

Podkaster Eldre & Psyken gir nyttig kunnskap om hverdagen i eldreomsorgen

Digitale læremidler kan skape følelser og engasjement på en annen måte enn mer tradisjonell undervisning. En podkast kan være et godt supplement til læringsmidler som i større grad henvender seg til lytterens kognitive evner.

Signe Tretteteig

Sykepleier og prosjektleder
Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse

Marit Tveito

Lege, spesialist og fagsjef
Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse og Senter for psykofarmakologi,
Diakonhjemmet Sykehus

Signe Baksaas Gjelstad

Rektor
Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse, Fagskolen Aldring og helse

Podkast

Eldre

Opplæring

Psykisk helse

Sykepleien 2021 109 (86150) (e-86150)
DOI: 10.4220/Sykepleiens.2021.86150

Hovedbudskap

Helsearbeidere opplevde fagpodkasten Eldre & Psyken som lærerik, troverdig og relevant for deres arbeid. I tillegg til faktakunnskap kan en podkast fremme læring gjennom engasjement og følelsesmessig berøring. Den som planlegger opplæring i praksisfeltet eller i utdanningen, bør derfor være oppmerksom på de mulighetene som ligger i å benytte fagpodkaster som læringsmetode.

Nasjonalt kompetansetjeneste for aldring og helse (Aldring og helse) laget i 2020 podkasten Eldre & Psyken – en podkast om eldre og psykisk helse. Målet var å spre kunnskap om psykisk helse hos eldre og bidra til økt åpenhet om og forståelse for hvordan det er å leve med en psykisk lidelse.

Hovedmålgruppen for podkasten var helse- og omsorgsarbeidere. Andre målgrupper var pårørende, eldre med psykiske lidelser og folk flest.

Har helsearbeidere nytte av en fagpodkast?

Innen opplæring og utdanning av helsepersonell er det de siste årene tatt i bruk digitale undervisningsformer i rekordfart. Forskningen på feltet viser sprikende og til dels motstridende resultater. Skal man likevel gjøre en forsiktig oppsummering, kan man si at digital læringsteknologi i seg selv ikke fører til bedre læring ([les mer på laeringsbiblioteket.no/fag/helsefag-generelt/](https://laeringsbiblioteket.no/fag/helsefag-generelt/)).

«Digitale læremidler kan skape engasjement på en annen måte enn mer tradisjonell undervisning.»

Det finnes mange former for digitalisert opplæring, fra digitale hjelpemidler som støtte i tradisjonell undervisning til undervisningsopplegg som består av planlagte digitale pedagogiske strategier (1). Digitale læremidler er fleksible og kan i større grad enn analoge tas i bruk når det passer den enkelte. I tillegg kan digitale læremidler skape følelser og engasjement på en annen måte enn tekst og mer tradisjonell undervisning.

Med dette som bakgrunn ønsket Aldring og helse å prøve ut og evaluere om helsearbeidere opplevde at podkasten Eldre & Psyken ga dem nyttig kunnskap i deres arbeidshverdag i eldreomsorgen. Podkasten ble produsert i samarbeid med Rådet for psykisk helse og lansert i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse den 10. oktober 2020, støttet av Stiftelsen Dam.

Hvor finner du podkasten Eldre & Psyken?

Episodene er å finne på Spotify, Itunes og andre podkastapper. De er også tilgjengelige via [Aldring og helses hjemmesider](#).

Eldre & Psyken er en podkastserie på seks episoder. Episodene inneholder en blanding av personlige fortellinger fra erfaringsgjester med innspill fra fagfolk i praksisfeltet og landets fremste forskere på feltet. Hver episode inneholder tips og råd til hvordan helsepersonell og andre best kan støtte og hjelpe eldre som har erfaring med episodens tema.

Podkasten er produsert av produksjonsfirmaet Vrang. Aldring og helse er ansvarlig for det faglige innholdet. Temaene for episodene er:

1. Møte med alderdommen
2. Psykose hos eldre
3. Livet med demens
4. Ensomhet og eldre
5. Depresjon og selvmord hos eldre
6. Alkohol, piller og aldring

Evaluering

Evalueringen ble gjennomført som en spørreundersøkelse (41 deltakere). Av disse ble det gjort et dybdeintervju i en gruppe med tre av deltakerne.

