

Sluttrapport:

ParkinsonPodden (ParkisPodden)

2017/HE2-188718

Norges Parkinsonforbund

Prosjektstøtte for periode: Juli 2017-juni 2018



Forord

Takk til alle dere der ute som gjennom prosjektet har gjort en frivillig innsats for andre med parkinson, og som etter prosjektavslutning også fortsetter sitt sterke engasjement for å bistå andre med parkinson med opplysning, kunnskap og oppfølging. Og takk til ExtraStiftelsen for prosjektstøtte, slik at det har vært mulig å produsere de første parkinsonpodkastene her i landet.

Vi ønsker å takke produsent Pia Beate Pedersen i Tid og Lyst og programleder for podkastene Nils Johan Halvorsen for kvalitetsmessig godt utført arbeid, og produksjon av profesjonelle podkaster med god faglig kvalitet, til nytte og glede for alle som søker økt kunnskap og forståelse knyttet til Parkinsons sykdom.

En stor takk også til alle deltakerne! Det har vært et stort engasjement og en stor interesse for prosjektet både blant mennesker med parkinson og pårørende. I tillegg vil vi rette en stor takk til alle de dyktige fagpersonene som frivillig har stilt opp i prosjektet.

Sammendrag

Vi har laget 10 podkaster som skal oppleves som: Interessante, spesielle, engasjerende, nyttige, relevante, nyskapende, rørende, håpefulle fremtidsrettede, optimistiske, oppklarende og forhåpentligvis mye, mye, mer...prosjektgruppen føler at ParkisPodden har blitt en solid podkastserie og at innholdet som belyses vil ha stor nytte i lang tid framover som kunnskaps- og erfaringskilder for nydiagnostiserte, brukere og pårørende. Podkastserien ParkisPodden kan du høre hvor som helst og når som helst. ParkisPodden gir mennesker med parkinson og pårørende en stemme. Her får du høre mer om hva parkinson egentlig er – til hvordan det er å leve med sykdommen i hverdagen.

I ParkisPodden snakker vi med fagfolk som kommer med råd og veiledning innen trening, ulike terapiformer og det seneste innen forskning, i tillegg til mennesker som lever med Parkinsons sykdom. ParkisPodden tar for seg alt fra hva parkinson egentlig er – til hvordan det er å leve med parkinson i hverdagen.

- I ParkisPodden snakker vi med en rekke fagpersoner som kommer med gode råd og veiledning.
- ParkisPodden gir mennesker som lever med Parkinsons sykdom og pårørende en stemme.
- I ParkisPodden får du høre mer om hva parkinson egentlig er – til hvordan det er å leve med sykdommen i hverdagen.

Det er i prosjektet laget en egen side for ParkisPodden under Norges Parkinsonforbunds hjemmeside: <https://parkinson.no/om-forbundet/parkispodden>

Her finner du mer informasjon om prosjektet, beskrivelser av de ulike podkastepisodene og alle ParkisPodden-episodene er tilgjengelige for avspilling for ulike plattformer som Itunes, Spotify, Castbox m.fl.

Prosjektet har blitt implementert i hele organisasjonen og formidlet ut til medlemmer og andre i sosiale medier. Vi har gått bredt ut gjennom vår hjemmeside og Facebook-side for å invitere brukere og pårørende til å komme med innspill til relevante helsetemaer som er belyst i de 10 podkastene. Det har vært aktiv brukermedvirkning gjennom hele prosjektperioden.

Antall personer i målgruppen nådd i prosjektet: Cirka 5000 lyttere så langt, et stort antall gjennom parkinson.no, og flere tusen nådd i de ulike sakene om prosjektet på vår Facebook-side.

