

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 51 (2015)
Heft: 4

Artikel: Eine Woche mit einer Physiotherapeutin ohne fixe Praxis = La semaine type d'une physiothérapeute sans cabinet fixe
Autor: Pittet, Yasmine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928992>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eine Woche mit einer Physiotherapeutin ohne fixe Praxis

La semaine type d'une physiothérapeute sans cabinet fixe

YASMINE PITTET

Heimbehandlungen, Beratungen in Unternehmen und Gymnastikkurse stehen auf dem Wochenplan von Yasmine Pittet. Die selbständige Physiotherapeutin aus Genf hat auf Praxisräumlichkeiten verzichtet und als mobile Therapeutin ihre Berufung gefunden.

Meine berufliche Laufbahn begann in der Geriatrie und der Neurorehabilitation des CHUV. Aber nach einer gewissen Zeit entsprach die Arbeit im institutionellen Umfeld nicht mehr meinen Vorstellungen. Vor sieben Jahren zog ich nach Genf, und hier begann ich, selbständig als mobile Physiotherapeutin zu arbeiten. Ich arbeitete anfänglich 50 Prozent in einer Klinik, die restlichen 50 Prozent war ich in Genf unterwegs.

Zwischen dem Beginn meiner beruflichen Unabhängigkeit und der 100-prozentigen Selbständigkeit vergingen ungefähr 12 Monate. Das Netzwerk bildete sich durch Mundpropaganda, ohne dass ich dafür etwas tun musste. Die Nachfrage nach mobilen Physiotherapeuten übersteigt in Genf das Angebot bei Weitem. So sieht etwa eine typische Arbeitswoche aus:

Montag

Gegen 8.45 Uhr breche ich zum ersten Termin auf. Es folgen zwischen 7 und 9 weitere Termine mit Patienten, die neurologische, orthopädische oder rheumatische Beschwerden

In Genf übersteigt die Nachfrage nach mobilen Physiotherapeuten das Angebot. Der Kantonalverband Genf hat einen Telefondienst organisiert, der Physiotherapeuten vermittelt, welche Domizilbesuche machen. | À Genève, la demande pour des traitements de physiothérapie à domicile dépasse l'offre. physio Genève a organisé une centrale d'appels qui réunit les physiothérapeutes itinérants.

Yasmine Pittet dispense chaque semaine des traitements à domicile, réalise des séances de conseil en entreprise et donne des cours de gymnastique. Ayant trouvé sa vocation dans l'exercice itinérant de sa profession, elle a renoncé à travailler dans un cabinet.

J'ai débuté ma carrière professionnelle en gériatrie et en neuro-réadaptation au CHUV. Après un certain temps, le travail en institution ne répondait plus à mes attentes. J'ai pris mon indépendance en devenant physiothérapeute itinérante



haben, es sind oft geriatrische Patienten. Die Behandlungen dauern zwischen 45 Minuten und einer Stunde.

Mein Fortbewegungsmittel

Ich bin mit dem Auto unterwegs, aus Bequemlichkeit und weil ich nicht verschwitzt bei den Patienten ankommen möchte. Daher bleibt das Velo zu Hause. Das Auto wird zwischen zwei Terminen zu meinem «Büro» und meinen vier Wänden. Telefonate mit Ärzten sowie die Terminvereinbarungen fallen mir im Auto viel leichter, als wenn ich in der Stadt zu Fuss oder mit dem Velo unterwegs wäre.

Zu Beginn fuhr ich mit einem Roller, weil man damit schneller vorankommt und weniger im Stau stecken bleibt. Allerdings ist das im Winter, bei Regen oder in der brütenden Sommerhitze weniger lustig. Mit dem Roller war ich teilweise an einem Tag in allen Ecken der Stadt unterwegs. Heute mit dem Auto versuche ich, die Termine so gut wie möglich nach Tagen geordnet auf die einzelnen Quartiere aufzuteilen.

Dienstag

Am Morgen habe ich Termine mit drei oder vier Patienten, heute in einem Alters- und Pflegeheim und in einer betreuten Wohnung.

