

Skrivguide för Stöd och behandling

Den här skrivguiden är till för dig som ska skapa ett nätbaserat stöd- eller behandlingsmoment. Den består av två delar. I den första får du tips på hur du ska **strukturera** och **mottagaranpassa** ett moment för att göra det så användarvänligt som möjligt. Den andra delen består av en **checklista** som du kan ta hjälp av när du granskar dina texter.

När du skriver är det viktigt att du hela tiden utgår från patientens perspektiv: Vad ska patienten veta, tycka, känna och göra efter att ha läst din text? Om syftet med momentet framgår blir patienten mer motiverad att fullfölja det.

Skrivguiden utgår från riktlinjerna i VGR:s officiella skrivhandledning. Var noga med att följa dessa och kontrollera att dina texter överensstämmer med de rekommendationer som finns där.

Strukturera din text så att den blir lätt att följa

Det är viktigt att texten du skriver **har en tydlig struktur** och är **konsekvent**. Det ska tydligt framgå hur texten är uppbyggd.

Avgränsa varje modul till ett tema

- Bestäm vad varje modul ska handla om och försök att avgränsa den till ett tema.
- Se till att informationen i modulerna följer en logisk röd tråd. Vad är viktigt att patienten får reda på tidigt i momentet och vad kan presenteras senare?

Skriv en inledning och en avslutning till varje modul

- I **inledningen** presenterar du vad modulen kommer att handla om samt vilka uppgifter och övningar som patienten förväntas göra.
- I **avslutningen** sammanfattar du vad modulen har handlat om och påminner om vad patienten nu ska göra. För att förbereda patienten på nästa steg kan du även kort presentera den kommande modulen.

Vägled patienten genom texten

- Använd dig av **metatext** för att vägleda patienten. Metatext är "text om texten" och förklarar hur texten är uppbyggd. Den hjälper patienten att orientera sig i texten och förstå vad som är viktigt:

På nästa sida kommer du att se på en film om smärta. I slutet av modulen finns det instruktioner till en övning som du ska göra.

Skriv informativa rubriker

- Använd rubriker som informerar om det viktigaste i texten. Bra rubriker består ofta av fler än ett ord och kan exempelvis vara formulerade som: **frågor** (*Hur ska en bra rubrik se ut?*), **uppmaningar** (*Skriv informativa rubriker*) eller **påståenden** (*Bra rubriker vägleder läsaren genom texten*).
- Använd dig gärna av **underrubriker** för att signalera att det kommer ett nytt stycke med ny information. Underrubriken ska relatera till huvudrubrikens tema.

Dela upp texten i stycken

- Försök att skriva korta stycken som är lätta att överblicka. En bra riktlinje är: "ett stycke - en tanke".
- Anpassa texten så att den kan läsas från mobilen, dvs. låt inte raderna vara för långa.
- Tänk på att inte ha för mycket text på ett steg. Dela hellre upp texten på flera steg.
- Använd gärna **punktlistor** till uppräkningslistor eller för att strukturera information.

Förstärk ditt budskap med bilder

Bilder skapar luft i texten och göra den mer tilltalande. Genom att använda dig av bilder kan du också förstärka ditt budskap. Tänk därför på att:

- dina bilder ska understryka sådant som står i texten. Annars distraherar de bara patienten.
- citat som du förstorar eller använder i anslutning till en bild ska vara hämtade ur texten och återges ordagrant.

- modeller, tabeller och diagram är ett bra sätt att förklara sådant som är svårt att uttrycka i ord.
- låt gärna bilder av särskilt viktiga modeller återkomma varje gång du refererar till dem i texten.
- använd en konsekvent layout. Färger och bildspråk ska harmonisera med 1177:s visuella profil.

Tänk också på att du måste ha **tillåtelse att använda bilderna**.

Mottagaranpassa din text

När du skriver ska du hela tiden ha mottagaren i åtanke. Vad ska patienten veta, tycka, känna och göra efter att ha läst din text? I det här avsnittet får du tips på hur du mottagaranpassar din text till patienten.

Skriv så att patienten förstår

- Vilken förkunskap har patienten? Vad behöver patienten veta? Vilken information är nödvändig för att patienten ska kunna delta i det här momentet?
- Vad behöver patienten faktiskt inte veta? Finns det information som är överflödigt? Stryk sådant som inte är relevant.
- Finns det facktermer som är viktiga att förstå? Presentera termen, förklara den och använd den sedan konsekvent i texten. Om du använder dig av synonymer kan patienten misstolka dem som nya termer.
- Använder du dig av metaforer för att konkretisera ett fenomen? Introducera i så fall dessa tidigt och referera sedan till dem under hela momentet:

Ett vanligt sätt att prata om upplevelsen av smärta är som ett smärtmonster. Under behandlingen kommer du att få hjälp med att definiera ditt smärtmonster.

