

Hjernepodden

Arbeidstittel fra søknad: *Bedre hjernehelse for deg*



En podkast av Hjernerådet, med støtte fra Stiftelsen Dam.

INNHold:

Forord – side 2

Sammendrag – side 2

Målsetning og målgruppe – side 2

Prosjektgjennomføring og metode – side 3

Vurdering av effektmål og resultater – side 4

Oppsummering og videre planer – side 5

Hør Hjernepodden (linker) – side 5

Forord

Hensikten med denne rapporten er å oppsummere Hjernerådets podkastprosjekt og gjøre rede for resultater og effekt. Vi har laget en podkastserie om hjernehelse på fem episoder. Podkasten heter Hjernepodden og er tilgjengelig i iTunes, Spotify og de fleste konvensjonelle podkastapper.

En stor takk til Stiftelsen Dam, som har finansiert prosjektet og dermed gjort det mulig!

Takk til samarbeidspartnere og bidragsyttere som har gjort Hjernepodden underholdende, viktig og lærerik: Programleder Ragnhild Ås Harbo, produsent Pia Pedersen i produksjonsselskapet «Tid og lyst» og ikke minst alle gjestene: Hjerneforsker Kaja Nordengen, søvneksperter Bjørn Bjorvatn, søvnpasient Marit Aschehoug, ernæringsfysiolog Tine Mejlbo Sundfør, forfatter og journalist Anne Gunn Halvorsen, geriater Hege Ihle-Hansen, Kenneth Reiss som er grunnlegger av "Aktiv for epilepsi", hjerneforsker Vidar Gundersen og pensjonist Agnete Tjærandsen som deler av sin erfaring om å holde hjernen ung gjennom et langt liv.

Sammendrag

Hjernepodden har som mål å øke folks kunnskap om hvorfor og hvordan mat, søvn, kognitiv og fysisk aktivitet øker livskvaliteten når man er rammet av hjernesykdom. Hjernepodden skal også fortelle hvordan god hjernehelse bidrar til å holde den friske hjernen sunn og sterk. Målgruppen er mennesker i Norge som er rammet av hjernesykdom og deres pårørende.

Hjernepodden har lyktes i å sette søkelys på ulike faktorer som påvirker hjernehelsen. Dette ble formidlet gjennom historier fra brukerrepresentantene og gjennom samtale mellom bruker, fageksperter og programleder. Fagekspertene formidler forskningsbasert kunnskap på en forståelig og folkelig måte, innen et eget tema for hver episode.

Hjernepodden har blitt lastet ned eller avspilt over 8500 ganger i 22 land. Hjernerådet har fått gode tilbakemeldinger fra publikum.

Målsetning og målgruppe

Målgruppen er mennesker i Norge som er rammet av sykdom eller skade i hjernen, eller en forstyrrelse som rammer hjernefunksjonene. Sykdom eller skade i hjernen, ryggmargen eller nervesystemet er den vanligste årsaken til uførhet og nest vanligste til død. Ved mange hjernesykdommer finnes ikke helbredende behandling, bare tiltak som demper symptom og utsetter sykdomsforløp. En stor andel av de rammede sliter også med lav mestringsfølelse og sterkt redusert livskvalitet i hverdagen. Hverdagstiltak er derfor uhyre viktig for disse gruppene.

Målsetningen for Hjernepodden er å spre kunnskap om verktøy for bedre livskvalitet og best mulig ivaretagelse av hjernen.

Dette gjør Hjernepodden ved å øke lytterens kunnskap om hvorfor og hvordan mat, søvn, kognitiv og fysisk aktivitet bidrar til god hjernehelse. Råd og teknikker som kommer frem i Hjernepodden, har også god effekt på den friske hjernen. Slik ivaretar vi forebyggingsperspektivet. Langsiktig målsetning er at denne formen for folkeopplysning skal gi økt mestring, livskvalitet og bedre forebygging.

Prosjektgjennomføring og metode

Hjernerådet startet med å researche de fire temaene søvn, kosthold, fysisk og kognitiv aktivitet og deres sammenheng med bedre hjernehelse.

I videre planleggingsprosess sammen med programleder og produsent kom vi frem til at det ideelle ville være å ha en introduksjonsepisode før lytteren skulle introduseres for de fire temaene søvn, kosthold, kognitiv og fysisk aktivitet. Det ble dermed produsert en ekstra episode med en introduksjon til selve organet hjernen og til begrepet hjernehelse. Det var rom for å få den ekstra episoden produsert innenfor de opprinnelige budsjetttrammene. Hjernerådet gjør oppmerksom på at dette er en endring fra søknad og prosjektbeskrivelse, men er fornøyd med at det er en endring som er til det beste for lytterne og Hjernepoddens målsetning.

Hjernerådet brukte mye tid i startfasen på å researche ulike produksjonsselskaper og programledere for å oppnå riktig uttrykk. Hjernepodden skulle være underholdende, lærerik og naturlig å høre på. Det anså vi som gode forutsetninger for trofaste lyttere som ville høre hele serien og lære mye. Valget falt på produksjonsselskapet «Tid og Lyst» og produsent Pia Pedersen. Journalist Ragnhild Ås Harbo takket ja til programlederjobben og fylte rollen på en god måte. Prosessen med å finne programleder og produsent tok mer tid enn beregnet, og dette førte til at vi benyttet oss av muligheten til å søke utsettelse på ferdigstilling av prosjektet.

I forkant av hver innspilling hadde prosjektleder og programleder et møte hvor vi gjennomgikk tematikken og laget en disposisjon for kommende episode. Vi laget ingen faste spørsmål eller stramme rammer, fordi vi ville gi rom for god flyt og en naturlig samtale. Prosjektleder var med i studio for å kvalitetssikre at praten i studio samsvarte med Hjernerådets planlagte hovedbudskap og med målsetninger i prosjektbeskrivelsen.

Hver episode har to gjester i studio, med unntak av introepisoden som har hjerneforsker Kaja Nordengen som eneste gjest. De andre episodene har en fagekspert på det enkelte tema og en bruker/pasient. To av brukerne har en hjernesykdom, de to andre er friske, men har erfaring innen temaet og peker i retning av forebygging og mestring.

Vurdering av effektmål og resultater

Problemstillingen "Hvordan kan søvn, mat, fysisk og kognitiv aktivitet påvirke hjernehelsen, og hvordan kan vi få det ut til folk?" er besvart slik:

Ved å intervju og prate med fagpersoner innen de ulike temaene har vi fått bekreftet at alle temaene kan påvirke hjernehelsen i betydelig grad, og at det er enkle grep en selv kan gjøre i hverdagen for å nyte godt av dette. Disse grepene og kunnskap om hvordan de virker på hjernen formidles i Hjernepodden. Det skjer ved at programleder snakker med en fagperson og en brukerrepresentant i fire av fem episoder. Unntaket er introepisoden med hjerneforsker Kaja Nordengen hvor hun er eneste gjest.

Brukerrepresentanten eksemplifiserer råd og kunnskap om hjernehelse ved å dele egen erfaring innen den enkelte episodens tema.

Hjernepodden ble lansert under Arendalsuka 2019 med 300 tilhørere. Det var fullt hus i største sal på Arendal kino, og dessverre måtte rundt 150 personer avvises grunnet plassmangel. Generalsekretær i Stiftelsen Dam, Hans Christian Lillehagen, var tilstede under lanseringen, noe Hjerneverrådet satte stor pris på. Hjerneverrådet promoterte Hjernepodden på Facebook, Instagram og hjerneverradet.no. Vi delte ut rundt 600 flyers på stand og på lanseringen. Første helg etter at Hjernepodden var lansert, lå den på den norske listen over de 100 mest spilte podkastene på iTunes! Nå er den avspilt over 8500 ganger i 22 land, blant annet USA, Australia og Storbritannia.

