

---

## Fødselsskade i øret på vei til jobb

---

LEGELIVET

INGRID HOKSTAD

ihokstad@gmail.com

Ingrid Hokstad er lege og stipendiat ved Revmatismesykehuset på Lillehammer.

---

**«I remind myself every morning: Nothing I say this day will teach me anything. So if I'm going to learn, I must do it by listening.» – Larry King**



Å holde seg oppdatert som lege kan være krevende. Bunken med tidsskrifter du burde ha lest bare vokser, nye artikler og retningslinjer må vike plass for basale behov som å spise og besøke toalettet i løpet av arbeidsdagen. En ny medisinsk artikkel publiseres hvert 26. sekund (1), og du skulle gjerne lest en liten brøkdel av dem. Du mistet imidlertid den siste fordypningsdagen din grunnet sykdom i avdelingen, og jammen må ikke ungene hentes i barnehagen i dag også.

Nå kan du bøte på den dårlige samvittigheten ved å lære noe nytt hver dag, idet du pendler til jobben eller vasker vinduer. Podkast er nemlig en glimrende kilde til faglige oppdateringer. Dette er radioprogrammer som lastes ned gjennom en app, slik at du kan lytte til innholdet når du vil, hvor du vil. Noen er basert på eksisterende radioprogrammer, andre finnes kun som podkast. Uansett om du sitter på flyet uten mobildekning eller er ute på løpetur, kan du slukke kunnskapstørsten med et overveldende tilbud av helserelaterte podkaster. Du kan abonnere på dine favorittprogrammer, spole frem og tilbake, og enkelt dele episoder med andre på sosiale medier. Vil du være ekstra effektiv, kan du øke farten på avspillingen, slik at du får hørt enda mer på den tiden du har til

rådighet. Å lytte til podkast er som å koble høretelefonene rett inn i et gigantisk bibliotek: Man kan fråttse i programmer om alt mellom himmel og jord. Formatet åpner for nisjeprogrammer, der engasjerte eksperter enkelt kan dele sin kunnskap med lyttere i hele verden.

Det finnes allerede mange gode medisinske podkaster. Mange av de store medisinske tidsskriftene har sin egen, det samme gjelder Up To Date og Medscape. Det er uansett rom for flere: Universitetenes medisinske fakulteter kunne tatt for seg ny forskning, etiske dilemmaer, eller videreformidlet undervisning som allerede finner sted. Spesialistforeningene i Legeforeningen kan dypdykke inn i sine fagområder. Kanskje man kan få en intraaurikulær repetisjon om tilstanden hyperkalemi neste gang man er på joggetur?

Man trenger ikke høre på rent medisinske podkaster for å lære noe nyttig heller. Ta for eksempel programmet «Tusvik og Tønne»: Her fortalte komiker Sigrid Bonde Tusvik svært så åpenhjertig om sine alvorlige fødselsskader. Over 80 000 månedlige lyttere fikk en usensurert beskrivelse av hvordan hun fikk «laget et nytt rumpehull» – og ga dermed en stemme til alle kvinner som er rammet av en relativt vanlig tilstand det ikke snakkes så mye om. Ikke bare er det morsomt å høre Bonde Tusvik sin beskrivelse av situasjonen; for leger kan det være nyttig å høre hvordan en slik traumatisk hendelse oppleves fra pasientens perspektiv. Mange tema er relevante for oss som jobber i skjæringspunktet mellom mennesker, vitenskap og teknologi. Sykdomsforståelse, behandlingalternativer, fagutvikling og helsepolitikk blir påvirket av det samfunnet vi lever i, og podkaster med tema som ernæring, psykologi, politikk, digitalisering og forskning kan alle gi oss nyttig innsikt. Kanskje kan det også være kilde til innovative idéer om hvordan vi kan drive helsetjenesten fremover?

Podkast føyer seg inn i listen over «on demand»-tjenester, der alt skal være tilgjengelig for oss akkurat da og der vi ønsker det. Vi strømmer tv-serier og musikk; til og med legen kan bestilles «on demand» i disse dager, gjennom et stadig voksende tilbud av ulike tjenester på nett. At vi hele tiden kan velge hvilket innhold vi vil se og høre på, har det selvfølgelig noen ulemper. Å lytte til et overfladisk sammendrag kan selvfølgelig ikke alltid erstatte fokusert lesning. Dessuten mister man ofte den redaksjonelle kvalitetssikringen man har i etablerte medier og derfor blir kildekritisk tilnærming viktig. Selv hørte jeg flere episoder av en tilsynelatende seriøs podkast om helse før programlederen plutselig begynte å snakke om behandling av kreft med krystaller. Jeg avsluttet det abonnementet ganske raskt, for å si det sånn. I tillegg risikerer man «ekkokammer-effekten», altså at man bare søker seg til de kildene som bekrefter ens nåværende oppfatninger, uten at man eksponeres for motstridende argumenter. Ikke minst skal man være oppmerksom på at podkast i økende grad blir benyttet som et markedsføringsverktøy, der budskapet er påvirket av at formidleren har noe han eller hun skal selge.

Under ex.phil. lærte vi om forskjellen på *a priori* og *a posteriori* kunnskap. Nå kan vi føye til *a poderiori* kunnskap: det man har lært ved å lytte til podkast.

Del gjerne dine tips til medisinske podkaster på Twitter under emneknaggen #legepodkast.

---

## LITTERATUR

1. Garba S, Ahmed A, Mai A et al. Proliferations of scientific medical journals: a burden or a blessing. *Oman Med J* 2010; 25: 311 - 4. [PubMed]

---

Publisert: 26. september 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.18.0526  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.