Am Nachmittag Einsatz bei der Post. Ich arbeite vier Stunden pro Woche im Sortier- und Logistikzentrum von Montbrillant, wo ich mich regelmässig um die Gesundheit der Mitarbeiter kümmere. Seit dem Jahr 2013 habe ich einen Vertrag und bin zu 10 Prozent angestellt. Ich habe auch einige Aufträge in anderen Bereichen der Post erhalten. Und in einem anderen lokalen Unternehmen.

In der Zeit zwischen den zwei Einsätzen erledige ich Administration. Ich führe meine Buchhaltung, und eine Treuhänderin kümmert sich um den Jahresabschluss und die Steuern.

Bei der Post

Zwei Aktionsschwerpunkte der Ergonomie: «fit the work to the man» und «fit the man to the work». Die Arbeit und das Wechselspiel mit den einzelnen Unternehmensbereichen sind sehr inspirierend. Zudem ist es auch befriedigend, die Bedürfnisse der Arbeitnehmer zu erfüllen. Die dort Vollzeitbeschäftigten verbringen den Grossteil ihrer Zeit an ihrem Arbeitsplatz, deshalb sind sie dankbar für Ratschläge, die sie direkt umsetzen können. Einmal pro Jahr biete ich jedem Team eine etwas theoretischere Gesundheitsschulung an.

In der ganzen Schweiz beschäftigt die Post ungefähr zehn Physiotherapeuten. Wir treffen uns zwei bis drei Mal pro Jahr, um unsere Erfahrungen auszutauschen und unsere Massnahmen aufeinander abzustimmen.

il y a sept ans lorsque je me suis installée à Genève. Au début, je travaillais à 50 % dans une clinique et je me déplaçais dans Genève le reste du temps.

Il m'a fallu douze mois entre le moment où j'ai débuté mon projet et celui où j'ai été à 100 % à mon compte. Le réseau s'est mis en place sans effort de ma part grâce au bouche à oreille. Il faut dire que la demande est forte et que l'offre des physiothérapeutes qui se déplacent est très restreinte. Voici la semaine type d'une physiothérapeute sans cabinet fixe.

Lundi

Je pars à 8h45 environ pour mon premier rendez-vous qui sera suivi par sept à neuf autres consultations. Mes patients présentent pour la plupart des pathologies neurologiques, orthopédiques ou rhumatologiques. Certains sont également suivis en gériatrie. Les traitements durent entre 45 minutes et une heure.

Mon mode de déplacement

Je me déplace en voiture. Pas uniquement par paresse mais aussi parce que je n'aime pas arriver en sueur chez mes patients. Donc pas de vélo. Ma voiture fait office de bureau et de cocon entre deux patients. C'est aussi bien plus confortable pour téléphoner à un médecin, pour prendre ou pour déplacer un rendez-vous qu'en marchant ou qu'en pédalant.

J'avais commencé par me déplacer en scooter, ce qui était très rapide et qui m'évitait d'être prise dans les embouteillages. Cependant, c'était bien moins pratique en hiver, sous la pluie et lors des grosses chaleurs en été. Lorsque j'étais en scooter, je n'hésitais pas à passer de la rive gauche à la rive droite plusieurs fois par jour. Aujourd'hui, avec la voiture, j'organise au maximum mes rendez-vous par jour et par quartier.

Mardi

Le matin, j'ai entre trois et quatre rendez-vous en EMS et dans des appartements protégés.

L'après-midi, je travaille à la Poste, au Centre de logistique et de tri de Montbrillant. J'ai un contrat avec la Poste depuis 2013 et je fais de la prévention et de la promotion de santé quatre heures par semaine auprès des collaborateurs. Je suis donc salariée à 10 %. J'ai également eu quelques mandats dans d'autres services de la Poste et pour une entreprise locale.

J'utilise le temps entre deux rendez-vous ou après la Poste pour les tâches administratives. Je tiens mon journal comptable et une fiduciaire s'occupe de mon bilan et des impôts.