Deltakerne ble rekruttert gjennom fagskoleutdanningen i demens og alderspsykiatri hos Aldring og helse (se faktaboks under). Med unntak av én person arbeidet alle med eldre i den kommunale helse- og omsorgstjenesten spredt rundt i landet (se tabell 1).

Tabell 1. Deltakere i spørreundersøkelsen (n = 41)

Utdanning	
Helsefagarbeider under fagskoleutdanning i demens og alderspsykiatri (deltid)	83 %
Helsefagarbeider med (i tillegg til annen) fagskole/videreutdanning	17 %
Arbeidssted	
Sykehjem/omsorgsbolig	76 %
Hjemmesykepleien	15 %
Dagaktivitetstilbud	7 %
Sykehus	2 %
Alder	
20–30 år	32 %
31–40 år	20 %
41–50 år	37 %
51–60 år	12 %
Språktilhørighet	
Norsk som førstespråk/morsmål	56 %
Ikke norsk som førstespråk/morsmål	44 %

Aldring og helses fagskoleutdanning

Fagskolen Aldring og helse tilbyr høyere yrkesfaglig utdanning og har to utdanningstilbud som hver gir 60 studiepoeng og fagskolegrad. Skolen har siden 2009 utdannet 450 helsefagarbeidere fra hele landet innen studieretningene demensomsorg og alderspsykiatri og utviklingshemning og aldring. Utdanningene er nettbasert og går over to år, med samlinger, veiledning og samarbeid i læringsgrupper på nett.

Resultater

Respondentene svarte på spørsmål knyttet til podkastens faglige nivå, relevans og innhold samt hva de syntes om podkast som formidlingskanal for fagstoff. Resultatene er vist i tabell 2 og 3. Der 90 prosent eller flere av respondentene har gitt sin tilslutning til et utsagn, er tallene markert med rødt.

Tabell 2. Faglig nivå og relevans (n = 41)

Språk og faglig nivå	
Er generelt for høyt	5 %
Er generelt passe	95 %
Relevans for arbeid	
Relevant / veldig relevant	90 %
Litt relevant	7 %
Ikke relevant	3 %
Anbefaler du podkasten til andre?	
Ja	95 %
Nei / vet ikke	5 %

Tabell 3. Innhold og podkast som formidlingskanal (n = 41)

	Helt enig / enig	Uenig / helt uenig	Vet ikke
Å laste ned og lytte til podkast fremover tror jeg blir for komplisert for meg.	15 %	80 %	5 %
Det forskerne sa, var lærerikt.	98 %	2 %	0 %
De personlige historiene var lærerike.	100 %	0 %	0 %
Det fagpersonene som jobbet i praksis, sa, var lærerikt.	100 %	0 %	0 %
Lyttingen ga mersmak. Jeg kan godt tenke meg å høre på andre podkaster om psykisk helse hos eldre.	93 %	2 %	5 %
Det er vanskelig å lære noe ved å lytte til podkaster.	17 %	81 %	2 %
Å høre på podkast er et godt supplement til å lese lærebøker.	88 %	2 %	10 %
Jeg lærer best ved å lese fagbøker, ikke podkaster.	22 %	73 %	5 %
Podkasten lærte meg andre ting enn jeg har lest i lærebøkene.	80 %	10 %	10 %

Det ble også gjennomført et gruppeintervju med tre helsefagarbeidere/studenter (26–34 år) som hadde hørt hele eller deler av podkastserien. Alle tre jobbet med eldre i kommunehelsetjenesten.

Målet med intervjuet var å få frem mer fylldige og utdypende beskrivelser av hva de eventuelt hadde lært gjennom å lytte til podkasten, om den var relevant for deres arbeidssituasjon, samt om hva de tenkte om podkast som læringsmiddel.

