

GLA:D Arthrose

Was ist das GLA:D Programm?

Die Abkürzung GLA:D[®] steht für **Good Life with osteoArthritis in Denmark**. Das Programm, das aus den drei Bereichen «Beratung und Instruktion», «Übungen» und «Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung» besteht, wurde 2013 in Dänemark eingeführt. **Ziel von GLA:D[®] ist, Menschen mit Knie- und/oder Hüftarthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.**

Wie läuft GLA:D ab?

Die Patientinnen und Patienten durchlaufen folgendes Programm:

- **3 Einzelsitzungen** mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm
- **2 Gruppensitzungen** mit Beratung und Instruktion
- **12 Gruppensitzungen** mit neuromuskulärem Übungsprogramm
- **1 Einzelsitzung** mit Austrittsuntersuchung, inkl. Bericht an den zuweisenden Arzt / an die zuweisende Ärztin

Kursdaten 2024

Kurs 1:

27. Februar bis 16. April

Dienstag: 08:30 bis 09:30

Freitag: 08:30 bis 09:30

Kurs 2:

28. Mai bis 12. Juli

Dienstag: 08:30 bis 09:30

Freitag: 08:30 bis 09:30

Kurs 3:

10. September bis 25. Oktober

Dienstag: 08:30 bis 09:30

Freitag: 08:30 bis 09:30

Termine Einzelsitzungen werden individuell vereinbart.

Kosten

Das Programm wird bei ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse bezahlt.

Kursleitung

Dipl. Physiotherapeuten/innen mit der Zertifizierung GLA:D[®] Arthrose

Anmeldung

Telefonisch: 044 854 64 66 oder direkt beim Sekretariat