

PODCAST OM DIABETES OG MENTAL HELSE: ET GODT LIV MED DIABETES

Sluttrapport



Forord

Denne sluttrapporten beskriver resultatene fra prosjektet «Podcast om diabetes og mental helse: Et godt liv med diabetes». Prosjektet ble startet i august 2017 og avsluttet august 2018. Dette prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

Vi ønsker å takke alle som stilte opp som gjester i de ulike episodene og delte sine tanker og erfaringer: Nina Skille, Marthe Eikum-Tang, Mathilde Natlandsmyr, Åse Figenschau, Kari Kristiansen, Ragnar Rabe, Martine Hemstad Lyslid, Sven Grotdal, Karianne Viken, Mari Smedstad Mauseth og Trond Geir Jenssen.

Tusen takk også til psykolog Jon Haug, som har vært med gjennom hele prosjektet som fagekspert.

Ina Jakobsen, oktober 2018

Sammendrag

Diabetes er en kronisk sykdom som fører til en stor omvelting i livet. Personer med diabetes må tilegne seg kunnskap om sykdommen sin, lære seg egenbehandling og i mange tilfeller endre levevaner. Det å ha en kronisk sykdom kan være en stor mental belastning. Bakgrunnen for prosjektet «Podcast om diabetes og mental helse: Et godt liv med diabetes» er at vi ønsket å produsere en podcast-serie om diabetes og psykologi.

Målsetningen med prosjektet er at personer med diabetes skal få bedre kunnskap om de psykologiske aspektene ved sykdommen. Dette mangler i diabetesbehandlingen i dag, og en beskrivelse av de psykologiske utfordringene vil supplere den medisinske informasjonen på en etterlengtet måte. Målgruppen for prosjektet er personer med diabetes type 1, diabetes type 2 og pårørende.

I dette prosjektet har vi produsert 10 episoder på podcast, og tilbakemeldingene fra de som har hørt på podcasten er svært positive. Psykolog Jon Haug har vært med i prosjektgruppen og i utviklingen av podcast-episodene. Han er Diabetesforbundets psykologiske rådgiver, og Norges fremste ekspert på diabetes og psykologi. Vi opprettet en egen referansegruppe som besto av elleve personer inkludert brukere med diabetes type 1, diabetes type 2 og pårørende i tillegg til Diabetesforbundets medisinske rådgiver Trond Geir Jenssen. Podcasten ble spilt inn i lydstudio, og Jon Haug og vår kommunikasjonsrådgiver var programledere. I alle ti episodene hadde vi med gjester, og flere av representantene fra referansegruppen deltok som gjester i ulike episoder. Hver episode har ett hovedtema hver, pluss noen faste innslag med gjenkjennbare jingles og «ukens spørsmål» fra en lytter.

Tilbakemeldinger fra lyttere er at Diapodden er et kjærkomment og etterspurt produkt. Vi har bare mottatt positive tilbakemeldinger om både kvalitet og innhold i de ulike episodene. Forventede resultater for målgruppen er økt kunnskap, mestringsfølelse og forbedret livskvalitet – og større åpenhet og forståelse hos folk flest. Vi vil fortsette å promotere Diapodden og forankre den i organisasjonen på aktuelle arrangement/fora. Overføringsverdien er stor nettopp fordi podcasten er tilgjengelig for alle. Videre er det et produkt med lang levetid da temaene som blir tatt opp er tidløse for målgruppen.

Innhold

Forord.....	1
Sammendrag	2
Bakgrunn for prosjektet	4
Målsetting og målgruppe	4
Prosjektgjennomføring og metode	5
Podcast som metode.....	5
Prosjektgruppe og referansegruppe	5
Praktisk gjennomføring	5
Markedsføring og publisering	6
Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering.....	7
Oppsummering/konklusjon/videre planer.....	7

Bakgrunn for prosjektet

Bakgrunnen for prosjektet «Podcast om diabetes og mental helse: Et godt liv med diabetes» er at vi ønsket å produsere en podcast-serie om diabetes og psykologi.