Innholdsfortegnelse:

Forside	1
Forord	2
Sammendrag	2
Innholdsoversikt	3
Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet	4
Kap. 2 Målsetting og målgruppe	4
Kap. 3 Prosjektgjennomføring/Metode	5-8
Kap. 4 Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering	9-15
Kap. 5 Oppsummering/konklusjon/videre planer	15-16

Kap. 1 Bakgrunn for prosjektet

Vår erfaring under forarbeidet til denne søknaden var at det i stor grad var en stor underrepresentasjon av produserte podkaster som har helse som tema. Vi ønsket som aktiv brukerorganisasjon å gå opp veien, tenke nytt, inspirere og bidra til å sette helsepodkaster på kartet. Rett og slett øke den tilgjengelige kunnskapen om sykdommen ute blant folk flest generelt og i målgruppen spesielt.

Gjennom å benytte podkast som formidlingskanal hadde vi stor tro på at prosjektet ville styrke målgruppens muligheter for informasjonstilgang om egen sykdom, og at kunnskapsformidling ved bruk av podkast er riktig kanalvalg.

Vårt første møte med podkaster i parkinsonsammenheng var i tiden før World Parkinson Congress 2016 i USA, hvor flere brukere, pårørende og fagpersoner fra Norge deltok. Arrangøren publiserte faste månedlige podkaster med helse som tema, hvor kunnskap og opplysning om aktuelle temaer knyttet til Parkinsons sykdom ble formidlet. Podkastene ble svært godt mottatt blant brukere og pårørende her i landet.

Det er bakteppet som ga oss inspirasjon til dette prosjektet og å ta konseptet videre og gjennomarbeide prosjektet «ParkinsonPodden», hvor vi inngikk samarbeid med profesjonelle aktører og med aktiv deltakelse fra parkinsonrammede, pårørende og fagpersoner til å lage en serie på 10 kvalitetsmessig gode podkaster.

Kap. 2 Målsetting og målgruppe

Hovedmålet i prosjektet har vært å gjennomføre kunnskaps- og opplysningsarbeid om parkinson overfor målgruppen ved å produsere en serie med 10 podkaster som vil belyse ulike helsetemaer på en grundig og faglig kvalitetsmessig god måte. Prosjektgruppen kan vise til at hovedmålsetningen i prosjektet er oppnådd gjennom at det i dag er 10 ferske podkaster tilgjengelig.

Målet var å skape et innhold i podkastene som skal gi brukere og pårørende gode verktøy for å kunne håndtere parkinson på en best mulig måte i hverdagen. Det har vært viktig å legge til rette for produksjon av podkaster hvor det faglige innholdet er gjennomarbeidet og blir belyst på et lekmannsnivå, og hvor brukere og pårørende blir en del av hele produksjonen og har fått mulighet til aktiv medvirkning.

Målgruppe

- Personer med Parkinsons sykdom/parkinsonisme
- Pårørende av personer med Parkinsons sykdom/parkinsonisme

Kap. 3 Prosjektgjennomføring og metode

ParkisPodden (ParkinsonPodden)

Det hele startet her:

Sandefjord

Juni - 2017



Norges Parkinsonforbund

Tildeling: Prosjektleder Inger T. Tømte mottar med stor glede det synlige bevis fra ExtraStiftelsen om at ParkinsonPodden vil bli en realitet.

Prosjektet var i søknaden til ExtraStiftelsen grundig gjennomarbeidet og beskrevet. Det var i søknadsprosessen inngått et samarbeid med produksjonsselskapet Tid og Lyst og programleder Nils Johan Halvorsen, slik at det produksjonstekniske var på plass og profesjonaliteten ivaretatt. Det ble på første møte i prosjektgruppen tatt opp at ParkisPodden ville være et bedre formidlingsnavn på selve podkastene i stedet for prosjektnavnet «ParkinsonPodden».

Prosjektgruppen fokuserte raskt etter tildeling og i starten av prosjektperioden aktivt på tre hovedspor:

1. Sikre bred brukermedvirkning i hele prosessen, involvere pårørende og komme i kontakt med mennesker med parkinson som ville stille opp og dele sine erfaringer knyttet til sykdommen.
2. Gjennomføre workshops for å identifisere aktuelle helse- og parkinsonrelevante temaer som skulle belyses i de 10 podkastene.
3. Opprette kontakt med dyktige fagpersoner som var villige til å stille opp i podkastene for å belyse ulike temaer.