I prosjektbeskrivelsen forespeiles det et nådd publikum på 150 000. Vi har hittil hatt i overkant av 8500 som aktivt har lyttet til Hjernepodden. I tillegg til hva vi har oppnådd i lyttertall, har vi gjennom promotering av Hjernepodden nådd ut med budskapet om hjernehelse til mange flere enn de som hittil har lyttet til podkasten. Hjerneverrådet har over 22 000 følgere på Facebook og drøyt 600 følgere på Instagram, i følge statistikken vår i disse kanalene har innlegg om Hjernepodden nådd over 21 000 personer. Dette er i Hjerneverrådets egne digitale kanaler alene. I tillegg er Hjernepodden delt av samarbeidspartnere, gjester, og øvrig publikum. Samlet har vi delt ut over 1000 flyers på papir på Arendalsuka, Hjernehelsetekonferansen og gjennom samarbeidspartnere. Orkla Health er en samarbeidspartner som har hatt flyers med på sine aktiviteter og bedt om påfyll av flyers flere ganger. Vi har omtalt Hjernepodden på arrangementer under Hjernehelsetekonferansen og Arendalsuka. I høst hadde vi et webinar om hjernehelse, et prosjekt støttet av Stiftelsen Dam. Hjernepodden ble trukket frem gjennom webinaret, og vi opplevde gode synergieffekter mellom de to prosjektene. Det var økning i Hjernepoddens lyttertall i perioden hvor webinaret ble promotert og gjennomført. Dette er nyttig informasjon som vi tar med oss til fremtidige prosjekter. Vi har fortalt om Hjernepodden i eksternt og internt nyhetsbrev, disse har til sammen over 1500 abonnenter. Det interne nyhetsbrevet går til alle våre 59 medlemsorganisasjoner. Det er fag- og brukerorganisasjoner som samlet har tilknyttet i overkant av 150 000 enkeltpersoner. Disse kan vi potensielt nå gjennom henvendelser til medlemmene våre. På bakgrunn av informasjonen over regner vi med at vi har nådd noe i nærheten av det vi

satte som mål med budskapet fra Hjernepodden. Vi fortsetter arbeidet med å promotere Hjernepodden i alle nevnte kanaler for å få enda flere til å lytte til Podkasten. Hjernepodden har fremdeles avspillinger og/eller nedlastninger hver dag, noe som er lovende for enda høyere lyttertall. Dette er i tråd med målsetningen om at Hjernepodden skal formidle godt fundert kunnskap og være aktuell over tid.

Oppsummering og videre planer

Hjernepodden er en planlagt avgrenset podkastserie. Produksjonen ansees som avsluttet. Hjernerådet har tilegnet seg kunnskap om podkastproduksjon, samt kontakter i form av programleder og produksjonsselskap. Vi har også en visuell profil og et podkast-ikon utformet av designer Emilie Becker. Dette er gode forutsetninger for eventuelle nye podkastproduksjoner i fremtiden.

Promotering av Hjernepodden fortsetter på nettsiden, Facebook og Instagram, samt på arrangementer der det faller seg naturlig. På Hjernehelsetkonferansen høsten 2019 ble Hjernepodden løftet frem til et publikum bestående av fagfolk og brukere innen hjernehelset.

Stiftelsen Dam har vært nevnt i hver episode og i alle Facebook- og Instagram-innlegg, på nettsiden, flyers og ellers der det har vært rom for å kreditere og/eller vise logo. Vi er svært takknemlig for at generalsekretær Hans Christian Lillehagen deltok på lanseringen under Arendalsuka. Det betyr mye for Hjernerådet og for prosjektet å kunne løfte Hjernepodden frem som et felles prosjekt mellom Hjernerådet og Stiftelsen DAM.

Hør Hjernepodden på Spotify:

Teaser for Hjernepodden

https://open.spotify.com/episode/5SCmOdsG8gjuFdH234NI5s?si=F_E2gtQ7QjGGIn0blAy5JQ

Hva i all verden er hjernehelset?

https://open.spotify.com/episode/5f29mhJiQdzJo0ezwPGE3C?si=WT5PN6I0RbyT_F4FGDkFHg

God søvn - bedre hjernehelset

<https://open.spotify.com/episode/0yhjdYh7fNPIDqLn6EWHpI?si=dBY4qC8MQ4GPqOLDcZq2rw>

Sunn mat - bedre hjernehelset

<https://open.spotify.com/episode/6Nkj93nQc9kKGJ3hiUCOn8?si=FHs1YabPQDaU-aEMEozhMg>

Aktiv kropp - bedre hjernehelse

<https://open.spotify.com/episode/5DxuNX4diSfEIpySrg21e1?si=MVeTZk5PQxWaiQpEXT2Nkg>

Aktiv hjerne - bedre hjernehelse

<https://open.spotify.com/episode/4bIpFc9lsdrcBCdSGCz6t3?si=7kX2vdOBRrqzULZT8BytA>