

# Hôpital sans pyjama



rg - Hôpital cantonal

Liste complète des prestations H

- Angiologie
- Centre de la prostate Fribourg
- Centre des plaies et stomathérapie
- Chirurgie générale
- Diabétologie et endocrinologie
- Gynécologie et obstétrique
- Infectiologie
- Médecine du personnel
- Médecine nucléaire
- Neuropsychologie-logopédie
- Ophtalmologie
- Pharmacie
- Radio-oncologie
- Rhumatologie
- Soins palliatifs

# Etre un patient à l'hôpital : Pyjama paralysis

Lit au centre

Pas de tentations  
de sortir du lit



Tout est à portée de  
main

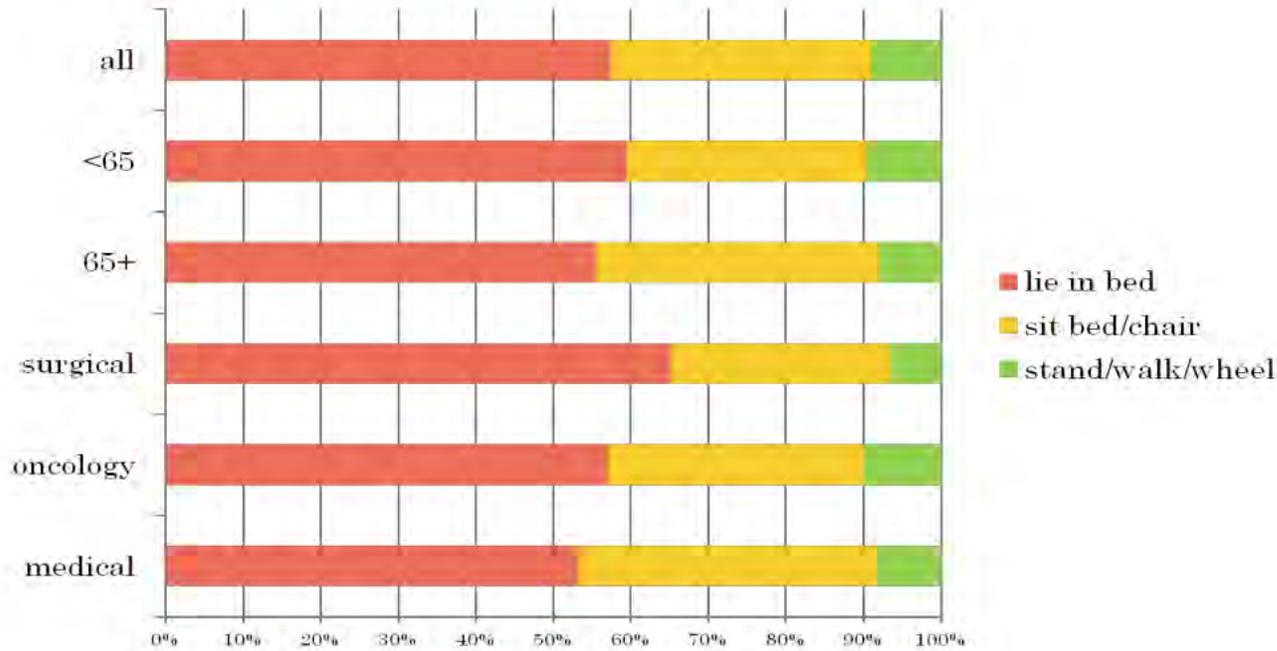
Peu de  
stimulation par  
soignant-e-s et  
proches

# Ratio actif/inactif à l'hôpital sur 24H

Pedersen MM, Bodilsen AC, Petersen J. et al, 24hmobility during acute hospitalization in older medical patients. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2013

