

TIPS!

FÖR ETT BRA BEMÖTANDE

FÖRKLARA

Förklara saker tydligt. Undvik jargong, abstrakta termer och begrepp.

T.ex. Säg *bröstsmärta* i stället för *kärlkramp*. Säg *rörelse* istället för *fysisk aktivitet*.

UPPREPA

Använd *återupprepning* för att vara säker på att den du möter har förstått. Lägg ansvaret på dig och poängtera att det är för att se om du förklarat tillräckligt bra.

T.ex. *När du ska berätta för någon vad jag har sagt idag. Vad skulle du då berätta?*

ANPASSA

Mät förståelse innan ny information ges. Det gör det möjligt att anpassa informationen till den du möter.

T.ex. *Innan vi börjar, kan du berätta mig vad du redan vet om träning och rörelse?*

LYFT FRAM

Lyft fram de saker som är viktigast. Upprepa dessa saker flera gånger.

T.ex. *Tänk att den du träffar ställer tre frågor. Vad är problemet? Vad behöver jag göra? Varför behöver jag göra det?*

ERBJUD

Erbjud tydligt material gärna med bilder och enkel text. Det ger den du möter mer tid att ta in information och kan fungera som stöd för familj och vänner.

UPPMUNTRA

Uppmuntra den du möter att ställa frågor och reflektera över var informationen kommer ifrån.

SKRIV NER

Skriv ner viktiga instruktioner. Det gör att den du möter vet vad den ska göra efter ert samtal.

LÄS MER PÅ WWW.HALSOLITTERACITET.SE

DET HÄR ÄR ETT MATERIAL TILL
EN FILM OM HÄLSOLITTERACITET

Framtaget av SDF Angered, SDF Östra Göteborg
samt Angered's Närsjukhus