©rina777 - Fotolia

«Mir gefällt der zwischenmenschliche Aspekt, den ich jedes Mal von Neuem entdecke, wenn ich in die Privatsphäre meiner Patienten eintauche.» | «J'aime l'aspect relationnel que je redécouvre sans cesse lorsque j'entre dans la sphère privée des patients.»

Mir gefällt es, auf mich gestellt zu sein – zugleich bin ich auch nicht allein

Der Kantonalverband Genf hat einen Telefondienst organisiert, der Physiotherapeuten vermittelt, welche Domizilbesuche machen («Centrale d'appels pour la physiothérapie à domicile»)¹. Meines Wissens sind 85 Physiotherapeuten bei der Hausbesuchszentrale eingeschrieben, von denen 22 *ausschliesslich* Hausbesuche machen (ohne fixe Praxis).

Dann gibt es in Genf eine Fachgruppe Neurologie. Wir treffen uns zwei Mal pro Jahr zur Weiterbildung und für einen Austausch zwischen Physiotherapeuten des Spitals und der Stadt. Es existieren auch andere Fachgruppen (Qualitätszirkel für Onkologie, Lymphdrainage, respiratorische Physiotherapie), die einen Austausch gewährleisten.

Auch die anderen medizinischen Berufe sind zu erwähnen: Ich arbeite bei Bedarf mit Orthopädietechnikern, Spitex, Ergotherapeuten, Podologen und der Lungenliga zusammen. Die Zusammenarbeit mit den Ärzten erfolgt schriftlich oder per Telefon. Ich wurde auch zur Teilnahme an spezifischen Qualitätszirkeln und Netzwerken eingeladen.

Diese Netzwerke sind für mich wichtig. Ich bin froh, dass ich schon in den Spitälern auf eine inter- und multidisziplinäre Arbeitsweise geschult wurde.

Mittwoch

10.45 Uhr: Fahrt zu drei Patienten bis 14 Uhr. Ab 14.30 Uhr zwei Gymnastikkurse in Kooperation mit der Genfer Rheuma-

¹ www.physiogeneve.ch (Association/Services)

Une collaboration avec la Poste

Mon action dans les entreprises s'articule autour de deux axes: adapter le travail à l'homme et adapter l'homme au travail. Le travail et la collaboration avec la hiérarchie sont stimulants. Répondre aux besoins des collaborateurs sur leur lieu de travail est gratifiant. Les employés engagés à 100 % passent la majorité de leur temps au travail. Ils sont donc reconnaissants de recevoir des conseils qui sont directement applicables et qui leur facilitent la vie. Une fois par année, je propose une formation plus théorique sur la santé pour chaque équipe.

En Suisse, la Poste engage une dizaine de physiothérapeutes. Nous nous réunissons deux à trois fois par ans pour échanger sur nos expériences et pour unifier nos actions.

J'aime le fait d'être seule sans être complètement livrée à moi-même

À Genève, un service téléphonique – la Centrale d'appels pour la physiothérapie à domicile¹ – réunit les physiothérapeutes qui se déplacent chez les patients. À ma connaissance, 85 physiothérapeutes y sont inscrits. Parmi eux, seuls 22 travaillent *exclusivement* au domicile de leurs patients.

Par ailleurs, il existe divers groupes spécialisés (cercle de qualité en oncologie, groupe drainage, respiratoire, etc.) et je suis rattachée à un groupe de physiothérapeutes spécialisés en neurologie. Nous nous rencontrons deux fois par année pour une formation et pour échanger entre nous.

En cas de besoin, j'ai également la possibilité de coopérer avec de nombreux professionnels médicaux comme des techniciens orthopédistes, des infirmières à domicile, des ergothérapeutes, des podologues, la ligue pulmonaire. En outre, je suis en contact avec des médecins par écrit ou par téléphone et j'ai été conviée à des cercles de qualité ou à des réseaux spécialisés dans certaines pathologies.