- Patients autonomes :
  - - Couché 17.7H/jour
  - - Assis 5.3H/jour
  - - Debout/Marche 1H/jour
- Soit **91% du temps inactif**
- Patients autonomes avec moyens auxiliaires, statifs, sondes,... :
  - Couché 21.1 H
  - Assis 2.7H
  - Debout/Marche : 0.2 (12min)
- Soit **99,8% du temps inactif**

# Situations courantes : pyjama = rester au lit



Mudge AM, McRae P et al J Hosp Med 2016  
 Plamea et al, JAMA 2020

- 60-85% du jour au lit!
- 6% du jour «d'activité physique»





- Sentiment de dignité
- Estime de soi
- Vulnérabilité

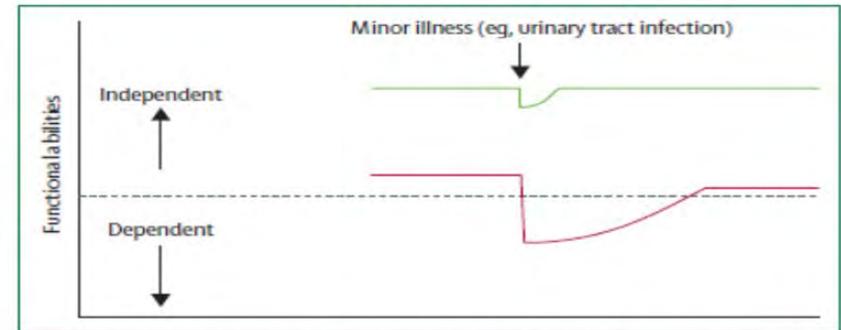
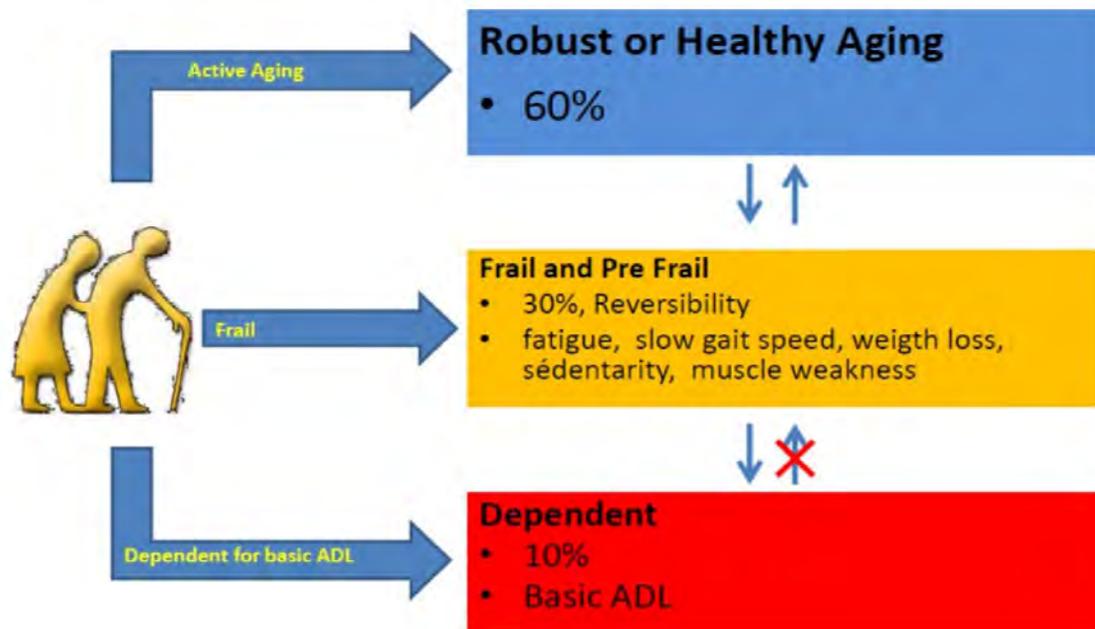
# Impact radical de l'alitement sur la guérison

