



# PUST

GRUPPEBEHANDLING FOR PASIENTER MED  
UNDERLIVSSMERTER MED SOMATOKOGNITIV TERAPI

FOR KVINNER

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 cirka 8-10 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

### Bevegelighetstrening

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 forelesninger med gynekolog, ernæringsfysiolog og fysioterapeut. I tillegg er det gruppearbeid med konkrete øvelser og samtaler der man har fokus på sammenheng mellom smerter, kropp og følelsesliv.



## Tid og varighet

Oppfølgingen av gruppene strekker seg over 12 måneder. Tilbudet starter med et to-ukers opphold og deretter to oppfølgingsdager etter 3, 6 og 12 måneder. Det daglige programmet foregår fra klokken 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](http://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 undersøkelsesvar. 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.