Ces réseaux me sont essentiels et je suis reconnaissante d'avoir travaillé en milieu hospitalier car cela constitue une excellente formation à l'inter- et la multidisciplinarité.

Mercredi

Départ à 10h45, j'ai trois patients jusqu'à 14h. À 14h30, j'enchaîne avec deux cours de gymnastique et j'anime ensuite un groupe dont les participants souffrent de la maladie de Parkinson. Le contenu du cours varie en fonction des demandes des participants. Il y a un bel échange, très humain, entre eux, beaucoup de solidarité, de soutien et d'écoute. J'apporte la partie plus physique! J'encadre également un cours «Halte aux chutes». Ces trois cours sont

¹ www.physiogeneve.ch (Association/Services)

liga. Danach eine Gruppe mit Parkinson-Patienten, im gleichen Saal. Der Inhalt des Kurses wird an die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Die Teilnehmer haben untereinander einen schönen zwischenmenschlichen Austausch, es gibt viel Solidarität, gegenseitige Unterstützung und Aufmerksamkeit. Und ich bin für den Rest, also den mehr physischen Teil zuständig. Anschliessend halte ich einen Kurs zur Sturzprävention, auch dieser ist mit der Rheumaliga.

Nach einem Ortswechsel ein letzter Gymnastikkurs: dieses Mal in einem Unternehmen. Dieser Kurs findet wöchentlich statt, insgesamt bietet diese Firma seinen Mitarbeitenden dreimal eine 10er-Serie Gymnastikkurs pro Jahr an. Auf dem Programm stehen Körperwahrnehmung, das Erlernen richtiger Bewegungsabläufe, Dehnungsübungen, Kräftigung und Entspannung. Ende meines Arbeitstags gegen 20 Uhr.

Für die Aufträge und Gymnastikkurse in Unternehmen habe ich eine Preisliste erstellt. Bei den Kursen mit der Rheumaliga übernimmt sie die gesamte Organisation und Administration und bezahlt mich im Stundenlohn.

Donnerstag

Ein Arbeitstag von 10 bis 17 Uhr ungefähr, gefüllt mit Hausbesuchen.

Mein Arbeitsmaterial? Das, was die Leute bei sich zu Hause haben und weiterverwenden können, wenn ich nicht zugegen bin. Die Umgebung als Trainingsraum nutzen: Ein Konzept, das auch als «Urban Training» in Mode gekommen ist. Dies passt meiner Meinung nach gut für ältere und behinderte Menschen. Ich habe jedoch immer gerne mein Skelett aus Plastik dabei, ein oder zwei Bälle und ein Wackelbrett oder Kreisel.

Freitag

Ein Arbeitstag von 9 bis 17 Uhr ungefähr, wieder überwiegend Hausbesuche.

Und damit ist die Woche auch schon vorbei. Ein paar Mal vom Boden Aufstehen geübt, einige Treppenstufen, ein oder zwei Ausflüge ins Freie und strahlende Gesichter nach einem Über-sich-selbst-Hinauswachsen, wenn das Vertrauen in einen Körper wiederhergestellt wurde, der scheinbar «nichts mehr machen» wollte.

Die Patienten, mit denen ich eine Behandlung beende, benötigen entweder keine Physiotherapie mehr, oder können die Therapie in einer Praxis weiterführen, bei einem Kollegen.

Die Vor- und Nachteile?

Die Nachteile als reine Domiziltherapeutin: die Staus, die ich nicht vermeiden konnte, die Parkbussen, wenn ich es wieder mal riskiert hatte oder wenn die Behandlung länger als vorgesehen dauerte. Die emotionale Erschöpfung bei Behand-

organisés en collaboration avec la Ligue genevoise contre le rhumatisme.

Puis, je change de région avec un cours hebdomadaire de gymnastique en entreprise. Les collaborateurs y bénéficient de trois fois dix séances. Au programme: prise de conscience de son corps, apprentissage de certains gestes, des étirements, des exercices de renforcement et de détente. Je finis ma journée vers 20 heures.