Topp AACN clinical issues 2002, Knight, 2009, Sara 2014; Lee 2014

- Diminution force musculaire 1-5% par jour
- Jusque 40% de perte de force musculaire en 1 semaine (SI)
- Perte de masse musculaire 3X plus rapide chez population âgée
- Diminution contrôle postural
- + de handicaps/problèmes physiques
- Risques infections/pneumonie/escarres
- Chez personnes en bonne santé, 10jours d'alitement :
- Réduction volume plasmatique
- Dysrégulation orthostatique
- Réduction flux sanguin intramusculaire + capillarisation
- >TA + FC
- < VEF1 (volume expiratoire forcé par sec)
- Thromboses veineuses

# Vulnerability of frail elderly people to a sudden change in health status after a minor illness

Clegg, Lancet 2013



**Figure 1: Vulnerability of frail elderly people to a sudden change in health status after a minor illness**  
The green line represents a fit elderly individual who, after a minor stressor event such as an infection, has a small deterioration in function and then returns to homeostasis. The red line represents a frail elderly individual who, after a similar stressor event, undergoes a larger deterioration, which may manifest as functional dependency, and who does not return to baseline homeostasis. The horizontal dashed line represents the cutoff between dependent and independent.

Clegg et al, Lancet 2013; 381: 752-62

# Hospitalisation associée avec handicap

- 1 of 3 patients have new disabilities;
- 25% of elderly functional decline

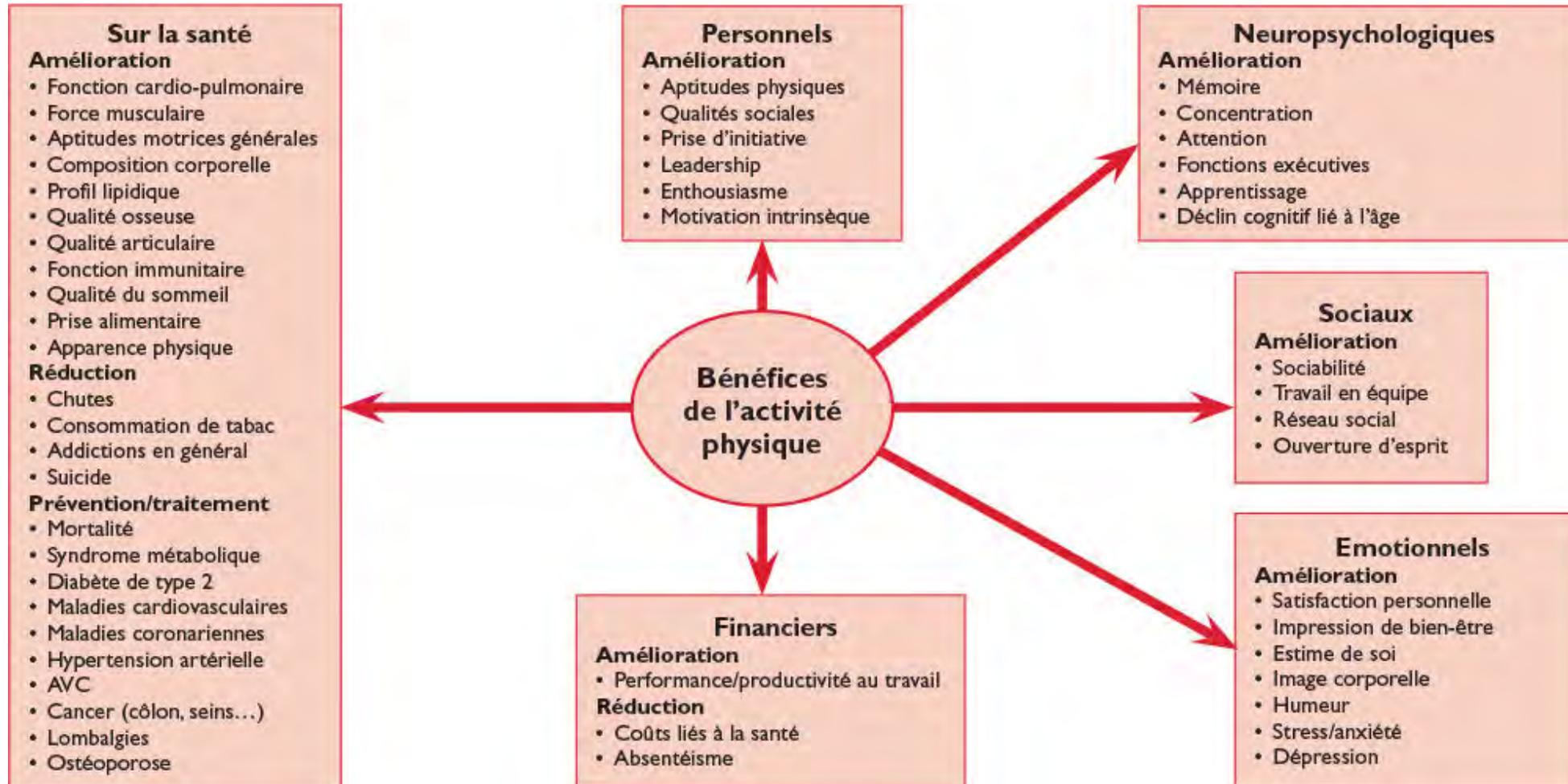


↓ Mobility -> ↑ HAD

*Covinsky, 2011; Brown, 2004*

Loyd C et al. Prevalence of Hospital-Associated Disability in Older Adults : a meta-analysis. J Am Med dir Assoc. 2020

