

# Consona

## PHYSIOTHERAPIE

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

Dienstag/Freitag: 16.00 bis 16.55 Uhr

Kursdaten: 25.10. / 28.10. / 4.11. / 8.11. / 11.11. / 15.11. / 18.11. / 22.11. / 25.11. / 29.11. / 2.12. / 6.12. / 9.12. und 13.12.2022. 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. 5 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\*innen durchgeführt

Leitung und Anmeldung:

Milena Seeholzer-Mathis & Jolanda Stöckli-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.*