Vi har ønsket å:

- Produsere 10 podkaster som skal formidle kunnskap og informasjon om parkinson til målgruppen.
- Engasjere brukere og pårørende til aktiv deltakelse i prosjektet.

Produksjonsplan

Prosjektet har blitt gjennomført innenfor de oppsatte rammer som beskrives i søknaden. Som et godt utgangspunkt for å sikre gjennomføringen på best mulig måte ble det utarbeidet en detaljert produksjonsplan i samarbeid mellom prosjektgruppen og produsenten. Planen inneholder detaljerte oversikter over tidsløp, innspillingsdatoer, reportasjedatoer, temaer i podkastene, deltakere, tidsestimater av etterarbeid, ferdigstillelse av episodene og publisering.

Prosjektgruppen trekker fram at produksjonsplanen har vært et nyttig styringsverktøy i gjennomføringen av prosjektet.

I tidlig fase

For å synliggjøre prosjektet utenfor parkinsonmiljøet og sikre en bred brukermedvirkning i prosjektet, forsøkte prosjektgruppen i oppstartsfasen av gjennomføringen å nå ut i media med omtale av ParkinsonPodden. Prosjektleder Inger Tømte, som selv har parkinson, var 15.6.2017 gjest i NRK Vestfold. Hør innslaget «Inger Tømte om Parkinsonpodden»:

<https://radio.nrk.no/serie/distriktsprogram-vestfold/DKVE21011917/15-06-2017#t=46m10.28s>

En stolt prosjektleder gleder seg!
Vi var tidlig ute og annonserte prosjektet.



Det ble laget en video og formidlet på Norges Parkinsonforbunds YouTube-kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=sUonwLXPlc>

Alle skal med!

Det ble annonsert bredt ut for å involvere målgruppen, brukere og pårørende (Facebook):

ParkinsonPodden - vi trenger dine innspill: Hva vil dere høre? Hvem vil dere høre? Hva er viktig å få belyst? Benytt muligheten til å spille inn ideer til oss på epost: post@parkinson.no. Sammen med de beste innen podkastproduksjon skal vi lage 10 kvalitetspodkaster med godt parkinsoninnhold. I tillegg skal vi ut på tur og lage gode reportasjer til podkastene og få fram inspirerende historier og treffe spennende mennesker. Prosjektleder Inger Tømte gleder seg stort, og ønsker gode forslag fra deg! Takk til [ExtraStiftelsen](#) for prosjektstøtte.

Facebook: Hurra! Vi skal lage en serie gode podkaster om ulike sider ved Parkinsons sykdom. [ExtraStiftelsen](#) støtter vårt prosjekt "ParkinsonPodden" med 326 000 kr. Prosjektleder Inger Tømte gleder seg stort til å sette i gang, og ønsker gode forslag fra deg om temaer som kan belyses. Vil du være med å fortelle din historie? Vi vil gjerne høre fra deg. Send oss dine ideer på post@parkinson.no.

En stor del av det innledende arbeidet i prosjektperioden dreide seg om å få med deltakere i ParkisPodden og sikre et faglig godt helseinnhold og relevant, nytt og kunnskapsgivende podkaster overfor målgruppen.

Formidling i gjennomføringsperioden:

Det ble sluppet jevnlige podkaster gjennom 10 måneder av prosjektperioden. Tanken var å skape en serie med helsepodkaster, en forventning hos lytterne og aktivitet og engasjement gjennom store deler av prosjektperioden.

Gjennomføringen: Vi er i gang!!!