# Une pilule pour remplacer l'activité physique?



# < 900 pas/jour: valeur critique

Kolk D et al. Factors Associated with Step Numbers in Acutely Hospitalized Older Adults : The Hospital activities of daily living study. J Am Med dir Assoc. 2021

- Mesure niveau activité physique à l'hôpital :  
<900 pas/jour : valeur critique
- Mesure nombre de pas à la sortie de l'hôpital (J1) : X2
- = niveau activité physique pas épuisé à l'hôpital

**900 pas par jour**  
= 4 x le corridor

= minimum à faire pour éviter les complications liées à l'hospitalisation: fonte musculaire, perte d'autonomie, escarres, déprime, etc.

## La solution.... C'est en bougeant

### Patient-e-s indépendant-e-s

Par jour:  
17h couché-e  
5h assis-e  
1h debout

**99.8 %**  
du temps inactif

### Patient-e-s dépendant-e-s

Par jour:  
21h couché-e  
2h45 assis-e  
12 minutes debout

**91 %**

du temps inactif

**À vous de bouger !**



En s'habillant on peut de **30%** de chute



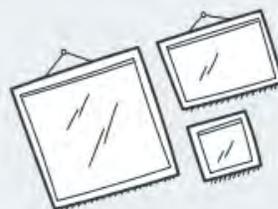
En restaurant on peut de **40%** de musculi semain



En restaurant on peut de **85%** de notre temps au lit.

## Activités à disposition

- Groupe fitness tous les jours de 14h à 15h (sauf week-end)
- Flashmob tous les jours de 15h à 16h (sauf week-end)
- Escape room
- La boîte à livres au 9<sup>ème</sup> étage (niveau K)
- La cafétéria au rez-de-chaussée (niveau A)
- L'exposition de tableau au rez-de-chaussée (niveau A)
- La terrasse au 9<sup>ème</sup> étage (niveau K)
- La chapelle avec une messe au -1 (niveau U) le dimanche matin et jours fériés à 9h30.



**Demandez des renseignements aux soignants ou thérapeutes.**

Nous vous encourageons à mettre vos propres habits, à sortir de votre lit et à demeurer actif-ve le plus possible lors de votre hospitalisation. Nous sommes là pour vous aider à récupérer.

