



Diakonhjemmet Sykehus

Digital behandling i gruppe for pasienter med revmatisk sykdom og langvarig smerte

Enheten tilbyr digital behandling i gruppe for pasienter med revmatisk sykdom (også fibromyalgi) og langvarig smerte. Behandlingen går over åtte uker og består av åtte digitale samlinger à to timer hver gang, pluss en oppfølgingssamling to måneder etter avslutning.

Samlingene foregår ved bruk av norsk helsenetts videotjeneste, og ledes av psykologspesialister ved enheten. Deltakerne får tilsendt en arbeidsbok med informasjon om smerte og hva som påvirker smerte, og lærer strategier for smertemestring basert på kognitiv atferdsterapi og klinisk helsepsykologi. For å delta må man ha tid, lyst og motivasjon til å møte hver gang, og jobbe med oppgaver mellom hver samling.

Det er god dokumentasjon for at behandlingen kan styrke funksjon og livskvalitet. Tilbakemeldingene fra tidligere deltakere er at behandlingen har vært nyttig, og at samlingen også bidrar til å gi den gode «jeg-er-ikke-alene»-følelsen. Psykologspesialistene Torkil Berge, Elin Fjerstad og Ingrid Hyldmo ved Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken ved Diakonhjemmet sykehus er ansvarlig for behandlingen.

Det settes opp flere grupper fortløpende.

[Følg med på sykehusets hjemmeside for datoer](#)

Send henvisningen til:

Enhet for psykiske helsetjeneste, Diakonhjemmet sykehus
Postboks 23 Vinderen
0319 Oslo

Har du spørsmål, ring Elin Fjerstad: 906 22 834 eller Ingrid Hyldmo: 919 11 664.