

## 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

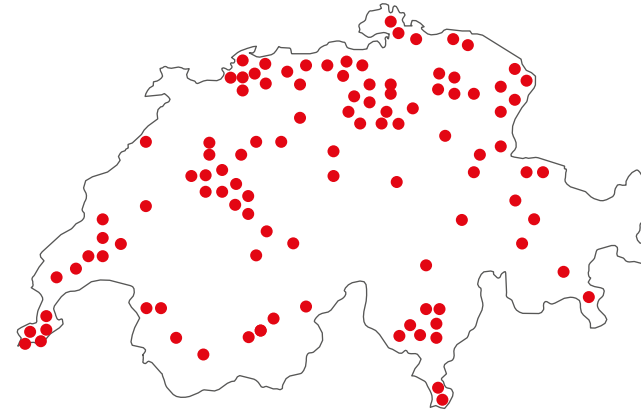
gladsvizzera@supsi.ch  
www.gladsvizzera.ch

\* 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.glaidd.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.