

Pris for deltagelse i hele GLAiD-forløbet med lægehenvi-
sing:

kr. 2594,48

(obs der ydes tilskud med lægehenvi-
sing ved medlemskab af sygeforsikring
"danmark". Forventet tilskud: kr. 1371. Der ydes også tilskud hvis man har
helbreds-kort fra kommunen)

Pris for deltagelse i hele GLAiD-forløbet uden lægehenvi-
sing:

kr. 2985,-

GLAiD – træningen varetages af fysioterapeut Ingelise Bisgaard. Forløbet tager
udgangspunkt i den nyeste forskning og følger nationale kliniske retningslinier på
området.



Søndergade 54, 7830 Vinderup Tlf 97442121

Mail: info@fysioterapivinderup.dk

GLA:D

Godt Liv med Artrose i Danmark



Smerter i hofte eller knæ?

Klinik for Fysioterapi & Træning i Vinderup tilbyder forløb med patientuddannelse
og træning til personer med slidgigt/artrose i hofte eller knæ.

Læs mere på www.glaid.dk

GLA:D-forløb

GLA:D står for "Godt Liv med Artrose i Danmark" og er et evidensbaseret uddannelses- og træningsforløb til patienter med hofte- og/eller knæartrose (slidgigt). Målet er at nedsætte smerter, forbedre funktion og øge livskvalitet. Du kan også deltage selvom du er skrevet op til operation.



GLA:D i Klinik for Fysioterapi og Træning i Vinderup

| | |
|------------------------------------|--|
| Undersøgelse, test og registrering | Forløbet omfatter: <ul style="list-style-type: none">• Undersøgelse, skriftlig/mundtlig information, testning samt registrering i GLA:D-registret (1. konsultation)• Individuel træningsintroduktion (2. konsultation)• Patientuddannelse. To undervisningssessioner som indeholder: Læren om artrose, risikofaktorer, symptomer, behandling, træning/fysisk aktivitet, hjælp til selvhjælp/håndtering. |
| Individuel træningsintroduktion | |
| Patientuddannelse | |
| 8 ugers holdtræning | |
| 3 måneders opfølgning | |
| 12 måneders opfølgning | |

- 8 ugers træning 2 gange om ugen. Holdtræning anbefales, da det er dobbelt så effektivt som hjemmetræning. Deltagerne instrueres i individuelt tilpassede træningsprogrammer, som eventuelt suppleres af hjemmeøvelser.
- Opfølgning efter max 3 måneder. Alle retestes og udfylder spørgeskema.
- Opfølgning efter 12 måneder. Alle får tilsendt spørgeskema elektronisk eller pr brev.
- Der er efterfølgende mulighed for vedligeholdende GLA:D-træning.