Innspilling i lydstudio:



FB: Vi lanserer ParkisPodden - endelig en norsk podkastserie som belyser ulike sider av livet med parkinson! Hør 1. episode "Hva er Parkinsons sykdom? hvor professor og forsker Mathias Toft samtaler med Trine Lise Corneliussen, som har parkinson. ParkisPodden hører du her: <http://parkinson.no/parkispodden>

Vi flyttet inn hos helseministeren...
Episode: ParkinsonNet



Produksjonen

Vi har i gjennomføringen produsert de 10 podkaster som det var lagt opp til i prosjektet. Det var i forberedelsene til produksjonsplanen vi har fulgt, et sterkt fokus på å sikre at det ble formidlet relevant og nyttig kunnskap og informasjon om parkinson til målgruppen.

Gjennom samarbeidet med to kapasiteter innen podkast, programleder Nils Johan Halvorsen NRK/Freelance og Pia Beate Pedersen i podkastselskapet Tid og Lyst, og skaperen av podkastserien Pia og psyken, opplever prosjektgruppen at profesjonaliteten knyttet til podkast som medium ble ivaretatt på en god måte. Det ble i gjennomføringsprosessen organisert en egen workshop for å lære brukere, pårørende og frivillige fagpersoner mer om podkastproduksjon og formidling.

Det har blitt laget flere reportasjer på 3 minutter i tilknytning til podkastene. Vi har ønsket å formidle historier fra enkeltmennesker med parkinson for å sette de aktuelle helsetemaene som tas opp i podkasten inn i en sammenheng.

Etter anbefaling fra produsent «Tid og Lyst» ble det lagt opp til at hver podkast skulle ha en varighet på 30 min, pr. episode. Men med podkastens fleksible natur har vi i prosjektperioden tenkt at innhold og formidlingsrelevans er det viktigste, varigheten varierer derfor noe fra episode til episode, avhengig av hovedtema, men 30 min har vært arbeidsmalen i prosjektet.

I gjennomføringen ble det opprettet en egen landingsside for podkastene. Parkinson.no/parkinsonpodden, som har blitt et samlingssted for podkastene. I forhold til målgruppen var det viktig å etablere et sted hvor de enkelt kan finne en samlet oversikt over podkastene – et sted for opplysning og kunnskap.

Prosjektgruppen har i prosjektperioden arbeidet mye med innholdet i podkastene og hvilke temaer som skulle belyses i de 10 podkastene. Det har blitt gjennomført workshoper, involvert brukere og pårørende i prosessen og det er gjennomført møter med referansegruppe.

Etter innspillmøter og vurderinger i prosjektgruppen landet vi på disse hovedtemaene i de 10 podkastene:

- Hva er Parkinsons sykdom?
- ParkinsonNet med helse- og omsorgsminister Bent Høie
- Parkinson og trening
- Musikk som terapi
- Stamcelleforskning
- Søvnn

- Livet med parkinson
- Impulskontrollforstyrrelser og apati
- Angst og depresjon
- ParkisPodden, en oversikt («The best of ParkisPodden»)

Kap. 4 Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Hva er oppnådd gjennom prosjektet?

- Prosjektet har bidratt til å sette podkast på kartet innen helseområdet
- Innen Norges Parkinsonforbund har vi vært nytenkende i forhold til å etablere podkast som formidlingskanal av parkinsoninformasjon
- Vi har involvert og gitt brukere en ny «talestol»
- 10 podkaster er tilgjengelige og kan høres når og hvor man vil!

De konkrete resultatene i prosjektet er produksjon av 10 podkaster:

Vi har målt følgende i prosjektperioden:

- Lyttertall på hver av de 10 podkastene gjennom hele prosjektperioden
- Benyttet Google Analytics til å måle aktiviteten på prosjektsiden på parkinson.no
- Antall nådd via markedsføring ut til foreninger og medlemmer.
- Antall nådd via artikler på hjemmesiden, i Parkinsonposten, utleggelse på Facebook, våre øvrige sosiale medier, henvendelser/tilbakemeldinger til prosjektgruppen og forbundet.