I 2015 gjennomførte vi prosjektet «Klar, ferdig, motivasjon» som ble støttet av Helsedirektoratet. I prosjektet utviklet vi ulike videoer med formål om å hjelpe brukere til å sette i gang tiltak for å skape varig endring av levevaner. Temaene – kosthold, fysisk aktivitet og motivasjon – ble sett på fra et helhetlig perspektiv. Prosjektet fikk god respons blant våre tillitsvalgte og medlemmer, og alle videoene er tilgjengelige på vår nettside: www.diabetes.no/klarferdigmotivasjon. I prosjektet fra 2015 ble det lagt et grunnlag for drøfting av den betydningen som motivasjon har for mestring av sykdommen, og et godt liv med diabetes.

På bakgrunn av erfaringen vi gjorde med dette prosjektet, så vi et stort behov for at temaet diabetes og mental helse ble ytterligere belyst. Diabetes er en kronisk sykdom som fører til en stor omvelting i livet. Personer med diabetes må tilegne seg kunnskap om sykdommen sin, lære seg egenbehandling og i mange tilfeller endre levevaner. Det å ha en kronisk sykdom kan være en stor mental belastning. Ved diabetes Type 1 må man hver dag tilføre det insulinet som kroppen ikke lenger produserer. Dette er en komplisert reguleringsoppgave som innebærer nøyaktige beregninger av insulin doser. Insulintilførsel i riktige mengder er komplisert og det er ofte en risiko for feilvurderinger. Uriktige doseringer vil føre til blodsukkerverdier utenfor normalområdet noe som på lengre sikt kan føre til komplikasjoner. Ved diabetes Type 2 kommer levestil og levevaner i fokus når insulinvirkningen skal forbedres, og endring av levevaner er for mange ekstra utfordrende.

Det er krevende å leve med kronisk sykdom og i et helhetlig perspektiv må både den somatiske og den psykologiske siden være med. Et viktig fokusområde i strategien vår, er å ivareta både fysisk og psykisk helse samt at Diabetesforbundet skal bidra til at den enkelte står sterkere rustet til å mestre sin diabetes. Videre skal vi være et naturlig førstevalg for de som søker informasjon og hjelp om diabetes, og det er et mål at våre målgrupper skal finne relevant og oppdatert informasjon i alle våre kanaler¹. Med dette prosjektet ønsket vi å øke kunnskapen om de psykologiske aspektene ved diabetes.

Målsetting og målgruppe

Målsettingen med prosjektet er at personer med diabetes skal få bedre kunnskap om de psykologiske aspektene ved sykdommen. Dette mangler i diabetesbehandlingen i dag, og en beskrivelse av de psykologiske utfordringene vil supplere den medisinske informasjonen på en etterlengtet måte.

Primær målgruppe:

1. Personer som lever med diabetes type 1
2. Personer som lever med diabetes type 2

Sekundær målgruppe:

Pårørende (familiemedlemmer, venner osv.) til personer med diabetes

¹ Diabetesforbundets strategi 2016–2018

Prosjektgjennomføring og metode

Podcast som metode

I dette prosjektet har vi produsert 10 episoder på podcast, og tilbakemeldingene fra de som har hørt på podcasten er svært positive. De psykologiske utfordringene for personer med diabetes er uløselig knyttet til svingninger i blodsukker og insulinnivå, og mestringen av disse påvirkes av hendelser og situasjoner som oppstår i dagliglivet. Fordelen med podcast som metode er at den på en lettfattelig måte åpner for drøfting av tanker, følelser og sosiale aspekter på en opplevelses-nær måte.

Dette prosjektet gir personer med diabetes hjelpemidler som vil være både personlig nyttige, og verdifulle i forhold til andre mennesker. Avspillingen av en podcast egner seg eksempelvis meget godt når det er ønskelig å dele erfaringer og tanker med andre. Hvis pasientene selv ønsker å nå behandlingsmålet sitt, og samtidig opplever å ha kunnskapen, evnen og støtten som trengs, er det større sannsynlighet for å oppnå ønsket resultat². Podcast som kunnskapsformidling er svært tidsriktig og tilgjengelig sammenliknet med trykt materiell.

