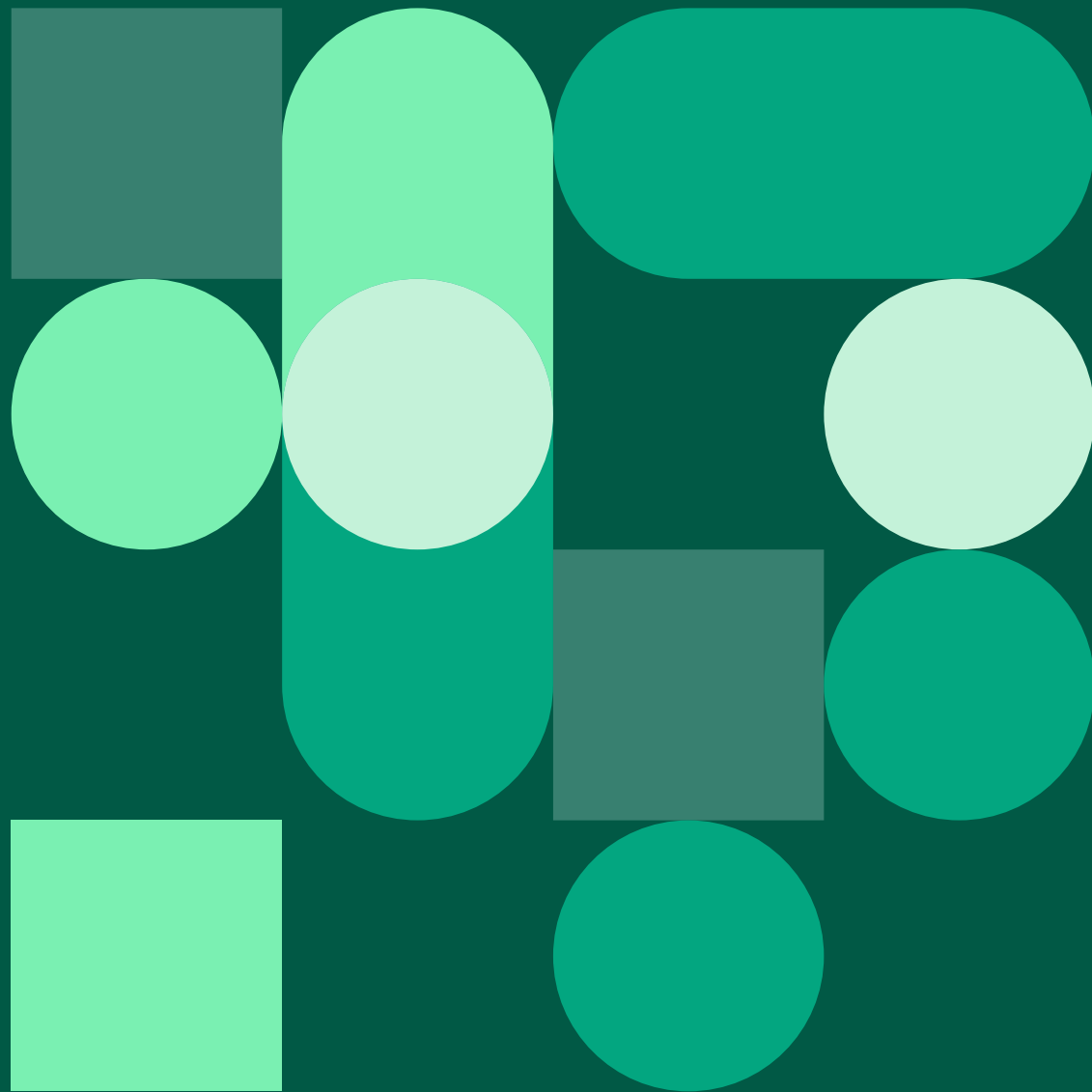


# Klarspråk på Helsenorge

Et kurs i hvordan du skriver  
gode tekster på nett



# Agenda

---

- Definisjon: Hva er klarspråk?
- Hvordan skrive en tekst for nett
- Skriveråd for klart språk
- Noen oppgaver underveis

Klarspråk på Helsenorge

# Hva er klarspråk?



# Definisjonen på klarspråk

---

Klarspråk betyr i denne sammenheng korrekt, klart og brukertilpasset språk i tekster fra det offentlige.

En tekst er i klarspråk hvis mottakerne...

finner det de trenger

forstår det de finner

kan bruke det de finner,  
til å gjøre det de skal

# Den internasjonale definisjonen

---

Klarspråk er kommunikasjon med så tydelig ordlyd, struktur og visuell utforming at leserne i målgruppen finner informasjonen de trenger, forstår den og kan bruke den.

