

## Auskunft

Bei Fragen zum Programm stehen folgende Fachleute zur Verfügung:



**Deutschschweiz**  
Susann Bechter  
Dipl. Physiotherapeutin  
ZHAW Gesundheit  
Winterthur

gladschweiz.gesundheit  
@zhaw.ch  
www.gladschweiz.ch



**Französische Schweiz**  
Sophie Carrard  
Dipl. Physiotherapeutin  
HES-SO Valais-Wallis  
Haute Ecole de Santé  
Loèche-les-Bains

gladsuisse@hevs.ch  
www.gladsuisse.ch



**Italienische Schweiz**  
Luca Scascighini  
Dipl. Physiotherapeut  
SUPSI  
Manno

gladsvizzera@supsi.ch  
www.gladsvizzera.ch

\* Referenzen:  
Fernandes L et al.: EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. Ann Rheum Dis. 2013 Jul;72(7):1125-35. doi: 10.1136/annrheumdis-2012-202745. Epub 2013 Apr 17.  
McAlindon TE et al.: OARSI guidelines for the non-surgical management of knee osteoarthritis. Osteoarthritis Cartilage. 2014 Mar;22(3):363-88. doi: 10.1016/j.joca.2014.01.003. Epub 2014 Jan 24.

\*\*Referenz:  
Skou and Roos: Good Life with osteoarthritis in Denmark (GLA:DTM): evidence-based education and supervised neuromuscular exercise delivered by certified physiotherapists nationwide. BMC Musculoskeletal Disorders. 2017 18:72

## Wo wird GLA:D® Schweiz Arthrose angeboten? Hier finden Sie die passende Physiotherapie-Praxis



Auf der Website [www.gladschweiz.ch](http://www.gladschweiz.ch) finden Patientinnen und Patienten sowie zuweisende Ärztinnen und Ärzte GLA:D® Schweiz Arthrose zertifizierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie weiterführende Informationen zum Programm.

Interessengemeinschaft GLA:D® Schweiz



05/2022



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



# 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.glaid.dk) 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

Netzwerkpartner:



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:



# 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.

# Verordnung

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

**Physiotherapeutische Behandlung (durch Arzt/Ärztin auszufüllen):**

Verordnung:  erste  zweite  dritte  vierte  Langzeitbehandlung

**Ziel der Behandlung:**

- Analgesie/Entzündungshemmung
- Verbesserung der Gelenkfunktion
- Verbesserung der Muskelfunktion
- Propriozeption/Koordination
- Verbesserung der cardio-pulm. Funktion
- Entstauung
- Anderes:

**Physiotherapeutische Massnahmen:**  
(durch Arzt/Ärztin auszufüllen, wenn er/sie es wünscht)

Spezielles  
 Funktioneller Verband (Tape)  
 Instruktion

pro Tag 2 Behandlungen  Arztkontrolle nach  Behandlungen

**2 Serien à 9x GLA:D**

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.

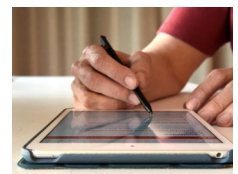
12



### 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.