

OPINNÄYTETYÖ

Potilasohjeen kielellinen saavutettavuus

Tyypin 2 diabeteksen hoito-ohje selkokielellä ja selkokuvilla

Saija Lunti

Tulkkaus ja kielellinen saavutettavuus

(240 op)

(5/2022)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Tulkkaus ja kielellinen saavutettavuus

Tekijät: Saija Lunti

Opinnäytetyön nimi: Potilasohjeen kielellinen saavutettavuus- Tyypin 2 diabeteksen hoito-ohje selkokielellä ja selkokuvilla

Sivumäärä: 35 ja 9 liitesivua

Työn ohjaaja(t): Hanna-Kaisa Turja

Työn tilaaja(t): Humanistinen ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Potilasohjeet ovat yksi sosiaali- ja terveysalan viestinnän keino. Viestintä ei kuitenkaan ole saavutettavaa kaikille. Etenkin ihmiset, joilla on kielellisiä tai kognitiivisia haasteita voivat jäädä vielä vähäiselle huomiolle potilasohjeiden ymmärtämisen suhteen.

Tässä kehittämistehtävässä selvitettiin kirjallisuuden avulla mitä selkojulkaisun kirjoittamisessa ja kuvittamisessa on huomioitava, että julkaisu palvelee perusselkokielen asiakasryhmää. Osana kehittämistehtävää tuotettiin myös konkreettinen selkojulkaisu, joka voi jatkossa toimia myös apuna sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Työn tilaajana toimi Humanistinen Ammattikorkeakoulu Kuopiosta, joka kouluttaa tulkkausta ja kielellistä saavutettavuutta. Idean kehittämistyöhöni olen saanut Ydinasia-hankkeelta, jonka kanssa Humanistinen ammattikorkeakoulu toimii yhteistyössä.

Kehittämistyössä produktina oli Ydinasia-hankkeelta saatu hoito-ohje. Hoito-ohje opastaa miten tyypin 2 diabetesta sairastava henkilö voi hoitaa sairauttaan ruokavalion ja liikunnan avulla. Kehittämistyönä toteutettiin hoito-ohjeen, joka on käännetty yleiskielestä selkokielelle. Työssä käytettiin myös selkokuvitusta selkotekstin tukena.

Kehittämistyössä menetelmänä oli palvelumuotoilu. Tietoperustaa kerättiin laajasti lukemalla erilaista lähdeaineistoa. Tietoperustan avulla toteutettiin käännoistyö. Tuloksia kerättiin erilaisin menetelmin. Palvelumuotoilulle ominaisella luotain menetelmällä työstä saatiin palautetta.

Palautetta työstä kerättiin käymällä valmista produktia läpi kasvotusten asiakasryhmään kuuluvan henkilön kanssa. Palautetta valmiista produktista kerättiin kasvokkaisessa vuorovaikutustilanteessa kysymysten ja havainnoinnin kautta.

Asiasanat: saavutettavuus, selkokieli, kääntäminen, potilasohjeet, potilasturvallisuus

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Interpretation and linguistic accessibility

Author: Saija Lunti

Title: Linguistic accessibility of the patient leaflet- Treatment instructions for type 2 diabetes in plain language and pictures

Number of Pages: 35 and 9 attachment pages

Supervisor(s): Hanna-Kaisa Turja

Commissioned by: Humak University of Applied Sciences

Patient guidance is one means of social and health communication. However, communication is not accessible to everyone. Especially people with linguistic or cognitive challenges may still pay little attention to understanding patient instructions.

In this development task, it was used to find out with the help of the literature what should be taken into account when writing and illustrating a self-explanatory publication that the publication serves a customer group in the basic language. As part of the development task, a concrete back publication was also produced, which can also help social and health care professionals in the future. The client of the work was the Humanities University of Applied Sciences in Kuopio, which trains interpretation and linguistic accessibility. I got the idea for my development work from the Ydinasia- project, with which the Humanities University of Applied Sciences cooperates.

