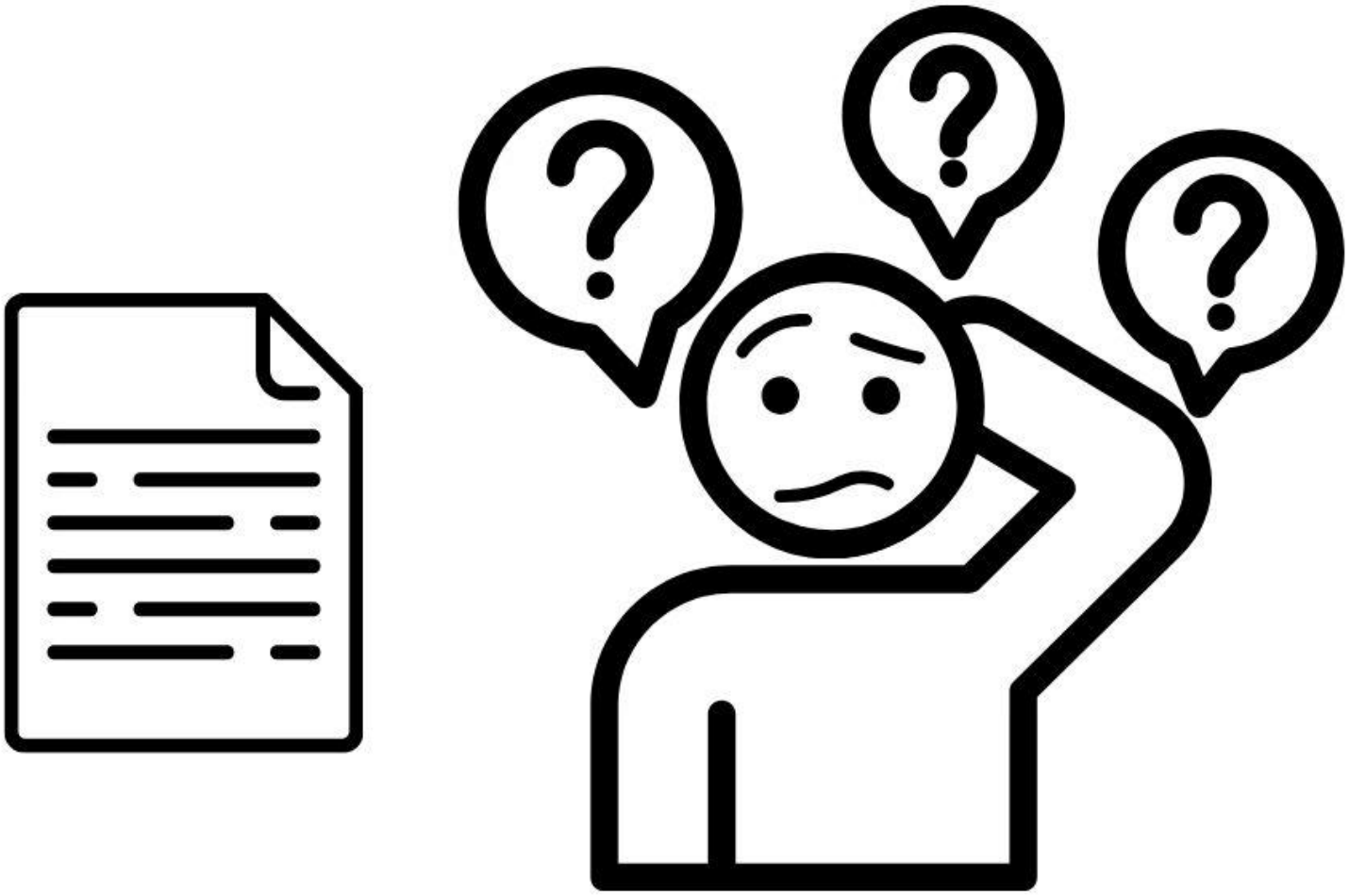


Pohjanmaan hyvinvointialueen selkokieliohjeet

Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Sisällys

.....1

Pohjanmaan hyvinvointialueen selkokieliohjeet.....1

1 Johdanto.....3

2 Näin kirjoitat selkokieltä.....3

1 Pidä lukija mielessäsi.....3

2 Älä kirjoita mitään turhaa.....3

3 Käytä asiallista ja arvostavaa sävyä.....3

4 Käytä tavallisia sanoja.....4

5 Selitä vaikeat sanat.....4

6 Kirjoita lyhyitä lauseita ja virkkeitä.....4

7 Jäsentele teksti sopivan kokoisiin osiin.....4

8 Karsi pois vaikeat kielen rakenteet.....5

9 Tee tekstin ulkoasusta selkeä ja kiinnostava.....5

10 Pyydä palautetta.....5

1 Johdanto

Selkokieli on kielen muoto, jossa tekstin ja kielen rakenteet ja sanasto ovat yleiskieltä helpompaa ja ymmärrettävämpää. Selkotekstit ovat useimmiten lyhyempiä kuin yleiskieliset tekstit. Myös selkotekstin ulkoasu on yleiskielistä tekstiä selkeämpi. Selkokieli on siis eri asia kuin selkeä yleiskieli.

