



Ved lægehenvi sning får du tilskud fra den offentlige sygesikring.

Er du medlem af Sygeforsikringen Danmark kan du få tilskud - uanset om du har henvisning eller ej.

**For at komme i gang**  
Kontakt os



Fysioterapien Aalborg Øst v/Birthe Schelde Nielsen  
Sundheds & Kvarterhus - Fyrkildevej 7, st. lejlighed 2  
9220 Aalborg Øst

TLF. 30 70 03 33  
[www.fysioterapien-aalborgøst.dk](http://www.fysioterapien-aalborgøst.dk)  
[birthe@fysioterapien-aalborgøst.dk](mailto:birthe@fysioterapien-aalborgøst.dk)



**GLA:D**  
**Godt liv med Artrose**  
**i Danmark**

**Til alle med symptomer på artrose**  
**(slidgigt) i knæ- eller hoftel ed**

## GLA:D - Artrose skole

### Artrose skolen

Artrose-skolen bygger på et svensk koncept med en kombination af træning og undervisning, der har vist flotte resultater for personer med begyndende eller udviklet slidgigt. Se endvidere [www.glaid.dk](http://www.glaid.dk)

Vi ser mange patienter med slidte knæ og hofter, og derfor er der blevet lavet et særligt projekt, som hedder "GLAD—godt liv med Artrose i Danmark". Tilbuddet består af et individuelt tilpasset træningsprogram, som kan udføres i hjemmet eller på hold.

Book en tid for en samtale og undersøgelse af dine knæ eller hofter.



## Praktisk information

### Undersøgelse og test's

\_\_\_ dag den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

### To gange teori :

\_\_\_ dag den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

\_\_\_ dag den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

### Gennemgang af træningsprogram

\_\_\_ dag den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

### Træning 2 x ugentligt i 8 uger

\_\_\_-dage kl

\_\_\_-dage kl

### Opfølgning 3 måneder efter undersøgelsen:

\_\_\_ dag den \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_