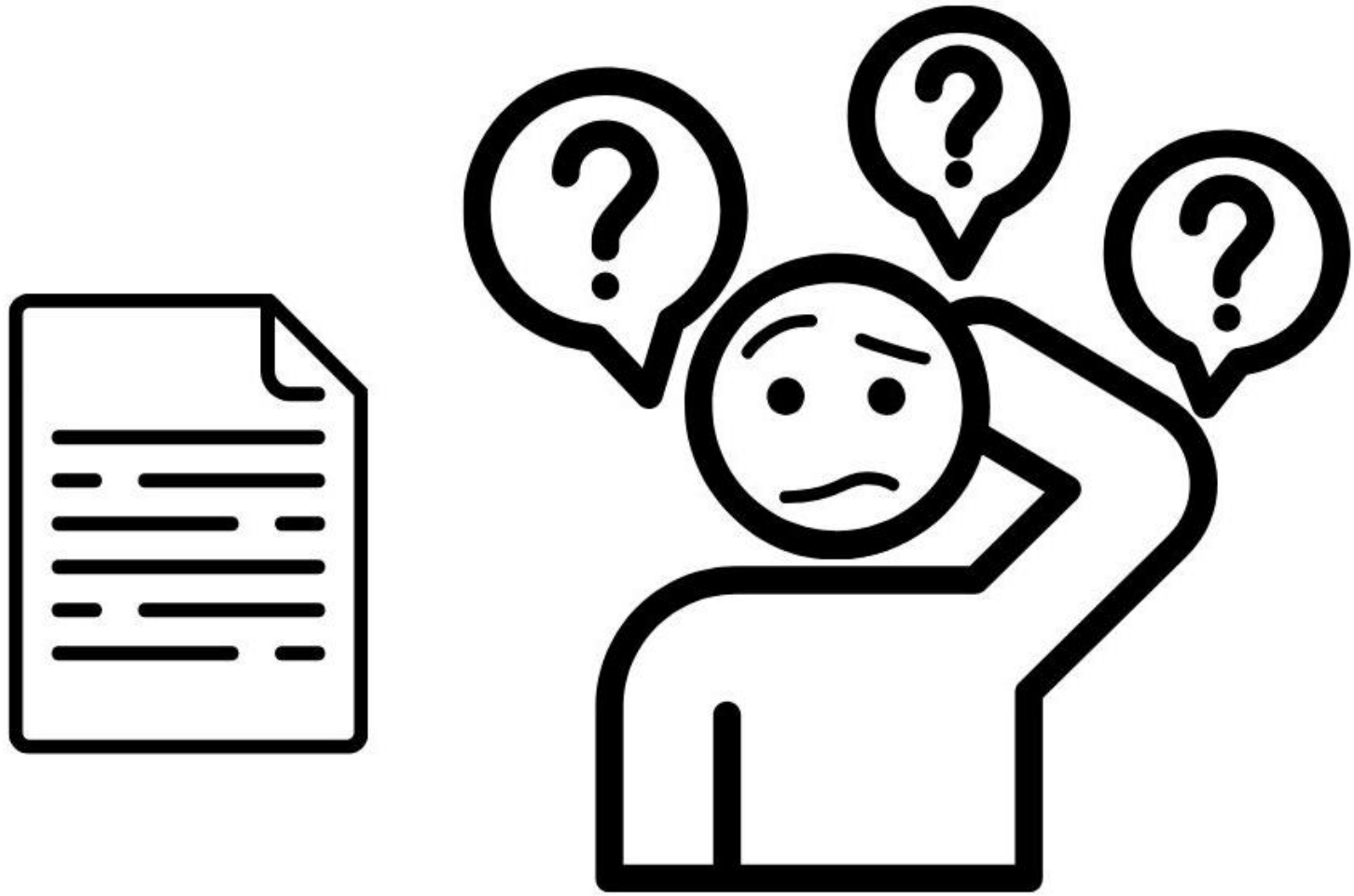


Anvisning för lätt språk i Österbottens välfärdsområde

Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Innehåll

1 Inledning 3
2 Så här skriver du lätt språk 3
1 Tänk på läsaren 3
2 Skriv inget onödigt 3
3 Använd en saklig och uppskattande ton 3
4 Använd vanliga ord 4
5 Förklara svåra ord 4
6 Skriv korta meningar och satser 4
7 Dela upp texten i lagom långa avsnitt 5
8 Ta bort krångliga språkliga strukturer 5
9 Utforma texten på ett tydligt och intressant sätt 5
10 Be om respons 5

1 Inledning

Lätt språk är en språkform där text- och språkstrukturen och ordförrådet är enklare och begripligare än i allmänspråket. Texter på lätt språk är i de flesta fall kortare än texter på allmänspråk. Även utformningen av texter på lätt språk är tydligare än text på allmänspråk. Lätt språk är alltså inte samma som klart allmänspråk.

