



# Podkastens renessanse og kampen mot klokka

---

## LEGELIVET

ELISE CATRIONA SOLBERG O'LEARY

E-post: e.c.s.oleary@studmed.uio.no

Elise Catriona Solberg O'Leary er medisinstudent ved Universitetet i Oslo.

---

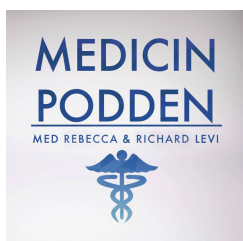
Som nybakt førstegangs mor og sisteårs medisinstudent har jeg nå en helt ny daglig kamp mot klokka. Jeg har derfor måttet utforske alternative måter å tilegne meg kunnskap på.

Som ikke få andre, fikk jeg barn sisteåret på legestudiet. Jeg hadde de foregående 5,5 årene vært fulltidsstudent og i tillegg det siste året jobbet 30 % ved siden av studiene. Travlere enn dette kunne det vel ikke bli?

Løsningen ble podkast. Det er en fleksibel tjeneste man kan ta med seg overalt – på vei til og fra jobb, på trikken, mens du lager middag eller på sengekanten. Den er tilgjengelig til alle døgnets timer og bare noen tastetrykk unna. Jeg har valgt å lytte til podkast på den daglige trilleturen når babyen sover og ikke krever min fulle oppmerksomhet. Jeg har lyttet og lært, reflektert og pugget, blitt inspirert og når nødvendig slått opp i de tykke, tunge bøkene i bokhylla når det har dukket opp spørsmål eller jeg ikke har følt meg trygg nok på emnet.

Med få ledige minutter i løpet av en dag må man være selektiv med hva man bruker tiden sin på. At det er et univers av medisinske podkaster der ute, gjør det ikke lett å finne en som passer. Det er stor variasjon i relevans og aktualitet. Noen podkaster egner seg for alle som er interessert i temaet, mens andre er mer spisset og kan tilfredsstillende selv en stresset student i siste studieår. Her er en kort oversikt over mine topp fem medisinske podkaster som jeg lytter aktivt til mens jeg forbereder meg til avsluttende eksamener. Selv om det antagelig finnes enda flere gode der ute, er dette mine favoritter fordi jeg opplever at de er faglig gode, relevante og inspirerer meg til å lære mer. Å høre på podkast er ikke tilstrekkelig pensum i seg selv, men det er et genialt supplement. Jeg må også understreke at stort sett alle podkaster kan ha feil og mangler, og man kan ikke ta alt for god fisk – men mye er veldig bra!

## Medicinpodden med Rebecca og Levi



Denne podkasten er en dialog mellom en far og en datter, som begge er leger. Rebecca er nyutdannet og Levi har 30 års erfaring som kliniker og forsker. Den foregår på svensk og kan slik være litt «tunghørt» for oss nordmenn, men det faglige innholdet er bra. Totalt er det 68 episoder, sendingene varer i snitt ca. 40 min, og den er basert på læreboken *Symptom, diagnos och terapi*. Podkasten går systematisk gjennom de viktigste og vanligste sykdomstilstandene fra hodet og ned og gir dermed en pedagogisk og super oversikt over tilstander man bør kjenne til som «fersk läkare». I sin gjennomgang drøfter de anamnese, klinisk undersøkelse, utredning med labprøver og supplerende undersøkelser samt behandling/tiltak etter dagens retningslinjer og anbefalinger (riktignok svenske).

## KVALLM



Podkasten er en dialog mellom to spesialister i allmennmedisin om alt som kan dukke opp på fastlegekontoret, med nå 200 episoder som varer fra 2–15 min. Her får du kortfattet informasjon om faglige utfordringer som kan utspille seg i allmennpraksis, og håndtering av disse basert på nasjonale retningslinjer og anbefalinger. Tematikken er bred og inkluderer alt fra de vanligste allmennmedisinske problemstillinger til forklaring av epidemiologiske begreper, viktige takster, juss og sosialmedisin som kan dukke opp hos fastlegen. Helt genialt! Her lages sendinger fortløpende, og de har ingen plan om å legge opp med det første.

## Akuttpodden



Akuttpodden handler om håndtering og behandling av akuttmedisinske problemstillinger. Bak podkasten står en engasjert sykepleier med videreutdanning i akuttisykepleie og mange års erfaring fra arbeid i akuttmottak ved regionale sykehus. Foreløpig er det 29 episoder som varer i ca. 20–30 min og er en dialog mellom sykepleier og leger i ulike spesialiseringer. Denne podkasten er aktuell for alle som jobber med akutt syke mennesker, om du er sykepleier, legestudent, LIS1-lege, paramedic, lege i spesialisering eller spesialist. Her ventes det å komme mange flere episoder etter hvert.

## Psykopoden



Psykiatri, et stort og komplekst fagfelt som man fort kan drukne i. Foreløpig er det 21 episoder, som hver varer ca. 20–30 minutter. Denne podkasten er en samtale som skifter

mellom førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo og lege, professor og undervisningsleder i psykiatri samt lege og stipendiat i psykiatri, og tar for seg emner fra undervisning ved universitetet (psykiatriterminen). Her drøftes alt fra de store sykdomsgruppene i psykiatri til vurderinger, tiltak og paragrafer man må kjenne til som helsepersonell som jobber innenfor dette feltet. Interessant og oversiktlig drøftes emner som kan være store og utfordrende å håndtere i praksis.

## Medisinpodden



Her får du gode og forståelige forklaringer på kompleks farmakologi samt informasjon om de aller vanligste kroniske sykdommer som krever farmakologisk behandling. Målgruppen er først og fremst pasienten selv og/eller pårørende, men den er også aktuell for studenter og helsepersonell som vil lære mer om legemidler og bruk av disse. Foreløpig er det 14 episoder med varierende varighet, alt fra ca 20 min til i underkant av en time. Flere sendinger inkluderer dialog med pasienter og gir dermed godt innblikk i pasientens situasjon og tanker rundt sin egen tilstand. I tillegg høres faglige innspill fra kliniske farmasøytter og spesialister i blant annet revmatologi, kardiologi og psykiatri. Her ventes flere nye episoder etter hvert.

---

Publisert: 30. mars 2020. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0791  
© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no