
Tett på huden

ANMELDELSER

ELISE CATRIONA SOLBERG O'LEARY

Lege i spesialisering del 1
Oslo universitetssykehus

Utgiver: Hudlege Claus Lützow-Holm

Huden snakker – en Podclaus om vrang hud



Huden snakker er en podkast produsert av en engasjert hudlege fra Oslo som ønsker å spre kunnskap om hud til alle som kan ha nytte av det, det være seg helsepersonell som arbeider med hudrelaterte problemstillinger eller pasienter med hudutfordringer. Det er en unektelig sannhet i det han selv sier: «Det er når vi forstår hva huden prøver å fortelle oss, at vi lettere kan ta vare på den.»

Podkasten består foreløpig av 18 episoder med varighet 20–40 minutter. De første episodene handler om ulike eksem sykdommer og hvordan man som pasient og helsepersonell bør håndtere disse. Videre følger lærerike episoder om psoriasis, skabb og akne. De nyeste fem episodene er en serie om hudskader som oppstår som følge av soling, deriblant solare keratoser og ulike typer hudkreft. Særlig episode 14 om myter og fakta rundt solskader og solbeskyttelse og episode 15 om solskadeflekker er høyaktuell lytting for alle som liker å kjenne solen varme i huden. Personlig syntes jeg episode 6, som avslører sannheten om fuktighetskremer, var både nyttig og interessant.

Dette er en faglig podkast med en folkelig tilnærming. Her er du flue på veggen i en vekslende faglig prat mellom verten, som selv er hudlege, en pasient som sliter med et hudproblem, og en hudlege med spisskompetanse på emnet. Tonen er seriøs, men lett og tidvis humoristisk. Samtalen krydres med forskningsresultater eller andre fakta, som gjør at lytteren får med seg mye hudkunnskap. En ting jeg liker godt med podkasten er at den gir utslørte pasientperspektiver hos en pasientgruppe som kan være svært belastet av sin sykdom. Her får du nye innsikter og en styrket empati som kan bidra til at du møter disse pasientene på en bedre måte.

Et høydepunkt vil jeg si er den profesjonelle produksjonen og lydbildet, som gjør det behagelig å høre på. Denne podkasten egner seg godt for kolleger innenfor hudfaget, fastleger, medisinstudenter og pasienter/pårørende som ønsker å lære mer om bestemte hudsykdommer. Dette er en nyttig og aktuell podkast for deg som er over gjennomsnittet interessert i kroppens største organ.

Publisert: 12. desember 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.0465
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.