Disse hovedtemaene får du belyst i ParkisPodden:

- Hva er Parkinsons sykdom?
- ParkinsonNet (helseminister Bent Høie i samtale med generalsekretær Magne Wang Fredriksen).
- Å leve med parkinson
- Parkinson og fysioterapi
- Parkinson og musikkterapi
- Impulskontroll og apati ved Parkinsons sykdom
- Angst og depresjon ved Parkinsons sykdom
- Søvn og Parkinsons sykdom
- Stamcellebehandling og parkinson
- Oppsummerende episode

Det er utarbeidet en egen logo for podkastene:



Formidling av prosjektet

- Parkinson.no/parkispodden
- Alle episoder tilgjengelig samtidig
- Ikke nummerering
- Alle episoder kan høres separat
- Tilrettelegges i Itunes, Castbox, Spotify og nettleser.

De 10 podkastene er tilgjengelige på ulike plattformer:

ITunes (Apple)

<https://itunes.apple.com/no/podcast/parkispodden/id1382710182?l=nb&mt=2>

Castbox (Android)

<https://castbox.fm/channel/Parkispodden-id1266974?country=no>

Nettleser (PC): Alle episodene er publisert og tilgjengelige her:

<https://shows.pippa.io/parkispodden>

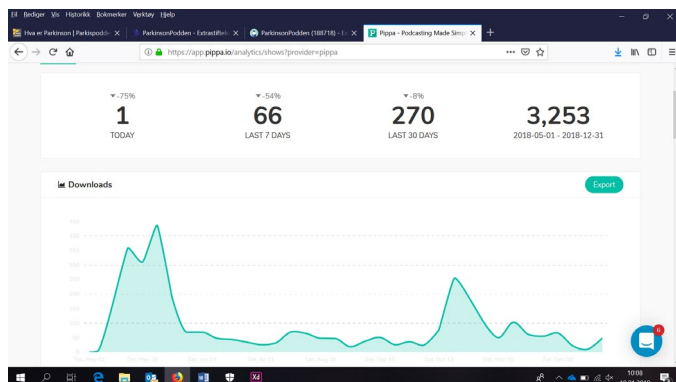
Parkinsondagen 2018

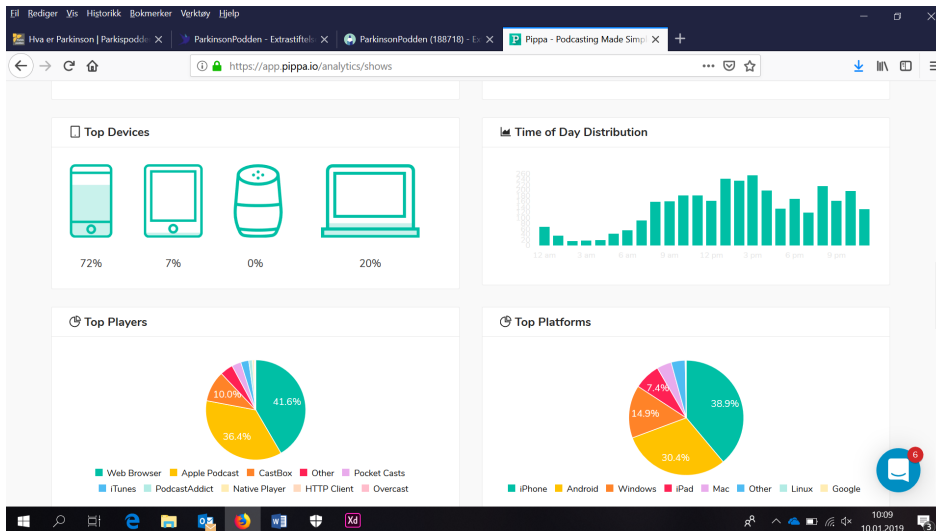
Under markeringen av Den internasjonale parkinsondagen 11. april på Litteraturhuset i Oslo ble prosjektet markert, og det ble spilt av en ParkisPodden-trailer som var laget for anledningen.

<https://shows.pippa.io/parkispodden/episodes/trailer-parkispodden>

Analyse

Det er i prosjektet blitt benyttet analyseplattformen «Pippa» for å kunne få en samlet oversikt over lyttertall, lyttermønstre og bruk av ulike plattformer.





