



CONTACT

L'Hôpital de Lavaux
Ch. des Colombaires 31
1096 Cully
T +41 21 799 01 11



Céline Bastino

Infirmière clinicienne en diabétologie
Présente lundi, mardi matin et jeudi
T +41 21 799 08 76 - F 021 799 01 96
celine.bastino@hopitaldelavaux.ch

ACCÈS



Gare de Cully à 5 minutes à pied (2 trains/heure)
La ligne de CarPostal n° 381
Palézieux- Forel (Lavaux) - Cully Gare,
dessert un arrêt : «Hôpital de Lavaux»



Sortie Lutry/Belmont ou Chexbres
Accès facile pour les personnes à mobilité réduite
Un parking payant est à disposition

En partenariat avec




Liste des centres DIAfit en Suisse : www.diafit.ch



LE PROGRAMME DIAFIT

pour personnes diabétiques de type 2





Le programme DIAfit permet aux personnes diabétiques de type 2 d'initier une activité physique afin de réduire la progression de la maladie et de promouvoir un style de vie sain. L'Hôpital de Lavaux vous offre la possibilité d'intégrer ce programme

POURQUOI

La pratique régulière d'activité physique est un élément essentiel du traitement du diabète de type 2.

Elle participe à sa prévention et permet d'améliorer le contrôle des glycémies, ainsi que les autres facteurs de risque cardio-vasculaires. Elle favorise également une meilleure qualité de vie grâce à ses nombreux effets bénéfiques.

- Limite le risque de survenue de maladie coronarienne
- Augmente les capacités cardio-vasculaires et diminue la pression artérielle
- Maintient l'autonomie de la personne, diminue le risque de chute et retarde la dépendance
- Augmente la densité osseuse et réduit ainsi le risque d'ostéoporose
- Améliore le bien-être psychique.

COMMENT

Programme



36 séances d'activité physique conduites par un moniteur spécialisé (renforcement musculaire, travail de l'équilibre, travail cardio-vasculaire, travail de coordination, etc.)



6 ateliers d'enseignement de la gestion du diabète au quotidien, dispensés par des spécialistes



1 bilan médical et un suivi diabétologique sont prévus pendant la période de réadaptation.

Les coûts liés à ce programme (visites médicales, examens, etc) seront pris en charge par l'assurance de base (hors la quote-part des 10%).

INSCRIPTION

Votre médecin traitant ou diabétologue doit procéder à votre inscription en remplissant le formulaire, disponible sur le site internet : www.hopitaldelavaux.ch/diafit