Et godt, enkelt og forståelig språk

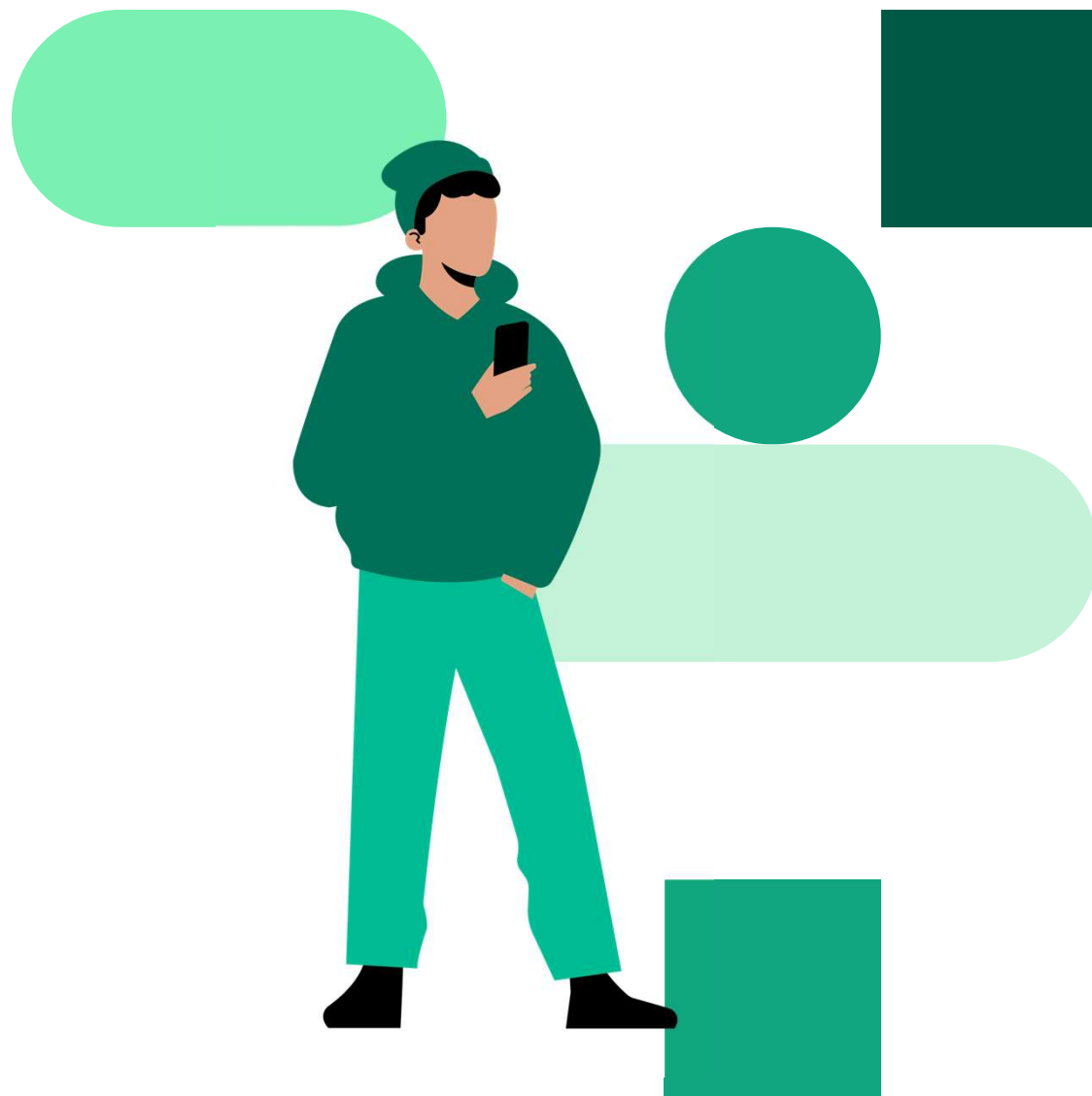
God struktur i selve teksten

God universell utforming

Klarspråk

Klarspråk på Helsenorge

# Hvordan skrive en tekst for nett?



# Skriveråd for nettekster

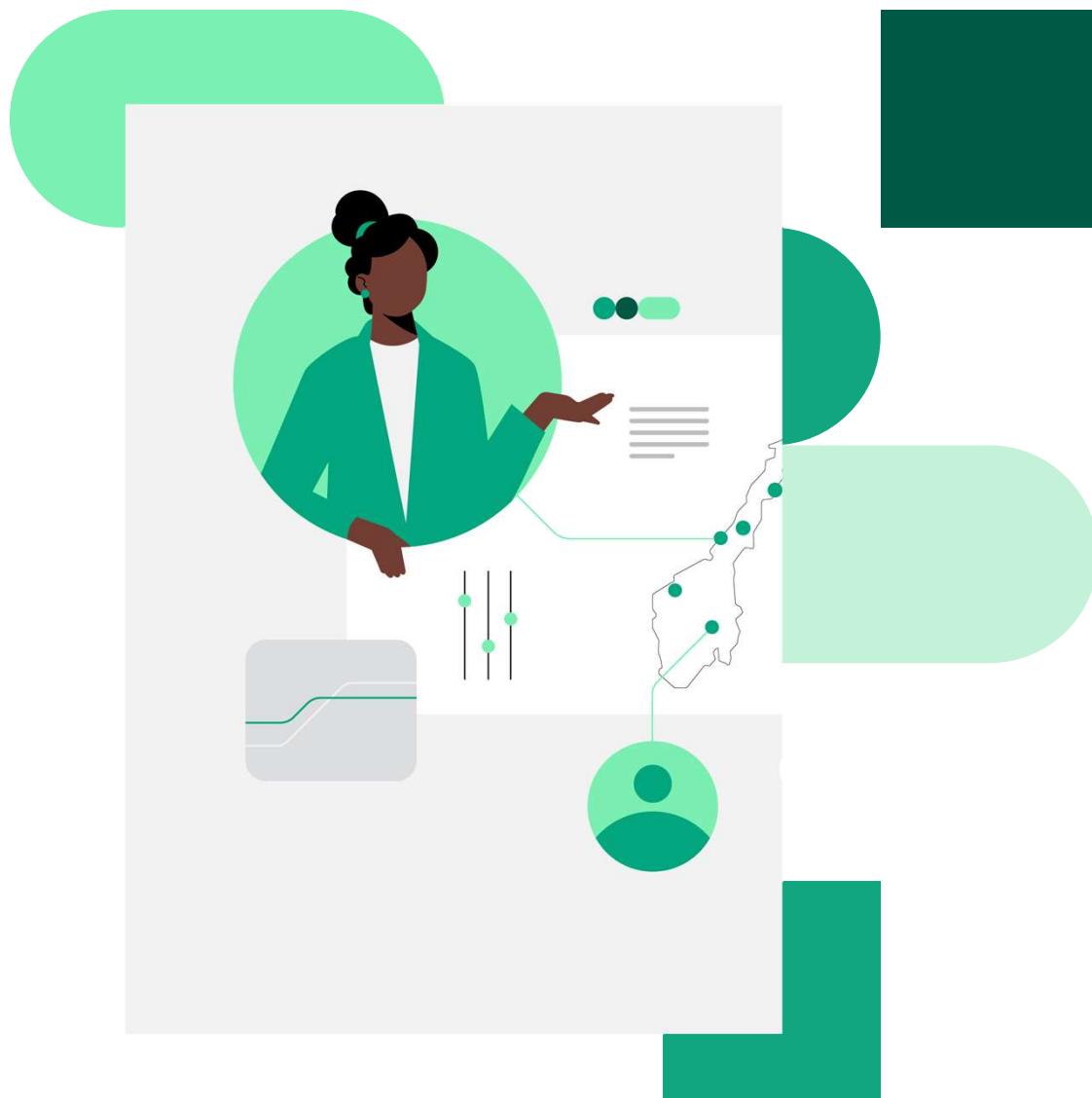
---

Lesere på nett er først og fremst ute etter informasjon. Finner de ikke det de trenger med en gang, forlater de nettsiden.

- ✓ Skriv kort og poengtert
- ✓ Fjern overflødig informasjon
- ✓ Strukturer teksten i avsnitt
- ✓ Lag overskrifter som setter leseren på sporet
- ✓ Unngå «stammespråk»

Klarspråk på Helsenorge

# Skriveråd for klart språk





# Sjekkliste for skribenter

- ✓ Hvem skriver du for?
- ✓ Hvorfor skriver du?
- ✓ Lag orden i teksten
- ✓ Lag klare setninger
- ✓ Bruk riktig stil og tone
- ✓ Velg riktige ord



Husk  
skriverreglene!

Hvem skriver du for?



# Definer mottakeren

---

- Ha klart for deg hvem du skriver for.
- Ikke definer mottakeren som «alle».
- Finn en fellesnevner.

# Definer mottakeren

---

Definer målgruppen for teksten så presist som mulig.

## Målgrupper på Helsenorge

- Syke
- De som har symptomer på noe
- Helsepersonell som veileder pasienter
- Friske

## Mer spesifikk mottaker

- Kreftpasient
- Pensjonist
- Fastlege som veileder en pasient
- Barneskolelærer
- Person med ADHD
- Person som har søkt asyl i Norge

# Tilpass innholdet til mottakeren

---

Vurder hva mottakeren vet og kan fra før, og hva du må forklare.

## Eksempler:

- Langtidssyke kan alt om sykdommen sin fra før og har ofte lest seg opp på egen sykdom.
- Friske søker etter råd eller vil lære mer om et tema.