J'ai une liste de prix pour mes prestations, pour les mandats et pour les cours de gymnastique en entreprise. Dans mon travail avec la Ligue contre le rhumatisme, ils se chargent de toute l'administration et ce sont eux qui me versent mes heures de présence aux cours.

Jeudi

J'ai des rendez-vous à domicile de 10 heures à 17 heures environ.

Mon matériel de travail se constitue principalement de ce que mes patients ont chez eux et qu'ils peuvent utiliser quand je ne suis pas avec eux. Exploiter l'environnement des patients dans les exercices est un concept à la mode en «Urban Training», une discipline qui s'adresse aux personnes actives. Selon moi, ce concept s'applique également aux personnes âgées ou à mobilité réduite. Mais j'aime aussi avoir mon squelette en plastique, une ou deux balles et un plan instable.

Vendredi

Cette journée dure de 9 heures à 17 heures environ. Tout comme le jeudi, elle se constitue principalement de rendez-vous à domicile.

Mes patients effectuent quelques relevés du sol, gravissent quelques marches d'escaliers, nous réalisons parfois une sortie à l'extérieur. Leurs visages sont plus lumineux après une victoire sur eux-mêmes, après un dépassement de soi, après avoir retrouvé la confiance là où le corps ne voulait plus rien savoir.

Le suivi des mes patients se termine lorsqu'ils n'ont plus besoin de physiothérapie ou lorsqu'ils peuvent se rendre seuls au cabinet d'un collègue installé.

Les avantages et les inconvénients

Les principaux inconvénients sont les embouteillages quand je n'ai pas su faire autrement, les amendes de stationnement quand j'ai joué et perdu ou que le traitement a duré plus longtemps que prévu. Il y a aussi la fatigue émotionnelle des traitements qui se prolongent et les baisses de moral de mes patients.

Je crains parfois de ne pas me renouveler assez en ne bénéficiant pas d'un point de vue extérieur sur ma pratique.

lungen, die sich in die Länge ziehen und wo auch die Moral der Patienten sinkt.

Ein weiterer Haken: Dass ich mich zufrieden geben könnte mit dem, was ich mache. Dass ich kein fachliches Feedback erhalte und so stehen bleibe.

Ich sehe aber viel mehr Vorteile: Meine Organisation ermöglicht mir, im Freien unterwegs zu sein, in meinem Tagesablauf Spielräume zu haben. Eine Pause in der Sonne, und zwischen zwei Patienten das «pralle» Leben spüren – die Staus, die Arbeiter, die Schüler, Touristen.

Meine Unabhängigkeit, das heisst nicht an eine Praxis gebunden zu sein, hat mir ermöglicht, mit Unternehmen, Vereinigungen und Gesundheitsligen zusammenzuarbeiten.

Ich schätze es, niemanden in einer hierarchischen Struktur um etwas bitten zu müssen, sei es für meine Tagesgestaltung oder Urlaubstage. Ich kann auch meine Weiterbildungen selber wählen, zeitlich und finanziell abgestimmt.

Sehr alltagsnahe Ziele und Übungen sind möglich

So habe ich eine Weiterbildung zu Muskelketten («Chaînes musculaires GDS») absolviert, mich zur Familienaufstellungs-Mediatorin ausgebildet sowie eine Ausbildung zur gewaltfreien Kommunikation begonnen. Ich möchte mich nicht «nur» auf die *evidenzbasierte* Physiotherapie beschränken. Die therapeutische Beziehung und das Zuhören sind meiner Erfahrung nach wichtige Werkzeuge, die zu einer erfolgreichen therapeutischen Behandlung beitragen.

Mir gefällt der zwischenmenschliche Aspekt, den ich jedes Mal von Neuem entdecke, wenn ich in die Privatsphäre meiner Patienten eintauche. Ich begleite den jeweiligen Menschen gerne in einer schwierigen, unangenehmen Lebenssituation. Die Komplexität finde ich anregend. Die Menschen in ihrem Umfeld zu sehen, zu Hause oder an der Arbeit, erlaubt es, sehr alltagsnahe Ziele zu setzen und sehr funktionelle Übungen auszusuchen. |

Je vois cependant surtout des avantages. Mon organisation me permet d'être en mouvement à l'extérieur, d'avoir des marges de manœuvre dans mon agenda. Je peux par exemple m'accorder parfois une pause au soleil. Je me sens dans le monde actif avec les embouteillages, les ouvriers, les écoliers ou les touristes que je croise.

