



Heds FR
Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg



**HUB
InnoSanté**

HUB InnoSanté

AGIR pour la santé



**UNI
FR**

UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

Hes·SO



Impressum

Haute école de santé Fribourg (Heds FR)

HUB InnoSanté (MIC)

Rte des Arsenaux 16a

CH - 1700 Fribourg

hubinnosante-heds@hefr.ch

heds-fr.ch

Dessin : Elisa von der Forst

Qui sommes-nous ?

Nous sommes des étudiant·es en Bachelor en soins infirmiers et en Master en ostéopathie à la Haute école de santé de Fribourg, ainsi que des étudiant·es en Master en psychologie de la santé à l'Université de Fribourg. Nous réalisons des stages au sein du HUB InnoSanté sous la supervision d'enseignant·es de nos filières d'études respectives.

Pourquoi un HUB InnoSanté?

Pour offrir à la population un nouvel espace dédié à la prévention, à la promotion de la santé et au soutien dans les trajectoires de santé. En complément aux soins existants, le HUB InnoSanté apporte un appui concret en santé primaire et constitue un point d'entrée accessible et coordonné pour la population. Face aux défis du système de santé, à l'augmentation des maladies chroniques et au vieillissement de la population, renforcer les soins de proximité est devenu essentiel.

Le HUB InnoSanté permet aussi aux futur·es professionnel·les de santé de développer leurs compétences, directement auprès de la population, dans un environnement clinique et pédagogique. Il propose un accompagnement préventif et personnalisé, pour prendre soin de sa santé !



Prendre soin de sa santé : un accompagnement personnalisé

Notre mission est de proposer des bilans de santé et des interventions personnalisées pour encourager chacune et chacun à mieux prendre soin de sa santé et de son bien-être.



Public concerné

- ▶ Personnes âgées de 65 ans et plus
- ▶ Personnes adultes en activité professionnelle



Nos prestations

Prévention et promotion de la santé

Pour les seniors

- Bilan général de santé et dépistage des risques.
- Bilans spécifiques en ostéopathie et/ou en psychologie de la santé.
- Soutien à l'orientation dans le système de santé.

Pour la santé au travail

- Bilan global de santé en lien avec l'activité professionnelle.
- Bilans spécifiques en ostéopathie et/ou en psychologie de la santé.
- Identification des risques liés à la profession.
- Stratégies pour prévenir et gérer le stress professionnel.
- Soutien à l'orientation dans le système de santé.

Concrètement

Pour les seniors

Nous évaluerons avec vous **vos ressources et capacités** en lien avec votre santé ainsi que les défis rencontrés pour la réalisation des **activités de la vie quotidienne**.

Si nécessaire, nous vous orienterons vers **les services de soins et d'aide adaptés**.

Bernard avait de plus en plus de mal à se déplacer seul et évitait les transports en commun par crainte de chuter. L'évaluation de ses capacités lui a permis d'exprimer ses difficultés et il a été orienté vers un service d'accompagnement somatique et psychologique pour retrouver confiance et autonomie.



Concrètement

Pour la santé au travail

Ensemble, nous évaluerons votre **bien-être au travail**, afin d'identifier d'éventuelles sources de stress, d'inconfort ou de douleurs en lien avec votre état de santé.

Cette démarche nous permettra de vous donner des **conseils personnalisés** pour améliorer votre qualité de vie professionnelle.

Nous vous donnerons des conseils pratiques pour adopter une bonne hygiène posturale, prévenir les douleurs liées aux gestes répétitifs

ou aux postures prolongées et intégrer des **habitudes favorisant le mouvement et le bien-être au travail**.

Nous vous accompagnerons dans la promotion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle grâce à **des échanges et des recommandations adaptées**.



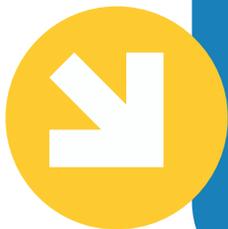
Nadia effectuait des gestes répétitifs au travail sans s'en rendre compte, ce qui a fini par provoquer des douleurs à l'épaule droite. Après une analyse de ses gestes professionnels et des tensions qu'ils occasionnaient, des conseils ciblés sur son ergonomie et des pauses actives intégrées à son planning ont permis de soulager ses douleurs.



