



GLA:D® Schweiz Arthrose 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 OARS) für Knie- und Hüftarthrose eine Kombination aus Patientenedukation, Übungen und – falls nötig – Gewichtskontrolle*. Dies wird im GLA:D® Schweiz Arthrose Programm umgesetzt.



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 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten angeboten und durchgeführt.

Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung finden bei den Patientinnen und 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.



GLA:D® Schweiz Arthrose 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 «Patientenedukation», «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.glaiddk) und Menschen mit Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.

Das GLA:D® Arthrose Programm wurde in den letzten Jahren, von Dänemark ausgehend, in Australien, China, Kanada, Österreich, Neuseeland, Deutschland und in der Schweiz (2019) erfolgreich eingeführt.

Im GLA:D® Schweiz Arthrose Programm werden eine einheitliche Untersuchung

und ein standardisiertes, evidenzbasiertes und praxiserprobtes Edukations- und Übungsprogramm mit individuellen Dosierungs- und Steigerungsmöglichkeiten 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**.

Mit Unterstützung von Projektförderung Prävention in der Gesundheitsversorgung:



Netzwerkpartner:



Verordnung

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

3



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



2 Gruppensitzungen mit Patientenedukation

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

12



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.

1



Eine letzte Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung

Hier wird der Erfolg Ihrer Teilnahme am Programm überprüft. Die zuweisende Ärztin/der zuweisende Arzt erhält einen Kurzbericht.

© Universitätsklinik Balgrist, Zürich.

© Universitätsklinik Balgrist, Zürich.