L'inactivité à l'hôpital peut avoir des conséquences négatives comme :

- la diminution de votre force musculaire ;
- l'augmentation du sentiment de fatigue ;
- l'augmentation des risques de chute ;
- l'augmentation du risque d'infection ;
- l'augmentation du risque d'escarre ;
- la diminution de l'appétit ;
- et la perte d'autonomie et d'indépendance.

À l'hôpital, il faudrait marcher au minimum 900 pas par jour (l'équivalent de 4x le corridor) pour éviter les complications liées à l'hospitalisation.

L'activité améliore la qualité de vie, les capacités fonctionnelles et l'état d'éveil. Elle évite les escarres, la constipation, la perte de force, la déprime et diminue votre durée de séjour à l'hôpital.

**LE LIT C'EST POUR LA NUIT!**



  
**900 pas**  
par jour  
= 4 x le corridor

= minimum à faire pour éviter les complications liées à l'hospitalisation : fonte musculaire, perte d'autonomie, escarres, déprime, etc.

## La solution.... C'est en bougeant

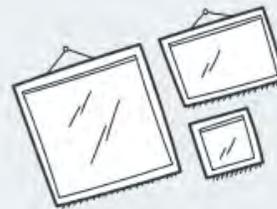
### Patient-e-s indépendant-e-s

Par jour:  
17h couché-e  
5h assis-e  
1h debout

**99.8 %**  
du temps inactif

## Activités à disposition

- Groupe fitness tous les jours de 14h à 15h (sauf week-end)
- Flashmob tous les jours de 15h à 16h (sauf week-end)
- Escape room
- La boîte à livres au 9<sup>ème</sup> étage (niveau K)
- La cafétéria au rez-de-chaussée (niveau A)
- L'exposition de tableau au rez-de-chaussée (niveau A)
- La terrasse au 9<sup>ème</sup> étage (niveau K)
- La chapelle avec une messe au -1 (niveau U) le dimanche matin et jours fériés à 9h30.



**Demandez des renseignements aux soignants ou thérapeutes.**

Nous vous encourageons à mettre vos propres habits, à sortir de votre lit et à demeurer actif-ve le plus possible lors de votre hospitalisation. Nous sommes là pour vous aider à récupérer.

L'inactivité à l'hôpital peut avoir des conséquences négatives comme :

- la diminution de votre force musculaire ;
- l'augmentation du sentiment de fatigue ;
- l'augmentation des risques de chute ;
- l'augmentation du risque d'infection ;
- l'augmentation du risque d'escarre ;
- la diminution de l'appétit ;
- et la perte d'autonomie et d'indépendance.

À l'hôpital, il faudrait marcher au minimum 900 pas par jour (l'équivalent de 4x le corridor) pour éviter les complications liées à l'hospitalisation.

L'activité améliore la qualité de vie, les capacités fonctionnelles et l'état d'éveil. Elle évite les escarres, la constipation, la perte de force, la déprime et diminue votre durée de séjour à l'hôpital.





# FLASH MOB



Facteurs d'inclusion :

- Pouvoir tenir debout
- Etre habillé
- Stable au niveau respiratoire et tensionnel à l'effort
- O2, MA, Statif ok
- Trop dépendant/faible pour le groupe de réentraînement à l'effort

- <https://vimeo.com/923008569/a6737b4646?share=copy>
- En groupe
- Coordination/équilibre/double tâche
- Force/endurance

• **PLAISIR!**

A neon sign for an escape room is mounted on a dark brick wall. The sign consists of a pink rectangular border with rounded corners. Inside the border, the word "ESCAPE" is written in white, blocky, uppercase letters. Below it, the word "ROOM" is written in a stylized, bubbly font. Each letter of "ROOM" is formed by two concentric lines: an outer cyan line and an inner red line. Above and below the pink border are two horizontal cyan lines, one on each side, creating a decorative frame.

ESCAPE

ROOM



# ESCAPE ROOM

EN ROUTE VERS LA SORTIE DE L'HÔPITAL...