Hvorfor skriver du?



# Tekstens formål

---

- Få klart frem hva som er poenget med teksten.
- Ta kun med informasjon som er relevant for mottakeren.

Lag orden i teksten





# Lag orden i teksten

---

- ✓ Lag en hovedoverskrift
- ✓ Plasser det viktigste først
- ✓ Del inn i avsnitt
- ✓ Lag mellomoverskrifter med nøkkelord
- ✓ Bruk punktlister for å ramse opp

# Lag en hovedoverskrift

---

Overskriften bør

- fortelle hva teksten handler om
- inneholde ord folk flest bruker når de snakker om temaet

# Lag en hovedoverskrift

---

## Ikke slik...

Dype og organ/hulromsinfeksjoner etter gjennomført aortakoronar bypasskirurgi



## Men slik...

- Infeksjoner etter bypassoperasjon av hjertet
- Dine rettigheter ved pasientreiser
- Søvn hos spedbarn

# Plasser det viktigste først

---

- Det som er viktigst for mottakeren må komme først i teksten.
- Skriv gjerne en konklusjon eller et sammendrag først.
- Hvis mottakeren skal gjøre noe, bør du sørge for at det kommer tydelig fram.

# Plasser det viktigste først

---

## Ikke slik...

### **Få bedre kondisjon og utholdenhet**

Kondisjons- eller utholdenhetstrening er en viktig og vanlig form for trening.



## Men slik...

### **Få bedre kondisjon og utholdenhet**

For å få bedre kondisjon, må du trene slik at du puster raskere og kjenner at musklene jobber. Etter hvert som formen din blir bedre, kan du øke intensitet og treningsmengde.

# Plasser det viktigste først

---

## Ikke slik...

### Skuldersmerter

Skuldersmerter kan ha flere ulike årsaker, og behandlingen avhenger av en spesifikk diagnose.



