HIRSLANDEN
CLINIQUE BOIS-CERF

LA RÉADAPTATION POUR LES PATIENTS DIABÉTIQUES DE TYPE 2 PAR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

LE PROGRAMME DIAFIT S'ADRESSE AUX PATIENTS DIABÉTIQUES DE TYPE 2. SON OBJECTIF EST DE LEUR PERMETTRE D'INITIER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ÉTANT ENCADRÉS PAR UNE ÉQUIPE SPÉCIALISÉE PLURIDISCIPLINAIRE.

POURQUOI ADHÉRER À UNE TELLE PRISE EN CHARGE ?

Notre programme DIAfit encourage l'activité physique pour un mieux-être et pour l'amélioration des facteurs de risques cardiovasculaires. Il se compose également d'ateliers d'éducation thérapeutique pour une meilleure compréhension de la maladie. Ce programme est dispensé dans des centres DIAfit certifiés.

POURQUOI LA CLINIQUE BOIS-CERF ?

Nous pouvons vous garantir une sécurité permanente, avec :

- une supervision par un médecin diabétologue-endocrinologue FMH, un médecin responsable sur site, spécialiste en médecine physique et réadaptation et médecine du sport et formé au programme DIAfit, des physiothérapeutes moniteurs DIAfit et des maîtres en activités physiques adaptées ;
- la présence de médecins anesthésistes-réanimateurs, et d'une unité de soins continus ;
- un environnement convivial, bénéficiant d'un plateau technique idéal et moderne.

NOTRE PROGRAMME

Une fois votre demande de prise en charge acceptée par votre assurance, vous serez convié à un bilan médical d'entrée durant lequel une prise de sang sera réalisée (hémoglobine glyquée et bilan lipidique) et à une ergométrie d'effort maximal au sein du Centre Actif+ ou par votre médecin diabétologue.

Le programme dure 12 semaines à raison de 3 séances d'activités physiques adaptées par semaine, supervisées par des professionnels de la santé, sous la responsabilité d'un moniteur DIAfit certifié. Ils vous donnent la confiance dont vous avez besoin pour développer peu à peu vos capacités physiques et atteindre vos objectifs.

Les 5 à 6 ateliers théoriques de 2 heures sont planifiés tout au long du programme.

La première séance consiste en une table ronde à laquelle participent les différents intervenants : médecins spécialistes, physiothérapeutes et maîtres en sciences du mouvement et de la santé, infirmière diabétologue, diététicienne et notre secrétaire référente. Durant cette table ronde, le programme vous est expliqué en détail et les intervenants répondent à vos questions. Vous réaliserez également des tests moteurs simples afin d'évaluer votre condition physique.

Le programme est varié et adapté à vos capacités personnelles. Les activités physiques se déroulent dans notre piscine, en salle de gymnastique ainsi que dans notre salle de fitness (salle cardiofit).

Au terme des 12 semaines, une seconde table ronde sera planifiée, durant laquelle vous réaliserez les mêmes tests moteurs qu'en début de programme. Un examen médical de sortie et une nouvelle ergométrie d'effort maximal seront également planifiés.

BC-CA-121 V03 12/22 RMS COMMUNICATIONS

QUAND ET QUOI ?

Lundi:	08h00	-	10h00	Atelier théorique (selon planning)
	10h00	-	11h00	Gym
Mercredi:	11h15	-	12h00	Aquagym
Vendredi:	08h00	-	09h00	Entraînement cardio (endurance et interval training) en salle cardiofit

COMMENT S'INSCRIRE ?

Cette prise en charge est remboursée par les assurances maladies de base.
Une prescription médicale (physiothérapie de groupe) de votre médecin est toutefois nécessaire.
Si vous vous sentez concerné par notre programme, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir faire part de votre intérêt à notre secrétariat qui vous donnera toutes les informations utiles.

APRÈS LE DIAFIT ?

Des groupes de maintenance sont organisés, selon une formule d'abonnement payant. Des séances hebdomadaires d'activités physiques adaptées vous sont proposées afin de consolider vos acquis.
Vous serez également encadrés par des spécialistes du mouvement et de la santé.
Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter au T 021 619 62 70.

POUR VOUS RENDRE AU CENTRE ACTIF+ DE LA CLINIQUE BOIS-CERF

Transports publics

- Bus: ligne N2 (Maladière – Désert), arrêt «Croix d'Ouchy»
- Train: gare CFF, Lausanne
- Métro: M2, arrêt « Délices »

Places de parc visiteurs

Les places de parc devant la clinique sont exclusivement réservées aux médecins.
Les patients recevant des soins ambulatoires dans nos centres et instituts disposent de places de parc payantes (les 15 premières minutes sont gratuites).

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF
CENTRE ACTIF+, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE
T 021 619 62 70, ACTIFPLUS.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH, WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE