

*** Gruppebehandling
på avdeling for
smertebehandling
OUS - Ullevål**

- * Bedre livskvalitet
- * Øke funksjon
- * hjelpe pas til å få en bio-psyko-sosial forståelsesmodell av smerter

* Mål

- * Pas som ikke kan snakke tilstrekkelig godt norsk
- * Pas som bruker mer enn 100 morfin ekvivalenter per døgn
- * Pas som bruker mer enn 5 mg Diazepam per døgn
- * Alvorlige psykiske lidelser
- * Pas som mener at de ikke kan forplikte seg til å fullføre et helt kurs
- * Pas som ikke kan benytte offentlig transport eller eget transportmiddel

* Eksklusjonskriter

- * Se etter eksklusjonskriterier
- * Kartlegge;
 - * mulighet og villighet til å forplikte seg til å delta på hele kurset
 - * Kunne delta på alle øvelser (fysisk, og dele tanker og følelser med andre)
 - * Tidligere erfaringer med gruppebehandling
 - * Utfordringer som pasienten ser for seg ved å gå i gruppe
 - * Gjennomføre Patient Generated Index (PGI)

* Førsamtale

1. «Det som er viktig for meg» (introduksjon til biopsykosial modell)
2. «Hvis kroppen kunne snakke» (Følelser som manifesterer seg i kroppen)
3. «Følelser» ((An)erkjenne følelser)
4. «Tankens kraft» (Hvordan tanker påvirker følelser)
5. «Hva er viktig for meg» (Verdier)
6. «Livets små og store katastrofer» (Språkets påvirkningskraft, tankefeller og katastrofetenkning)
7. «Sjef i eget liv» (Grensesetting)
8. «Veien videre» (Verktøykasse, tilbakefallsforebygging)

* Aktuelle tema

- * 10.00 Aktivitet og gjennomgang av hjemmeoppgaver
- * 11.00 Dagens tema - introduksjon
- * 11.30 Lunsj
- * 12.00 Temadel Opplevelses- og erfaringsbaserte øvelser
- * 13.15 Oppsummering og hjemmeoppgaver
- * 13.30 Avspenning - presentere ulike metoder

*** Timeplan: 10.00-14.00**

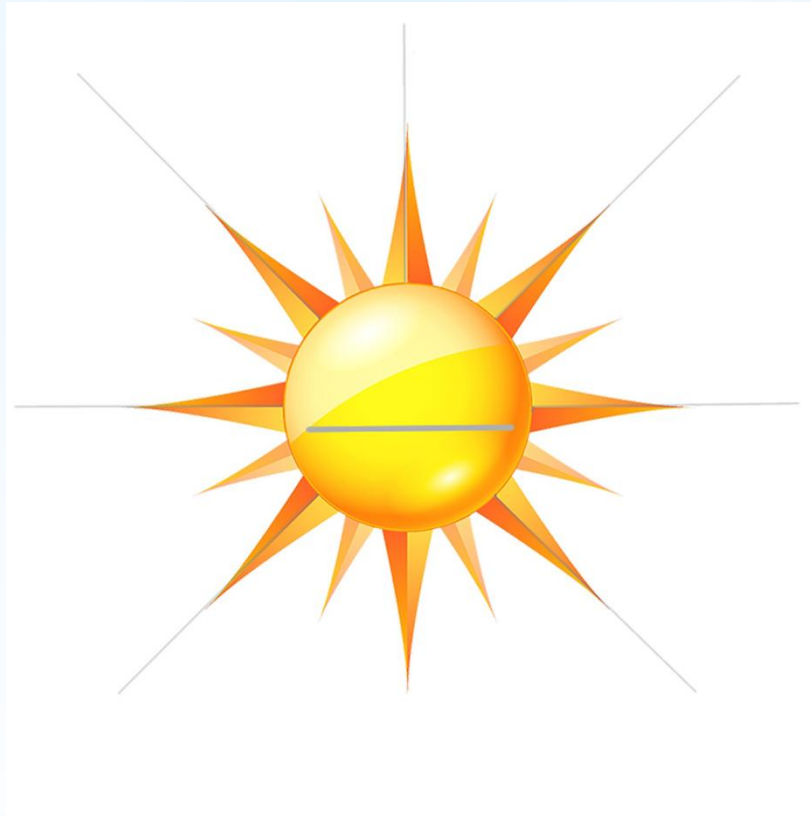
- * Baseline med ulike tester (Oswestry, Pain Catastrophising, Eq5D, Tampa)
- * Infopad
- * Veiledning med gruppeterapeut fra seksjon for personlighetspsykiatri
- * Booster session etter 6mnd

* Evaluering

**Tverrfaglig gruppebehandlingstilbud for
pasienter med langvarig smerte**

Manual





*Verdiøvelse - En helt vanlig dag