

# GLA:D

---

Et tilbud til dig med artrose (slid) i knæ og/eller hofte i Jammerbugt Kommune



## Hvad er GLA:D?

GLA:D genoptræning er et tilbud til dig med artrose (slid) i knæ og/eller hofte.

GLA:D står for "Godt Liv med Artrose i Danmark".

## Indhold

### Træning

Ved opstart kommer du til en individuel samtale ved en fysioterapeut.

Her planlægges træningsforløbet, som tilpasses den enkelte ud fra funktionsniveau og mål.

Træningen foregår som udgangspunkt på hold men der kan, efter en individuel vurdering, oprettes individuelle forløb.

Forløbet er på 8 uger med træning 2 gange ugentlig.

### Undervisning

Der er to undervisningssessioner a 1½ times varighed.

Undervisningen foregår i relation til den fysiske træning og vil bl.a. indeholde emner som:

- Hvad er artrose?
- Symptomer på artrose
- Risikofaktorer for at udvikle artrose
- Hvordan lever man med artrose
- Fysisk aktivitet
- Hjælp til selvhjælp

### Kostvejleder

Ved overvægt er der mulighed for at få et individuelt forløb med en kostvejleder.

## Hvem kan deltage?

Tilbuddet henvender sig til dig, der har symptomer på artrose eller har artrose.

Der kræves en henvisning fra egen læge eller sygehus.

## Hvor foregår træningen?

### **Træningscenter Pandrup**

Bredgade 101

9490 Pandrup

### **Sundhedshuset**

Sygehusvej 6

9490 Brovst

# Yderligere information

## Pandrup

### **Anette Hald**

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 11 95

### **Lisa Gundersen**

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 15 66

## Brovst

### **Susanne Gram**

Fysioterapeut

Tlf. 41 91 11 90

### **Tina Schrøder**

Fysioterapeut

Tlf. 72 57 90 53

## **Sundhed og Bevægelse**

Sygehusvej 6

9460 Brovst

Opdateret juni 2023



JAMMERBUGT  
KOMMUNE