

Informations pratiques

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

Quelle équipe?

Médecin responsable du programme

Dr Frédéric Sittarame

Physiothérapeute

Alexandra Kunz

Infirmières

Valérie Gay
Guy Miganne

Diététicien

Michel Delétraz

Diabétologues référents

Pr Alain Golay
Dr Giacomo Gastaldi

Cardiologue référent

Dr Philippe Meyer

Coordination avec le service d'endocrinologie-diabétologie

Dre Ildiko Szanto

Partenaires

Association Genevoise des Diabétiques

☎ 022 329 17 77

📍 <http://diabete-geneve.ch>

Société suisse d'endocrinologie
et de diabétologie

📍 www.sgedssed.ch

Secrétariat

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

Karin Zellweger

☎ 022 372 72 14

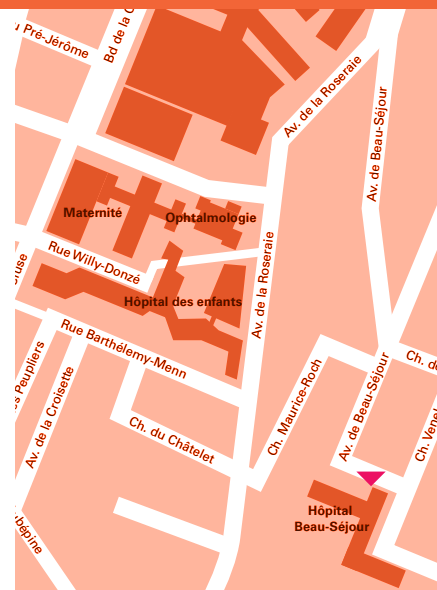
karin.zellweger@hcuge.ch

Adresse

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

Accès

Bus 35,
arrêt « Beau-Séjour »
Bus 1, arrêt « Reverdin »
Bus 3, arrêt « Calas »
Parking payant devant
l'Hôpital Beau-Séjour



DSM • DMCPRU • Programme DIAfit • Octobre 2016

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, d'enseignement thérapeutique pour maladies chroniques et d'endocrinologie, diabétologie, hypertension et nutrition avec la collaboration de la direction de la communication des HUG.

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 techniques ou de conseils pour perdre du poids, diminuer votre tension artérielle, gérer votre stress, arrêter de fumer

- ▶ gagner en confiance 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. 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, trois fois par semaine.
- ▶ Une séance d'enseignement thérapeutique d'une heure par semaine.

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 vos traitements sont effectués par l'intermédiaire de votre médecin ou de votre 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 à charge). Vous pouvez effectuer ce programme tous les trois ans.