## Men slik...

### Artrieflimmer

Ved et anfall med atrieflimmer vil pulsen plutselig bli uregelmessig. Som oftest vil hjertet slå raskt i tillegg. Anfallet kan gå over av seg selv, eller du kan trenge behandling.

# Gjør en mikrotest

---

Hva forventer folk å få svar på i teksten din, og får de disse svarene?

**Del 1:**

Be en testperson lage 3–4 spørsmål/punkter som hen forventer å få svar på i teksten ved å kun lese tittel og ingress.

**Del 2:**

Be testpersonen finne de delene av teksten som besvarer spørsmålene.

# Del inn i avsnitt

---

- Hvert poeng i teksten bør ligge i et eget avsnitt.
- Et avsnitt bør være på 2–4 setninger.



# Del inn i avsnitt

## Ikke slik...

### Metotreksat

Rådene gjelder for doser brukt i behandling av revmatiske sykdommer. Det er så langt ikke funnet holdepunkter for at fars bruk av metotreksat øker risikoen for fosterskader. Metotreksat kan i noen få tilfeller muligens påvirke sædcelleproduksjonen, men det er usikkert hos hvor stor andel dette forekommer. Dette kan potensielt gjøre det vanskelig for noen å befrukte sin partner. Denne effekten er imidlertid i så fall reversibel. Det vil si at dersom man tar en pause fra sin behandling med metotreksat vil sædcelleproduksjonen normalisere seg i løpet av tre måneder. Det vil altså være en individuell vurdering av om man skal fortsette som før med metotreksat mens man forsøker å gjøre partner gravid, eller om man tar en pause. Dette bør du diskutere med din behandler.

### Sulfazalazin (Salazopyrin®)

Fars bruk av Salazopyrin er ikke påvist å øke risikoen for fosterskade. Det er imidlertid kjent at Salazopyrin kan påvirke mannens sædcelleproduksjon, og derfor gjøre det vanskeligere hos endel å befrukte partner. Denne effekten er reversibel, det vil si at sædcelleproduksjonen normaliserer seg i løpet av tre måneder etter man har avsluttet behandling. Det er derfor vanlig at man anbefaler en behandlingspause med Salazopyrin. Dette bør uansett diskuteres med din behandler.



## Men slik...

### Metotreksat

Rådene gjelder for doser brukt i behandling av revmatiske sykdommer. Det er så langt ikke funnet holdepunkter for at fars bruk av metotreksat øker risikoen for fosterskader.

Metotreksat kan i noen få tilfeller muligens påvirke sædcelleproduksjonen, men det er usikkert hos hvor stor andel dette forekommer. Dette kan potensielt gjøre det vanskelig for noen å befrukte sin partner. Denne effekten er imidlertid i så fall reversibel. Det vil si at dersom man tar en pause fra sin behandling med metotreksat vil sædcelleproduksjonen normalisere seg i løpet av tre måneder.

Det vil altså være en individuell vurdering av om man skal fortsette som før med metotreksat mens man forsøker å gjøre partner gravid, eller om man tar en pause. Dette bør du diskutere med din behandler.

### Sulfazalazin (Salazopyrin®)

Fars bruk av Salazopyrin er ikke påvist å øke risikoen for fosterskade. Det er imidlertid kjent at Salazopyrin kan påvirke mannens sædcelleproduksjon, og derfor gjøre det vanskeligere hos endel å befrukte partner.

Denne effekten er reversibel, det vil si at sædcelleproduksjonen normaliserer seg i løpet av tre måneder etter man har avsluttet behandling. Det er derfor vanlig at man anbefaler en behandlingspause med Salazopyrin. Dette bør uansett diskuteres med din behandler.

# Lag mellomoverskrifter

---

- Del opp teksten med mellomtitler som forteller hva avsnittet handler om.
- Leseren skal kunne danne seg et inntrykk av innholdet i en tekst bare ved å skimme mellomtitlene.

# Lag mellomoverskrifter

## Å leve med leppe-kjeve-ganespalte

H2

### Mating og ernæring

H3

Friske barn som er født med spalte, har de samme behov for næring som andre barn. Det betyr at generelle kostholdsråd fra helsemyndighetene i Norge gjelder. Morsmelk betraktes som den beste næringen for de minste.

Morsmelkerstatning anbefales hvis morsmelk ikke er tilgjengelig, eller som et tillegg til morsmelk. Når barn født med spalte vokser til, kan de spise grøt og annen mat som andre, selv om ganen fortsatt ikke er operert.

Barn født med leppespalte eller leppe-kjevespalte kan vanligvis ammes som andre spedbarn og bruke vanlige flasker. Generelt er de fleste barn født med spalte godt i gang med matingen innen et par uker etter fødsel.

Noen strever allikevel og må få ekstra hjelp. I mange tilfeller kan råd fra spalteteamet hjelpe. Andre ganger får barna ekstra oppfølging ved barneavdelinger eller spise- og ernæringsteam.

### Ammeutfordringer

H4

Hvis barnet har spalte i ganen, med eller uten leppespalte, kan barnet ha større utfordringer med å få til amming, fordi det er vanskeligere for barnet å danne vakuum og dermed klare å sugе.

De fleste som ammer barn med ganespalte må supplere med noe mating fra kopp eller flaske for at barnet skal gå tilfredsstillende opp i vekt.

