



Diakonhjemmet Sykehus

Helsepsykologisk hjelp for langvarige smerter ved revmatisk inflammatorisk sykdom

Den helsepsykologiske tjenesten ved Diakonhjemmet sykehus tilbyr behandling for pasienter med revmatisk inflammatorisk sykdom og langvarig smerte. Behandlingen er basert på klinisk helsepsykologi og kognitiv atferdsterapi. Det er god dokumentasjon for at denne behandlingen kan styrke livskvalitet og funksjon ved langvarige smerter.

Vi er i startfasen med å utvikle et tilrettelagt behandlingstilbud for denne pasientgruppen i samarbeid med revmatologisk avdeling og Norsk revmatikerforbund. I den forbindelse skal vi ha en pilot der pasienter inviteres til å delta i et behandlingsopplegg i gruppe (kurs). Hvis du har pasienter med inflammatorisk revmatisk sykdom og langvarig smerte som ønsker å delta, har du nå mulighet til å henvise dem.

Behandlingen innebærer 8 ukentlige samlinger, à 2 timer hver gang. Inntil 12 pasienter kan delta og samlingene ledes av psykologspesialister og en likeperson. En forutsetning for å delta er at pasienten selv er motivert for å ta i bruk psykologiske verktøy og har tid og mulighet til å prioritere behandlingen i sin egen hverdag. Pasienten får en arbeidsbok med oppdatert kunnskap om smerte og om nyttige tiltak, og gjør hjemmeoppgaver mellom hver time. Oppgavene og øvelsene vi skal jobbe med underveis er godt beskrevet i arbeidsboken, som vil være et viktig hjelpemiddel. For å få utbytte av behandlingen er det altså en innsats som må gjøres. Målet er at pasienten skal få erfaring med å kunne påvirke smertene og oppleve mer kontroll og mestring i hverdagen.

Henvising kan sendes til *Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken, Diakonhjemmet Sykehus, postboks 23 Vinderen, 0319 Oslo*. Du kan også ringe Ingrid Hyldmo 919 11 664 eller Elin Fjerstad, 906 22 834 for mer informasjon.