Lätt språk riktar sig till människor som har svårt att läsa eller förstå allmänspråk. Hit hör bland annat äldre, invandrare, personer med intellektuell funktionsnedsättning och människor med till exempel adhd, hjärnskada eller lässvårigheter. I vissa situationer kan vem som helst behöva information på lätt språk, till exempel vid kriser, stor stress eller när man fått veta att man själv eller en närstående har blivit allvarligt sjuk. Det är bra att använda lätt språk i anvisningar och på blanketter, alla har nytta av det.

Information på lätt språk är bra att ge alltid när saken gäller alla medborgare, personer som är i särskilt behov av lätt språk eller om informationen eller tjänsten bara finns tillgänglig digitalt.

2 Så här skriver du lätt språk

1 Tänk på läsaren

Skriv från läsarens perspektiv och rikta dig till hen. Kom ihåg att läsaren inte har ett lika stort ordförråd som den som läser texter på allmänspråk. Tilltala läsaren direkt, du ska alltså dua läsaren.

Du kan använda olika knep för att få läsaren att läsa. Fundera på om du skulle testa intervju, frågor och argument som väcker nyfikenhet eller till exempel faktarutor, videor, serier eller ljudstöd.

2 Skriv inget onödigt

Tänk på ditt huvudbudskap och fokusera på det. Ta bort all onödig information, men se till att det inte uppstår innehållsliga luckor i din text. Förvänta dig inte att läsaren ska dra slutsatser eller veta något som inte står direkt i texten.

3 Använd en saklig och uppskattande ton

Undvik en nedvärderande eller alltför undervisande ton mot läsaren. Förklara inte ord som du kan förvänta dig att läsaren känner till.
Här byggs ett nytt sjukhus, alltså en plats där patienter får vård. → Här byggs ett nytt sjukhus.

Ge instruktioner, uppmaningar och uppmuntran genom imperativ, det vill säga som en uppmaning.
Du kommer väl i tid. → Kom i tid!

Framställ inte läsaren som passiv eller hjälpbehövande. Gör läsaren till en aktiv aktör.

Vi hjälper dig att fylla i blanketten. Vi råder dig också i andra frågor. → Fråga oss om du behöver hjälp, till exempel med att fylla i blanketten.

4 Använd vanliga ord

- Använd allmänt kända och korta ord. Skriv alltså hellre *enhet* eller *avdelning* i stället för *verksamhetsställe*, *skola* i stället för *läroanstalt*, *viktig* i stället för *väsentlig*, *beroende* i stället för *addiktion*.
- Ge konkreta exempel. *Ta med dig inneskor till patienthotellet, till exempel morgontofflor.*
- Undvik metaforer. Skriv alltså *datorn går sönder* i stället för att *datorn kraschar* och *under människans livstid* i stället för *under människans livscykel*.
- Undvik förkortningar, till exempel *25 €* → 25 *euro* eller *kl. 14* → *klockan 14*. Använd förkortning endast om förkortningen är mer känd än själva ordet, skriv alltså *FPA* i stället för *Folkpensionsanstalten*.
- Använd samma ord för en och samma sak. Lätt språk klarar av upprepningar. Du kan också upprepa vissa delar, om det tydligt framgår vad eller vem du hänvisar till. *Lungläkaren kommer att undersöka dig. Läkaren kan säga att du ska på spirometri, det vill säga en lungundersökning. Undersökningen ger information om i vilket skick dina lungor är. Undersökningen tar cirka 40–60 minuter. Undersökningen görs på skötarens mottagning. Du behöver inte göra något skilt för att förbereda dig på undersökningen.*