### Flaskemating

H4

Dersom ammingen blir vanskelig eller umulig, kan mor opprettholde melkeproduksjonen ved å pumpe ut melken med en brystpumpe. Barnet får da morsmelken på flaske.

## Seks ulike nivåer på Helsenorge:

Overskrift 2 (h2)

Overskrift 3 (h3)

Overskrift 4 (h4)

Overskrift 5 (h5)

Overskrift 6 (h6)

# Bruk nøkkelord i mellomoverskrifter

- Nøkkelord relatert til brukernes behov bør komme først i overskrifter
- Folk skanner sidene i en F-formet mønster når de leser en webside



www.useit.com

# Bruk punktlister for å ramse opp

---

Punktliste er nyttige når vi skal fremstille viktig informasjon klart, særlig når vi ramser opp mange og lange ledd.

## Regler for punktlister

- Bruk punktlister for å gjøre teksten enklere å lese, og fremheve viktige poenger.
- Skriv hvert punkt som en direkte fortsettelse på setningen som innleder punktlister.
- Bruk liten forbokstav i punktene, med mindre det er helsetninger. Da skal de ha stor forbokstav.
- Ikke bruk komma eller punktum etter punktene, med mindre det er helsetninger. Da punktene ha punktum.
- Gi alle punktene samme form og struktur.



Spar  
punktlister til  
det viktigste!

# Bruk punktlister for å ramse opp

---

## Bruk punktlister hvis du

- skal ramse opp flere korte punkter
- skal ramse opp flere lengre ledd
- har flere poeng du vil fremheve

## Unngå punktlister hvis

- listen bare har ett punkt
- punktene ikke har samme form og struktur
- hvert punkt er et helt avsnitt

**Feil bruk av punktlister vil virke mot sin hensikt!**

# Bruk punktlister for å ramse opp

---

## Ikke slik...

- Gamle fotoalbum er fint for å hente frem minner. Nevn navnene og assosier ut fra minnene som vekkes, i stedet for å få personen til å huske navn og sted. Lag en billed- og historiebok om livet til den som har demens.
- Mange personer med demens husker gamle dager bedre enn det som nettopp har skjedd. Hent fram velkjente, gamle gjenstander, og ta en prat om gamle dager, med utgangspunkt i minnene som vekkes.



## ...men slik

Symptomer på korona kan være

- feber
- hoste
- tung pust
- hodepine
- slapphet
- nedsatt lukt- eller smaksans
- muskelverk

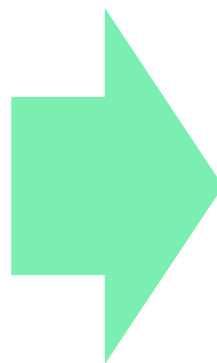
# Bruk punktlister for å ramse opp

---

## Ikke slik...

Her er de oppdaterte karantenereglene:

- du har 14 dagers karantene fra å gi blod hvis du har vært utenfor Norge. Karantenedager telles fra den dagen du kom hjem
- hvis du har vært syk med Covid-19 har du karantene fra å gi blod i 28 dager etter at du er symptomfri. Karantenedager telles fra første dag uten symptomer



## ...men slik

Her er de oppdaterte karantenereglene:

- Du har 14 dagers karantene fra å gi blod hvis du har vært utenfor Norge.
- Du har 28 dagers karantene fra å gi blod hvis du har hatt Covid-19.

Karantenen gjelder fra du kom tilbake til Norge, eller fra første dag uten symptomer.



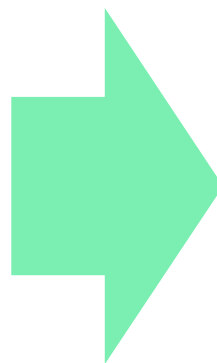
# Bruk punktlister for å ramse opp

---

## Ikke slik...

Hva gjør jeg hvis jeg tror jeg er smittet?

- Hvis du er syk, hold deg hjemme.
- Les om symptomer på koronavirus og testing
- Hvis du er syk og trenger legehjelp, eller har behov for individuell helserådgivning, kontakt fastlege på telefon eller elektronisk.
- Ring legevakt 116 117 når fastlegen ikke er tilgjengelig og hjelpen ikke kan vente.
- Ved livstruende sykdom eller skade ring 113.