J'apprécie également de ne rien devoir à personne dans une hiérarchie, que ce soit pour mon organisation, pour mes formations ou pour mes demandes de congé et de vacances.

Mon indépendance et le fait de ne pas être «liée» à un cabinet m'ont permis de mettre en place des collaborations avec des entreprises, des associations et des ligues de la santé. J'ai également pu faire des formations pour lesquelles les investissements en temps et en argent ont été conséquents.

Des exercices et des objectifs très pratiques

J'ai suivi la formation des chaînes musculaires GDS et les formations spécifiques s'y rattachant, un cours pour être facilitatrice en constellation familiale, le début d'une formation en communication non violente. Je ne souhaitais pas rester uniquement dans la physiothérapie de l'*Evidence Base*. La relation thérapeutique et l'écoute sont, selon mon expérience, pour beaucoup dans le succès d'une thérapie.

J'aime l'aspect relationnel que je redécouvre sans cesse lorsque j'entre dans la sphère privée des patients. J'aime accompagner la personne dans un moment de sa vie qui est délicat et inconfortable. La complexité me stimule. Voir les gens évoluer dans leur lieu de vie ou dans leur milieu professionnel est réellement un avantage des thérapies à domicile. Cela me permet, à mon avis, d'être pertinente dans les exercices que je propose et dans le choix des objectifs que nous fixons avec le patient. |



Yasmine Pittet, PT BSc, arbeitet als Physiotherapeutin ohne fixe Praxis in Genf.

Yasmine Pittet, PT BSc, travaille en tant que physiothérapeute sans cabinet fixe à Genève.



Sitzkeile



Lendenstützen

bei uns besonders günstig !



TOBLER & CO. AG
Strickerei/Näherei

9038 Rehetobel

Tel. 071 877 13 32

Fax 071 877 36 32

www.tobler-coag.ch

Für eine erfolgreiche Therapie

Therapieliege Galaxy

Die stabile und komfortable Behandlungsliege

- 5-teilig, 201 x 64 x 52-102cm
- 2 Laufräder
- elektrische Höhenverstellung
- Verstellbares Kopfteil von +40° bis 70° mit Gasdruckfeder
- Leicht zugänglicher Fusschalter, von jeder Position an der Liege (360°) erreichbar, zur einfachen Höhenverstellung
- Gesichtsausschnitt im Kopfteil mit abnehmbarem Polstereinsatz
- Beinsegment von 0° bis 90° einstellbar mit Gasdruckfeder
- Zweilagige Polsterung aus nicht entflammbarem, biologisch verträglichem und kratzfestem Polstermaterial in vielen Farben.

Sowohl in 2-, 3- und 4-teiliger Version erhältlich.



Galaxy mit Sonderzubehör

AB
CHF 1'990.-
(statt 2'490.-)

Preise exkl. MwSt.

Für jeden Zweck die richtige Liege.
Breites Liegensortiment auf www.medidor.ch

MEDI DOR AG

Eichacherstrasse 5 · CH-8904 Aesch b. Birmensdorf/Zürich
Tel. 044 739 88 88 · Fax 044 739 88 00
mail@medidor.ch · www.medidor.ch

Innovation in Therapie und Training



gymna®

Gymna Shockmaster 300

Stosswellentherapie, jederzeit & überall!

- **NEU:** Indikationen & Behandlungsprotokolle
- Dank handlicher Tragetasche immer bequem überall hin mitzunehmen
- Behandlungsprotokolle praxis- & evidenzbasiert
- Einfach zu bedienen, sehr intuitive und effiziente Benutzerschnittstelle