



GLA:D® Schweiz Arthrose-Programm

Mit Arthrose gut leben

Kantonsspital
Therapien

GLA:D® am Kantonsspital Schaffhausen

Die Abkürzung GLA:D® steht für Good Life with osteoArthritis in Denmark. Das Programm wurde 2013 in Dänemark entwickelt mit dem Ziel, Menschen mit Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen. Seit Mai 2019 gibt es GLA:D® auch in der Schweiz.

Bei GLA:D® werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes sowie praxiserprobtes Beratungs-, Instruktions- und Übungsprogramm mit individuellen Dosierungs- und Steigerungsmöglichkeiten eingesetzt.

Nachdem die Patienten/-innen das Programm absolviert haben, verfügen sie über ausreichende Kompetenzen, um ihre Knie- und Hüftprobleme eigenständig zu managen. Dies bestätigen auch Langzeitresultate: Schmerz, Gehfähigkeit sowie Lebensqualität waren nach 3 und 12 Monaten signifikant besser und verzeichneten – im Gegensatz zu anderen Behandlungsmethoden – keine Abschwächung nach 12 Monaten.

Für wen eignet sich GLA:D®

GLA:D® eignet sich für Personen mit Schmerzen und/oder funktionellen Einschränkungen in Hüft- oder Kniegelenk, mit oder ohne Diagnose Hüftarthrose / Kniearthrose.

Ablauf GLA:D®-Programm

- 3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm
- 2 Gruppensitzungen mit Beratung und Schulung zum Selbstmanagement
- 12 Gruppensitzungen mit neuromuskulärem Übungsprogramm
- 1 Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung

Kursort und Zeiten

- Die drei Einzeltermine werden individuell vereinbart.
- 2x Patientenschulung, jeweils an einem Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr (Schulungsraum, Trakt C / Erdgeschoss)
- 12x Übungsgruppe, jeweils Montag und Freitag, 18.00 – 19.00 Uhr (Medizinische Trainingstherapie)

Nächster Programmbeginn

Das Programm startet ungefähr alle sechs Wochen. Kontaktieren Sie uns für Informationen zum nächsten möglichen Programmbeginn.

Kosten

- Mit einer ärztlichen Verordnung werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.
- Folgende Informationen sind auf der ärztlichen Verordnung anzugeben: 2 Serien à 9 Physiotherapiesitzungen, GLA:D Arthrose

Anmeldung und weitere Informationen

Spitäler Schaffhausen
Kantonsspital
Therapien
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 20
therapien@spitaeler-sh.ch

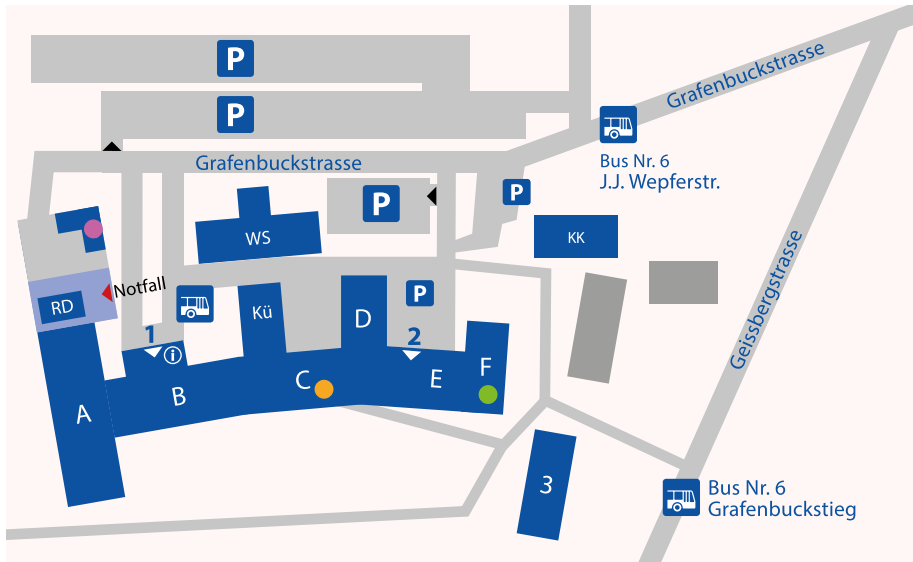


www.gladschweiz.ch

Weitere Informationen – für Patienten/-innen und für Fachpersonen – zu GLA:D® finden Sie auf der Internetseite von GLA:D® Schweiz, Svizzera, Suisse.

Lageplan Kantonsspital Schaffhausen

Durchführungsorte GLA:D® Schweiz Arthrose-Programm



- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Schulungsraum
Trakt C / Erdgeschoss
- Ambulatorium Therapien
Trakt F / Erdgeschoss

- 1 Haupteingang
 - 2 alter Haupteingang
- A Behandlung A
B Bettenhaus B
C Bettenhaus C
D Behandlung D
E Bettenhaus E
F Therapien

Spitäler Schaffhausen
Kantonsspital
Therapien
Geissbergstrasse 81
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 20
therapien@spitaeler-sh.ch
www.spitaeler-sh.ch