

Sykt Frisk



Foto: Colourbox

En podkast med kunnskapsbasert helseinformasjon til pasienter og pårørende fra spesialisthelsetjenesten.



Kjersti Tveten

Kreftsykepleier og spesialrådgiver for pasient- og pårørendeopplæring. Avdeling samhandling, helsekompetanse og likeverdige helsetjenester, Oslo universitetssykehus.

INNLEDNING

I podkasten SyktFrisk har vi samlet de beste ekspertene for å gi pasienter og pårørende lett tilgjengelig, kvalitetssikret helseinformasjon som de kan høre på når de er klar for det og så mange ganger de ønsker.

Hensikten med podkasten er å bidra til økt helsekompetanse hos pasienter og pårørende og gi hjelp til mestring av sykdom og behandling.

I podkasten snakker vi om hvordan pasienter og pårørende kan hjelpe seg selv til å ha en best mulig hverdag selv om man har fått en sykdom eller skade.

BAKGRUNN

Studier viser at halvparten av pasientene strever med å forstå helseinformasjon, og mange glemmer muntlig informasjon rett etter at den er gitt. En av fire pasienter våger ikke å spørre om det de lurer på fordi de er redde for å være til bry. Dette utgjør en stor pasientrisiko og kan medføre komplikasjoner og manglende etterlevelse av behandling. ^(8,9, 10,13)

Endringer i helsetjenesten, i retning av mer poliklinisk- og hjemmebasert behandling, fører til at mer ansvar for

egen helse legges på pasienten selv, og ikke minst på pårørende. For at pasienter og pårørende skal kunne være i stand til å ta mer ansvar, kreves det tilrettelagt og kvalitetssikret informasjon og opplæring.

Tilbud om opplæring i form av lærings- og mestringskurs er etablert for en rekke diagnosegrupper, men enkelte pasientgrupper har vist seg å være vanskelig å rekruttere. Brukerorganisasjoner og fagpersoner har gitt anbefalinger om å utvikle nye kommunikasjonsformer som gir lett tilgjengelig og trygg helseinformasjon. ⁽¹¹⁾ Ny teknologi og læringsformer gjør det nå mulig å ta i bruk ulike formidlingsverktøy.

Med bakgrunn i dette vokste ideen om å gi ut en podkast med kunnskapsbasert helseinformasjon til pasienter og pårørende frem. Oslo universitetssykehus HF (OUS) og Regional kompetansetjeneste for pasient og pårørendeopplæring (RK PPO) gikk i 2020 sammen om produksjon og utgivelse av podkasten SyktFrisk.

MÅLGRUPPEN

Målgruppen for podkasten SyktFrisk er pasienter i▶



SyktFrisk-redaksjonen: Linda Schade Andesen (OUS), Anette Eie (RK PPO), Kjersti Tveten (OUS), Stine Bang Pedersen (OUS) og Anette Strømsbo Gjørn (RK PPO). Foto: SyktFrisk.

alle faser av et sykdomsforløp og deres pårørende. Podkasten kan også ha nytteverdi for andre som ønsker kunnskap om helserelaterte temaer og kan brukes som et verktøy for helsepersonell i undervisning og opplæring av pasienter og pårørende.

HVORFOR EN PODKAST MED HELSEINFORMASJON?

En podkast kan supplere muntlig og skriftlig helseinformasjon og bidra til et mer likeverdig opplærings-tilbud. Gjennom podkasten SyktFrisk er informasjon enkelt tilgjengelig uavhengig av pasientens bosted og avstand til sykehuset, pasienter og pårørende kan høre på den når de selv ønsker og er beredt til å ta imot informasjonen, og den kan lyttes til et ubegrenset antall ganger. For de som har lesevaner, kan informasjon som kan lyttes til være lettere å få med seg. En podkast er i tillegg tilgjengelig for de som av ulike grunner ikke kan delta på kurs. Podkasten gjør også helseinformasjon enkelt tilgjengelig for pårørende.

sider av livet med sykdom, fordi det nettopp er deres behov som ligger til grunn for innholdet.

Det er ved utgangen av 2022 utgitt 22 episoder om generelle helsetema og ulike diagnoser. Samtlige episoder har et mestringsfokus, med tips og råd til hvordan man kan ivareta helsen når sykdom rammer. Det gis veiledning, informasjon og råd knyttet til fysiske, psykologiske og sosiale utfordringer som kan oppstå ved sykdom og behandling. Medisinsk informasjon og fakta er formidlet i et språk som er forståelig for folk flest, slik at innholdet ikke skal virke fremmedgjørende for lyttere uten medisinsk fagbakgrunn.