Mieux vivre avec une maladie chronique : accompagnement en autogestion de la santé



Notre mission est d'accompagner les personnes atteintes de maladies chroniques en utilisant nos compétences en soins infirmiers pour les aider à mieux gérer leur santé et leur maladie et ce, grâce à un soutien personnalisé.



Public concerné

- ▶ Personnes atteintes de maladies chroniques, d'affections de longue durée

Nos prestations

- Améliorer les connaissances concernant la maladie et ses conséquences.
- Apprentissage à l'autosurveillance de l'état de santé de la personne.
- Promotion à l'autonomie et soutien au bien-être.
- Améliorer les connaissances des ressources socio-sanitaires.



Concrètement

Nous vous fournirons des **informations personnalisées** sur votre pathologie, la gestion des symptômes et la prévention des complications.

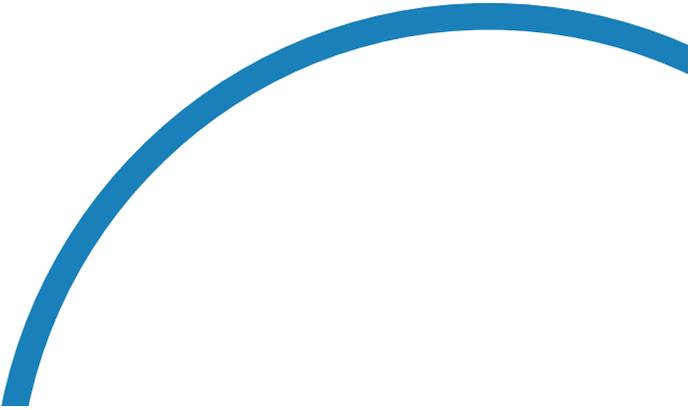
Nous vous offrirons un **enseignement thérapeutique individualisé** à l'utilisation des moyens d'autosurveillance.

Vous apprendrez à **interpréter et surveiller** vos symptômes.

Nous vous orienterons vers les services de soins et d'aide adaptés.

Nous vous proposerons une évaluation des défis quotidiens pour **l'amélioration de votre santé** et la gestion de votre maladie.

Arnaud venait d'être diagnostiqué avec une maladie chronique et se sentait dépassé. Grâce à un accompagnement individualisé, il a appris à utiliser un journal de suivi des symptômes, à mieux comprendre son traitement et connaître les approches non-médicamenteuses efficaces pour gérer sa fatigue et son stress. Il a ensuite été mis en relation avec une association de patient·es pour ne pas rester seul face à la maladie.



Consultations ostéopathiques pour les nouveau-nés, enfants et adolescent·es

Notre mission est de proposer des consultations ostéopathiques adaptées aux besoins des nouveau-nés, enfants, adolescent·es et de leurs familles.

Public concerné

- ▶ Nouveau-nés, enfants, adolescent-es et leurs familles



Nos prestations

Nous proposons un suivi ostéopathique en cas de questionnement parental relatif aux situations suivantes

- Inconforts, pleurs, ou positionnement de l'enfant âgé de quelques semaines à quelques mois.
- Croissance ou douleurs persistantes non-expliquées à la suite d'un traumatisme.
- Troubles du sommeil, difficultés d'alimentation ou problèmes digestifs.
- Troubles ORL chroniques ou malpositions dentaires.
- Situations de handicap ou de décalage dans le développement.
- Bilan de mobilité, quel que soit l'âge de l'enfant, pour identifier les zones de tensions ou de restrictions.



Concrètement

Nous aidons les parents à **comprendre et à gérer** les situations de pleurs et d'inconfort du nouveau-né / du bébé pour améliorer son bien-être.

Nous offrons des conseils et des soins pour **favoriser une croissance harmonieuse** et aider à la récupération après des incidents mineurs.

Nous proposons des **solutions adaptées pour améliorer les**

aspects essentiels de la vie quotidienne, tels que le sommeil et l'alimentation.

Nous effectuons **des bilans** et proposons **des soins** pour atténuer les problèmes de la sphère ORL.

Nous travaillons en étroite collaboration avec les familles pour offrir **un soutien personnalisé et améliorer la qualité de vie** des enfants en situation de handicap.