Selkokieli on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä. Heitä ovat muun muassa ikääntyeet, maahanmuuttajat, kehitysvammaiset ja ihmiset, joilla on vaikkapa adhd, aivovamma tai lukivaikeus. Kuka tahansa voi joutua tilanteeseen, jossa tarvitsee selkokielistä tekstiä. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi kriisitilanne, kun on juuri saanut tietää, että on itse sairastunut tai läheinen on sairastunut vakavasti. Selkokieltä kannattaa käyttää ohjeissa ja lomakkeissa, siitä hyötyvät kaikki.

Selkokielistä tietoa olisi hyvä tarjota aina silloin, kun asia koskee kaikkia kansalaisia, asia koskee erityisesti selkokieltä tarvitsevia ihmisiä tai tieto tai palvelu on saatavilla vain digitaalisessa muodossa.

2 Näin kirjoitat selkokieltä

1 Pidä lukija mielessäsi

Kirjoita lukijan näkökulmasta ja kohdista sanasi hänelle. Muista, että lukijan sanavarasto ei ole yhtä laaja kuin yleiskielisten tekstien lukijalla. Puhuttele lukijaa suoraan eli sinuttele.

Voit houkutella lukijaa lukemaan eri keinoin. Mieti, kokeilisitko haastattelua, uteliaisuutta herättäviä kysymyksiä ja väitteitä tai esimerkiksi tietolaatikoita, videoita, sarjakuvaa tai äänitukea.

2 Älä kirjoita mitään turhaa

Mieti, mikä on pääviestisi ja keskity siihen. Karsi pois kaikki turha tieto, mutta varo, ettei tekstiisi synny sisällöllisiä aukkoja. Älä oleta lukijan päättelevän tai tietävän jotakin, mitä ei sanota tekstissä suoraan.

3 Käytä asiallista ja arvostavaa sävyä

Vältä lukijaa aliarvioivaa tai liian opettavaista sävyä. Älä selitä sanoja, jotka voit olettaa lukijalle tutuiksi. *Tänne rakennetaan uusi sairaala eli paikka, jossa hoidetaan potilaita. → Tänne rakennetaan uusi sairaala.*

Ohjeista, kehota ja kannusta imperatiivilla eli käskymuodolla.
Tulethan paikalle ajoissa. → Tule paikalle ajoissa!

Älä esitä lukijaa jatkuvasti passiivisena tai avun kohteena. Tee lukijasta aktiivinen toimija. *Autamme sinua täyttämään lomakkeen. Neuvomme sinua myös muissa asioissa. → Jos tarvitset apua esimerkiksi lomakkeen täyttämisessä, kysy meiltä*.

4 Käytä tavallisia sanoja

- Suosi yleisesti tunnettuja ja lyhyitä sanoja. Siispä esimerkiksi *yksikkö* tai *osasto* eikä *toimipiste*, *koulu* eikä *oppilaitos*, *tärkeä* eikä *olennainen*, *riippuvuus* eikä *addiktio*.
- Anna konkreettisia esimerkkejä. *Ota potilashotellille mukaan sisäkengät, esimerkiksi aamutossut.*
- Vältä kielikuvia, siispä *tietokone menee rikki* eikä *tietokone kaatuu* tai *ihmiselämän ajan* eikä *ihmisen elinkaaren ajan.*
- Vältä lyhenteitä, esimerkiksi *25 € → 25 euroa* tai *klo 14 → kello 14*. Käytä lyhennettä vain silloin, jos lyhenne on tutumpi kuin sama auki kirjoitettuna, siispä *Kela* eikä *Kansaneläkelaitos*.
- Viittaa samaan asiaan samalla sanalla. Selkoteksti sietää toistoa. Voit käyttää myös osatoistoa, jos niistä käy selkeästi ilmi, mihin tai keneen viittaat.
  Keuhkolääkäri tutkii sinut. Lääkäri voi määrä sinut spirometriaan eli keuhkotutkimukseen. Tutkimuksen avulla saadaan tietoa keuhkojesi kunnosta. Tutkimus kestää noin 40–60 minuuttia. Tutkimus tehdään hoitajan vastaanotolla. Tutkimukseen ei tarvitse valmistautua.

