



GLA:D[®] Schweiz 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 Beratung und Instruktion, Übungen und – falls nötig – Gewichtskontrolle*.



GLA:D[®]
SCHWEIZ

GLA:D® Schweiz 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 «Beratung und Instruktion», «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.

GLA:D® wurde in den letzten Jahren ebenfalls in Australien, Kanada und China erfolgreich eingeführt. Seit Mai 2019 gibt es GLA:D® nun auch in der Schweiz.

Im GLA:D® Schweiz 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 Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Dies bestätigen auch die Langzeitergebnisse 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.

Unterstützt durch:

Datenerhebung und Qualitätskontrolle

Fachleute begleiten Sie und wollen wissen, wie es Ihnen mit GLA:D® geht

Das GLA:D® Schweiz Programm ist ein Gesamtkonzept und wird von eigens dafür geschulten und zertifizierten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten angeboten und durchgeführt.

Neben der Eintritts- und Austritts-Untersuchung finden bei den Patientinnen und Patienten nach 8 bis 12 Wochen und nach 12 Monaten Nachbefragungen mittels Fragebogen statt.

Alle erhobenen Daten werden zudem in anonymisierter Form an das GLA:D® Schweiz Register geschickt und es wird jährlich ein Bericht erstellt.

Die Datenerhebung ist von den zuständigen Ethikkommissionen schweizweit genehmigt worden.



Verordnung

Als PatientIn 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)

2 Serien à 9x
GLA:D

pro Tag 2 Behandlungen Arztkontrolle nach Behandlungen

Demobilbehandlung Spezielles Funktioneller Verband (Tape) Instruktion

3



3 Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktische Einführung ins Übungsprogramm

Hier wird eine Standortbestimmung zu Ihrer aktuellen Situation durchgeführt und Sie werden ins Übungsprogramm eingeführt.

2



2 Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion

Hier erklären Ihnen Physiotherapeut/Innen, wie das GLA:D® Programm abläuft und wie Sie möglichst langen Nutzen daraus ziehen.

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, inklusive Kurzbericht an den zuweisenden Arzt/die zuweisende Ärztin

Hier überprüft Ihre Physiotherapeutin/Ihr Physiotherapeut den Erfolg Ihres Programms.

Auskunft

Bei Fragen zum Programm stehen folgende Fachleute zur Verfügung:



Deutschschweiz

Prof. Dr. Omega E. Huber
Dipl. Physiotherapeutin
ZHAW Gesundheit
Winterthur

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



Französische Schweiz

Roger Hilfiker
Dipl. Physiotherapeut
HES-SO Valais
Haute Ecole de Santé
Sion

roger.hilfiker@hevs.ch
www.gladsuisse.ch



Italienische Schweiz

Luca Scascighini
Dipl. Physiotherapeut
SUPSI
Manno

luca.scascighini@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.: OARSJ 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® angeboten?

Hier finden Sie die passende Physiotherapie-Praxis



Auf der Website www.gladschweiz.ch finden Patientinnen und Patienten sowie zuweisende Ärztinnen und Ärzte GLA:D® zertifizierte Physiotherapie-Praxen und weiterführende Informationen zum Programm.

Interessengemeinschaft GLA:D® Schweiz



Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt