

# GLA:D® Schweiz Programm Mit Arthrose gut leben

Arthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen in der Schweiz und weltweit. Als Behandlung empfehlen internationale Richtlinien von entsprechenden Fachgesellschaften (EULAR und OARSI) für Knie- und Hüftarthrose eine Kombination aus Beratung und Instruktion, Übungen und – falls nötig – Gewichtskontrolle\*.

## GLA:D® Schweiz Programm Was Sie über GLA:D® wissen sollten

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, internationale Best Practice Richtlinien qualitätskontrolliert in der Praxis umzusetzen ([www.glaid.dk](http://www.glaid.dk)) und Menschen mit Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

GLA:D® wurde in den letzten Jahren ebenfalls in Australien, Kanada und China erfolgreich eingeführt. Seit Mai 2019 gibt es GLA:D® nun auch in der Schweiz.

Im GLA:D® Schweiz Programm werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes und praxiserprobtes Beratungs-, Instrukti- und Übungsprogramm mit individuellen Dosierungs- und Steigerungs-möglichkeiten eingesetzt.

Nachdem die Patientinnen und Patienten das Programm absolviert haben, verfügen sie über ausreichende Kompetenzen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Dies bestätigen auch die Langzeitresultate aus Dänemark nach 12 Monaten\*\*.

Schmerz, Gehfähigkeit und Lebensqualität waren nach 3 und 12 Monaten signifikant besser und verzeichneten keinen Abfall nach 12 Monaten wie bei anderen Behandlungsmethoden.

## Datenerhebung und Qualitätskontrolle

Fachleute begleiten Sie und wollen wissen, wie es Ihnen mit GLA:D® geht

Das GLA:D® Schweiz Programm ist ein Gesamtkonzept und wird von eigens dafür geschulten und zertifizierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten angeboten und durchgeführt.

Neben der Eintritts- und Austritts-Untersuchung finden bei den Patientinnen und Patienten nach 8 bis 12 Wochen und nach 12 Monaten Nachbefragungen mittels Fragebogen statt.

Alle erhobenen Daten werden zudem in anonymisierter Form an das GLA:D® Schweiz Register geschickt und es wird jährlich ein Bericht erstellt.

Die Datenerhebung ist von den zuständigen Ethikkommissionen schweizweit genehmigt worden.

Unterstützt durch:



**GLA:D® SCHWEIZ PROGRAMM  
MIT ARTHROSE GUT LEBEN**

### Link Flyer

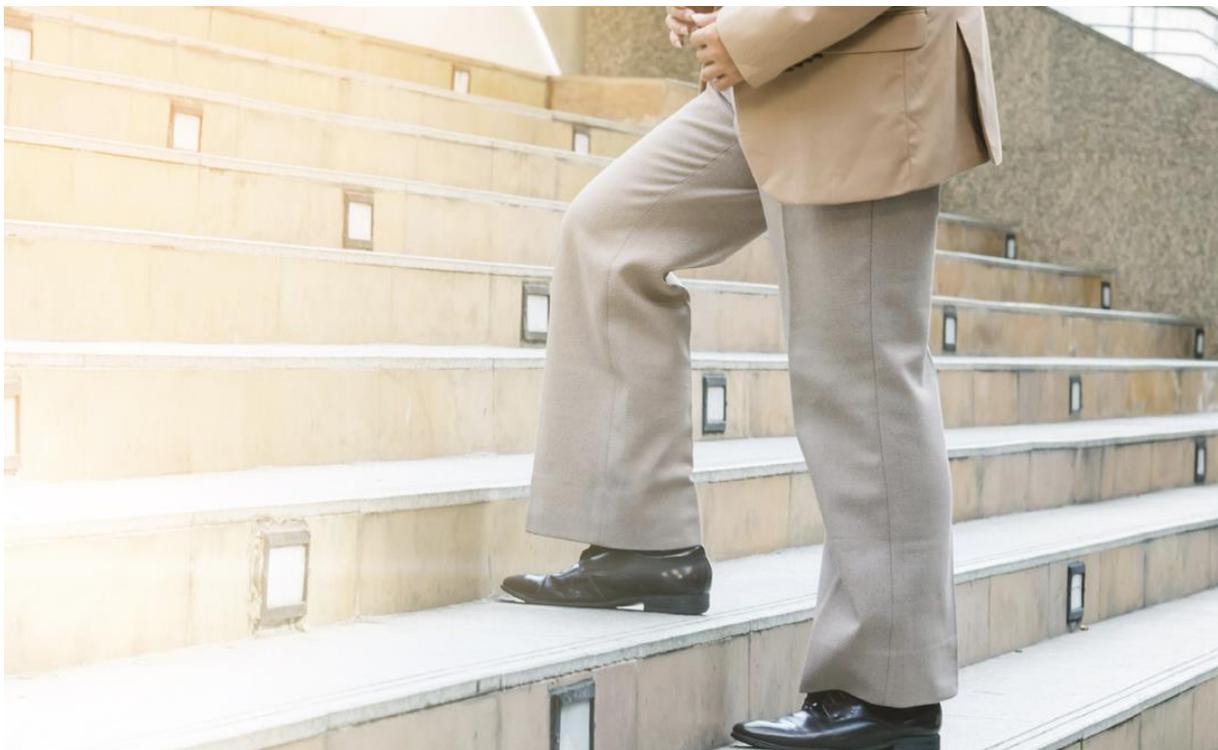
[https://gladsuisse.ch/wp-content/uploads/2020/08/ZHG\\_GLAD\\_Flyer\\_200720-DE-Webversion.pdf](https://gladsuisse.ch/wp-content/uploads/2020/08/ZHG_GLAD_Flyer_200720-DE-Webversion.pdf)