Leo pleurait beaucoup et dormait très peu. Ses parents étaient épuisés et inquiets. Une levée des tensions corporelles et un accompagnement ciblé ont permis aux parents de mieux comprendre ses besoins et d'ajuster ses routines de sommeil. Ils ont aussi reçu des conseils pratiques d'installation et de portage, pour apaiser ses inconforts. L'ambiance à la maison s'est nettement améliorée et la fatigue familiale a diminué.



Consultations ostéopathiques pour les femmes enceintes ou en post-partum



Notre mission est de proposer des consultations ostéopathiques pour aider à mieux vivre sa santé au quotidien. Pendant la grossesse et le post-partum, notre approche vise à soulager les tensions et à favoriser une prise de conscience de son corps et de ses capacités.



Public concerné

- ▶ Femmes enceintes et en post-partum

Nos prestations

Nous proposons un accompagnement pour mieux vivre sa grossesse et se préparer activement à l'accouchement

- Bilan global.
- Évaluation posturale.
- Diagnostic ostéopathique.
- Informations et prévention.
- Activité physique et bien-être.
- Gestion des douleurs.
- Préparation active à l'accouchement.
- Autonomie et conseils.
- Orientation dans le réseau.

Concrètement

Nous vous proposons des **conseils personnalisés** sur des activités physiques adaptées pour que vous puissiez **rester en forme en toute sécurité**.

Nous effectuons une analyse de votre posture et du mode de portage fœtal pour mieux comprendre et **gérer son implication potentielle dans l'accouchement**.

Nous vous offrons du soutien et vous **proposons des stratégies adaptées** pour soulager les douleurs, les tensions et les inconforts liés à la grossesse et la maternité.

Au besoin, nous vous mettons en relation avec d'autres professionnel·les de santé.

Manon, enceinte de 4 mois, souffrait de douleurs lombaires et se sentait freinée dans ses mouvements. Elle a bénéficié de conseils adaptés, de mobilisations ciblées et a retrouvé confiance pour rester active en toute sécurité. Elle a pris conscience de sa posture et a été orientée vers une sage-femme spécialisée pour compléter son suivi.





Consultations ostéopathiques pour les personnes souffrant de douleurs chroniques

Notre mission est d'aider à préserver son équilibre grâce à une prise en charge ostéopathique adaptée. Quand les douleurs s'installent, notre approche globale et complémentaire vise à soulager les tensions et à améliorer la qualité de vie.

Public concerné

- ▶ Personnes souffrant de douleurs chroniques



Nos prestations

Nous offrons un suivi spécialisé pour comprendre et mieux gérer les douleurs chroniques

- Bilan global.
- Analyse et évaluation.
- Diagnostic ostéopathique.
- Objectifs personnalisés.
- Autonomie et conseils.
- Orientation dans le réseau.



Concrètement

Nous vous proposons un examen clinique ostéopathique pour **identifier** les dysfonctionnements potentiels.

Nous effectuons une **évaluation approfondie** de votre douleur et de son impact sur votre vie privée et professionnelle.

Nous analysons votre contexte de vie pour **comprendre les facteurs** influençant la douleur et nous définissons ensemble les options pour la moduler.

Ensemble, nous définissons des **objectifs adaptés** à vos attentes en fonction de vos besoins.

Nous vous prodiguerons des conseils et proposerons des stratégies pour **mieux gérer vos symptômes** au quotidien et améliorer votre qualité de vie.

Au besoin, nous vous mettrons en relation avec d'autres professionnel·les de santé.

Lin vivait avec des douleurs chroniques qui impactaient son sommeil et son travail. Un examen ostéopathique et une analyse de son quotidien ont permis d'identifier des facteurs aggravants. Elle a mis en place des stratégies simples pour mieux gérer la douleur et retrouver un meilleur équilibre de vie.



Heds FR
Haute école de santé Fribourg
Hochschule für Gesundheit Freiburg



Infos pratiques

Lieu

HUB InnoSanté (MIC)
Allée Charles Edouard Guillaume 3
1723 Marly

Horaires

Du lundi au vendredi
8h30 à 17h00

Uniquement sur rendez-vous

Tarif

Consultation: CHF 15.00

Prise de rendez-vous :



go.heds-fr.ch/HUB