

Eldre & Psyken

En podkast om eldre og psykisk helse

Nasjonal sykepleierkonferanse innen psykisk helse, rus og avhengighet juni 2022.

Signe Tretteteig, sykepleier, ph.d. spesialrådgiver



Aldring og helse
Nasjonalt senter

Mål

1. Podkaster skal spre kunnskap om psykisk helse hos eldre og bidrar til økt åpenhet og forståelse for hvordan det er å leve med en psykisk lidelse.
2. Podkaster skal hjelpe helse- og omsorgsarbeidere, pårørende og den eldre voksne befolkningen til å gi god støtte, omsorg og behandling til eldre med psykiske lidelser.

Målgruppe

Helse- og omsorgspersonell som jobber med eldre, samt eldre personer med psykiske lidelser, pårørende og den eldre voksne befolkningen for øvrig.

Brukermedvirkning

Referansegruppe; to sykepleiere fra spesialisthelsetjenesten, to helse- og omsorgsarbeidere fra kommunen, og en eldre personer over 65 år («folk flest»).

Episoder

1. Møte med alderdommen
2. Psykose hos eldre
3. Livet med demens
4. Eldre og ensomhet
5. Depresjon og selvmord hos eldre
6. Alkohol, piller og aldring
7. Fysisk aktivitet og psykisk helse
8. Angst hos eldre
9. Delirium hos eldre

<https://www.aldringoghelse.no/eldre-psyken/>



Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste



Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste

- 30-60 min varighet.
- Personlige historier.
- Fagpersoner som deler nyeste forskning og erfaringer fra praksis.
- Gode tips og råd til helse- og omsorgsarbeidere.
- Produsert i 2020/2021 av produksjonsselskapet Vrang.
- Faglig ansvarlig Aldring og helse.
- Er å finne på Spoify, Itunes osv.

Laget i samarbeid med Rådet for psykisk helse og finanser av Stiftelsen Dam.

Evaluering - resultater

Tabell 2. Faglig nivå og relevans	N = 41
Språk og faglig nivå	
Generelt for høyt	5 %
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 %

Resultater forts.

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 et godt supplement til å lese lærebøker	88 %	2 %	10 %
Jeg lærer best ved å lese fagbøker, ikke podkaster	22 %	73 %	5 %
Podkaster lærte meg andre ting enn jeg har lest i lærebøkene	80 %	10 %	10 %

Så, lytt og lær!

Takk for
oppmerksomheten!

Signe.trettetig@aldringoghelse.no

Lytt til podkasten fra A&Hs sider:

<https://www.aldringoghelse.no/eldre-psyken/>



Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste