



**GLA:D**<sup>®</sup>  
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA



**Neu in unserer Praxis**  
Mit Arthrose gut leben – das GLA:D  
Programm Schweiz.

**STARTPUNKT**<sup>®</sup>  
PHYSIO&TRAINING

Start: ab 01.11.2021  
startpunkt physiotraining  
Nüscherstrasse 45  
8001 Zürich  
076 372 96 42  
[info@startpunkt-physiotraining.ch](mailto:info@startpunkt-physiotraining.ch)

# Was ist das GLA:D® Schweiz Arthrose 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, internationale Best Practice Richtlinien qualitätskontrolliert in der Praxis umzusetzen ([www.glaid.dk](http://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® auch in der Schweiz. Die Einführung vorangetrieben hat eine Interessengruppe, bestehend aus Vertretenden der Lehre und Forschung an den Fachhochschulen (HES-SO, SUPSI und ZHAW), der Praxis (Schweizerischer Verband für Orthopädische Manipulative Physiotherapie) sowie der Patientinnen und Patienten (Rheumaliga Schweiz). Im GLA:D® Schweiz Arthrose Programm werden eine einheitliche Untersuchung und ein standardisiertes, evidenzbasiertes und praxiserprobtes Beratungs-, Instruktions- und Übungsprogramm mit individuellen Dosierungs- und Steigerungsmöglichkeiten eingesetzt.

Zürcher Hochschule  
für Angewandte Wissenschaften



Scuola universitaria professionale  
della Svizzera italiana

**SUPSI**

**Hes·SO**

Haute Ecole Spécialisée  
de Suisse occidentale

Fachhochschule Westschweiz

University of Applied Sciences and Arts  
Western Switzerland



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

## Datenerhebung und Qualitätskontrolle

Das GLA:D® Schweiz Arthrose Programm ist ein Gesamtkonzept und wird ausschliesslich von GLA:D® Schweiz zertifizierten Physiotherapeuten/innen angeboten und durchgeführt. Das Programm ist evidenzbasiert, praxiserprobt und qualitätskontrolliert. Damit die Qualitätskontrolle des Programms gewährleistet werden kann, erfolgt eine elektronische Datenerhebung jedes Patienten/in mit anschliessender anonymisierter Datenweiterleitung an das GLA:D® Schweiz Register. Die Datenerhebung ist von den zuständigen Ethikkommissionen schweizweit genehmigt worden. Dank der Datenerfassung, können Berichte auf nationaler und regionaler Ebene erstellt werden. Dies ermöglicht den GLA:D® Schweiz zertifizierten Physiotherapeuten:innen die Qualität ihres Programmes auf Patientenebene zu kontrollieren. Durch den elektronischen Zugang auf die erfassten Daten, können die Physiotherapeuten:innen zahlreiche Berichte generieren, wie z.B. Berichte zu Händen des Zuweisers / der Zuweiserin etc.

Folgende Daten werden erfasst:

- Informationen aus Fragebogen KOOS (für Kniearthrose) und HOOS (für Hüftarthrose)
- Informationen über die Einnahme von Medikamenten
- Ergebnisse Chair Stand Test (Bei Beginn und bei Abschluss)
- Ergebnisse 40m Walk Test (Bei Beginn und bei Abschluss)
- Ergebnisse One Leg Hop Test (Bei Beginn und bei Abschluss)

# Durchführung des GLA:D® Schweiz Arthrose Programm bei Startpunkt Physio&Training

Mit der erworbenen Zertifizierung für das GLA:D® Schweiz Arthrose Programm ist es in unserer Praxis möglich, das Programm am Standort Zürich (Nüscherstrasse 45, 8001 Zürich) anbieten zu können. Bei einer ärztlichen Verordnung wird dies von der Krankenkasse bezahlt.

Wie läuft das GLA:D Schweiz Arthrose Programm ab?

Die Patientinnen und Patienten durchlaufen bei ihrem zertifizierten GLA:D® Physiotherapeuten:in das sogenannte **3 - 2 - 12 - 1** Programm:

- 3** Einzelsitzungen mit Eintrittsuntersuchung, Tests und praktischer Einführung ins Übungsprogramm
- 2** Gruppensitzungen mit Beratung und Instruktion
- 12** Gruppensitzungen mit neuromuskulärem Übungsprogramm
- 1** Einzelsitzung mit Austrittsuntersuchung, inklusive Kurzbericht an den zuweisenden Arzt/Ärztin

## Warum ist eine Anmeldung von Patienten:innen für das GLA:D® Schweiz Arthrose Programm sinnvoll?

Nachdem die Patientinnen und Patienten das Programm absolviert haben, verfügen diese über ausreichende Kompetenzen, um ihre Knie- oder Hüftprobleme eigenständig zu managen. Dies bestätigen auch die Langzeitresultate nach 12 Monaten. Schmerz, Gehfähigkeit und Lebensqualität waren nach 3 und 12 Monaten signifikant besser und verzeichneten keinen Abfall der Besserung nach 12 Monaten, wie es oft bei anderen Behandlungsmethoden der Fall ist. Somit können die Patient:innen von einer grösseren körperlichen Aktivität profitieren, was ihre Lebensqualität erhöht.



## Wie begleitet Startpunkt Physio&Training die Patienten:innen in diesem Programm?

Neben der Eintritts- und Austrittsuntersuchung 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.

## Wie und ab wann können Patienten:innen am GLA:D® Schweiz Arthrose Programm bei Startpunkt Physio&Training teilnehmen?

Wenn Patienten:innen am Übungsprogramm in unserer Praxis teilnehmen möchten, steht Ihnen der zertifizierte GLA:D® Physiotherapeut Ulisse Patrizio Vogt zur Verfügung, der Sie gerne unterstützt. Anmeldungen können direkt über die

**E-Mail Adresse [ulisse.vogt@startpunkt-physiotraining](mailto:ulisse.vogt@startpunkt-physiotraining) oder telefonisch unter 076 372 96 42**

vereinbart werden.

Vor der Teilnahme am Übungsprogramm wird eine Standortbestimmung zur aktuellen Situation der Patienten/-innen durchgeführt, gefolgt von der Einführung ins Übungsprogramm.

*Das GLA:D® Schweiz Arthrose Programm startet wie folgt:*

- 3** Die Einzelsitzungen starten ab dem 01.11.21
- 2** Die Gruppensitzungen finden im Anschluss an die Einzelsitzungen ab dem 08.11.21 statt.
- 12** Das Übungsprogramm findet mit einer Frequenz von 1x/Wo über einen Zeitraum von 12 Wochen jeweils am Mittwoch von 10:00-11:00 statt und startet ab dem 17.11.21
- 1** Die Austrittsuntersuchungen werden im Anschluss an das Übungsprogramm individuell mit den Teilnehmenden vereinbart.