Inkludera patienten i texten

- Tilltala gärna patienten med *du*. Du-tilltalet synliggör patienten och gör texten mer personlig och inkluderande.

Skriv: *Du kan alltid kontakta din behandlare om du har frågor.*

I vissa sammanhang bör du däremot undvika du-tilltal så att du inte påtvingar patienten egenskaper och upplevelser som han eller hon inte kan relatera till.

Skriv inte: *Du känner dig ofta trött och nedstämd efter XXX.*

Hitta rätt språklig stil

- Använd dig av enkla och begripliga ord när du skriver och undvik fackspråk.

Skriv: *Det är viktigt att du tar akutmedicinen innan smärtan blir för svår.*

Skriv inte: *Det är viktigt att du tar akutmedicinen innan den perifera sensitiseringen övergår till den centrala sensitiseringen.*

- Tonen i texten får gärna vara personlig, men undvik talspråkliga uttryck.

Skriv: *Under behandlingen kommer du att få tillgång till ny kunskap och olika verktyg som hjälper dig att leva med XXX.*

Skriv inte: *Det här behandlingsprogrammet vill lära ut lite ny kunskap och verktyg som stöd för att lära sig leva med XXX.*

Förklara orsakssamband i texten

- Var noga med att förklara orsakssamband. Patienten ska inte behöva dra egna slutsatser om hur olika saker hänger ihop.

Skriv: *Fysisk träning motverkar stress som är en vanlig orsak till XXX. Du kan därför förebygga XXX genom att träna regelbundet.*

Skriv inte: *Fysisk träning hjälper mot XXX.*

- Är det tydligt *vad* patienten ska göra, *när* det ska ske och *varför* det är viktigt? Det ska kännas meningsfullt för patienten att följa instruktioner och göra övningar.
-

Korrekturläs och granska din text

När du är klar med din text är det viktigt att du korrekturläser den. Språkliga fel gör texten svårsläst och kan i värsta fall leda till ett minskat förtroende för dess innehåll. Låt också någon annan läsa din text och komma med synpunkter.

Försäkra dig även om att du följer de språkliga riktlinjerna i VGR:s skrivhandledning. Dem hittar du på VGR:s hemsida:

<https://www.vgregion.se/om-vgr/organisation-och-verksamhet/kommunikation/skrivhandledning-sprak-och-ordlistor/skrivhandledning/>

I avsnittet "Det korrekta språket" finns en sammanfattning av svenska skrivregler och exempel på hur du ska tillämpa dessa.

Om du har mer specifika frågor om språkriktighet kan du vända dig till:

- Språkrådets frågelåda: www.sprakochfolkminnen.se/frageladan
- SAOL, SO och SAOB på nätet: www.svenska.se
- Svenska skrivregler, utgivna av Språkrådet

Till sist!

Ta hjälp av **checklistan** när du granskar och korrekturläser din text!

Checklista

Struktur

- Har varje modul ett avgränsat tema?
- Finns det en inledning till varje modul?
- Finns det en sammanfattande avslutning till varje modul?
- Presenteras uppgifter/övningar så att patienten förstår *vad* som ska göras, *när* det ska göras och *varför* det ska göras?
- Finns det förklarande metatext?
- Är rubrikerna informativa och vägledande?
- Finns det underrubriker?
- Finns det lagom mycket text på varje steg?
- Är texten mobilanpassad?
- Är bilderna förankrade i texten?

Mottagaranpassning

- Innehåller texten bara sådan information som patienten behöver?
- Inkluderas patienten i texten genom ett personligt tilltal?
- Använder du dig av enkla och begripliga ord?
- Finns det förklaringar till nödvändiga facktermer?
- Undviker du talspråk?
- Förklaras orsakssamband i texten?

Korrekturläsning

- Har du gjort en stavningskontroll?
 - Har du gjort så kallade avstavningar på rätt ställe i ordet?
 - Har du rättat eventuella särskrivningar?
 - Har du använt dig av rätt skiljetecken?
 - Har du formulerat enkla och lättlästa meningar?
 - Har du använt dig av ett och samma tempus?
 - Har du använt dig av ord och termer på ett konsekvent sätt?
 - Har du undvikit att använda dig av förkortningar?
 - Har du använt dig av stor och liten begynnelsebokstav på rätt sätt?
-
- Har du låtit någon annan läsa din text?**