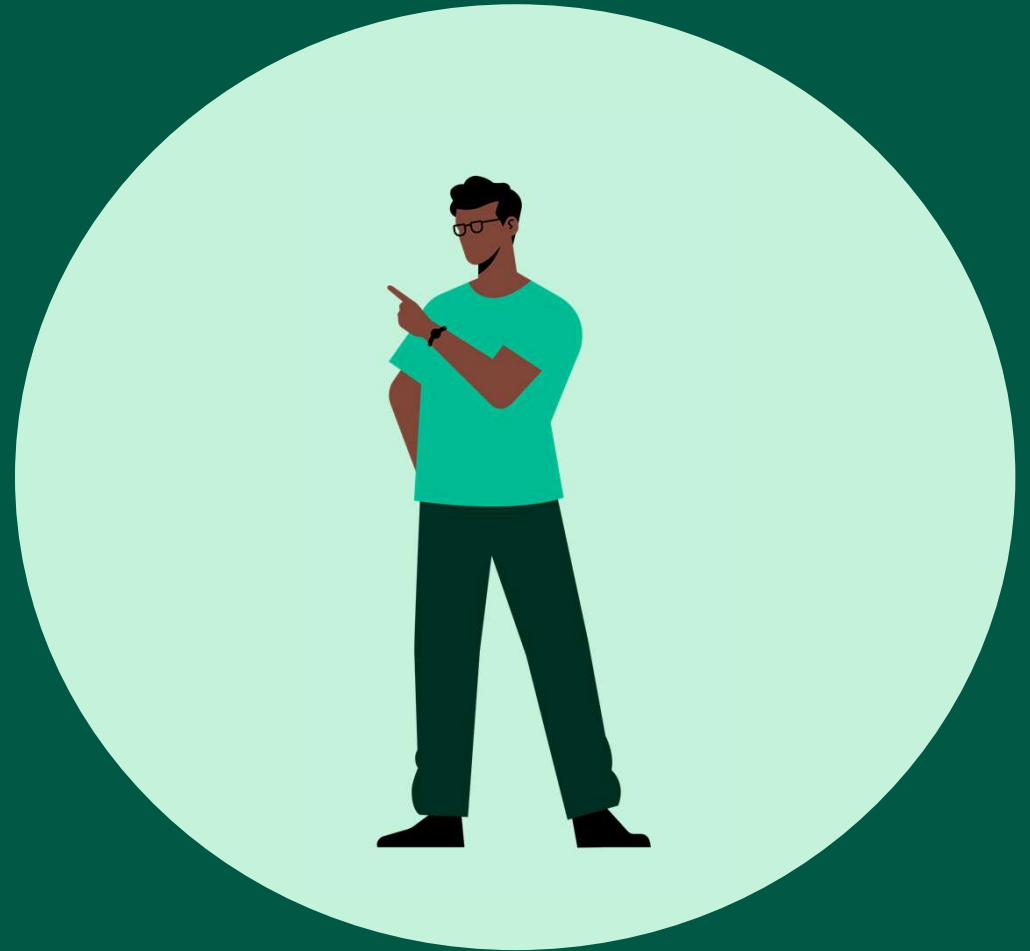


## ...men slik

Dette kan du gjøre for å forebygge smitte:

- Hold minst én meters avstand til andre.
- Host inn i et papirlommetørkle eller albuekroken.
- Vask hendene ofte og grundig.
- Finn alternativer til håndhilsning og klemming.

Lag klare setninger



# Lag klare setninger

---

- ✓ Skriv korte setninger
- ✓ Pass på at all nødvendig informasjon er med
- ✓ Unngå tunge omskrivninger med substantiv
- ✓ Bruk et aktivt språk

Klarspråk på Helsenorge

# Skriv korte setninger

---

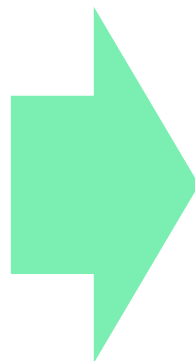
- Si én ting av gangen.
- Del opp lange setninger.
- Sett punktum ofte.

# Skriv korte setninger

---

## Ikke slik...

Forkjølelse går over av seg selv i løpet av noen dager, men på apoteket eller i butikken finner du legemidler som kan lindre noen av symptomene.



## ...men slik

Forkjølelse går over av seg selv i løpet av noen dager.

Du kan dempe noen av symptomene med reseptfrie legemidler. Disse kjøper du på apoteket eller i butikken.

# Pass på at nødvendig informasjon ikke er underforstått eller utelatt

---

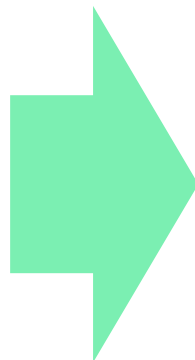
- Ikke alle mottakere har dine kunnskaper.
- Ikke vær redd for å forklare ting leseren kanskje kan fra før.
- Ikke overlatt til mottakeren å finne ut hva som står mellom ordene og linjene.

# Pass på at nødvendig informasjon ikke er underforstått eller utelatt

---

## Ikke slik...

Forkjølelse spres ved dråpesmitte.



## ...men slik

Når du er forkjølet, er luftveiene fulle av virus. Hvis du nyser, spres viruset i luften med ørsmå dråper. Andre kan puste inn disse dråpene. Dette kalles dråpesmitte.

# Unngå tunge omskrivninger med substantiv

---

- Ikke bruk tunge omskrivninger med substantiv.
- Bruk konkrete verb tidlig i setningen.

Pass deg for ord som slutter på –ing eller –else!

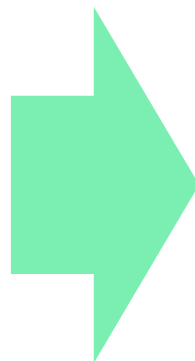


# Unngå tunge omskrivninger med substantiv

---

## Ikke slik...

- Iverksettelse av behandling bør skje umiddelbart.
- Du bør be fastlegen din om å foreta en vurdering av symptomene dine.



## ...men slik

- Behandlingen bør starte umiddelbart.
- Be fastlegen din om å vurdere symptomene dine.

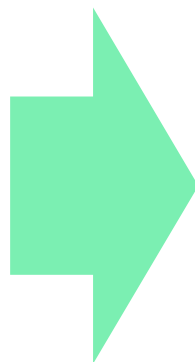
# Unngå tunge omskrivninger med substantiv

---

Oppgave: Hvordan endrer du substantiver til konkrete verb?

