

## Veileder 10: Demensvennlig informasjon



### Hovedbudskap

- Personer med demens bør tilbys mulighet til å motta skriftlig informasjon om forhold som påvirker dem, presentert på en måte som gjør det enkelt for dem å forstå innholdet.
- Språk, stil, lengde og format kan gjøre en stor forskjell på hvor enkelt det er for personer med demens å forstå et dokument.

### Hvorfor produsere dokumenter spesielt for personer med demens?

Skriftlig informasjon kan være veldig nyttig for mange personer. Et skriftlig dokument kan leses på nytt flere ganger, med støtte, hvis nødvendig, og er en varig dokumentasjon.

Mange personer med demens kan oppleve lesing og det å forstå skriftlig informasjon som utfordrende. Årsaken til dette kan være at:

- teksten er for lang
- språket og den skriftlige stilen som er brukt består av et fagspråk som er vanskelig å forstå
- dokumentet er satt opp på en måte som virker forstyrrende
- innholdet er ikke relevant for personer med demens

## Stil, språk og utforming

Personer med demens ønsker informasjon som er tydelig, enkel å forstå og som er presentert på en positiv måte. Nedenfor finnes en rekke forslag fra personer med demens om hvordan man kan tilby tilgjengelig informasjon skriftlig.

### Stil

- Presenter informasjonen i logisk rekkefølge, én ting av gangen.
- Hold språket enkelt, men pass på at det ikke kan bli oppfattet nedlatende. Det er viktig å huske at man skriver til et voksent publikum.
- Skriv konsist. Fjern unødvendige ord som bare distraherer leseren fra å få med seg hovedbudskapet. Hold deg til ett tema pr. setning.
- Vær tydelig i ordene du bruker.
- Unngå faguttrykk. Forklar alle begreper og konsepter på en tydelig måte. Vurder å bruke en ordliste.
- Avsnitt skal gi mening hvis de hadde stått for seg selv. Lesere skal ikke måtte huske hva som stod i første avsnitt for å kunne forstå det siste avsnittet.
- Sitater og eksempler kan hjelpe til å plassere informasjonen i riktig sammenheng.

### Bruk av bilder

- Diagrammer og bilder ved siden av tekst kan være til hjelp for forståelsen, men alt for mange bilder kan skape forvirring.
- Bildet må være relevant for teksten og ikke kun bli brukt som dekorasjon.
- Fotografier er ofte å foretrekke siden illustrasjoner, spesielt tegneserier, kan være vanskelige å tolke eller virke nedlatende.
- Kognitive problemer kan bety at en også kan oppleve fotografier som vanskelige å tolke. Det er derfor viktig at fotografiet tydelig representerer det du ønsker å illustrere og ikke er for abstrakt. Hvis bildet er av en person, ikke kutt bort halve hodet for eksempel.
- Tekst må ikke overlape bilder eller fotografier.

### Gi innhold mening

- Farger kan bli brukt for å skille mellom ulike typer informasjon.
- Bruk kulepunkter, fet tekst, titler og overskrifter for å dele inn informasjon. Presenter det i håndterbare deler. Dette kan hindre personer med demens fra å føle seg overveldet av den store mengden informasjon på en side.
- Plasser informasjon som du ønsker skal skille seg ut, inni bokser. Dette kan være til hjelp for å finne tilbake til informasjon som var nyttig.

## Utforming

- Tekst som er plassert i to kolonner er vanskelig å lese. Én kolonne er mye enklere for øyet å følge.
- Jo større font, jo lettere er det å lese (fontstørrelsen må være minimum 12 pkt, men det ideelle er 14 pkt).
- Unngå å bruke kursiv fordi det er mye vanskeligere å lese.
- Velg en ryddig font uten seriffer ("føtter") eller andre forstyrrende elementer. For eksempel, bruk Arial, Calibri eller Helvetica istedenfor Times New Roman.
- Hvitt mellomrom rundt tekst er bra. For mange ord på en side kan oppleves overveldende.
- Del informasjonen inn i passe store deler.
- Avslutt alltid en setning på samme side som den startet.
- (Moderat) bruk av farger øker interesse og konsentrasjon.

## Format

- Et hefte er bedre enn løse ark og reduserer muligheten for å miste deler av innholdet.
- Ikke belast leseren med for mye informasjon. Jo mindre, jo bedre.

Veilederen ble oppdatert 1.1.2015

---

## Om Deep-veilederne:

Denne veilederen er én av 10 veiledere. Veilederen er opprinnelig utviklet i prosjektet DEEP (The Dementia Engagement & Empowerment Project, [www.dementiavoices.org.uk](http://www.dementiavoices.org.uk)) i Storbritannia. DEEP koordineres av organisasjonen Innovations in Dementia ([www.innovationsindementia.org.uk](http://www.innovationsindementia.org.uk)). DEEP har gitt sin tillatelse til Karde AS å oversette og utgi veilederne på norsk.

Veilederne er:

1. Demensvennlige møteplasser
2. Innsamling av synspunkter til personer med demens
3. Involvering av personer med demens på konferanser og arrangementer
4. Tips til organisasjoner som ønsker å konsultere personer med demens om skriftlige dokumenter
5. Utvikling av nettsider for personer med demens
6. Veiledning for filmskapere som arbeider med personer med demens
7. Involvering av personer med demens i rekruttering og utvelgelse

8. Tips til arbeidsgivere som ønsker å være mer demensvennlige
9. Lydopptak for å spre et budskap
10. Demensvennlig informasjon

Oversettelsen til norsk ble finansiert gjennom tilskudd til kunnskapsutvikling, kompetanseheving og informasjon innen universell utforming 2014 Statsbudsjettet 201 kap. 847 post 21 og 71, fra Deltasenterets program UNIKT, i Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet

The logo for UNIKT, with the letters 'u', 'n', 'i', and 'k' in black and 'T' in blue.

Veilederne kan lastes ned, distribueres og brukes vederlagsfritt.

Deep-veilederne i originalspråket (engelsk) kan lastes ned her:

<http://dementivoices.org.uk/resources/deep-guides/>

Denne veilederen kan lastes ned her:

<http://dementivoices.org.uk/wp-content/uploads/2013/11/DEEP-Guide-Writing-dementia-friendly-information.pdf>

Foto: © iStock

Kontaktinformasjon i Karde AS: Riitta Hellman, [rh@karde.no](mailto:rh@karde.no), mobil: 98.21.12.00

The logo for Karde AS, featuring the text 'Karde AS' in a bold, sans-serif font, with 'Innovasjon Utvikling Ledelse' in a smaller font below it. To the right of the text is a stylized graphic element consisting of a blue square with a white diagonal line.