In the development work, the product had care instructions received from the Nuclear Affairs project. The treatment guide provides guidance on how a person with type 2 diabetes can treat their condition through diet and exercise. As a development work, I implemented a care instruction that has been translated from standard language to plain language. The work also used clear picture to support the clear text.

The method of development work was service design. The data base was collected extensively by reading various source material. The knowledge base was used for the translation work. The results were collected using different methods. The sonar method, which is typical of service design, provided feedback on the work.

Feedback on the work was also collected by going through the finished product face-to-face with a person belonging to the customer group. Feedback on the finished product was collected in a face-to-face interaction situation through questions and observation.

Keywords: accessibility, plain language, translation, patient instructions, patient safety

SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO.....	5
2	TYYPIN 2 DIABETES	8
3	SELKOKIELI JA KUVA KOMMUNIKOINTI.....	9
	3.1 Saavutettavuus	9
	3.2 Selkokieli	10
	3.3 Kuvat kommunikoinnissa	11
4	KEHITTÄMISTYÖN KUVAAMINEN	14
	4.1 Työn eettisyys	16
5	OPINNÄYTETYÖN PRODUKTIN KUVAUS	17
	5.1 Kieli	17
	5.2 Visuaalisuus	20
	5.3 Selkokuva.....	24
6	POHDINTA JA JATKOEHDOTUKSET	31
	6.1 Palaute.....	32
	6.2 Pohdinta	33
	6.3 Jatkoehdotukset.....	34
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Potilaalla on oikeus laadultaan hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon. Potilaan hoito on järjestettävä ja häntä on kohdeltava siten, ettei hänen ihmisarvoaan loukata. Pyritään myös kunnioittamaan hänen vakaumustaan ja yksityisyyttään. Potilaan äidinkieli, kulttuuri ja hänen yksilölliset tarpeensa on mahdollisuuksien mukaan otettava huomioon hänen hoidossaan ja kohtelussaan. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992, 3§.) Potilaalle on annettava selvitys hänen terveydentilastaan, hoidon merkityksestä sekä eri hoitovaihtoehdoista ja niiden vaikutuksista. Selvitys on annettava myös muista hänen hoitoonsa liittyvistä seikoista, joilla on merkitystä päätettäessä hänen hoitamisestaan. Terveydenhuollon ammattihenkilön on annettava selvitys niin, että potilas ymmärtää riittävästi sen sisällön. Jos terveydenhuollon ammattihenkilö ei osaa potilaan käyttämää kieltä tai potilas ei aisti- tai puhevian vuoksi voi tulla ymmärretyksi, on huolehdittava tulkitsemisesta mahdollisuuksien mukaan. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992, 5§.)

Yhdistyneet kansakunnat ovat laatineet yleissopimuksen vammaisten ihmisten oikeuksista (27/2016). Sopimuksessa saavutettavuudesta on säädetty niin, että tiedottamisen, viestinnän, sähköisten palveluiden ja pelastustoimien tulisi olla kaikkien ihmisten saavutettavissa. Kaikki saavutettavuuden tiellä olevat esteet tulisi poistaa. (Asetus yleissopimuksessa vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016, 9§). Sopimuksessa linjataan, että viestinnän tulee sisältää puhetta tukevia ja korvaavia viestintätapoja, -keinoja ja -muotoja. Tieto- ja viestintäteknologia tulee olla sellaista, että henkilö oppii sitä käyttämään. (Asetus yleissopimuksessa vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016, 2§). YK:n vammaissopimuksen lisäksi vuonna 2016 Euroopan parlamentti julkaisi saavutettavuusdirektiivin. Saavutettavuusdirektiivin tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta, parantaa digitaalisten palveluiden laatua ja varmistaa, että jokainen pystyy käyttämään julkisia verkkopalveluita. Direktiivi koskee julkishallinnon verkko- ja mobiilipalveluita, joihin kuuluu muun muassa koulut, kunnat, virastot sekä liikenne-, posti- ja energia- ja vesihuollon toiminnot. (Saavutettavuusdirektiivi 2022; Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2102/2016.)

