soins à domicile. Autant d'effets qui diminuent avec une mobilisation précoce et une activité physique.



Des énigmes ont été disséminées dans l'Hôpital cantonal pour encourager les patients à bouger. Charly Rappo

Ils s'échappent de l'hôpital

Nombre de pages

1

Nombre de pages

Titelseitenanriss

Mobilité - Un escape game, des flashmobs: l'HFR innove pour faire bouger ses patients. Les physiothérapeutes de l'Hôpital cantonal ont imaginé différentes mesures pour favoriser la mobilité des patients. En les incitant à «s'échapper» et à faire au moins 900 pas par jour, certaines complications – escarres, thromboses – peuvent être évitées.