

## Journée nationale d'action «Faire bouger l'hôpital!» pour sensibiliser les patients aux bienfaits de l'activité physique à l'hôpital de soins aigus

### 1. L'idée

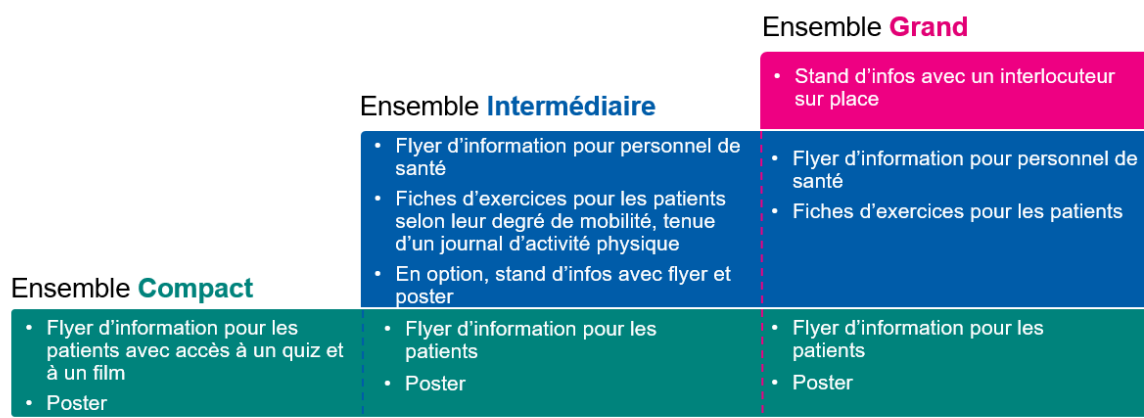
L'initiative «Hospital in Motion» de la communauté d'intérêts IGPTR-A organise chaque année une journée nationale d'action pour sensibiliser les patients hospitalisés aux bienfaits de l'activité physique. Elle se tient le 6 avril, à l'occasion de la «journée mondiale de l'activité physique». Les hôpitaux suisses participants peuvent choisir parmi différents ensembles de mesures celui qui correspond à leur structure. Étant donné que le 6 avril de cette année tombe un samedi, il appartient aux hôpitaux respectifs de choisir le jour de la première semaine d'avril pour mettre en œuvre la journée d'action.

### 2. Les objectifs du projet

- Signaler aux patients et à leurs proches l'importance de rester actif pendant la durée d'hospitalisation, mais aussi les aider et les motiver à augmenter («d'eux-mêmes») leur niveau d'activité physique.
- Sensibiliser les professionnels à l'importance de l'activité physique pendant la durée d'hospitalisation.

### 3. Ensembles de mesures à mettre en œuvre

Les ensembles de mesures suivants peuvent être mis en œuvre dans les établissements de soins. Les hôpitaux participants choisissent librement l'ensemble qui leur convient et décident du nombre de services dans lesquels ils le déploient. Un hôpital est considéré comme participant s'il déploie au moins l'un des trois ensembles de mesures.



Les ensembles sont conçus selon le principe des poupées russes. Ainsi, l'ensemble *Intermédiaire* contient l'ensemble *Compact* et l'ensemble *Grand* contient les deux ensembles *Compact* et *Intermédiaire*. L'ensemble *Compact* est celui qui nécessite le moins de ressources, tandis que l'ensemble *Grand* en requiert le plus.

### 4. Contexte

Le risque, préexistant ou acquis pendant l'hospitalisation, de mauvais résultat fonctionnel en matière de mobilité et de capacité fonctionnelle et/ou de complications concerne principalement les patients âgés. En effet, 30 % des patients de plus de 65 ans développent une incapacité associée à l'hospitalisation (Hospital associated disability, HAD) (Gill et al.,

2010, Loyd et al., 2020) ou une «nouvelle limitation d'ordre fonctionnel acquise pendant l'hospitalisation». Si l'on s'appuie sur des données préliminaires recueillies en Suisse, env. 17,5 % des patients ne retrouvent plus leur état fonctionnel initial à la sortie de l'hôpital (D'Onofrio et al., 2018). Plusieurs études montrent que 83 % des patients passent leur temps alités, et que seuls 4 % se tiennent debout et marchent (Brown et al., 2009, Mudge et al., 2016). Ce repos en position allongée, souvent sans raison médicale, entraîne une dégradation de l'état de santé et un déclin supplémentaire (Graf, 2006). Ainsi, les patients qui n'ont pas besoin de rester alités doivent s'asseoir, se lever, et si possible effectuer 1000 pas par jour (soit une distance d'env. 500 mètres) (Sallis et al. 2015; Agmon et al., 2017; Greysen & Patel, 2018).

### *L'initiative «Hospital in Motion» des physiothérapeutes*

En tant que professionnels du mouvement et de la prévention, les physiothérapeutes contribuent très largement à inciter les patients hospitalisés à pratiquer une activité physique. En 2020, le Comité a décidé de fonder la «Communauté d'intérêts Physiothérapie Rehabilitation Akutspital IGPTR-A» ainsi que l'initiative «Hospital in Motion». L'objectif global de cette initiative est de sensibiliser aux bienfaits de «l'activité physique à l'hôpital de soins aigus» et de contribuer ainsi à la réhabilitation des patients.

Après les diverses activités déjà menées par l'initiative «Hospital in Motion», l'accent est mis, depuis août 2023, sur l'organisation d'une journée annuelle d'action et de promotion de l'activité physique à l'hôpital de soins aigus. Lors de cette journée, le thème de l'«activité physique à l'hôpital de soins aigus» est abordé de diverses manières afin d'inciter les patients à ne pas rester inactifs. Cette journée d'action est évaluée à plusieurs niveaux pour déterminer par exemple si les connaissances des professionnels de santé sur l'importance de l'activité physique peuvent être améliorées.

La journée nationale d'action «Faire bouger l'hôpital!» doit contribuer à promouvoir le changement culturel qui vise à transformer les hôpitaux de soins aigus en hôpitaux axés sur le mouvement.

Vous aussi, faites bouger l'hôpital! Les fondateurs de l'initiative «Hospital in Motion» remercient les hôpitaux participants.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur <https://igptr.ch/nationaler-aktionstag/>