Suomessa terveydenhuolto viestii monikanavaisesti. Yksi viestintätavoista on kirjallinen potilasohje. Potilasohjeen viestimisessä lähtökohtana on tunnistaa potilaan ohjaamisen tarve sekä antaa potilaalle lisätietoa riittävästi ja yksilöllisesti. Potilaan hoitotyössä laadukas ja johdonmu-

kainen viestintä on erittäin oleellista. Puutteellinen viestintä voi pahimmillaan aiheuttaa virheellistä toimintaa. (Halme 2022; Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2022.) Terveysthuollossa on laaja asiakaskunta. Asiakaskuntaan lukeutuu kaikkien muiden ihmisten lisäksi maahanmuuttajia, muistisairaita, kehitysvammaisia sekä ihmisiä, joilla on kielellisiä tai kognitiivisia haasteita. Onko pelkkä suomenkielinen hoito-ohje saavutettava heille?

Terveysthuollon asiakaskuntaan kuuluu myös ihmisiä, joilla on kielellisiä tai kognitiivisia haasteita. Silloin vuorovaikutuksessa vahvemman osapuolen täytyy osata muokata omaa viestintää ymmärrettävämmäksi.

Saavutettavuus on yhä enemmän tarkastelun kohteena. Etenkin saavutettavuus eri palvelu-aloilla on noussut esiin monesti viime vuosien aikana. Saavutettavuus tarkoittaa ympäristön, toimintojen, palveluiden ja tuotteiden toteuttamista siten, että ne ovat mahdollisimman monen ihmisen saavutettavissa ja käytettävissä. Saavutettavuudella ei tarkoiteta pelkästään kirjoitettua materiaalia, vaan myös opastekylttejä ja ihmisen vuorovaikutusta muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. (Leskelä 2019; Celia.fi 2022.) Tällä hetkellä vuorossa on kehittää sosiaali- ja terveysalan palveluita paremmin saavutettavaksi.

Toiminnallisen kehittämistehtävänäni tavoitteena on tuottaa selkokielen ja selkokuvitettu hoito-ohje tyypin 2 diabetesta sairastavalle perusselkokielen käyttäjälle. Tilaajana työlleni toimii Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Idean työhöni olen saanut Ydinasia-hankkeelta. Hanke kehittää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kielellisen saavutettavuuden osaamista. Hanketta yhteistyössä toteuttavat Humanistinen ammattikorkeakoulu, Savonia ammattikorkeakoulu, Kuopion kaupunki ja Siilinjärven kunta. (Ydinasia 2022.) Humanistinen ammattikorkeakoulu on yksi Ydinasia-hankkeeseen osallistuvista tahoista (Humak 2022; Ydinasia 2022).

Opinnäytetyöni kehittämistehtävän lähtökohtana on yleiskielinen hoito-ohje (liite 1), jossa ohjataan tyypin 2 diabeteksen hoitoa ruokavalion ja liikunnan avulla. Yleiskielinen hoito-ohje ei saavuta välttämättä kielellisiä tai kognitiivisia heikkouksia omaavaa henkilöä, jolloin tarvitaan selkokieltä. Yleiskieltä puhumme, kirjoitamme ja luemme paljon. Kuitenkin yleiskieli on myös kieli, jota kaikki ihmiset eivät välttämättä ymmärrä. Yleiskieli on kieliyhteisön eri ikä- ja ammattiryhmille yhteinen kielimuoto, joka on muotoasultaan kirjakielen normien mukaista, käyttää yleisesti tunnetuksi tiedettyä sanastoa ja on virkerakenteeltaan yksinkertaista. Yleiskieli on myös neutraalin asiatyylin kielimuoto. Sitä käytetään erityyppisissä teksteissä. (Virtanen 2009,

11; Kotimaisten kielten keskus 2022). Kehittämistyöni sisältää selkokielen ja selkokuvitetun hoito-ohjeen.

