

spitäler schaffhausen



## GLA:D® Schweiz Rücken-Programm

Mit Rückenschmerz gut leben

Kantonsspital  
Therapien

## GLA:D® am Kantonsspital Schaffhausen

Die Volkskrankheit Rückenschmerz ist ein Gesundheitsproblem mit weitreichenden Konsequenzen für die betroffenen Personen.

Basierend auf internationalen Richtlinien für die Behandlung von langandauernden und wiederkehrenden Rückenschmerzen bietet das GLA:D® Schweiz Rücken-Programm eine Patientenschulung mit Fokus auf Beratung und Übungen zur Verbesserung des Selbstmanagements.

Das Programm wurde 2018 an der Universität von Süddänemark in Zusammenarbeit von Forschern, Patienten und Klinikern entwickelt (GLA:D® steht für Good Life with osteoArthritis in Denmark). Im GLA:D® Schweiz Rücken-Programm werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes und praxiserprobtes Beratungs-, Instruktions- und Übungsprogramm mit individuellen Dosierungs- und Steigerungsmöglichkeiten eingesetzt.

Nachdem die Patientinnen und Patienten das Programm absolviert haben, verfügen sie über ausreichende Kompetenzen, um ihre Rückenschmerzen eigenständig zu managen und im Alltag trotz Rückenproblemen gut zu funktionieren. Die ersten Studienresultate aus Dänemark bestätigen positive Effekte auf die Schmerzen und auf die Funktion.

### Für wen eignet sich das GLA:D® Schweiz Rücken-Programm

GLA:D® eignet sich für Patienten mit langanhaltenden oder wiederkehrenden Rückenschmerzen und einem Bedarf an verbessertem Selbstmanagement.

### 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 funktionellem Übungsprogramm
- 1 Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung

### Kursort und Zeiten

- Die vier Einzeltermine werden individuell vereinbart.
- 2x Patientenschulung, jeweils Dienstag und Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr (Schulungsraum, Trakt C / Erdgeschoss)
- 12x Übungsgruppe, jeweils Montag und Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr (Ambulatorium Therapien, Trakt F / 1. UG)

### Nächster Programmbeginn

Das Programm startet ungefähr alle zwölf Wochen. Kontaktieren Sie uns für genaue 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 Rücken-Programm

### Anmeldung und weitere Informationen

Spitäler Schaffhausen  
Kantonsspital  
Therapien  
Geissbergstrasse 81  
8208 Schaffhausen

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

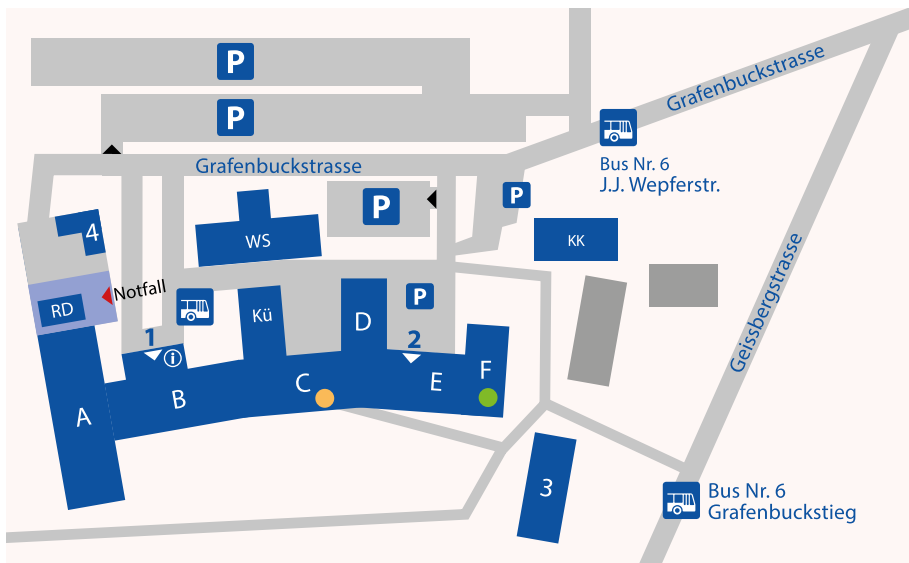


[www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch)

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 Rücken-Programm



- Ambulatorium Therapien  
Trakt F / Erdgeschoss, 1. UG
- Schulungsraum  
Trakt C / 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