# ESCAPE HOSPITAL

UN TOUR DU MONDE EN QUELQUES PAS...



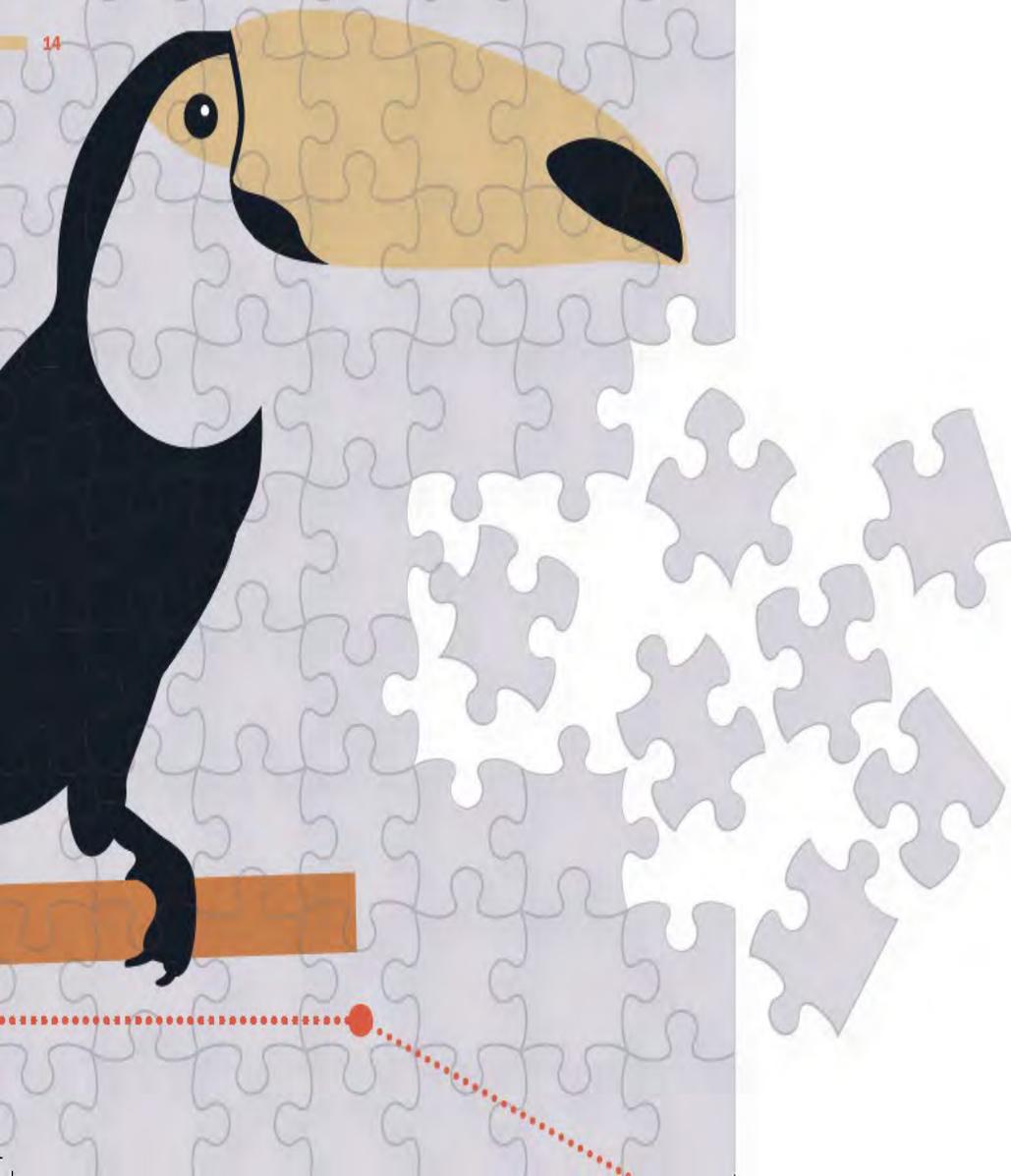
- **Activité thérapeutique : Escape Room/Escape Hospital**

