

# Consona

## PHYSIOTHERAPIE

**GLAD – Good Life with osteoArthritis in Denmark; gute Lebensqualität mit Arthrose**

Dienstag/Freitag: 16.00 bis 17.00 Uhr

Kursdaten: 25.5. / 28.5. (ausnahmsweise von 15-16h) / 1.6. / 8.6. / 11.6. / 15.6. / 22.6. / 25.6. / 29.6. / 2.7. / 6.7. / 9.7. / 13.7. und 16.7.2021. Plus zwei Einzeltermine (jeweils ca. 1 Std.) vor, bzw. nach dem Kurs, die individuell abgemacht werden.

Kursort: Consona Physiotherapie, Stansstaderstrasse 30, Stans (genügend Parkplätze vorhanden)

Teilnehmerzahl: max. 6-8 Personen

Mitbringen: Trainingsbekleidung, Frottéetuch und genügend Flüssigkeit

Kosten: mit einer ärztlichen Verordnung, die gemäss dem Beispiel auf der Rückseite ausgefüllt ist, übernimmt die Kosten die Krankenkasse (Grundversicherung)

Der Kurs wird ab vier Teilnehmer durchgeführt

Leitung und Anmeldung:

Milena Seeholzer-Mathis, Physiotherapeutinnen  
Consona Physiotherapie, 041 611 05 15, [consona@physio-hin.ch](mailto:consona@physio-hin.ch)

*Was ist das GLA:D® Programm?*

*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, Menschen mit Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.*

*Gut zu Wissen*

*Arthrose ist eine der häufigsten Erkrankungen in der Schweiz und weltweit. Als Behandlung empfehlen internationale Richtlinien von entsprechenden Fachgesellschaften für Knie- und Hüftarthrose eine Kombination aus Beratung, Instruktion, Übungen und - falls nötig - Gewichtskontrolle.*

*Dank dem GLA:D® Schweiz Programm, können die internationalen Richtlinien nun auch in der Schweiz umgesetzt werden. Das Ziel vom GLA:D® Schweiz Programm besteht darin, internationale Best Practice Richtlinien qualitätskontrolliert in der Praxis umzusetzen und Menschen mit Arthrose eine gute Lebensqualität zu ermöglichen.*

