



PUST

GRUPPEBEHANDLING FOR PASIENTER MED
UNDERLIVSSMERTER MED SOMATOKOGNITIV TERAPI

FOR MENN

FYSIOTERAPISEKSJONEN

PUST

– behandling for pasienter med underlivssmerter



Foto: Mona Stedenfeldt

HVA ER PUST-BEHANDLING?

- HELHETLIG TILNÆRMING
- KROPPSBEVISSTHET
- PUST
- BEVEGELSE
- AVSPENNING
- ENDRE TANKESETT
- FRIGI ENERGI
- VEILEDNING
- UNDERVISNING
- GRUPPEARBEID

PUST er et helhetlig behandlingstilbud for personer med langvarige smerter relatert til underlivet. Behandlingen har en kroppslig tilnærming. Det er stort fokus på sammenhenger mellom det mentale og fysiske knyttet til endringsprosesser og tilfriskning. Behandlingen gir erfaringer om mulighetene som ligger i bevegelse, pust og avspenning, samt i å åpne opp for å tenke annerledes.

Tilbudet er gruppebasert og hver gruppe består av 5 - 8 personer. Mange opplever det å få støtte og utveksle erfaringer som verdifullt. Det er egne PUST- grupper for henholdsvis kvinner og menn.

PUST ledes av fysioterapeuter og driftes av seksjon for fysioterapi ved Universitetssykehuset Nord-Norge, Tromsø.

Målet med **PUST** er å slippe fokus på smertene og gi økt livskvalitet

Innhold i PUST

Bevegelsestrening

Mange har opparbeidet seg en form for bevegelsesfrykt. PUST har derfor stort fokus på å gjenoppdage bevegelsesglede.



Det er bevegelsesterapi i oppvarmet basseng og gymnastikksal. Det er fokus på øvelser hvor bekkenbunnen står sentralt. Det vektlegges øvelser med kroppsbevissthet og forskjell mellom spenning og avspenning. Målet er mindre smerter og nye mestringsstrategier.

Det meste av behandlingen foregår i grupper hvor den blir individuelt tilpasset.

Avspenning

Det legges stor vekt på avspenning og hver dag avsluttes med minimum en ½ times avspenning.

Undervisning og gruppearbeid

Tilbudet innebærer undervisning og gruppearbeid med konkrete øvelser og samtaler der man har fokus på sammenheng mellom smerter, kropp og følelsesliv.

Individuell behandling

Minimum en time individuell behandling hos fysioterapeut ved hvert opphold.



Tid og varighet

Oppfølgingen av gruppene strekker seg over 12 måneder. Tilbudet starter med ett 5 dagers behandlingsopphold, deretter fire opphold av 2-3 dager. Totalt 15 dager.

Det daglige programmet foregår fra kl. 08.30 – 15.00.

Sted

Lokaler ved UNN, Tromsø

Overnatting

Tilreisende må selv bestille og betale overnatting. Deler av utgiftene dekkes via Pasientreiser. Mer informasjon om hva som dekkes og hvordan søke om det, finnes på nettsiden til helsenorge:

www.helsenorge.no/rettigheter/pasientreiser/rettigheter/egenandel-og-satser

Kontakt

Seksjon for fysioterapi, UNN Tromsø
Tlf: 77 62 63 90

Kontaktpersoner ved PUST:

Karsje Westerdijk, fysioterapeut
Anne Tine Vold, fysioterapeut
Torill Marie Jensen, fysioterapeut
Cathrine Boge-Olsnes, fysioterapeut

Henvisning

Elektronisk henvisning:

KSF Fysio Henvisninger til vurdering
Tromsø

Postadresse:

UNN Tromsø
Rehabiliteringsklinikken
Terapeutavdelingen/fysioterapiseksjonen
Boks 12
9030 Tromsø

HENVISNING TIL PUST

Man kan henvises til PUST både fra fastlege og andre sykehus.

HENVISNINGSKRITERIER

- Langvarige smerter primært relatert til underlivet.
- Dysfunksjoner i tilknytning til underlivssmerter. Dette kan være tømningssvanser, inkontinens og seksuell dysfunksjon.
- Pasienten skal være grundig utredet med tanke på bakenforliggende sykdom.
- Henvisningen skal inneholde spesialistvurderinger, prøve- og undersøkelsessvar. Gjør rede for om annen type behandling er planlagt eller iverksatt.
- Det er viktig at pasienten er informert om tilbudet og motivert for behandlingen.
- Pasienten må beherske norsk.
- Øvre aldersgrense 65 år.

KONTRAINDIKASJONER

- Rusmisbruk
- Alvorlig psykiatrisk diagnose
- Pågående erstatningssak

Ved slike tilstander vil pasienten kunne bli avvist for PUST. Årsaken er at dette ikke er forenlig med gruppebehandling og påvirker endringsevnen.