Selkokielestä ja selkokuvasta on tehty erilaisia opinnäytetöitä. Eini Suominen (2012) kertoo Selkokielen tekstin kuvitus opinnäytetyössään selkokielen ominaisuuksien ja selkokuvan näkökulmasta tietopohjaisen, rikosaiheisen tarinan kuvittamisesta. Suominen toteaa, että selkokuvituksessa tärkeimpiä asioita ovat tekstin ja kuvan yhteensopivuus ja selkeys sekä hahmotettavuus. Sini Myllylä (2021) taas tarkastelee selkokieltä ja selkokuvitusta selkokuvittajan roolin näkökulmasta opinnäytetyössään Selkokuvat seksuaalisuudesta ja ihmiskehosta- selkokuvien suunnittelu ja toteutus Selkoseks- selkokuvapankkiin. Enemmän kirjoittamisen ja kirjallisen ohjauksen näkökulmasta selkokieltä on tarkastellut Leena Helminen (2021) opinnäytetyössään Selkokielen flunssan omahoito-ohje. Helminen kertoo, että tärkeäksi osaksi hoitoa voidaan katsoa asiakkaat huomioon ottava ja ymmärrettävässä muodossa oleva kirjallinen ohjaus. Helminen mukaan terveysaineistoissa kuvan ja tekstin yhdistäminen voi parantaa asian muistissa säilymistä. Samanlaista opinnäytetyötä, jossa näkökulmana on kielensisäinen kääntäminen, ei ole tehty.

2 TYYPIN 2 DIABETES

Diabetes, eli toisin sanoen ”sokeritauti”, on ryhmä aineenvaihduntasairauksia, joita yhdistää häiriö haiman insuliinituotannossa ja pitkäaikaisesti kohonnut verensokeri. Diabeteksessa on useita eri tyyppisiä. Päätyypit ovat tyypin 1 diabetes, tyypin 2 diabetes sekä raskausdiabetes. (Terveyskirjasto 2021.)

Tällä hetkellä arvio on, että noin 500 000 suomalaista sairastaa diabetesta. Arviosta ylivoimainen enemmistö (n.75–80 %) sairastaa tyypin 2 diabetesta. (Terveyskirjasto 2021.) Diabeteksen tyypillisiä oireita ovat virtsanerityksen lisääntyminen, jano, tahaton laihtuminen ja väsymys. Mainitut oireet ovat yleensä voimakkaita tyypin 1 diabeteksessa. Tyypin 2 diabeteksen oireina voi ilmetä väsymystä ja vetämättömyyttä aterioiden jälkeen, masennusta ja ärtyisyyttä, jalkasärkyjä, näön heikkenemistä ja tulehdusherkkyyttä. Tavallista tyypin 2 diabetekselle on hidas kehittyminen ja salakavala oireettomuus. (Diabetesliitto 2022; Diabetesliitto 2019.)

Diabetekseen voi sairastua jo hyvin nuorena iässä. Tyypin 2 diabetesta ilmenee yleensä vasta yli 40-vuotiailla. Tyypin 2 diabetes yleistyy kuitenkin kaikkialla maailmassa ja yhä nuoremmilla ikäluokissa. Myöskin riski sairastumiseen kasvaa, jos esimerkiksi vanhemmilla ilmenee tyypin 2 diabetesta. Riski sairastumiseen on 40 prosenttia, jos toisella vanhemmista on tyypin 2 diabetes. Riski sairastumiseen kasvaa 70 prosenttiin, jos molemmilla vanhemmilla on tyypin 2 diabetes. (Diabetesliitto 2022.)

3 SELKOKIELI JA KUVA KOMMUNIKOINTI

3.1 Saavutettavuus

Saavutettava tuote tai palvelu on sellainen, jota jokainen ihminen pystyy käyttämään yhdenvertaisesti vammoista tai toimintarajoitteista huolimatta (Papunet 2022). Saavutettavuutta voidaan tarkastella eri näkökulmista. Saavutettavuutta on esimerkiksi esteettömyys, tiedottamisen saavutettavuus ja tiedollinen saavutettavuus. Esteettömyydellä tarkoitetaan enemmän yleisten tilojen fyysistä saavutettavuutta, esimerkiksi helppoa liikkumista pyörätuolilla ilman esteitä (Celia.fi 2022). Tiedottamisen saavutettavuudella taas voidaan tarkoittaa sitä, että esitteiden, opasteiden ja tiedotteiden visuaaliseen ja kielelliseen selkeyteen kiinnitetään huomiota. Tiedollinen saavutettavuus tarkoittaa sitä, että mm. opastukset ja tekstit ovat selkokielisiä, jolloin kaikki ihmiset rajoitteistaan huolimatta ymmärtävät niitä. (Virtanen 2009, 21–22.)

