

Tous les professionnels impliqués dans ce programme travaillent en étroite collaboration.

Quelle équipe?

Médecin coordinateur du programme

Dr Frédéric Sittarame

Diabétologues référents

Pr Alain Golay
Dre Florence Somers
Dre Kyriaki Gkoufa

Cardiologue référent

Dr Philippe Meyer

Responsable de recherche et du suivi du programme DIAfit

Dre Ildiko Szanto

Physiothérapeute

Lyne Rodriguez

Infirmières

Valérie Linnemann
Guy Miganne

Diététicienne

Yasmina Zgoulli

Partenaires

Diabète Genève

☎ 022 329 17 77

➔ <http://diabete-geneve.ch>

Société suisse d'endocrinologie
et de diabétologie

➔ www.sgedssed.ch

Informations pratiques

Secrétariat

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et
de 14h à 17h

Karin Zellweger

☎ 022 372 72 14

Karin.Zellweger@hcuge.ch

DIAfit

Hôpital Beau-Séjour
Av. de Beau-Séjour 26
1206 Genève

Accès

Bus 35,
arrêt « Beau-Séjour »
Bus 3, arrêt « Calas »
Train Léman Express,
« Genève-Champel »

Parking payant devant
l'Hôpital Beau-Séjour



D-MED • Programme DIAfit • Juillet 2020

DIAFIT

Un programme de réentraînement
à l'effort destiné aux personnes
diabétiques de type 2



*Ce dépliant a été réalisé par les Services de cardiologie
et d'endocrinologie, diabétologie, nutrition et éducation
thérapeutique du patient avec la collaboration de la
Direction de la communication des HUG.*

HUG Hôpitaux
Universitaires
Genève

DIAfit

Le programme **DIAfit**

Pour qui?

DIAfit est un programme de réentraînement à l'effort ouvert à tous ceux qui ont un diabète de type 2 depuis plus de six mois. En effet, une personne diabétique est à haut risque de développer des complications (infarctus, maladies des reins et des yeux, etc.).

Pourquoi?

Une **activité physique** régulière a un effet bénéfique sur le risque cardiovasculaire et le bien-être. C'est un **pilier du traitement du diabète de type 2**. Un encadrement spécialisé et personnalisé donne toutes les chances de pratiquer une activité efficace et en sécurité.

Quels objectifs?

Encadré par une équipe spécialisée pluridisciplinaire, ce programme a été mis en place pour que vous puissiez vous entraîner à l'effort en groupe et développer vos connaissances concernant le diabète.

Nous vous proposons de :

- ▶ apprendre ou réapprendre à pratiquer des activités physiques adaptées à vos possibilités et envies
- ▶ acquérir les compétences nécessaires pour mieux maîtriser vos glycémies
- ▶ améliorer la gestion de vos risques cardiovasculaires, grâce au développement de stratégies pour perdre du poids, diminuer votre tension artérielle, mieux gérer votre stress, arrêter de fumer

- ▶ gagner en confiance en soi et développer des compétences pour mener un projet à long terme
- ▶ disposer d'un temps d'écoute et de partage
- ▶ rencontrer d'autres personnes diabétiques comme vous.

Quelles prestations?

Le programme DIAfit associe des activités à des enseignements spécifiques sur une période de douze semaines, trois fois dans l'année. Au préalable, le médecin responsable DIAfit vérifie que vous pouvez faire ces efforts sans risques.

Des activités en groupe

- ▶ Des séances d'activité physique variées telles que nordic walking, aquagym ou gymnastique en salle, à raison d'une heure, 3x/sem (lundi, mercredi, vendredi).
- ▶ Une séance d'enseignement thérapeutique d'une heure par semaine (le mercredi 6x/programme).

Un encadrement individuel

- ▶ Trois entretiens personnalisés avec un médecin et des conseils du physiothérapeute.

Tout au long du programme, vous établissez avec le médecin responsable un projet individuel éducatif, de soin et d'activités physiques fondé sur vos besoins et attentes.

Les ajustements de votre traitement sont réalisés si nécessaire au cours du programme en collaboration avec votre médecin ou diabétologue traitant.

Un suivi régulier

Le programme prévoit un entretien individuel initial avec bilan de santé, de physiothérapie et des examens complémentaires (analyses de sang, test d'effort), ainsi qu'un bilan final.

Tout au long du programme, votre suivi est assuré par une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, physiothérapeutes, infirmiers, diététiciens en collaboration avec votre médecin ou diabétologue traitant.

Comment vous inscrire?

Pour vous inscrire au programme DIAfit, contactez votre médecin ou votre diabétologue traitant afin qu'il remplisse le formulaire d'inscription (disponible sur www.diafit.ch) à adresser au secrétariat du programme.

Facturation

Le programme DIAfit est remboursé dans les prestations de base de l'assurance maladie (LAMal) sous déduction de la franchise et de la participation (10% des frais ambulatoires à charge). Vous pouvez effectuer ce programme tous les trois ans.