Parkinson.no

Det er opprettet en egen side under parkinson.no hvor prosjektet blir bredt omtalt og hvor alle podkastene er tilgjengelige:

<https://parkinson.no/om-forbundet/parkispodden>

Parkinsonposten

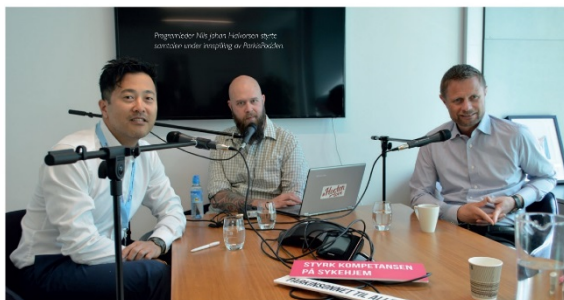
Det er publisert en egen artikkel om prosjektet og podkastserien i Norges Parkinsonforbunds medlemsblad «Parkinsonposten nr. 2-18».

Lytt til ParkisPodden

Vi lanserer nå en helt ny serie med interessante podkaster som belyser ulike temaer: Du finner 10 episoder med ParkisPodden på parkinson.no/parkispodden. ParkisPodden vil også bli tilgjengelig på iTunes, Spotify og Castbox.

Tekst og foto: Sverre Nilssen

HELSEMINISTEREN DELTAR I PARKISPODDEN
Du kan høre en egen episode av ParkisPodden hvor generalsekretær Magne Wang Fredriksen og helseminister Bert. Høie samtales om ParkinsonNet, spilt inn på statsrådens kontor.



DISSE HOVEDTEMAENE FÅR DU BELYST I PARKISPODDEN:

- Hva er Parkinsons sykdom?
- Å leve med parkinson
- Parkinson og fysioterapi
- Parkinson og musikterapi
- Impulskontroll og apati ved Parkinsons sykdom
- Angst og depresjon ved Parkinsons sykdom
- Søvn og Parkinsons sykdom
- Stanscellebehandling og parkinson
- ParkinsonNet
- Oppsummerende episode



FAKTA

Dette er en podkast: Podkasting betyr at du kan lære ned og høre en spesiell sending eller et program på mobiltelefon eller andre steder når du vil. For å lytte til podkaster kan man enten abonnere på programene eller oppsøke nettstedet som har linker til tidligere sendte programmer. Ved abonnement sørger avspilningsnetten for å bringe å lytte med episoder når de sjåres tilgjengelige. Nedlasting og avspilling av podkaster kan gjøres på smarttelefoner, andre portable avspilningsenheter (mp3-spillere) eller på PC. På PC er det også mulig å abonnere på programmer ved hjelp av RSS-abonnementer (også kalt relevante link markere eller enklestasjoner). Nettleseren sørger da for abonnementsfunksjonen.

Kilder: Wikipedia, nr.no

Shaken, not stirred-konferansen 2018

Det er produsert og delt ut en folder med informasjon om podkastene og prosjektet til deltakerne på «Shaken, not stirred»-konferansen, en årlig fagkonferanse for blant annet nevrologer og spesialister.

parkinson.no/parkispodden



Velkommen til å lytte på vår nye podkastserie!

Disse hovedtemene får du belyst i ParkisPodden:

- Hva er Parkinsons sykdom
- Å leve med parkinson
- Parkinson og fysioterapi
- Parkinson og musikkterapi
- Impulskontroll og apati
- Angst og depresjon
- Søvn
- Støttemiddebehandling
- ParkinsonNet
- «The best of» ParkisPodden



ParkisPodden

- I ParkisPodden snakker vi med en rekke fagpersoner som kommer med gode råd og veiledning.
- ParkisPodden gir mennesker som lever med Parkinsons sykdom og pårørende en stemme.
- I ParkisPodden får du høre mer om hva parkinson egentlig er – til hvordan det er å leve med sykdommen i hverdagen.