## Fra substantiv

- **Ikrafttredelse** av vedtaket skjer i august
- Klikk her for **innsending** av søknaden
- **Foreta igangsetting** av behandling
- **Foreta utbetaling** av refusjon



## Til konkrete verb

- Vedtaket **trer i kraft** i august
- Klikk her for å **sende inn** søknaden
- **Starte** behandling
- **Utbetale** refusjon

# Bruk aktiv form

---

- Bruk et aktivt språk.
- Fortell hvem som gjør hva.

# Bruk aktiv form

---

## Ikke slik...

- Elektronisk søknad kan ikke sendes.
- Undersøkelsen utføres av en sykepleier.
- Søknaden blir underlagt vurdering.



## ...men slik

- Du kan ikke sende søknaden elektronisk.
- En sykepleier utfører undersøkelsen.
- Søknaden blir vurdert.

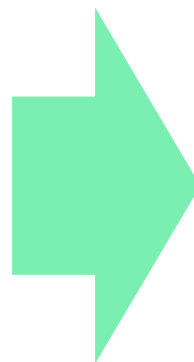
# Bruk aktiv form

---

Oppgave: Hvordan endrer du denne setningen til aktiv form?

## Ikke slik...

For testing av hepatitt, hiv eller syfilis tas det en blodprøve av deg.



## ...men slik

- Skal du teste deg for hepatitt, hiv eller syfilis, tar helsesykepleier eller lege en blodprøve av deg.
- Helsesykepleier eller lege tar en blodprøve av deg hvis du skal teste deg for hepatitt, hiv eller syfilis.

# Bruk aktiv form

---

Oppgave: Hvordan endrer du denne setningen til aktiv form?

## Ikke slik...

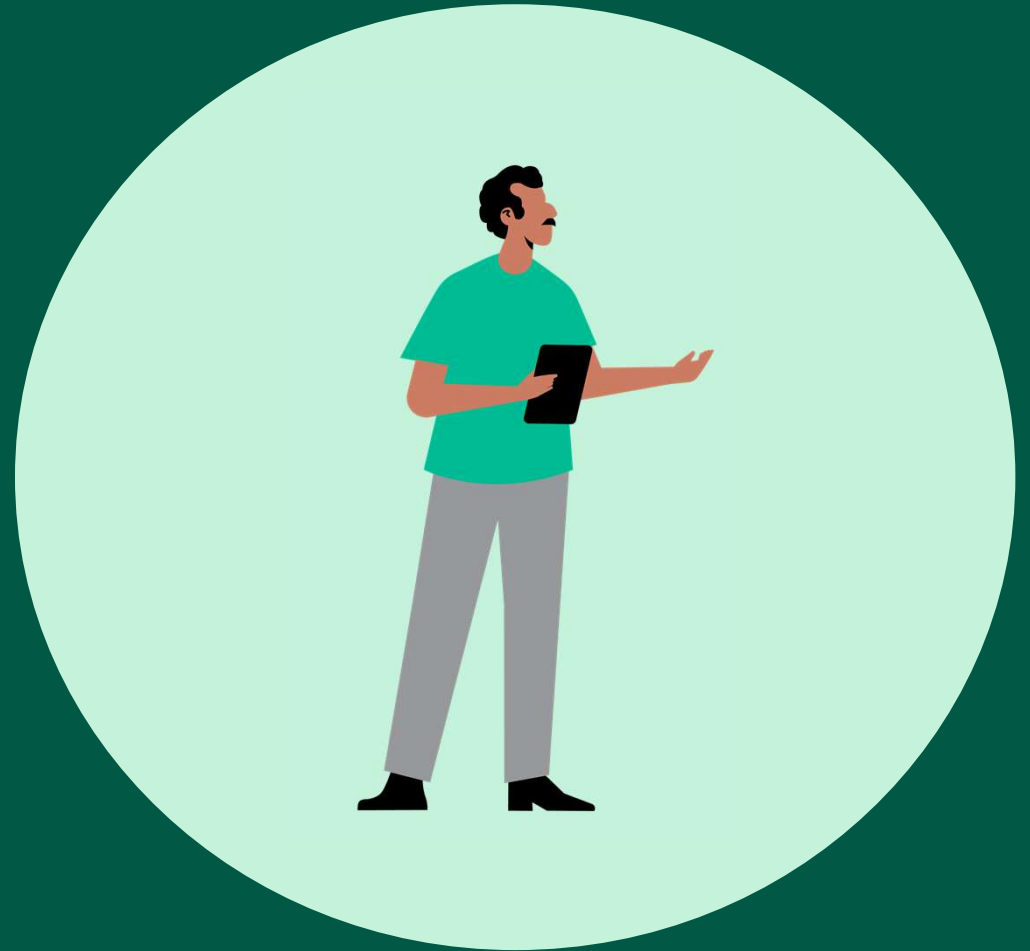
Legitimasjon må vises i skranken.



## ...men slik


- Vis legitimasjon i skranken.
- Du må vise legitimasjon i skranken.

Bruk riktig stil og tone



## Vær personlig og direkte

---



Snakk som et  
menneske!