Prosjektgruppe og referansegruppe

Psykolog Jon Haug har vært med i utviklingen av podcast-episodene. Han er Diabetesforbundets psykologiske rådgiver, og Norges fremste ekspert på diabetes og psykologi. Han drøftet de psykologiske utfordringene knyttet til diabetes i sin doktorgradsavhandling «Diabetes i kropp og sinn: Teorien om de spesifikke psykologiske prosessene ved type 1-diabetes»³. Jon Haug har vært med i prosjektgruppen, utviklet manus samt deltatt i samtlige podcast-episoder. I tillegg har prosjektgruppen bestått av prosjektleder Ina Jakobsen, kommunikasjonsrådgiver Tea Kristiansen og politisk rådgiver Stine Vedvik fra Diabetesforbundet.

Vi valgte å ikke utvide prosjektgruppen til å inkludere flere brukerrepresentanter, men heller opprette en egen referansegruppe bestående av brukere og helsepersonell. Referansegruppen besto av elleve personer inkludert brukere med diabetes type 1, diabetes type 2 og pårørende i tillegg til Diabetesforbundets medisinske rådgiver Trond Geir Jensen. Det å inkludere brukerrepresentanter i prosjektet sikrer brukerdeltakelse i alle faser av prosjektet samt at prosjektets innhold baserer seg på brukernes erfaringer og behov⁴. Dette har økt både kvaliteten på prosjektet – og relevansen for målgruppen.

Praktisk gjennomføring

Prosjektgruppen startet arbeidet høsten 2017, og psykolog Jon Haug utviklet et overordnet manus som ble presentert på et møte i referansegruppen. På dette møtet ble innhold og brukernes behov diskutert. På bakgrunn av dette ble det besluttet å lage 10 episoder istedenfor 9 som var skissert i søknaden. Dette fordi det var flere tema som dukket opp ved jobbing med manus og innspill fra referansegruppen. Derfor ble noen tema for episoder i søknaden erstattet med nye tema etterspurt av referansegruppen. Diabetesforbundet har god erfaring med å utforme dialoger mellom

² Helsedirektoratet. 2016. «Nasjonal faglig retningslinje for diabetes»

³ Haug, Jon. 2010. «Diabetes i kropp og sinn: Teorien om de spesifikke psykologiske prosessene ved type 1-diabetes»

⁴ Mental Helse. «Veileder for integrering av brukermedvirkning i prosjekter»:

<http://www.mentalhelse.no/tjenester/extrastiftelsen/brukermedvirkning/veileder-for-brukermedvirkning>

fagpersoner og brukergruppen i forhold til ulike spørsmål. I dette prosjektet har brukere vært sentrale informanter og diskusjonspartnere.

Etter at ferdig manus ble utviklet og sendt til referansegruppen for ytterligere innspill, hadde prosjektgruppen en prøveinnspilling av en episode. Deretter ble alle episodene spilt inn i lydstudio. Jon Haug og vår kommunikasjonsrådgiver var programledere i podcasten. I alle ti episodene hadde vi med gjester. Flere av representantene fra referansegruppen deltok som gjester i podcast-episodene. I søknadsfasen var det først tenkt at vi skulle ha med to gjester i hver episode. Vi bestemte at for å kunne gå i dybden på temaene og få til en nær samtale/dialog med Jon Haug, holdt det med en gjest per episode. Denne erfaringen gjorde vi oss under prøveinnspillingen. I episoden om ungdomsårene har vi imidlertid med to gjester, en Ungdiabetes-representant og en sykepleier med lang erfaring fra arbeid med ungdom med diabetes.

Hver episode har en varighet på ca. 35-50 minutter og har ett hovedtema hver, pluss noen faste innslag med gjenkjennbare jingles og «ukens spørsmål» fra en lytter. Innspillingen og redigeringen av episodene ble gjennomført i februar og mars.

Markedsføring og publisering

Til markedsføringen av podcasten utviklet vi en egen logo som også ble brukt som podcast-bilde på iTunes. Det ble også laget nettside-banner, facebook-banner, publisert artikler på nett og i våre medlemsblader i tillegg til promotering på sosiale medier. Podcasten ble også markedsført i en artikkel på Norsk psykologforenings nettside i et intervju med Jon Haug som fikk Psykologprisen i 2018 <https://www.psykologforeningen.no/foreningen/nyheter-og-kommentarer/aktuelt/jakter-punktet-mellom-kropp-og-sinn>

Vi publiserte en episode hver uke fra midten av april og ut juni. Det ga oss mulighet til å promotere og fremheve hver episode både på sosiale medier og på vår nettside. Alle episodene er publisert både på vår nettside og i itunes. Navnet på podcasten er Diapodden.