Podkast gjør fagstoff lettere tilgjengelig

Det å lytte til podkasten ga mulighet til å kombinere lyttingen med andre ting i en travel hverdag som å gå tur, kjøre bil eller gjøre husarbeid. En av respondentene sier: «Med tre barn og jobb har jeg ikke tid til å sette meg ned og lese en bok så ofte, så da er det veldig fint å kunne høre på denne mens en gjør andre ting.»

Podkast ble beskrevet som en fin måte å lære på for dem som ikke er så glad i å lese og lett mister fokus. Å lytte til podkasten opplevdes da som lettere enn å lese fagbøker. En podkast med dette faginnholdet var kjærkomment for helsefagarbeiderne. En av dem som ble intervjuet, sa:

«Dette er en podkast jeg har savnet. Jeg jobber nattevakt og går alltid til jobb på kvelden. Jeg har liksom søkt opp podkaster flere ganger, har prøvd å søke demens og sånn, men det var kanskje bare én eller noe sånt. Så når denne kom, var det veldig bra.»

«Det er viktig at podkastene ikke er for lange.»

Å lære gjennom podkasten gjorde fagstoffet mer levende enn å lese det i boken. En av dem sa det slik: «Det blir litt mer troverdig når du hører noen (som selv har sykdommen) fortelle deg det. Det blir mer som å ha en dialog med et menneske.»

Podkastformatet er veldig relevant fordi folk i deres alder hører mye på det, men det er viktig at podkastene ikke er for lange. Lange episoder gjør det vanskelig å konsentrere seg om innholdet og lettere å «falle ut». Lengden på disse episodene mente de var passe (30–40 minutter).

Personlige historier øker troverdigheten

De personlige historiene i podkasten ble trukket frem som svært sentrale for både lytteopplevelsen, relevansen og læringen. De gjorde fagstoffet mer troverdig og økte lytternes innsikt. Et av intervjuobjektene sa det slik:

«Når det er personer som har vært oppe i det selv, som forklarer, så får du litt annet perspektiv på diagnosen. Det er lettere å sette seg inn i deres situasjon.»

En annen uttalte: «Jeg har aldri hørt en person med demens som har forklart forløpet fra sitt ståsted så bra. ... Mange har veldig utpreget afasi og kan ikke forklare. Så det var en ny vinkel. Spesielt det hun sa at hun ikke var dum i hodet selv om hun glemmer, hun er jo der på innsiden ennå. ... Det er fort gjort å undervurdere.»

De personlige historiene hjalp helsefagarbeiderne til å se personen bedre, til å ta deres perspektiv. I en travel hverdag kunne det være lett å glemme person «bak» sykdommen. Som en uttrykte det: «Det å bli minnet på følelsene deres, at de aldri blir borte, men er der som aldri før.»

Pårørendes opplevelser ga ny innsikt

Podkastenes innhold opplevdes som veldig relevant for deres arbeid. Blant annet det å få innblikk i pårørendes opplevelser ga ny innsikt. En av helsefagarbeiderne sa:

«Våre beboere kommer jo til oss når de er veldig syke. Det var en tankevekker å høre om sykdomsprosessen før de blir så syke, det hjelper oss også å se pårørende på en annen måte. Det gjorde sterkt inntrykk å høre om en ektemanns beskrivelse av når kona flyttet på sykehjemmet.»

En annen helsefagarbeider sa: «Jeg synes det var veldig trist å høre på at han til og med savner det å krangle. Det var veldig sterkt, følte jeg.»

«Podkasten hadde økt deres innsikt i hvordan depresjon og ensomhet kan oppleves av eldre.»

Helsefagarbeiderne mente at det var lite oppmerksomhet rundt hvordan pårørende har det i en slik situasjon, og at det derfor var fint å høre fra dem.

En av helsefagarbeiderne mente det kunne være vanskelig å forstå og kartlegge ensomhet og depresjon hos eldre: «At folk er deprimert, er alltid så vanskelig å sette fingeren på når de er så syke som de er hos oss. De svinger så fælt i humør og alt, og det kan være vanskelig å føre en ordentlig samtale. ... Så det er vanskelig å kartlegge depresjon.»