- Bruk et enkelt, forståelig og aktivt språk
- Snakk direkte til mottakeren i du-form
- Unngå formelt og vanskelig språk
- Vær passe personlig

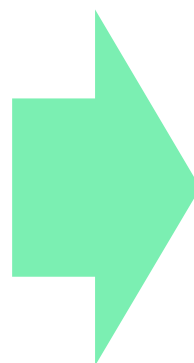


# Vær personlig og direkte

---

## Ikke slik...

- Pasienten sender prøven til lege/helsestasjon eller direkte til laboratoriet for analyse.
- Formålet med behandlingen er å bidra til at mennesker med opioidavhengighet får økt livskvalitet og at den enkelte får bistand til å endre sin livssituasjon.



## ...men slik

- Du sender prøven til lege eller helsestasjon, eller direkte til laboratoriet for analyse.
- Målet med behandlingen er å gi deg som er avhengig av opioider bedre livskvalitet, og hjelp til å endre livssituasjon.

# Oppgi hvem som gir råd

---

Dersom helsemyndighetene anbefaler noe, skal det gå tydelig frem hvilken etat som gir anbefalingen.

## Ikke slik...

Vi anbefaler at man spiser rikelig av grønnsaker, frukt, bær og grove kornprodukter.



## ...men slik

Helsedirektoratet anbefaler at du spiser rikelig av grønnsaker, frukt, bær og grove kornprodukter.

Velg riktige ord



# Forklar eller unngå faguttrykk

---

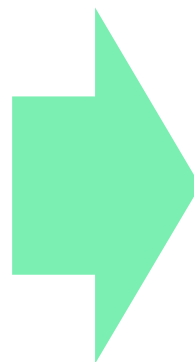
- Unngå faguttrykk hvis du kan.
- Forklar så tidlig som mulig hva uttrykket betyr.
- Bytt ut vanskelige ord med allment kjente ord.

# Forklar eller unngå faguttrykk

---

## Ikke slik...

- Infeksiøs
- Idiopatisk
- Tumor



## ...men slik

- Smittsom
- Ukjent årsak
- Svulst

# Forklar eller unngå faguttrykk

---

Antibiotikaresistens innebærer at bakterier er motstandsdyktige mot antibiotika.

Ei gynekologisk undersøking (GU) er ei undersøking av dei kvinnelege kjønnsorgana.

Symfyse-fundusmål er avstanden fra øvre del av bekkenbenet til toppen av livmoren.

Karusellsvimmelhet (rotatorisk vertigo) er en tydelig, ofte overveldende følelse av at du selv eller omgivelsene roterer.

# Unngå fyllord og unødvendige presiseringer

---

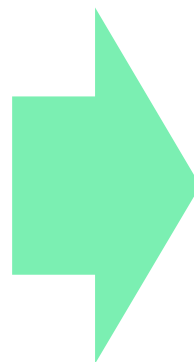
- Ta vekk fyllord som ikke tilfører noe.
- Korte ord gjør ofte samme nytten som lange.

# Unngå fyllord og unødvendige presiseringer

---

## Ikke slik...

- angående
- av samme varighet som
- i etterkant av
- i forkant av
- det er en målsetning at



## ...men slik

- om
- like lenge som
- etter
- før
- målet er at



## Velg oppdaterte og konkrete ord

---

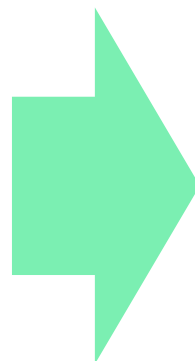
- Bruk ord som ligger nær dagligspråket.
- Unngå gammeldagse ord og uttrykk.
- Styr unna abstrakte ord med vagt innhold.

# Velg oppdaterte og konkrete ord

---

## Ikke slik...

- Det anbefales at forsiktighet tilrås med hensyn til aktivitet som medfører kroppskontakt av plutselig og uberegnelig art som lett utsetter ledd og muskler for skade.
- Palliativ behandling ved uhelbredelig sykdom
- Kohort



## ...men slik

- For å beskytte dine ledd og muskler, bør du være forsiktig under kontaktsport.
- Lindrende behandling ved uhelbredelig sykdom
- Gruppe

Til slutt, men ikke minst...

**Husk skrivereglene!**



# Husk skriverreglene!

---

- Les korrektur.
- Ikke stol på stavekontrollen.
- Pass på tegnsettingen.
- Unngå orddelings- og særskrivingsfeil.
- Bruk ordbok!

# Lykke til!

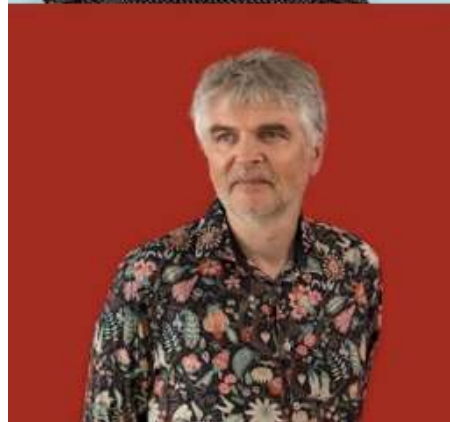
Se våre skriveråd og sjekklister på [helsenorge.no/redaksjon](https://helsenorge.no/redaksjon)

Andre ressurser:

- [Den gylne pennen. Et e-læringskurs i klarspråk.](#)
- [Språkrådets svadagenerator](#)

## Spørsmål?

Kontakt oss på [helsenorgeredaksjonen@nhn.no](mailto:helsenorgeredaksjonen@nhn.no)



 Norsk helsenett