



GLA:D forløb Til dig med artrose i knæ- eller hoftelud



stevns kommune

GLA:D

GLA:D er et specifikt trænings- og uddannelsesforløb. Gennem 8 uger tilegner du dig viden og fysiske færdigheder med henblik på at reducere din ledsmerter og forbedre dit aktivitetsniveau.

GLA:D FORLØB



GLA:D FORLØB

Formålet med GLA:D tilbuddet er at nedsætte dine smerter, lette din dagligdag og undgå eller udsætte en operation.

Træningen er rettet mod at forøge din muskelstyrke og forbedre din ledstabilitet.

Træningen tilpasses den enkelte og foregår under fysioterapeutisk vejledning.

Undervisningen giver dig viden om:

- sygdomslæren
- behandlingsmuligheder
- smertehåndtering
- fysisk aktivitet
- hjælp til selvhjælp mm.

Der vil være 3 undervisningsmoduler af 1,5 times varighed.

Undervisningen vil være i forlængelse af træningstiden på 3 udvalgte fredage.

*Træning og undervisning
her:*

*Sundheds- og
frivillighedscenter
Hovedgaden 46
4652 Hårlev*



GLAD-holdet mødes:

tirsdag: 14:30-15:30

fredag: 08:00-09:00

GLA:D
Godt liv med
artrose i Danmark

GLA:D forløbet strækker sig over 8 uger med holdtræning 2 gange om ugen.

For at deltage skal du have en henvisning via egen læge.

Forløbet er gratis for dig, som bor i Stevns Kommune.

Du skal selv sørge for transport.

**Vil du vide mere:
www.glaid.dk**

UDGIVET

Stevns Kommune
Aktivitet og træning
2016

Tekst: Fysioterapeuterne
Michala Dybdal Nielsen &
Michelle Larsen

stevns.dk



stevns kommune