De mente derfor at podkasten hadde økt deres innsikt i hvordan depresjon og ensomhet kan oppleves av eldre. De høye depresjons- og selvmordstallene blant eldre overrasket dem og fikk dem til å reflektere mer over de eldre de møter både i og utenfor jobben. En av helsefagarbeiderne sa:

«Jeg visste ikke at det var så mye av det [depresjon og selvmord] hos eldre. ... Det går jo mye igjen, dette med ensomhet og frykt for det som kommer. Det er en tankevekker at alle trenger noen, uansett sykdom og alder.»

Diskusjon

Helsefagarbeiderne opplevde podkasten Eldre & Psyken som en positiv form for læring. Innholdet var lett tilgjengelig, relevant og gjenkjennelig, og de lot seg berøre av historiene. Men betyr dette at de har lært noe?

Læring begynner med tidligere kunnskap og erfaring

For voksne er det å lære en aktiv prosess der man har med seg kunnskaper og erfaringer fra utdanninger, arbeid og levd liv. Den som lærer, mottar informasjon, tolker den og knytter den sammen med det man kan fra før. Ny kunnskap tolkes og reorganiseres i lys av tidligere kunnskap og erfaring.

«Voksne må forstå meningen bak det de lærer, og de må oppleve at det er anvendbart i praksis.»

Når voksne skal lære, er det derfor av stor betydning at man tar utgangspunkt i deres erfaringsbaserte og kunnskapsbaserte kompetanse. De må forstå meningen bak det de lærer, og de må oppleve at det er anvendbart i praksis (2).

Temaer og praksisbeskrivelser som kunne relateres til deres arbeidshverdag, var derfor sentralt for at helsefagarbeiderne skulle oppleve podkasten som relevant og nyttig. I intervjuet bekreftet de at de hadde erfaringer med liknende situasjoner, men at podkasten ga dem nye perspektiver og en dypere forståelse.

Læring skjer gjennom kritisk refleksjon

Et annet perspektiv i læring er kritisk refleksjon. Ifølge dette perspektivet bør innholdet i en fagpodkast være gjenkjennbart og etterfølges av kritisk refleksjon for eksempel som en del av fagutviklingen på arbeidsplassen. Det å lytte til og reflektere over andres erfaringer og praksis, slik podkasten inviterer til, kan være et supplement til refleksjon over egen praksis (3).

Kritisk refleksjon er nødvendig for at helsearbeideren skal kunne nyttiggjøre seg teorien i praksis. Likevel fører ikke alltid kritisk refleksjon til endring i praksis.

For voksne kan kritisk refleksjon være særlig virkningsfullt når egne og andres antakelser og begrunnelser problematiseres (4). Når situasjonsbeskrivelsene i podkasten kombineres med ny kunnskap og egen og andres kritiske refleksjon, vil det kunne gi gode forutsetninger for læring.

Forkunnskaper påvirker læringsopplevelsen

Å lytte til podkasten Eldre & Psyken aktiverte følelser. De personlige historiene berørte lytterne og ga dem assosiasjoner til egen praksis.

Arbeidet med psykiske syke eldre kan være preget av utfordrende situasjoner, der helsepersonell må ta vanskelige valg. Å tenke klart og handle rasjonelt i (nye) utfordrende situasjoner handler om å kople sammen erfaring, kognisjon (kunnskap) og følelser.

Læringsteori om sammenhenger mellom følelser og læring viser at en følelsesmessig reaksjon alltid påvirkes av kognitive faktorer. Hvordan vi tolker og forstår det vi opplever, vil alltid prege følelsene og reaksjonen vår. Vårt bevisste følelsessystem er knyttet til erfaring og kunnskap vi har opparbeidet oss. Følelser som oppstår i det bevisste følelsessystemet, vil i større grad kunne kontrolleres enn dem som er ubevisste (5).

«Ved bruk av digitale læringsmetoder har forkunnskaper betydning for den affektive påvirkningen.»

Det at helsefagarbeiderne hadde erfaringer og kunnskaper på feltet når de lyttet til podkasten, vil ut fra denne teorien ha positiv betydning for læring gjennom følelser.

