

## GLA:D<sup>®</sup> Schweiz Arthrose Programm

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 Patientenedukation und Übungen. Dies wird im GLA:D<sup>®</sup> Schweiz Arthrose Programm umgesetzt.

Die Abkürzung GLA:D<sup>®</sup> steht für Good Life with osteoArthritis in Denmark. Das Programm, das aus den drei Bereichen «Patientenedukation», «Übungen» und «Qualitätskontrolle mittels Datenerhebung» besteht, wurde 2013 in Dänemark eingeführt.

Ziel von GLA:D<sup>®</sup> ist es Richtlinien qualitätskontrolliert in der Praxis umzusetzen und Menschen mit Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

Im GLA:D<sup>®</sup> Schweiz Arthrose Programm werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes und praxiserprobtes Edukations- und Übungsprogramm mit individuellen Dosierungs- und Steigerungsmöglichkeiten eingesetzt.

Nachdem die 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.

### Kursleiter

#### Jakub Hemr Physiotherapeut

Dienstag, 09:00 – 09:50 Uhr  
Donnerstag, 09:00 – 09:50 Uhr



#### Nick Meijer Physiotherapeut

Dienstag, 14:30 – 15:20 Uhr  
Donnerstag, 14:30 – 15:20 Uhr



## Datenerhebung und Qualitätskontrolle

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

Das GLA:D® Schweiz Arthrose Programm ist ein Gesamtkonzept und wird von eigens dafür geschulten und zertifizierten Physiotherapeuten durchgeführt. Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung finden bei den Patienten nach 8 bis 12 Wochen und nach 12 Monaten Nachbefragungen mittels Fragebogen statt. Die erhobenen Daten werden im GLA:D® Schweiz Register erfasst und dienen der Verlaufsdokumentation und der Qualitätssicherung. Es gelten die üblichen, vom Bund festgelegten Richtlinien für Daten- und Persönlichkeitsschutz.

## Verordnung

Physiotherapeutische Behandlung (durch Arzt/Ärztin auszufüllen):				
Verordnung:	<input checked="" type="checkbox"/> erste	<input checked="" type="checkbox"/> zweite	<input type="checkbox"/> dritte	<input type="checkbox"/> vierte
Ziel der Behandlung:	<input checked="" type="checkbox"/> Analgesie/Entzündungshemmung			Physiotherapeutische I (durch Arzt/Ärztin auszu  2 Serien à 9  GLA:D
	<input checked="" type="checkbox"/> Verbesserung der Gelenkfunktion			
	<input checked="" type="checkbox"/> Verbesserung der Muskelfunktion			
	<input checked="" type="checkbox"/> Propriozeption/Koordination			
	<input type="checkbox"/> Verbesserung der cardio-pulm. Funktion			

Als Patientin/Patient durchlaufen Sie das Programm 3 - 2 - 12 - 1

### 3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm

Hier wird eine Standortbestimmung zu Ihrer aktuellen Situation durchgeführt, und Sie werden ins Übungsprogramm eingeführt.

### 2 Gruppensitzungen mit Patientenedukation

Hier wird Ihnen Wissen über Arthrose vermittelt und wie Sie besser damit umgehen können.

### 12 Gruppensitzungen mit neuromuskulärem Übungsprogramm

Hier lernen Sie Ihre Bewegungen und Haltung zu kontrollieren, trainieren Ihre Muskelkraft und lernen funktionale Übungen in den Alltag zu integrieren.

### Eine letzte Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung

Hier wird der Erfolg Ihrer Teilnahme am Programm überprüft. Der zuweisende Arzt erhält einen Kurzbericht.



## Im REHA-Zentrum Cham

Hünenbergerstrasse 2

6330 Cham

Telefon: 041 781 40 00

E-Mail: [info@rehazentrumcham.ch](mailto:info@rehazentrumcham.ch)

Internet: [www.rehazentrumcham.ch](http://www.rehazentrumcham.ch)