5 Selitä vaikeat sanat

Jos et voi välttää lukijalle vaikeaa sanaa, selitä se. Mieti tarkasti, miten selität sanan, ettei lukija kadota tekstin punaista lankaa selityksen vuoksi. Voit selittää asian tai sanan seuraavilla tavoilla:

- X eli Y. *Terveellinen ruokavalio on monipuolinen eli se sisältää erilaisia ruokia.*
- X on Y. *Nivustyrä on vatsalihasten läpi tuleva pullistuma.*
- X tarkoittaa Y:tä. *Huolehdi siitä, että vuodevaatteet ovat puhtaat. Puhtailla tarkoitetaan tässä ohjeessa vuodevaatteita, joita et ole vielä käyttänyt niiden konepesun jälkeen.*
- Konkreettiset esimerkit. *Siitepölyallergiaa on monilla ihmisillä. Siitepölyä tulee kasveista ja puista, esimerkiksi heinistä ja koivuista.*
- Sanaselitykset, jotka ovat irrallaan varsinaisesta tekstistä. Myös kuvan avulla voi selittää.

6 Kirjoita lyhyitä lauseita ja virkkeitä

Ilmaise yhdessä lauseessa vain yksi tärkeä asia. Tarkista, että lauseet liittyvät luonnollisella tavalla toisiinsa. *Leikkausalueen ihon eheys ennen leikkausta on tärkeää, joten vältä ihon naarmuttamista.*
→ On tärkeää, että leikkausalueen iho on ehjä ennen leikkausta. Vältä sen vuoksi ihon naarmuttamista.

7 Jäsentele teksti sopivan kokoisiin osiin

Kerro pääotsikossa olennainen ja rytmitä tekstiä väliotsikoilla. Käsittele yhdessä kappaleessa vain yhtä asiaa. Etene tekstissä johdonmukaisesti, älä hypi asiasta toiseen.

Asian kertaaminen on selkokielisissä teksteissä sallittua ja pidemmissä teksteissä jopa suotavaa.
Esitteen alussa kerrottiin, että mielenterveyden ongelmiin kannattaa hakea apua. Seuraavaksi esitellään tahoja, jotka voivat auttaa sinua.

8 Karsi pois vaikeat kielen rakenteet

Käytä yksinkertaisia rakenteita. Suosi aktiivia (eli joku tekee jotain). Käytä tavallisia sijamuotoja.

Hakemus liitteineen lähetetään postitse. → Lähetä hakemus ja liitteet postin välityksellä.

Viestin lähetettyäsi saat vastauksen tunnin kuluessa. → Kun olet lähettänyt viestin, saat vastauksen tunnin kuluessa.

Kävele testin ajan mieluiten tauotta. → Kävele testin ajan ilman taukoja.

Ratkaisua etsittäessä lääkärin on kuultava potilasta. → Lääkärin pitää kuunnella potilasta, kun hän etsii tilanteeseen ratkaisua.

Ilmaisia lääkkeitä varten tarvittavan lähetteen voi hakea lääkäriltä. → Lähetteellä saat lääkkeet ilmaiseksi. Voit hakea lähetteen lääkäriltä.

Hakemus tulee palauttaa hakuajan päättymiseen mennessä. Kysy tarvittaessa lisätietoa ohjaajalta. → Hakemus täytyy palauttaa viimeistään tiistaina 5.8.2025. Jos tarvitset lisätietoa, kysy ohjaajalta.

Varmista, että tekstissä on riittävästi sidesanoja, sillä ne sujuvoittavat tekstiä. Sidesanoja ovat muun muassa *siksi, mutta, kun, kuitenkin, koska* ja *vaikka*.

9 Tee tekstin ulkoasusta selkeä ja kiinnostava

Laadi sivut niin, että kokonaisuus on helppo hahmottaa ja lukea. Käytä kuvia, jotka auttavat ymmärtämään tekstin sisältöjä. Hyödynnä luetelmia.

- Rytmitys: Tee yleisilmeestä ilmava ja väljä. Kappaleet ovat lyhyitä, erota ne välilyönnillä.
- Fontti: Käytä tuttuja, yleisiä fontteja. Koko voi olla 12–16 pistettä. Riviväli on väljä.
- Rivitys: Älä käytä tavutusta. Painetussa selkokielisessä tekstissä rivit ovat lyhyempiä kuin yleiskielisissä julkaisuissa.

10 Pyydä palautetta

Jos olet tekstin aiheen asiantuntija, pyydä asiaan vihkiytymättömältä lukijalta palautetta tekstistäsi. Voit pyytää palautetta myös viestinnän yksiköstä. Jos et ole tekstin aiheen asiantuntija, tarkistuta teksti lopuksi sisällön asiantuntijalla.

Pohjanmaan hyvinvointialueen kielilinjauksessa on ohjeita, jotka soveltuvat myös selkokielisiin teksteihin.

Tämä ohje koskee kirjoitettua selkokieltä. Puhutun selkokielen ohjeet ovat tässä.

Lähteet: selkokeskus.fi ja Pohjanmaan hyvinvointialueen kielilinjaus