

GLA:D® SCHWEIZ

Informationsbroschüre
für Menschen mit
Knie- und Hüftarthrose

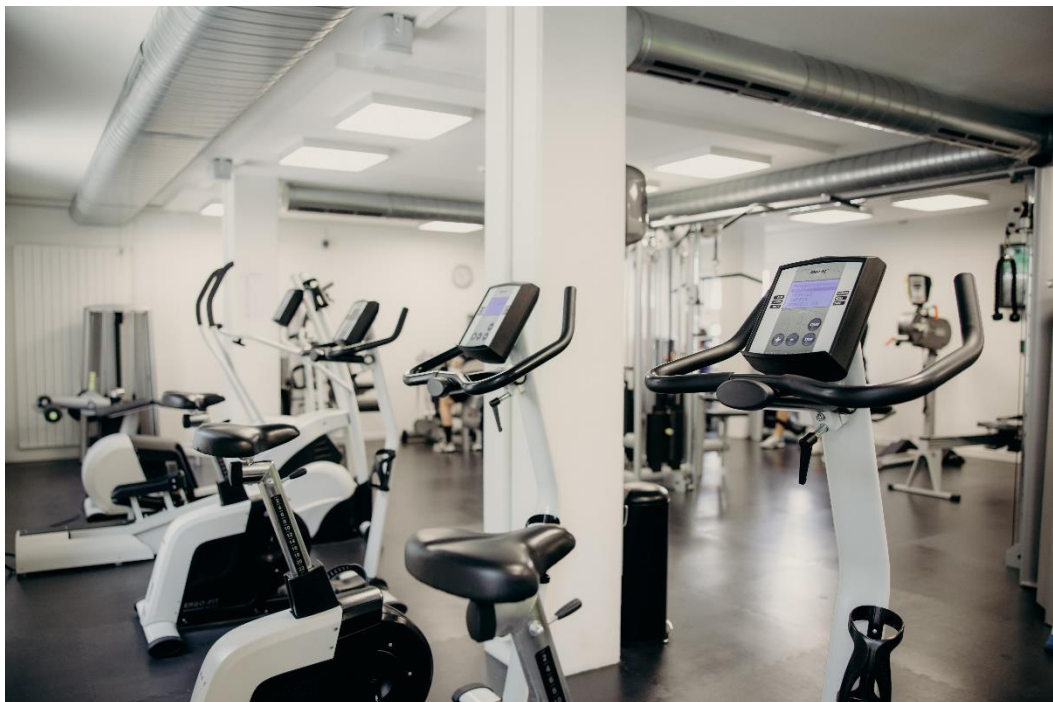
**PHYSIO-
THERAPIE**

Informationsbroschüre GLA:D® Schweiz Programm

Liebe Patientin, lieber Patient

Gerne informieren wir Sie über unser neues Angebot GLA:D®.

Die Abkürzung GLA:D bedeutet Good Life with osteoArthritis in Denmark. Das Ziel dieses Programms ist, Menschen mit Knie- und Hüftarthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen. Die Patientinnen und Patienten verfügen danach über ausreichende Kompetenzen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Langzeitresultate zeigen, dass Schmerz, Gehfähigkeit und Lebensqualität nach 3 und 12 Monaten signifikant besser waren und auch nach 12 Monaten keinen Abfall der Besserung verzeichneten. Das Programm besteht aus drei Bereichen: „Beratung und Instruktion“, „Übungen“ sowie „Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung“ und wurde 2013 in Dänemark eingeführt. Seit Mai 2019 gibt es dieses Angebot auch in der Schweiz.



Inhalt und Ablauf

Sie durchlaufen bei ausgebildeten und zertifizierten GLA:D® Physiotherapeuten das sogenannte **3 – 2 – 12 – 1** Programm:

- 3** Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm
- 2** Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion
- 12** Gruppensitzungen mit Übungen für die Koordination und Kraft
- 1** Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung, inklusive Kurzbericht an den zuweisenden Arzt / an die zuweisende Ärztin

Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung werden Sie nach 8 bis 12 Wochen und nach 12 Monaten mittels Fragebogen nachbefragt. Die Daten werden anonymisiert an das GLA:D® Schweiz Register geschickt und es wird jährlich ein Bericht erstellt.

Anmeldung

Damit Sie sich für dieses Programm anmelden können, brauchen Sie eine ärztliche Verordnung. So wird dieses auch von der Krankenkasse übernommen. Sobald Sie die Verordnung erhalten haben, können Sie sich gerne bei uns melden. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

Physiotherapie

Tel. 058 636 26 77

physio.thun@spitalstsag.ch

Spital STS AG Thun

Krankenhausstrasse 12

CH-3600 Thun

www.spitalthun.ch

