



JAMMERBUGT
KOMMUNE

GLAiD-tilbud

- et tilbud til borgere i Jammerbugt Kommune



GLAiD

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

GLAiD 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:

- 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
- Sundhedshuset Brovst

KONTAKTPERSONER:

Pandrup:

Gitte Kærsig

Fysioterapeut
Tlf. 72 57 78 35

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 & Bevægelse
Sygehusvej 6 · 9460 Brovst · Tlf. 7257 8870
sundhedsafdelingen.jammerbugt.dk
sundhed@jammerbugt.dk