

Nationaler Aktionstag "Bringt Bewegung ins Spital!" zur Steigerung der körperlichen Aktivität von Patientinnen und Patienten im Akutspital

1. Idee

Um die körperliche Aktivität von Patient:innen im Spital zu verbessern, setzt die «Hospital in Motion-Initiative» der IGPTR-A jährlich einen nationalen Aktionstag um. Dieser nationale Aktionstag findet jeweils Anfang April anlässlich des 'World Day of Physical Activity' vom 6. April statt. Teilnehmende Spitäler aus der ganzen Schweiz können aus einer Sammlung an möglichen Massnahmenpaketen diejenigen umsetzen, welche für ihr Setting passend sind. Da der 6. April dieses Jahr auf einen Samstag fällt, ist es den jeweiligen Spitälern überlassen, an welchem Tag der ersten Aprilwoche der Aktionstag umgesetzt wird.

2. Projektziele

- Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige werden für die Wichtigkeit von Bewegung während des Spitalaufenthaltes sensibilisiert und dadurch befähigt und motiviert, ihre körperliche Aktivität ("selbstständig") zu steigern.
- Health Professionals sind auf die Wichtigkeit von Bewegung während des Spitalaufenthaltes sensibilisiert.

3. Pakete für die Umsetzung

Folgende Pakete stehen zur Verfügung, welche zur Umsetzung in den Spitälern genutzt werden können. Welches Paket auf wie vielen Stationen umgesetzt wird, definieren die teilnehmenden Spitäler selbst. Ein Spital zählt als teilnehmend, wenn es mindestens eines der drei Pakete umsetzt.

	Paket Mittel	Paket Gross
Paket Kompakt	<ul style="list-style-type: none"> • Infolyer für Health Professionals • Übungsbroschüren für Patient:innen je nach Mobilitätsgrad inkl. Bewegungstagebuch • Optional einen Infostand mit Poster und aufgelegten Flyern 	<ul style="list-style-type: none"> • Infostand mit Person vor Ort • Infolyer für Health Professionals • Übungsbroschüren für Patient:innen
<ul style="list-style-type: none"> • Infolyer für Patient:innen mit Video-Zugang und einem Quiz • Poster 	<ul style="list-style-type: none"> • Infolyer für Patient:innen • Poster 	<ul style="list-style-type: none"> • Infolyer für Patient:innen • Poster

Die Pakete sind aufeinander aufbauend geplant, so dass das Paket *Mittel* auch das Paket *Kompakt* und das Paket *Gross* auch die beiden Pakete *Kompakt* und *Mittel* beinhaltet. So benötigt das Paket *Kompakt* am wenigsten Ressourcen, das Paket *Gross* am meisten.

4. Hintergrund & Kontext

Vor allem ältere Patientinnen und Patienten im Spital weisen ein vorbestehendes oder während dem Spitalaufenthalt erworbenes Risiko für einen schlechten funktionellen Outcome in den Bereichen der Handlungs- und Funktionsfähigkeit und/oder Komplikationen auf. Dies spiegelt sich im Anteil von 30% der über 65-jährigen Patientinnen und Patienten wider, welche an einer sogenannten hospital associated disability (HAD) (Gill et al., 2010, Loyd et al., 2020), eine während dem Spital erworbene neue Funktionseinschränkung, entwickeln. Basierend auf ersten Daten aus der Schweiz erlangen circa 17.5% der Patientinnen und Patienten ihre funktionelle Ausgangslage bei Spitalaustritt nicht mehr (D'Onofrio et al., 2018). Verschiedene

Untersuchungen zeigen, dass Patient:innen im Schnitt 83% der Zeit liegend im Bett verbringen und nur 4% stehend oder gehend (Brown et al., 2009, Mudge et al., 2016). Diese - oft nicht zwingende – Bettruhe führt zu Beeinträchtigung des Gesundheitszustandes und trägt zur weiteren Dekonditionierung bei (Graf, 2006). Deshalb sollten Patient:innen - bei denen keine Bettruhe indiziert ist - regelmässig Aufsitzen, Aufstehen und falls möglich 900 Schritte (ca. 500 Meter) gehen (Sallis et al. 2015; Agmon et al., 2017; Greysen & Patel, 2018).

Hospital in Motion-Initiative der Physiotherapie

Als Fachpersonen für Bewegung und Prävention tragen Physiotherapeut:innen massgeblich dazu bei, hospitalisierte Patient:innen in ihrer körperlichen Aktivität zu fördern.

Im Jahr 2020 entschied der Vorstand der Interessengemeinschaft Physiotherapie Rehabilitation Akutspital IGPTR-A, die Initiative «Hospital in Motion» zu lancieren. Das übergeordnete Ziel dieser Initiative ist, das Thema «Aktivität im Akutspital» zu stärken und damit einen wichtigen Beitrag zur Rehabilitation der Patient:innen zu leisten.

Nach verschiedenen bisherigen Aktivitäten der HiM-Initiative wird der Fokus ab August 2023 auf die Durchführung eines jährlich wiederkehrenden Aktionstages zur Förderung der körperlichen Aktivität im Akutspital gelegt. An diesem Tag wird in den beteiligten Spitälern das Thema 'körperliche Aktivität im Akutspital' auf vielseitige Weise thematisiert und die körperliche Aktivität der Patient:innen gefördert. Der Aktionstag wird auf verschiedenen Ebenen evaluiert, bspw. ob das Wissen über die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität der Health Professionals vergrössert werden kann.

Der nationale Aktionstag "Bringt Bewegung ins Spital!" soll dazu beitragen, den Kulturwandel in den Akutspitälern hin zu einem bewegungsorientierten Spital zu fördern.

Bringen auch Sie mehr Bewegung in Ihr Spital!

Die Initianten der Hospital-in-Motion-Initiative freuen sich über viele teilnehmende Spitäler.

Weitere Informationen unter <https://igptr.ch/nationaler-aktionstag/>