5 Förklara svåra ord

Om du inte kan undvika ett ord som är svårt för läsaren, förklara då ordet. Fundera noga på hur du ska förklara ordet, så att läsaren inte tappar den röda tråden i texten på grund av förklaringen. Du kan förklara en sak eller ett ord på följande sätt:

- X det vill säga Y. *En hälsosam kost är mångsidig, det vill säga den innehåller olika sorters mat*.
- X är Y. *Ljumskbråck är en utbuktning mellan bukmusklerna*.
- Med X avses Y. *Se till att sängkläderna är rena. Med rena avses i denna anvisning sängkläder som du inte har använt sedan du tvättade dem.*
- Konkreta exempel. *Många människor har pollenallergi. Pollen kommer från växter och träd, till exempel gräs och björk.*
- Ordförklaringar som är avskilda från själva texten. Bilder kan också användas för att förklara.

6 Skriv korta meningar och satser

Skriv bara en viktig sak per mening. Kontrollera att meningarna har ett naturligt samband.
Det är viktigt med oskadad hud innan operationen, så undvik att skrapa upp huden.
→ Det är viktigt att huden på området som ska opereras är oskadad före operationen. Undvik därför att skrapa upp huden.

7 Dela upp texten i lagom långa avsnitt

Berätta det viktigaste i huvudrubriken och ge texten en rytm med hjälp av underrubriker. Ta upp en tanke per stycke. Gå konsekvent framåt i texten, hoppa inte från det ena till det andra.

I texter på lätt språk är det tillåtet att upprepa saker och ting – och i längre texter är det till och med önskvärt.
I början av broschyren nämndes att det lönar sig att söka hjälp för psykisk ohälsa. Nedan presenteras några aktörer som kan hjälpa dig.

8 Ta bort krångliga språkliga strukturer

Skriv så enkelt som möjligt. Försök använda aktiv form (det vill säga att någon gör något). Gör inte heller verb till substantiv. Undvik konstruktioner med inte: säg hur det är, inte hur det inte är.

Ansökan jämte bilagor sänds per post. → Skicka in ansökan och bilagorna per post.

Hjälpmedlet ska returneras före utgången av lånetiden. Fråga vid behov vår personal om lånetiden inte är tillräckligt lång. → Lämna tillbaka hjälpmedlet senast tisdagen den 5 augusti 2025. Om du behöver förlänga lånetiden, fråga vår personal.

Svaret är färdigt inom en timme efter provtagningen. → Du får svar inom en timme efter att du tagit provet.

En svullnad har uppkommit på handen. → Handen har svullnat upp.

Om en minderårig inte ger sitt samtycke till att vårdnadshavaren får ta del av journalanteckningarna i MittKanta, får inte vårdnadshavaren tillgång till anteckningarna. → Ett minderårigt barn måste godkänna att vårdnadshavaren får läsa journalanteckningarna i MittKanta.

Om du inte tagit läkemedlen, kan inte undersökningen genomföras. → Du måste ta läkemedlen för att kunna undersökas.

Se till att det finns tillräckligt med bindeord i texten, eftersom de gör texten smidigare. Till bindeorden hör bland annat *därför*, *men*, *när*, *dock*, *när* och *även om*.

9 Utforma texten på ett tydligt och intressant sätt

Gör upp sidorna så att helheten är lätt att visualisera och läsa. Använd bilder som hjälper läsaren att förstå textens innehåll. Använd listor.

- Rytm: Gör texten luftig. Styckena ska vara korta, skilj dem åt med en tom rad.
- Font: Använd en vanlig font som man känner till. Storleken kan vara mellan 12 och 16 punkter. Radavståndet ska vara långt.
- Uppdelning i rader: Avstava inte. Tryckt text på lätt språk har kortare rader än publikationer på allmänspråk.

10 Be om respons

Om du är expert på ämnet i texten, be då en läsare som inte är insatt i ämnet om respons på din text. Du kan också be om respons från kommunikationsenheten. Om du inte är expert på textens ämne, låt då en expert på innehållet kontrollera texten till sist.

Österbottens välfärdsområdes språkriktlinjer innehåller anvisningar som också lämpar sig för texter på lätt språk.

Denna anvisning gäller lätt språk i skrift. Anvisningarna för talat lätt språk finns här.

Källor: selkokeskus.fi, ll-center.fi och Österbottens välfärdsområdes språkriktlinjer