### Link SRF

<https://www.srf.ch/play/tv/puls/video/glad---gruppentraining-gegen-arthrose-schmerzen?urn=urn:srf:video:710fa995-94fa-4d28-9dea-38e22a20c946&station=69e8ac16-4327-4af4-b873-fd5cd6e895a7>

### Link Tagesanzeiger

<https://gladschweiz.ch/wp-content/uploads/2020/10/TAGI-Print-20201005.pdf>



### **Das GLA:D Programm hilfreich bei Hüft- und Kniearthrose**

Arthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen weltweit – auch in der Schweiz.

#### **NEU IM MAX**

Als eine der ersten Praxen in der Region Oberaargau verfügt die max Physiotherapie über entsprechend zertifizierte Therapeuten und ist damit in der Lage das GLAD Programm anzubieten.

#### **WAS IST DAS GLA:D® SCHWEIZ PROGRAMM?**

Die Abkürzung GLA:D® steht für Good Life with Osteo Arthritis 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 Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

**Mit einer ärztlichen Verordnung wird das GLA:D Programm von der Krankenversicherung bezahlt.**

Das GLA:D® Schweiz Programm ist ein wirkungsvolles Arthrose-Programm und wird von eigens dafür geschulten und zertifizierten Physiotherapeut/innen angeboten und durchgeführt.

Wir bieten das Arthrose Übungsprogramm GLA:D® an der Bleienbachstrasse 15 in Langenthal an. Dieses Programm basiert auf internationalen Richtlinien und ermöglicht es Menschen mit Hüft- und Knie-Arthrose ein gutes Leben zu führen.

### **WIE LÄUFT DAS GLA:D® PROGRAMM AB?**

Die Patientinnen und Patienten durchlaufen bei ihrem 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 neuromuskulärem Übungsprogramm

**1** Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung, inklusive Kurzbericht an den zuweisenden Arzt / an die zuweisende Ärztin

### **WARUM SOLLTE ICH MICH FÜR GLA:D® SCHWEIZ ENTSCHEIDEN?**

Nachdem die Patient/innen das Programm absolviert haben, verfügen diese über ausreichende Kompetenzen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Dies bestätigen auch die Langzeitresultate nach 12 Monaten.

Schmerz, Gehfähigkeit und Lebensqualität waren nach 3 und 12 Monaten signifikant besser und verzeichneten keinen Abfall der Besserung nach 12 Monaten, wie es oft bei anderen Behandlungsmethoden der Fall ist.

Somit können die Patienten von einer grösseren körperlichen Aktivität profitieren, was ihre Lebensqualität erhöht.

**Mit einer ärztlichen Verordnung wird das GLA:D Programm in der Schweiz von der Krankenversicherung bezahlt.**