

Behandlingstilbud til deg som har revmatisk sykdom og langvarig smerte

Har du plager med smerte? Ønsker du å lære om hjernens rolle ved langvarig smerte og samtidig få verktøy for smertemestring? Og bor du et eller annet sted i Norge? Da kan dette tilbudet være noe for deg – *digital behandling i gruppe basert på kognitiv atferdsterapi og klinisk helsepsykologi*.

Behandlingen går over åtte uker og består av åtte digitale samlinger à to timer hver gang (norsk helsenetts videotjeneste). På samlingene møter du de om lag 10 andre deltakerne og psykologspesialistene ved Enhet for psykiske helsetjenester på Diakonhjemmet sykehus som leder samlingene. Du får en arbeidsbok med oppgaver og øvelser som du jobber med mellom hver samling. Du må ha tid og lyst til å møte opp, lese og gjøre hjemmeoppgaver og øvelser.

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.

Hvis du ønsker å delta, må du be fastlegen henvise deg. Da kan du for eksempel bestille en e-konsultasjon og formidle til fastlegen at: «Jeg vil gjerne være med i en digital gruppe for mestring av langvarige smerter ved revmatisk sykdom på Diakonhjemmet sykehus. Kan du henvise meg til: Digital behandling ved revmatisk sykdom og langvarig smerte, og sende henvisningen til: Enhet for psykiske helsetjeneste, Diakonhjemmet sykehus, postboks 23 Vinderen, 0319 Oslo».

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