

Sluttrapport – Spør, få svar, med webinar

Prosjektnavn:	Spør, få svar, med webinar
Søknadsnummer:	2016/RB76529
Virksomhetsområde:	Rehabilitering
Søkerorganisasjon:	Norsk Revmatikerforbund

Forord

Formidlingsformen "webinar" er blitt en merkevare for Norsk Revmatikerforbund (NRF). Vi har tidligere gjennomført webinarer med stor suksess, og webinarene i dette prosjektet har også blitt veldig godt mottatt. Vi har truffet seergruppen i forhold til tema, og funnet gode fagpersoner og brukere til de å diskutere og svar på spørsmål til de ulike temaene.

Ved å filme webinarene, redigere dem og legge dem ut, har alle som vil mulighet til å se dem i etterkant. Ved å bruke denne medtoden vil all den verdifulle informasjonen bli lett tilgjengelig i etterkant. På denne måten vil ikke informasjonen gå tapt men kunne spres i ulike kanaler og fora. Webinarene våre er stadig etterspurt og er en formidlingsform vi kommer til å satse på også i fremtiden.

Prosjektet har avdekket at det er utallige temaer som kan tas opp i et webinar. I dette prosjektet har vi fokusert på følgetilstander, men det er mange andre temaer som også kunne trengt sitt webinar.

NRF takker ExtraStiftelsen som har støttet prosjektet.

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Følgetilstander av revmatisk sykdom kan i mange tilfeller være like vanskelige og utfordrende som sykdommen i seg selv. NRF har mange henvendelser der følgetilstander er problemet. Helsepersonell har ofte i liten grad tid eller kunnskap til å informere eller behandle følgetilstander, og NRF vil gi et slikt tilbud på fem følgetilstander. NRF synes det er positivt at revmatikere søker informasjon om hva de selv kan gjøre for å leve bedre med sin diagnose. Forskjellene på informasjon er stor alt ettersom hvor man bor i landet, men ved å bruke webinar som formidlingsform, når man alle man ønsker å nå. Webinar som form er lett tilgjengelig via web, og kortfilmene som blir laget i etterkant kan nås alle, også pårørende. NRF ønsket å gjennomføre fem webinarer med fagpersoner og personer som har erfaring med de ulike følgetilstandene.

Prosjektgjennomføring/Metode

Vi gjennomførte fire webinarer over en toårsperiode. De ble satt ned en ressursgruppe som bestemte hvilke temaer/følgetilstander som skulle tas opp på de ulike webinarene. Fem temaer ble valgt; langtidsvirkninger av kortisonbruk, revmatisk sykdom og hjerte- og karsykdom, mage tarm og kosthold, seksuell helse og psykisk helse. Psykisk helse ble ikke gjennomført siden prosjektleder sluttet og det ble for ressurskrevende å finne en ny.

Ressursgruppen fant gode fagfolk og brukere til hvert webinar. Det var mulig å sende inn spørsmål til webinarene både i forkant og under direktesendingen. Sendingene ble lagt opp slik at det først var en generell der panelet diskuterte følgetilstanden og svarte på spørsmålene som ble sendt inn. I andre del ble mestring og løsninger på følgetilstanden diskutert. Webinarene ble i etterkant redigert i kortform og lagt ut i NRFs kanaler som YouTube og www.revmatiker.no Det ble også laget tekstinformasjon til webinarene.

Resultater og resultatvurdering

Det ble gjennomført fire av fem planlagte webinarer. Vi hadde god oppslutning under direktesendingene, men kunne ønsket oss enda flere. Sendingene foregikk på dagtid og det kan være en årsak til at vi ikke oppnådde de seertallene vi ønsket. De redigerte versjonene er tilgjengelig på nett og vi markedsfører disse i våre kanaler og vil fortsette å gjøre det fremover. Informasjonen er fortsatt aktuell og nyttig for våre brukere og er tilgjengelig for alle som vil de dem.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Etter å ha gjennomført andre runde med webinar, er vi fortsatt fornøyd med å formidle budskap på denne måten. Vi har allerede gjennomført et webinar etter at dette prosjektet er avsluttet, og flere er planlagt. Det er en form vi mestrer, vil utvikle og bruke igjen. Vi har også brukt webinar som formidlingsform i andre prosjekter som vi har fått støtte til andre steder. Neste år skal NRF ha temaår "Usynlig syk" og det er bestemt at webinar blir en av brukt som formidling av budskap i temaåret. Målet er å videreutvikle formen slik at den blir enda mer profesjonell og brukertilpasset.