Podkastens blanding av gjenkjennbare situasjonsbeskrivelser, faglige diskusjoner og presentasjon av oppdatert og relevant kunnskap kan på den måten bidra til å fremme en slik læringsprosess gjennom kombinasjonen av kognisjon og følelser. Dette kan igjen føre til økt følelsesmessig bevissthet og kontroll i utfordrende situasjoner, som igjen kan bedre helsearbeidernes forutsetninger for å ta gode valg.

Å lære gjennom følelser kan ses i sammenheng med en annen studie (6), der VR-briller ble prøvd ut på helsearbeidere som jobbet i demensomsorgen. Bruken av VR-brillene skulle skape en opplevelse av å være en person med demens og gi deltakerne erfaringer med hvordan «verden med demens» så ut.

Resultatene viste at VR-brillene var et virkningsfullt redskap for å vekke følelser. På samme måte som ved å lytte til Eldre & Psyken ble deltakerne i denne studien mer bevisst på hvordan det oppleves å ha demens. Denne erfaringen bidro til at den kunnskapen de allerede hadde på feltet, ble reaktivert og tatt i bruk (6).

Reaktiveringen ble synlig gjennom at de som lyttet, og de som brukte VR-brillene, i etterkant beskrev sin opplevelse. Gjennom denne egenrefleksjonen ble fagstoffet levendegjort på en ny måte.

Ved bruk av digitale læringsmetoder har forkunnskaper betydning for den affektive påvirkningen. Dersom den lærende har lite forkunnskaper, kan det se ut som at han eller hun ikke klarer å nyttiggjøre seg påvirkningen på den samme måten som en som har mer forkunnskaper (7). Erfaringer og forkunnskaper på fagfeltet påvirket derfor trolig den positive læringsopplevelsen både for dem som prøvde ut VR-brillene, og for dem som hørte på podkasten.

Konklusjon

Helsefagarbeiderne opplevde podkasten Eldre & Psyken som lærerik, troverdig og relevant for deres arbeid. Lyttingen opplevdes som en fleksibel måte å lære på som ga dem ny innsikt og lyst til å lære mer. I tillegg til å formidle faktakunnskap stimulerte lyttingen til læring gjennom engasjement og følelsesmessig berøring.

Podkaster kan fungere som et supplement til andre læringsmidler som i større grad henvender seg til lytterens kognitive evner. Den som planlegger opplæring og undervisning, bør derfor være bevisst på de mulighetene som ligger i å benytte læringsmidler som henvender seg til følelser og engasjement i kombinasjon med mer tradisjonelle læringsmetoder.

Referanser

1. Smeby J-C, Gundersen MW, Røe Y, Jamtvedt G. Hva sier forskningen om digitalisering og studentenes læring? Khrono. 8. januar 2021. Tilgjengelig fra: <https://khrono.no/hva-sier-forskningen-om-digitalisering-og-studentenes-laering/544536> (nedlastet 31.05.2021).

2. Illeris K. Hvad er særlige ved voksnes læring. I: Illeris K, red. 49 tekster om læring. Frederiksberg: Samfundslitteratur; 2012. s. 573–84.
3. Mezirow J. Hvordan kritisk refleksion fører til transformativ læring. I: Illeris K, red. 49 tekster om læring. Frederiksberg: Samfundslitteratur; 2012. s. 156–72.
4. Nissen T. Indlæringsformer – særlige procedurekrav og kriterier. I: Illeris K, red. 49 tekster om læring. Frederiksberg: Samfundslitteratur; 2012. s. 87–98.
5. Håkonsen KM. Psykologi og psykiske lidelser. Oslo: Gyldendal Akademisk; 2014.
6. Gjelstad SB, Johannessen J. Å forstå personer med demens gjennom VR-briller[masteroppgave]. Oslo: Oslomet – storbyuniversitetet; 2020. Tilgjengelig fra: <https://hdl.handle.net/10642/8864> (nedlastet 31.05.2021).
7. Leutner D. Motivation and emotion as mediators in multimedia learning. Learning and Instruction. 2014;29:174–5. DOI: [10.1016/j.learninstruc.2013.05.004](https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.05.004)