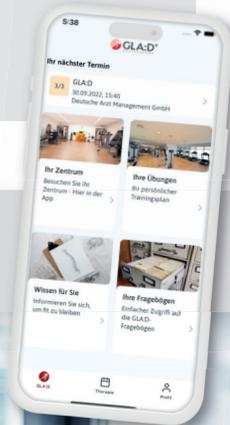


## SO STARTEN SIE MIT GLA:D®

- Informieren Sie sich auf [www.glad-deutschland.de](http://www.glad-deutschland.de) über teilnehmende Krankenkassen, fragen Sie eine mögliche Kostenerstattung bei Ihrer Krankenkasse an oder nehmen Sie als Selbstzahler teil.
- Sprechen Sie Ihren Arzt auf GLA:D® an und lassen sich in das Versorgungsprogramm einschreiben.
- Laden Sie sich die GLA:D® App herunter. Registrieren Sie sich mit Ihrer Verordnungs-Pin und wählen das nächstgelegene teilnehmende Physiotherapiezentrum aus.
- Vereinbaren Sie Ihre Termine und starten das Programm.



## GUTES LEBEN MIT ARTHROSE

### WAS IST GLA:D®?

GLA:D® bedeutet **Good Life with osteoArthritis** in **Denmark** und ist ein aus Dänemark stammendes wissenschaftlich basiertes und strukturiertes Versorgungskonzept für Menschen mit Knie- oder Hüftarthrose. Durch Patientenschulung und einer Trainingstherapie sollen Betroffene umfassende Kompetenzen entwickeln, um Ihre Beschwerden eigenständig zu beobachten und zu lindern.



Haben Sie Fragen zum GLA:D® Deutschland Programm?

Telefon: 02054 9385650

E-Mail: [info@glad-deutschland.de](mailto:info@glad-deutschland.de)

[www.glad-deutschland.de](http://www.glad-deutschland.de)



**Das oberste Ziel von GLA:D® ist es, jedem den Zugang zu einer hochwertigen Arthroseversorgung zu ermöglichen.**





## INTERNATIONAL ERFOLGREICH EINGEFÜHRT

Mittlerweile ist GLA:D® in mehr als neun Ländern erfolgreich etabliert, was es zum größten Forschungsprojekt im Kampf gegen Arthrose macht. Die Ergebnisse sprechen für sich: Auch ein Jahr nach Beginn des Programms profitieren die Teilnehmenden von einer Schmerzlinderung, Funktionsverbesserung und gesteigerten Lebensqualität.

## GLA:D® IN DER PRAXIS

3 - 2 - 12 - 1



**3 Einzelsitzungen** mit Eintrittsuntersuchung, Test und praktischer Einführung ins Übungsprogramm



**2 Sitzungen** Patientenedukation mit Beratung und Instruktion in Kleingruppen



**12 Einheiten** mit neuromuskulärem Übungsprogramm in Kleingruppen



**1 Einzelsitzung** mit Austrittsuntersuchung inklusive Kurzbericht an den zuweisenden Arzt



## IHRE VORTEILE

- Bis zu 18 Einheiten strukturiertes Übungsprogramm inklusive zwei Schulungseinheiten zu Arthrose – angeleitet von zertifizierten GLA:D®-Therapeuten
- Erlangen eines umfassenden Wissens für einen sicheren Umgang mit Ihren arthrosebedingten Beschwerden
- Kostenübernahme durch teilnehmende Krankenkassen
- Persönliche Vor- und Nachuntersuchung für sichtbare Ergebnisse
- Digitale Begleitung und Nachsorge mit der GLAD® App

