

GLA:D regio Eindhoven

In regio Eindhoven werken huisartsen, fysiotherapeuten en Máxima MC samen om de zorg voor patiënten met beginnende heup- of knieartrose te verbeteren. Hiervoor zijn deze zorgverleners gestart met GLA:D (Good Life with Osteoarthritis in Denmark). Dit is een voorlichtings- en trainingsprogramma, dat is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten rondom artrose.

Het programma bestaat uit ongeveer twaalf behandelingen bij de fysiotherapeut en twee groepsvoorlichtingssessies in Máxima MC. GLA:D is afkomstig uit Denemarken, waar uit onderzoek blijkt dat het programma leidt tot een afname van pijnklachten, verminderd gebruik van pijnstillers en een lager ziekteverzuim. Door deelname aan het programma kunnen patiënten in de eigen buurt en met eigen inzet een knie- of heup vervangende operatie uitstellen of zelfs voorkomen.

Hoe ziet dit programma er voor u uit?

Huisarts

Wanneer uw huisarts bij u artrose heeft vastgesteld en u niet in aanmerking komt voor een operatie, wordt u doorverwezen naar een GLA:D fysiotherapeut.

GLA:D fysiotherapeut

Alle fysiotherapeuten die het GLA:D-programma aanbieden, hebben een cursus gevolgd en bieden dezelfde behandeling aan. Deze behandeling is bewezen effectief en voldoet aan de laatste richtlijnen. De behandeling bestaat uit ongeveer twaalf oefensessies en duurt ongeveer zes weken. De fysiotherapeut maakt voor u een persoonlijk programma dat past bij uw situatie.

Voorlichting

Naast de oefentherapie neemt u deel aan twee groepsvoorlichtingssessies plaats in Máxima MC. Deze voorlichtingssessies worden gegeven door de orthopedisch chirurg of verpleegkundig specialist van Máxima MC en door een GLA:D fysiotherapeut. Tijdens deze sessie krijgt u informatie over artrose, de mogelijke behandelingen en de training. Ook krijgt u inzicht in wat u alvast zelf kunt doen om de klachten te verminderen.

Na de behandeling

Als de behandeling is afgerond, heeft u voldoende kennis opgedaan om uw klachten te verminderen. Indien nodig weet u ook hoe u de training in de toekomst kunt aanpassen op basis van uw eigen situatie. Na het programma blijft u doorgaan met bewegen. Het oefenschema wordt aangepast aan uw werk en leefstijl, waarbij u rekening houdt met de geleerde oefeningen en informatie uit het GLA:D programma. Mocht u na het volgen van het GLA:D programma ernstige klachten houden, dan hoeft u niet lang te wachten op een afspraak bij de orthofoon en kunt snel worden geholpen in Máxima MC.

Meer informatie vindt u op www.mmc.nl/glad

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondellinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.