

# DIAFIT

---

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



# 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, deux 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).
- ▶ 6 heures d'enseignement thérapeutique sur la durée du programme (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](http://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.

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

### **Quelle équipe?**

#### **Médecin coordinateur du programme**

Dr Frédéric Sittarame

#### **Diabétologues référents**

Pr François Jornayvaz

Dre Florence Somers

#### **Cardiologue référent**

Dr Philippe Meyer

#### **Responsable de recherche et du suivi du programme DIAfit**

Dre Ildiko Szanto

#### **Physiothérapeute**

Lyne Rodriguez

Edouard Lare

#### **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](http://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



*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.*