Innholdsfortegnelse

Forord	side 1
Sammendrag	side 1
Kapittel 1	side 2
Kapittel 2	side 3
Kapittel 3	side 4
Kapittel 4	side 5

Kapittel 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

God informasjon om sykdommen sin, gir trygghet og styrker forutsetninger for å bedre takle situasjonen som kronisk sykdom. Samtidig er ikke nødvendigvis informasjon i seg selv et godt nok tiltak for å mestre hverdagen med en kronisk sykdom. Ved en rekke revmatiske sykdommer oppstår det følgetilstander som kan oppleves som like brysomme som sykdommen i seg selv. En følgetilstand er en konsekvens, tilstand eller sykdom som oppstår grunnet annen sykdom (primær sykdommen). Ofte er det lite informasjon tilgjengelig om

disse tilstandene, og selv der informasjonen eksisterer så er det i hovedsak fokus på årsaker som kan forklare problemet.

En rekke personer kontakter Norsk Revmatikerforbund (NRF) for å få mer informasjon om hvordan man bedre kan håndtere følgetilstander. Behovet spenner seg fra informasjon om tannhelse og mage/tarm-problemer, hvordan håndtere økt risiko for hjerte/kar- sykdommer til utfordringer knyttet til redusert tåreproduksjon og tørre slimhinner. Gjennomgående er spørsmålet om hva man kan gjøre selv for å bedre sin situasjon.

Flere av personene NRF er i kontakt med, forteller at fastlegen eller revmatologen som følger dem opp der de bor har liten kunnskap om følgetilstandene eller at de i liten grad har kontakt med helsetjenesten da de i utgangspunktet har en velregulert revmatisk sykdom. Dette harmonerer med at de revmatologiske kompetansesentrene er knyttet til de større byene og det er ventetider for å komme til her, samtidig som den medisinske utviklingen har bidratt til at revmatikere i mindre grad enn før trenger tett oppfølging.

Gjennom prosjektet Sykt Aktiv ble det arrangert livestreamede webinarer, der fagpersoner og personer som selv har erfaring det aktuelle temaet ble invitert til å dele sin kunnskap og komme med konkrete mestringstips knyttet til ulike utfordringer. Den som måtte ønske kunne følge webinarer hjemme via internett, uavhengig av hvor han/hun bodde. I etterkant av webinarer ble materialet klippet til mindre kortfilmer som ble lagt ut på NRFs YouTube-kanal, slik at innholdet ble gjort lett tilgjengelig også personer som ikke hadde anledning til å livestream webinarer. Vår erfaring er at vår form å lage webinar på, bidrar til informasjonsspredning, at det friskorienterte fokuset engasjerer, og at informasjonen blir tilgjengelig for personer som ellers ikke hadde hatt anledning til å dra på seminar, eller som har lite kontakt med helsetjenesten. Enkelte har også fortalt at de har delt kortfilmene fra webinarer med sine nærmeste, for å gi andre en bedre forståelse av hvilke utfordringer sykdommen gir.

Med utgangspunkt i disse erfaringene, ønsket NRF å lage livestreamet webinarserie om følgetilstander, bestående av 5 webinarer i løpet av 2016 - 2017. I hvert webinar vil fagpersoner og personer som lever med og har lært seg å mestre den aktuelle følgetilstanden bli invitert. Sammen skal disse dele sine erfaringer og diskutere konkrete mestringstiltak knyttet til den aktuelle tilstanden. Webinarer skulle i etterkant bli gjort om til kortfilmer, tilgjengelig via NRFs nettsider.