Hver episode følges av en egen nettside på SyktFrisk.no. Her er det også tips til hvor pasienter og pårørende kan lese mer om ulike temaer innen helse og hvor de kan henvende seg dersom de trenger hjelp. Til hver episode er det utarbeidet en kortfattet tekst med et sammen- drag av innholdet og lenker til forskningsartiklene som ligger til grunn for innholdet.

«Podkasten har vært nyttig for pasienter og pårørende. De kan få informasjon når de trenger det mest og repetert det når de lurer på noe; når som helst på døgnet og uavhengig av hvor de befinner seg. Pasienter kan selv også henvise til podkasten, i stedet for å forklare gjentatte ganger til ulike pårørende. Anbefales!»

Helene Negaard,
onkolog Oslo universitetssykehus,
om episoden: Testikkelkreft.

Helsepersonell har gjort seg gode erfaringer med å tipse pasienter og pårørende om podkasten i forkant av konsultasjon. Erfaringer viser at pasienter og pårørende da møter bedre forberedt og at de har fått dekket deler av sitt informasjonsbehov før oppstart av behandling. For pasientgruppen testikkelkreft er lenke til podkasten lagt inn i DIPS i frasen for behandlingsplan, lenken sendes pasientene i innkallelelsesbrevet.

PODKASTENS INNHOLD OG UTFORMING

Podkasten SyktFrisk inneholder helseinformasjon formidlet av pasienter, pårørende og fagekspert i sykehuset. Lytterne får også høre pasienter og pårørende som forteller om sine erfaringer med å håndtere ulike

I episodene om generelle tema kan pasienter og pårørende få informasjon og kunnskap om kostholdets betydning før, under og etter sykdom, hva vi bør spise og hvordan vi kan ta gode kostvalg og vekke sunn matglede. Videre kan de få kunnskap om hvorfor være fysisk aktive under sykdom, hvordan de bør trene og hvordan finne motivasjon til å komme i gang. Pasienter og pårørende kan også høre om retten til å medvirke i egen behandling, og helsetjenestens plikt til å legge til rette for dette. De får mulighet til å lytte til erfaringer, tips og råd om hvordan ta vare på barn og unge som opplever at en i familien er alvorlig syk og dør, og om rettigheter og støtteordninger. I tillegg er det utgitt episoder om stressmestring og



SyktFrisk har to portable lydstudio, ett på Oslo universitetssykehus Ullevål og ett på Sørlandet sykehus HF. Opptak kan gjøres her, eller redaksjonen kan reise ut og hjelpe med opptak. Redaksjonen støtter også med for- og etterarbeid og publisering. Foto: SyktFrisk

avansert hjemmesykehus. I episodene der vi fokuserer på ulike diagnoser snakker helsepersonell, pasienter og pårørende om sykdom, behandling, pårørendes rolle, rehabilitering og mestring. Hver episode er begrenset til ca. 30 minutter for at det ikke skal være for krevende for lytterne å holde fokus.

FRA IDÈ – TIL UTGIVELSE

Arbeidet startet som et fag- og kvalitetsutviklingsprosjekt, med en tverrfaglig sammensatt arbeidsgruppe bestående av personer med helsefaglig- og helsepedagogisk kompetanse, medie- og informasjonskompetanse og brukererfaringskompetanse. Prosjektet resulterte i etablering av en redaksjon med fagfolk fra Oslo universitetssykehus HF og i RK PPO-regional kompetansetjeneste for pasient- og pårørendeopplæring i Helse Sør-Øst ved Sørlandet sykehus (SSHF). Redaksjonen samarbeider med fagmiljøer og brukerorganisasjoner i Helse Sør Øst når de utarbeider nye episoder. Det er bygget opp kompetanse i innspilling, redigering, kvalitetssikring og utgivelse. I løpet av april 2023 legges SyktFrisk ut som et verktøy på Helsenorge og blir tilgjengelig for alle landets innbyggere også på nettsiden helsenorge.no.

