

## MiniPUST - gruppebehandling for menn med underlivssmerter med somatokognitiv terapi

Behandlingen ledes av fysioterapeuter og har en kroppslig tilnærming med stort fokus på sammenhengen mellom mentale og fysiske prosesser.

Behandlingen er gruppebasert og er lokalisert på St Elisabeth Helsehus som ligger i sentrum av Tromsø. Det er mellom 5 og 8 pasienter i en gruppe. Gruppa møtes til jevnlig 2 -3 dager behandlingsopphold gjennom et helt år.

Det å være sammen med andre med lignende plager som en selv kan være verdifullt, og mange opplever det å få støtte og utveksle erfaringer som positivt og nyttig. Dette gruppetilbud er et samarbeid mellom seksjon for fysioterapi og Nasjonal kompetansetjeneste for Inkontinens og Bekkenbunnsykdom, KIB.

### Daglig innhold i miniPUST oppholdene

*Basseng:* Dagen starter i deilig oppvarmet basseng (32 grader) med bevegelser ledet av fysioterapeut.

*Grupper:* Undervisning og gruppearbeid med konkrete øvelser og samtaler rundt ulike aspekter ved livet og sammenhengen mellom tanker, følelser, kropp og symptomer.

*Individuell behandling:* Minimum en time individuell behandling hos fysioterapeut ved hvert opphold.

*Bevegelse og avspenning:* I bevegelsesøktene har vi fokus på økt kroppsbevissthet og erfaring av sammenhengen mellom spenninger og symptomer. Vi avslutter hver dag med minimum en ½ times avspenning.

### Henvvisning til miniPUST

Pasienten kan henvises av leger i spesialisthelsetjenesten eller primærlegen. Søknaden blir vurdert av KIBs fysioterapeuter i henhold til kriterier skissert nedenfor. Om pasienten vurderes som aktuell for miniPUST, settes vedkommende på venteliste.

### Henvisningskriterier

- Pasientens langvarige smerter skal primært være relatert til underlivet.
- Problemer fra underlivet kan for eksempel være tømningssvanser, blæresmerter, inkontinens, eller dysfunksjon fra mage-/tarmsystem. Ofte er det smerter ved ulike funksjoner som for eksempel det å sitte, ulike bevegelser, samleie eller tømning av blære og tarm.
- Smertene skal være av ikke-malign karakter.
- Pasienten skal være ferdig utredet (svar fra røntgen, MR, CT eller lignende og spesialistvurderinger) vedlegges eller refereres i søknaden. Eventuell operativ behandling ikke skal være planlagt.
- Det forutsettes at pasienten er informert om tilbudet og er motivert for en slik tilnærming
- Pasienten må beherske norsk

### Kontraindikasjon for behandling

Forhold som kan påvirke endringsevne, for eksempel rusproblematikk eller alvorlig psykisk lidelse, kan medføre at henvisningen avvises.

Målet med miniPUST er å slippe fokus på smertene og finne tilbake til et godt liv.