

Toutes et tous les professionnels impliqués dans ce programme travaillent en étroite collaboration.

### Quelle équipe?

#### Médecin coordinateur du programme

Dr Christophe Kosinski

#### Diabétologues référents

Pr François Jornayvaz

Dr Karim Gariani

#### Cardiologue référent

Dr Philippe Meyer

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

Dre Ildiko Szanto

#### Physiothérapeute

Lyne Rodriguez

Edouard Lare

#### Équipe infirmière

Valérie Linnemann

Vincent Peilleux

#### Déticienne

Yasmina Zgoulli

### Partenaires

Diabète Genève

☎ 022 329 17 77

➔ <https://diabete-geneve.ch>

Société suisse d'endocrinologie  
et de diabétologie

➔ [www.sgedssed.ch](http://www.sgedssed.ch)

## Informations pratiques

### Secrétariat de diabétologie, HUG

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 12h et  
de 13h à 17h

Tiffany Rohrbasser

☎ 022 372 91 92

diafit@hug.ch

**DIAfit**  
Rue Gabrielle-  
Perret-Gentil 4  
1205 Genève



D-MED • Programme DIAfit • Juin 2024

## DIAFIT

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



*Ce dépliant a été réalisé par le Service de cardiologie et le Service 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 et celles 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.

## Quelles prestations?

Le programme DIAfit associe des activités à des enseignements spécifiques sur une période de 12 semaines, 2 fois dans l'année. Au préalable, le ou la 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/semaine (lundi, mercredi, vendredi).
- ▶ 5 heures d'enseignement thérapeutique sur la durée du programme (le mercredi 5x/programme).

## Un encadrement individuel

- ▶ Deux entretiens personnalisés avec un ou une médecin diabétologue (avant et après le programme) et des conseils du ou de la physiothérapeute.

Tout au long du programme, vous établissez avec le ou la 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 ou traitante.

## 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 et infirmières, diététiciens et diététiciennes en collaboration avec votre médecin ou diabétologue traitant ou traitante.

## Comment vous inscrire?

Pour vous inscrire au programme DIAfit, contactez votre médecin ou votre diabétologue traitant ou traitante afin qu'il ou elle 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.