BRUKERMEDVIRKNING OG KVALITETSSIKRING

Prinsippene ved kunnskapsbasert praksis, som inkluderer, brukermidvirkning, erfaring og forskningskunnskap, er førende i utviklingen av podkasten SyktFrisk. Det har også vært viktig å belyse temaene med en tverrfaglig tilnærming. For å tilpasse podkastens temaer til brukernes behov, henvendte vi oss til Brukerrådet og Ungdomsrådet på OUS og Brukerrådet på SSHF. Prosjektgruppen fikk innspill til temaer, innhold og oppbygging av podkasten, disse er det tatt hensyn til og alle tilbakemeldinger gjør at podkasten stadig videreutvikles. Pasienter og pårørende er i tillegg representert i de fleste av episodene. Et lytterpanel bestående av fagpersoner, pasienter og pårørende, har kvalitetssikret innholdet i hver episode før publisering. I tillegg har psykiater Tone Skaali fra Kreftklinikken i Oslo universitetssykehus HF og endokrinolog Mikkel Høiberg fra Sørlandet sykehus HF, et medisinsk faglig ansvar for episodene. Lydfilene sendes også til deltakere i episodene slik at de kan lytte gjennom og godkjenne før utgivelse. Prosedyrer og maler med gode råd til podkastens

«Vi har fått mye positive tilbakemeldinger, mest fra pårørende. Samboer/ektefelle og også mødre til pasienter har gitt uttrykk for at det har vært nyttig informasjon. Podkasten er godt brukt».

Helene Negaard,
onkolog Oslo universitetssykehus

gjester er utarbeidet og sendes fagpersoner, pasienter og pårørende i forkant av innspilling. Alle som bidrar i podkasten samtykker skriftlig til at episoden de deltar i publiseres fritt inntil 5 år.

KVALITETSFORBEDRINGSPROSJEKT LIS – PODKAST OM TESTIKKELKREFT

Kreftklinikken i OUS, ved overlege Helene Negaard, legene Astrid Berild og Andre Indseth Korneliussen, gjennomførte i 2020 et kvalitetsforbedringsprosjekt som ledd i spesialistutdanningen for onkologer. Resultatet av prosjektet ble SyktFrisk's første episode som omhandler en konkret diagnose, testikkelkreft. Prosjektet ga legene kunnskap og erfaring som gjorde at de fikk dekket flere av kompetansemålene i utdanningen. De oppfordrer andre til å lage podkaster til

sine pasienter slik at kvalitetssikret informasjon er tilgjengelig i flere kommunikasjonskanaler for kreftsyke pasienter ⁽⁶⁾.

«Vi har fått mye positive tilbakemeldinger, mest fra pårørende. Samboer/ektefelle og også mødre til pasienter har gitt uttrykk for at det har vært nyttig informasjon. Podkasten er godt brukt».

Å lage podkasten var morsomt og lærerikt. Følte at vi kastet oss litt ut på dypt vann, siden det var helt nytt for oss, men vi fikk veldig god og profesjonell hjelp slik at episoden ble bra. Jeg tror det var lurt at vi intervjuet flere pasienter og pårørende på forhånd om hva de ville høre om og hvilke råd de vil gi andre i samme situasjon, slik at podkasten blir mer dekkende enn hvis en intervjuer kun en person i podkasten.»
Helene Negaard.

FAKTA

Kunnskap om egen helse og sykdom kan bidra til å skape forståelse, forutsigbarhet og trygghet og gjøre det enklere å håndtere og mestre hverdagen med sykdom. Kunnskap er en forutsetning for å kunne medvirke i beslutninger om egen helse. Pasienter og pårørende har rett til å få informasjon og opplæring tilpasset sine forutsetninger og tilsvarende har helsepersonell plikt til å gi informasjon slik at pasienter kan være med i prosessen og beslutninger som tas. Pasient- og pårørendeopplæring skal bidra til helsekompetanse og er en av spesialisthelsetjenestens fire lovpålagte hovedoppgaver på lik linje med behandling, forskning og utdanning. ^{1,2,3,5}

FAKTA

Forskning viser at pasienter og pårørendes helsekompetanse påvirker helseutfall. Helsekompetanse er personers evne til å finne, forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse. Det gjelder både beslutninger knyttet til livsstilsvalg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom og bruk av helse- og omsorgstjenesten. Helsekompetanse styrker evnen til å mestre ulike situasjoner gjennom hele livet. Det bidrar til å bedre den enkeltes evne til å ta gode helsefremmende og sykdomsforebyggende valg, fremme etterlevelse av behandling, mestring og medvirkning, gir bedre helse, sikrer riktig medisinerings, forhindrer sykehusinnleggelse og er kostnadsbesparende for den enkelte og for samfunnet. ⁴