ParkisPodden flytter inn hos helseministeren...
Episode: ParkinsonNet

parkinson.no/parkispodden



Facebook

Prosjektleder Inger er i NRK P1 Vestfold:

<https://radio.nrk.no/serie/distriktsprogram-vestfold/DKVE21011917/15-06-2017#t=46m10s>



Nyttig informasjon om «ParkisPodden» er flere ganger formidlet på Norges Parkinsonforbunds Facebook-side i prosjektperioden:

<https://www.facebook.com/NorgesParkinsonforbund/videos/1511482692270372/>

<https://www.facebook.com/extrastiftelsen/photos/a.140802292678602/1386071438151675/?type=3&theater>

<https://www.facebook.com/NorgesParkinsonforbund/photos/pcb.1776584969093475/1776579092427396/?type=3&theater>

<https://www.facebook.com/NorgesParkinsonforbund/photos/pcb.1785359091549396/1785355588216413/?type=3&theater>



FB: 22. oktober 2018

ParkisPodden: Effekten musikk og rytme kan ha på mennesker med parkinson er oppsiktsvekkende. I vår podcast ParkisPodden kan du høre [Audun Myskja](https://shows.pippa.io/parkispodden/musikk-som-terapi), lege og nevrologisk musikkterapeut, fortelle mer. Hør ParkisPodden her: <https://shows.pippa.io/parkispodden/musikk-som-terapi> [ExtraStiftelsen](https://www.facebook.com/extrastiftelsen)



Norges Parkinsonforbund

Publisert av Sverre Nilsen [?] · 28. mai 2018 · 🌐



God søvn er viktig for alle, men spesielt viktig for mennesker med parkinson. I denne episoden av [ParkisPodden](#) forklarer Michaela Gjerstad og Kenn Freddy Pedersen ved Nasjonal kompetansetjeneste for bevegelsesforstyrrelser (NKB) hvordan du kan få så god søvn som mulig. Hør episoden her: <https://castbox.fm/episode/S%C3%B8vn-id1266974-id77341601...>
ExtraStiftelsen



Norges Parkinsonforbund

Publisert av Anette Bekkelund [?] · 4. juni 2018 · 🌐



Enkelte temaer kan være vanskelige å snakke om, men viktige å være klar over. I [ParkisPodden](#) åpner psykolog Aleksander Hagen Erga og nevrolog Kenn Freddy Pedersen døren til mer kunnskap om impulsforstyrrelser og apati. [ParkisPodden](#) hører du her: <http://parkinson.no/parkispodden>
ExtraStiftelsen



 **Norges Parkinsonforbund**
Publisert av Sverre Nilsen [?] · 24. oktober 2018 · 🌐

Dette er Per Ola. Han er fysioterapeut og har et sterkt engasjement for at du skal få kunnskapsbasert og individuelt tilpasset trening og behandling. Hør Per Ola fortelle mer om parkinsonriktig trening i vår podkast, [ParkisPodden](https://shows.pippa.io/parkispodden/trening):
<https://shows.pippa.io/parkispodden/trening>
ExtraStiftelsen



 **Norges Parkinsonforbund**
Publisert av Sverre Nilsen [?] · 24. mai 2018 · 🌐

I denne episoden av vår nye podkastserie [ParkisPodden](#) hører du lege og nevrologisk musikkterapeut [Audun Myskja](#) med stort engasjement og entusiasme fortelle mer om den positive effekten musikk og rytme har på mennesker med parkinson. Hør [ParkisPodden](#) her:
<https://castbox.fm/.../Musikk-som-terapi-id1266974-id77341599...>
[ParkisPodden](#) er støttet av [ExtraStiftelsen](#)



Prosjektgruppen mener det i prosjektet er oppnådd de forventede resultatene. Det er konkret produsert og levert 10 podkaster, det er gjennom hele prosjektperioden blitt formidlet stoff om prosjektet og podkastene og de ferdigproduserte podkastene er tilgjengelige blant annet på den etablerte landingssiden parkinson.no/parkinsonpodden.