- **Solliciter des compétences physiques, cognitives et sociales**

- **Promouvoir la mobilité dans un environnement enrichi**

- **Objectif: augmenter la participation du patient dans les activités de la vie quotidienne**





# Niveaux

## Niveau 1 (Escape Room)

- Favoriser le rendement occupationnel au quotidien + gestion environnement immédiat



## Niveau 2 (Escape Hospital)

- Mobilisation sur un périmètre de marche augmenté
- S'orienter dans un environnement méconnu, favoriser l'échange, inclure les proches



Habillez-vous avec vos vêtements personnels



Escape Hospital Un tour du monde en quelques pas...



8

Dirigez-vous vers le local « Physiothérapie – Salle de gymnastique » (si vous avez envie d'aller à la salle de gymnastique, parlez-en à votre physiothérapeute).

Depuis le local d'ergothérapie, suivez la lettre R au sol jusqu'au fond du couloir. Arrêtez-vous près de l'ascenseur vert sur votre droite.

Vous y verrez des photos de votre première destination.

Dans quelle ville êtes-vous ?

Dans quel pays êtes-vous ?



Escape Hospital Un tour du monde en quelques pas...



9

Êtes-vous déjà allé-e au Kiosque? Pour découvrir votre deuxième destination, prenez l'ascenseur jaune jusqu'au 0. Sur le mur près du Kiosque, en face de vous en sortant de l'ascenseur, vous y apercevrez une énigme. En la résolvant, vous trouverez votre deuxième destination.

Qui suis-je?

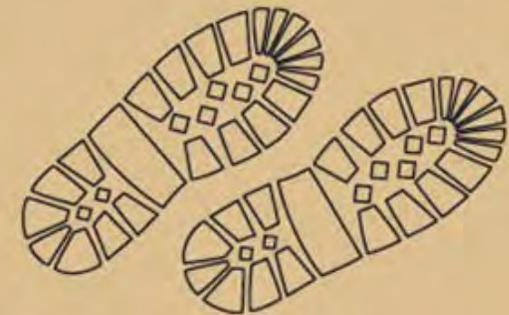
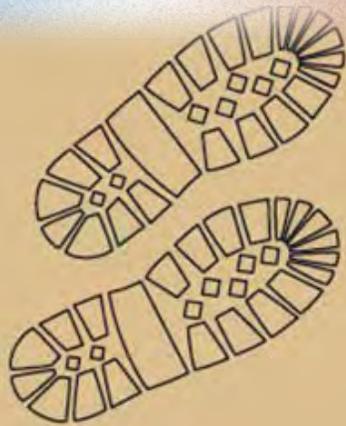
Où suis-je?





ESCAPE HOSPITAL

RÉUSSI  
ERFÜLLT



# Résultats et conclusions

- ◆ Méthode d'évaluation : questionnaire de satisfaction
  - *Un plaisir de bouger, une augmentation de la mobilité ainsi qu'une prise de conscience de l'importance du mouvement.*
  
- ◆ Le patient devient acteur dans sa prise en charge (client au centre) et diminue le risque d'acquérir des complications
  
- ◆ « L'empowerment » par l'activité est un facteur de prévention que l'ergothérapie peut apporter en milieu de soins aigus avec une bonne adhésion des patients

[www.endpjparalysis.org](http://www.endpjparalysis.org)

NHS :

Hôpital sans pyjama =

- Réduction nombre de chutes  
(-27%)
- Réduction escarres de pression  
(-67%)
- Durée séjour : -1.8 jour (-16%)



# Collaboration interdisciplinaire

- Mise en place d'un plan de mobilisation et déterminer les objectifs conjointement avec l'équipe médicale et soignante
- Intégrer la famille, les proches....et le patient



# Merci pour votre attention