<https://www.diabetes.no/diapodden>



The image shows a promotional graphic for the podcast 'Diapodden'. On the left, there is a photograph of two people: an older man with white hair wearing a blue jacket, and a younger woman with long brown hair wearing a dark top. Above them, the word 'DIAPODDEN' is written in large, black, sans-serif capital letters. To the right of the photo is a yellow rectangular area. At the top of this area is a red semi-circle containing the text 'Diabetes og psykologi' in white. Below this, the text reads: 'Hør psykolog Jon Haug i samtale med programleder Tea Kristiansen og gjester om livet med diabetes.' At the bottom of the yellow area, there is a logo for 'EXTRA STIFTELSEN' featuring a blue bird-like figure, and the text 'diabetesforbundet' in a bold, lowercase font.

Tema for de ti episodene er:

- 1 - Kronisk sykdom med Nina Skille
- 2 - Samspill foresatte og barn med Marthe Eikum-Tang
- 3 - Ungdomsårene med Mathilde Natlandsmyr og Åse Figenschau
- 4 - Et godt liv med diabetes type 2 med Kari Kristiansen
- 5 - Samarbeid med helsepersonell med Ragnar Rabe
- 6 - Uforutsette blodsukkersvingninger med Martine Hemstad Lyslid
- 7 - Diabetesspesifikke utfordringer med Sven Grotdal
- 8 - Når livet er utfordrende med Karianne Viken
- 9 - Slitasjen ved diabetes med Mari Smedstad Mauseth
- 10 - Ny teknologi med Trond Geir Jenssen

Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Tilbakemeldinger fra lyttere er at Diapodden er et kjærkomment og etterspurt produkt. Vi har bare mottatt positive tilbakemeldinger om både kvalitet og innhold i de ulike episodene. Forventede resultater for målgruppen er økt kunnskap, mestringsfølelse og forbedret livskvalitet – og større åpenhet og forståelse hos folk flest. Dette er vanskelig å måle, da vi ikke har noen mulighet til å vite hvem som har lyttet og slik kunne sende ut et evalueringsskjema. De tilbakemeldingene vi har mottatt er imidlertid udelt positive, og vi vurderer at prosjektmålet er nådd.

Vi har ikke tilgang på statistikk over hvor mange som har lyttet direkte fra vår nettside, men vår nettside har 70 000 unike brukere hver måned. Diapodden har vært promotert en del på nettsiden, og vi ser at rundt 700 personer har vært innom landingssiden for Diapodden. På itunes har vi tilgang til statistikk, og her har det vært en totalt lyttetid på 71 timer. Vår vurdering er at det er en høy kjennskap til produktet - Facebook-innleggene om podcast-episodene har hatt en total rekkevidde på 80 200.

I tillegg har vi inkludert flere episoder på ulike arrangement i organisasjonen. Episoden om ungdom ble lyttet til under sommerleiren for ungdom 2018, Diapodden ble promotert i vårt nyhetsbrev i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse og framover skal vi blant annet høre på en episode under et likepersonskurs som holdes i november. Vi vil fortsette å promotere Diapodden og forankre den i organisasjonen på aktuelle arrangement/fora. Overføringsverdien er stor nettopp fordi podcasten er tilgjengelig for alle.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Denne podcasten har potensial til å generere stor kunnskapsspredning til alle som er interesserte i temaet, nettopp fordi alle episodene ligger tilgjengelig gratis på internett og itunes. Det gir store muligheter for kunnskapsdeling til både Frisklivssentraler, kommuner og andre organisasjoner som er interessert i å bruke informasjonen i sitt folkehelsearbeid. Et slikt produkt vil være naturlig for oss i

Diabetesforbundet å bruke i flere fora og møteplasser framover. Videre er det et produkt med lang levetid da temaene som blir tatt opp er tidløse for målgruppen.