Une partie d’escape game dans l’Hôpital sans pyjama

escape game

Un escape game à l’HFR ? Un hôpital sans pyjama ? Rassurez-vous, tout est bien sous contrôle. L’escape game est une activité pour les patient-e-s hospitalisé-e-s en médecine conçue par le Service de physiothérapie et ergothérapie. Elle est liée au concept d’Hôpital sans pyjama – soit habillé donc, et non tout nu – qui instaure au sein de l’HFR une culture de la mobilité.

Vous avez peut-être remarqué, ici ou là sur le site de Fribourg, des affiches un peu incongrues. Un chameau de 4500 ans près de la cafétéria, des ponts à la sortie de l’ascenseur bleu au 6e étage, un puzzle géant près de la chapelle au sous-sol… Elles sont destinées aux patient-e-s, celles et ceux qui participent à l’escape game, entièrement conçu par l’équipe du Service de physiothérapie et ergothérapie : un parcours géant à travers les étages de l’établissement, en quête d’indices.

Ainsi, muni-e-s de leur carnet de voyage contenant les instructions, les patient-e-s doivent arpenter les couloirs, monter et descendre les étages, récupérer ici un billet d’avion, là la solution de l’énigme, remonter et redescendre, pour finir par recevoir une carte postale à 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.

C’est là le dessein du concept aujourd’hui institutionnalisé de l’Hôpital sans pyjama. 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 (4x le corridor), seuil qui permet d’éviter les complications liées à l’hospitalisation.

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 proposer aux personnes hospitalisées un environnement enrichi et motivant – à l’image de l’escape game, des flash mob organisées tous les après-midis ou de la boîte à livres, installée au 9e étage.

23 h 48 d'inactivité

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 arrière-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.

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. Et à se vêtir, simplement. A l’hôpital, s’habiller pour la journée, se chausser, manger à la table ou faire son lit deviennent en effet des gestes thérapeutiques. Plus vite les patient-e-s retrouvent leurs habitudes normales, plus vite se fera leur retour à la maison.

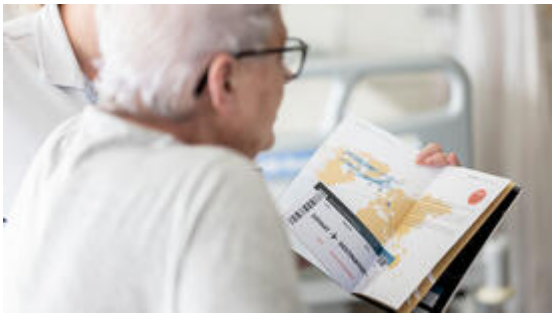









DÉPART
DESTINATION







Dans les médias

La Liberté_En finir avec la blouse d'hôpital

900.21 Ko

La Gruyère_Un escape game pour les patients.pdf

60.71 Ko

Radio Fribourg_ L'HFR contre le manque de mouvement.pdf

56.8 Ko

La Télé_Habille-toi et marche.pdf

49.04 Ko

RTS_L'hôpital de Fribourg organise des ateliers pour stimuler la mobilité de ses patients

61.98 Ko

Frapp_Un escape game pour les patients de l'HFR.pdf

51.1 Ko
Priska Rauber
Spécialités
Étiquettes
Prévention
HFR