Resultatet av prosjektet viser at mange har engasjert seg underveis, både som deltakere i podkastene, men også som lyttere. Innholdet har skapt engasjement og en arena for kunnskap og opplysning, og på den måten tror vi at prosjektet har vært et viktig bidrag til økt innsikt og forståelse om ulike problemstillinger knyttet til parkinson. I formidlingen av resultatene er ExtraStiftelsen kreditert.

Kap. 5 Oppsummering/konklusjon/videre planer

ParkisPodden har etter vår erfaring gjennom prosjektperioden og med 10 produserte podkaster tilgjengelig, bidratt i positiv retning for å få opp representasjonen av produserte podkaster som har helse som tema, slik vi opplevde situasjonen i podkastmarkedet før prosjektoppstart.

Konklusjonen er at prosjektet har bidratt til å muliggjøre produksjon av de første norske parkinsonpodkastene. Vi har nå gått opp veien, tenkt nytt, inspirert og avlevert en serie podkaster som kan bidra til å styrke målgruppens muligheter for informasjonstilgang om egen sykdom, og kunne få gode erfaringshistorier fra andre i samme situasjon.

De 10 episodene av «ParkisPodden» som er produsert og publisert gjennom prosjektet er tilgjengelig for alle ved utløp av prosjektperioden, og vil også i fremtiden være tilgjengelig på Norges Parkinsonforbunds hjemmeside: <https://parkinson.no/om-forbundet/parkispodden> og på plattformene i iTunes, Spotify og Castbox.

Det er i prosjektet skapt en varig kunnskapskilde om ulike sider ved Parkinsons sykdom, til nytte for alle som rammes av parkinson i fremtiden. I motsetning til foredrag og andre typer informasjonsmøter om sykdommen, vil podkastene være en informasjonskilde målgruppen kan benytte seg av uavhengig av bosted og forflytningsevne.

Oppsummerings- og erfaringsutveksling

Prosjektgruppen inviterte 30/5-18 til et oppsummerings- og erfaringsutvekslingsmøte i prosjektet. Alle deltakerne i podkastene, brukere, pårørende, fagpersoner og produsent og programleder for podkastene deltok. Her fortalte alle deltakerne om sine erfaringer i prosjektet. Hovedinntrykket er at deltakerne og prosjektgruppen er godt fornøyd med prosjektet og de konkrete resultatene.

For å videreføre fokuset på kunnskaps- og opplysningsarbeid knyttet til sykdommen legges det opp til at podkastene i fremtiden vil danne grunnlag som tema på medlemsmøter og for presentasjoner på foredrag og møter ute i våre fylkes- og lokalforeninger. Podkastene brukes jevnlig i våre ulike foredrag, forbundet vil oppmuntre medlemmer til å høre podkastene og oppfordre våre fylkes- og lokalforeninger til å organisere temamøter som følger opp tematikken.

Prosjektgruppen mener prosjektet viser at podkaster er en fremtidig opplysnings- og kunnskapskanal som mennesker med kroniske sykdommer som parkinson vil ha stor nytte av å benytte. Podkaster kan man høre når som helst og hvor som helst. I dette prosjektet er det fokusert på å gi målgruppen tilgang til basisinformasjon om sykdommen og gode råd for bedre hverdagsmestring. Vi ser et behov for nye podkastserier med blant annet fokus på gode erfaringshistorier fra andre i samme situasjon – fra brukere og til brukere. Rett og slett bruke podkast som formidlingskanal for å ytterligere belyse «livet med parkinson», på godt og vondt, sett fra brukernes ståsted. Prosjektgruppen anbefaler at forbundet framover jobber for å realisere nye podkaster, nye aktuelle temaer og videreutvikler podkastbiblioteket dette prosjektet har etablert som kunnskapskilde.

Vi har i prosjektperioden hatt et godt samarbeid med ExtraStiftelsen, som også har formidlet fortløpende informasjon om prosjektet på sin hjemmeside.

<https://www.extrastiftelsen.no/prosjekter/parkinsonpodden/>