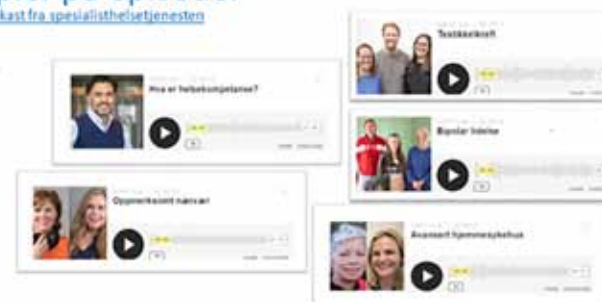


Illustrasjon: Regional kompetansetjeneste for pasient og pårørendeopplæring og Oslo universitetssykehus HF

Eksempler på episoder

SyktFrisk en podkast fra spesialisthelsetjenesten

Hva er viktig for deg?
Spis godt
Les godt
Bevæg deg godt
Godt samvalg
Få orden
Tenkt godt
Se meg
Oss også



Her kan du høre alle podkast-episodene i SyktFrisk. På nettsiden kan du også lese hva som sies i episodene.

PODKASTEN SYKTFRISK – ET EKSEMPEL TIL ETTERFØLGELSE

I Regional Utviklingsplan 2040 er podkasten SyktFrisk omtalt som et eksempel på et lett tilgjengelig, digitalt verktøy som gir pasienter og pårørende tilgang til kvalitetssikret helseinformasjon når han eller hun er klar for å ta det imot ⁽¹²⁾.

Vi i redaksjonen vil takke Brukerråd, Ungdomsråd, pasienter, pårørende og fagpersoner for innspill til temaer og deltakelse i podkasten. Takk også til Tore Neset (RK PPO), Kari Skredsvig og Sigrun Skåland Brun (OUS) for støtte og tillit! ●

REFERANSER

Spesialisthelsetjenesteloven. (1999). Lov om spesialisthelsetjenesten mv. (LOV-1999-07-02-61). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1999-07-02-61>.

Pasient- og brukerrettighetsloven. (1999). Lov om pasient- og brukerrettigheter (LOV-1999-07-02-63) Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1999-07-02-63>.

Helsepersonelloven. (1999) Lov om helsepersonell mv. (LOV-1999-07-02-64). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1999-07-02-64>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2020). Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen. Hentet fra Strategi for å øke

helsekompetansen i befolkningen, 2019–2023 (regjeringen.no) Helsedirektoratet. (2017). Pårørendeveileder. Nasjonal veileder. Hentet fra: Pårørendeveileder – Helsedirektoratet

Berild A., Korneliussen A.I og Negaard H. Kvalitetsforbedringsprosjekt LIS- podkast om testikkelkreft. Onknytt, medlemsblad for Norsk Onkologisk Forening nr. 1, 2022

Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). Nasjonal helse- og sykehusplan 2020-2023. (Meld.St.7.(2020-2023) Hentet fra <https://www.regjeringen.no>

Stein, Linda Maria; Bergdahl, Maud; Pettersen, Kjell Sverre; Bergdahl, Jan. Exploring the association between oral health literacy and alexithymia. Community Dental Health 2015; Volum 32 (3). ISSN 0265-539X.s 143 – 147 <http://forskning.no/forebyggende-helsehelsetjeneste-helseadministrasjon/2015/07/halvparten-av-oss-forstar-ikke>

Kessel RPC. Patients memory for medical information. J R Soc Med 2003; 96:219–22./ Seljelid B. Brukermedvirkning krever informasjon <https://sykepleien.no/forskning/2016/02/brukermedvirkning>

Helsedirektoratet (2021). Befolkningens helsekompetanse [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 22. juni 2021, lest 23. februar 2023). Tilgjengelig fra <https://www.helse-direktoratet.no/rapporter/befolkningens-helsekompetanse>

Oslo universitetssykehus og Reform Ressurscenter for menn (2016). «Å være mann og håndtere sykdom- en utfordring». <https://reform.no/publikasjoner/2016-a-vaere-mann-handtere-sykdom-utfordring/>

Helse Sør Øst, Regional utviklingsplan 2040, Regional utviklingsplan 2040, HelseSør Øst

Helse Sør-Øst RHF. (2021). Regional delstrategi for pasientsikkerhet og kvalitetsforbedring. Satsingsområder og tiltak. 2021. Hentet fra Kvalitet og pasientsikkerhet - Helse Sør-Øst RHF (helse-sorost.no)