Kapittel 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Vi satt ned en ressursgruppe som arbeidet med hvilke temaer vi skulle ha i de ulike webinarer. Med i vurderingen av hvilke tema vi skulle ta opp, tok vi med oss erfaringer vi har fra arbeidet i Norsk Revmatikerforbund. Vi tok også med oss innspill, spørsmål og kommentarer vi har hatt i sosiale media som for eksempel Facebook. Vi har en veldig aktiv Facebookgruppe og her er det mange aktuelle tema som diskuteres og som var aktuelle. Ressursgruppen bestod av ansatt (prosjektleder) i NRF og brukerrepresentanter. Mange temaer ble diskutert og vi tok også i betraktning hvilke fagpersoner og brukere som kunne være tilgjengelige til de ulike temaene vi ønsket å ta opp. Det var viktig at det var mulig å få tak i flinke fagpersoner til hvert tema, uten at det kostet for mye. Formidlingsevnen til

fagpersonene ble også vurdert siden det er viktig at de som ser på skjønner innholdet i det som blir formidler i webinarene.

Det var planlagt fem webinarer som ulike følgetilstander ved revmatisk sykdom. Vi planla følgende:

- Langtidsvirkninger av kortisonbruk
- Revmatisk sykdom og hjerte- og karsykdom
- Mage tarm og kosthold
- Seksuell helse
- Psykisk helse

Dessverre sluttet prosjektleder mot slutten av prosjektperioden og webinarer om psykisk helse ble derfor ikke gjennomført. Vi hadde planer om å få det gjennomført til tross for at prosjektleder slutte, men så at det ble for mye arbeid og for ressurskrevende i en periode vi hadde en ansatt mindre. Psykisk helse og revmatisk sykdom er et viktig tema og vi vil helt sikkert gjennomføre webinar med det som tema i fremtiden.

I forkant av webinarene, markedsførte vi dem i våre kanaler som revmatiker.no og våre Facebooksider. Vi oppfordret til å sende inn spørsmål til de ulike temaene, det var viktig at webinarene ble formet på brukernes premisser. De som satt i panelet ble briefet på forhånd i forhold til hvilke spørsmål som kom inn. Programleder stilte spørsmålene og fagfolk og brukerne i panelet svarte og diskuterte problemstillingene. Det var viktig at panelet i tillegg til å diskutere følgetilstandene, også ga seerne mestringsteknikker i forhold til de ulike problemstillingene. Dette ble hovedfokuset når webinarene i ettertid ble redigert og lagt ut på Youtube og våre hjemmesider.

Webinarene ble lagt opp slik at paneledeltagerne først fikk presentere seg, og legge frem sitt perspektiv på temaet. I denne delen ble også spørsmålene fra seerne besvart. I andre del ble mestringstips og løsningstips diskutert, og det var viktig at seerne fikk konkrete tips til hva de selv kunne gjøre i forhold til de ulike følgetilstandene.

Alle webinarene ble etter direktesending, redigert ned til kortfilmer som er lagt ut på Youtubekanalene til NRF. Når vi har redigert direktesendingene til kortfilmer har vi hatt fokus på å få med det viktigste uten at det går på bekostning av helheten til webinarene. Vi har brukt folk som er profesjonelle på redigering og formidling for best mulig resultat. Det har vært viktig å gi seerne mestringsteknikker og gode verktøy i forhold til tematikkene som ble tatt opp. Det er ikke bare rene informasjonsfilmer, men de gir faktiske råd til dem som ser på.

Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering

Vi gjennomførte fire webinarer med følgende seertall:

- Langtidsvirkninger av kortisonbruk – 1400
- Revmatisk sykdom og hjerte- og karsykdom - 600
- Mage tarm og kosthold - 6000
- Seksuell helse – 259 (ikke lagt ut på Youtube)

Til hvert webinar bestrebet vi å finne de beste fagfolkene til panelet vårt. Dette er en tidkrevende prosess, men vi fant gode og relevante fagpersoner til alle de fire webinarene som ble gjennomført. De fleste stilte opp gratis. Til webinaret om kortisonbruk stilte revmatolog Tove Borgen, som er overlege på revmatologisk seksjon på Drammen sykehus og forsker og fysioterapeut Rikke Helene Moe fra NKRR. Til webinaret om risikoen for hjertekarsykdom ved revmatisk sykdom stilte følgende opp:

Jan Halvard Relbe Moe: bruker

Sella Aarrestad Provan – revmatolog ved Diakonhjemmet sykehus

Silje Halvorsen Sveaas – fysioterapeut ved NKRR

Etter direktesendingene ble webinarene redigert og lagt ut på Youtube og www.revmatiker.no. Filmene ble redigert ned til ca 30 minutter. Fokuset i kortfilmene var å få med seg det viktigste av informasjon om følgetilstandene, og gi seerne mestringsteknikker. Filmene blir stadig sett, noe vi kan følge med på i statistikk på Youtube.

Vi hadde en ambisjon om å ha enda flere seere, både live og etterkant. En av årsakene til færre seere enn antatt, kan være at sendingene foregår på dagtid når folk er på jobb og har andre aktiviteter. Vi tror ikke tematikken i de ulike webinarene er årsaken til litt lave seertall. I evalueringen diskuterte vi om det for fremtiden kan testes ut å legge webinarene til ettermiddag. Uansett har vi webinarene lagret for ettertid slik at de som vil kan se dem. Det viktigste er å få tak i gode fagfolk og brukere og ha sending når de har mulighet. De som ønsker kan jo se filmene i etterkant.

Vi ønsket å gjennomføre webinarene som en dialog mellom personene i panelet med fokus på mestringsteknikker. Dette har vi oppnådd med stort hell. De ble gode og løsningsfokuserende diskusjoner i alle de fire webinarene, og en god miks mellom fagfolk og brukere. Det var viktig at alle i panelet fikk sagt sitt og alle hadde en like viktig rolle. Programleder var flink til å inkludere alle og at alle fikk sagt sitt i forhold til de ulike spørsmålene og temaene som ble diskutert.

Selv om vi har gjennomført webinarer tidligere, opplevde vi at det er en tids- og ressurskrevende prosess å gjennomføre hvert webinar. Filmingen og redigeringen tar mye tid for et best mulig resultat. Derfor ble det brukt mer midler på denne delen enn det som var budsjettet. Vi brukte erfaringene fra det første webinaret til å forbedre de neste, og vi ble bedre for hvert webinar vi gjennomførte!

Det er også laget tekstinformasjon til hvert webinar som er tilgjengelig på nettsidene våre:

<https://www.revmatiker.no/lev-med-diagnosen/>

Kapittel 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Dette var andre runden med webinarer som NRF gjennomfører. Tidligere har vi gjennomført webinarer gjennom prosjektet "Sykt aktiv". Vi blir flinkere og tryggere i gjennomføringer for hvert webinar og ser at dette er en formidlingsform som passer for våre brukergrupper. Når de sendes direkte kan hvem som helst følge med, uansett hvor de befinner seg. Vi har til og med hatt seere fra utlandet. Vi når mange, mange som kanskje aldri kommer seg på slike

typer seminar/foredrag. Mange av våre medlemmer er såpass syke at de ikke kommer seg ut på møter og seminarer om aktuelle temaer som er relevante for dem. I tillegg bor vi i et langstrakt land med store avstander og lange reiseveier. Populære møter og seminarer er ofte lagt til store byer, og langt fra alle har verken tid og mulighet til å reise. Med webinar som form når vi alle som ønsker å se på, uansett hvor de bor og hvilken dagsform de har. NRF synes vi har funnet en formidlingsform for våre brukergrupper som er helt utmerket.

Vi ønsker å arrangere flere webinarer i fremtiden da aktuelle temaer så og si er utømmelige. Vi er avhengig av finansiering, men er i stadig i dialog med mulige sponsorer og samarbeidspartnere. Da er det veldig enkelt å vise til de ferdige produktene vi allerede har (kortfilmene på Youtube).

NRF vil også arbeid for at fremtidige webinarer blir enda mer profesjonelle og brukervennlige både teknisk og formidlingsmessig.