Saavutettavuutta on myös kognitiivinen ja kielellinen saavutettavuus. Kognitiivisella saavutettavuudella tarkoitetaan tiedon, tiedonkäsittelyn sekä ymmärtämisen saavutettavuutta. Sillä viitataan ratkaisuihin, jotka helpottavat ymmärtämistä, hahmottamista ja muistamista sekä uuden tiedon oppimista ja omaksumista. Erittäin tärkeää kognitiivinen saavutettavuus on henkilöille, joille kieli ja uuden tiedon omaksuminen kielen välityksellä tuottaa vaikeuksia. Yleensä kognitiivinen saavutettavuus liitetään käsitteenä verkon saavutettavuuteen. Se tarkoittaa myös kaikkien aineistojen ja niihin liittyvien tekstien sekä fyysisten tilojen ja tilaisuuksien saavutettavuutta. Kognitiivisesti saavutettavat palvelut lisäävät erityisryhmien mahdollisuuksia itsenäiseen elämään ja omien asioiden hoitamiseen. Kognitiivisesti saavutettavat palvelut lisäävät myös erityisryhmien mahdollisuutta asumiseen, opiskeluun ja työntekoon. (Leskelä 2019; Leskelä & Uotila 2020.)

Kielellisellä saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että kohtaamiset, palvelut ja ympäristöt ovat sellaisia, että ihmiset tulevat mahdollisimman laajalti ymmärretyksi, he ymmärtävät toisiaan sekä muita (Gavrilov 2021). Kielellinen saavutettavuus ei siis ole vain kirjoitettua vaan myös erilaisia multimodaalisia keinoja, joiden avulla tulemme ymmärretyksi ja muut ymmärtävät meitä. Näihin multimodaalisiin keinoihin kuuluvat mm. ilmeet, eleet, viittomat, kuvat, piirtäminen, puhe ja myös kirjoitus (Gavrilov 2021). Terveystieteiden tutkimusten mukaan kielellistä saavutettavuutta on se, että henkilö saa palvelua, tulee ymmärretyksi, ymmärtää hoitoa koskevat ohjeet

ja kykenee ohjeiden avulla ottamaan vastuuta itse omasta hoidostaan. Kielellistä saavutettavuutta on myös se, että terveydenhuollon työntekijä osaa kohdata erilaisia asiakkaita ja tuntee heidän oikeutensa. Työntekijän tulisi osata erottaa milloin vamma tai kieli on merkitsevä seikka potilaan kohtaamisessa. (Oikeusministeriö 33/2018, 19–20.)

3.2 Selkokieli

Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavampi ja ymmärrettävämpi (Leskelä 2019, 93). Selkokieli on kaikille ihmisille helppo lukea ja ymmärtää. Selkokielelle on määritelty tietty lukijakunta, joka tarvitsee sitä enemmän. Selkokieli on kehitetty henkilöille, joilla on kielellisiä vaikeuksia. Selkokielen ymmärrettävyys tulee siitä, että vaikeat sanat ovat auki selitettyjä. Selkokielen tarkoitus ei ole korvata hyvää selkeää yleiskieltä, vaan tukea kielellisen vaikeuden omaavien henkilöiden ymmärtämistä. (Virtanen 2009, 16.)

Selkokielellä on Suomessa pitkä historia. Keskustelu selkokielen tarpeellisuudesta alkoi 1980-luvulla ja samana vuonna sen kehittäminen Suomessa alkoi. Vahvimmin selkokieltä edistivät kehitysvamma-alan järjestöt kuten kehitysvammaliitto, kehitysvammaisten tukiliitto ja ruotsinkielinen Förbundet De Utvecklingsstördas Väl. Kuitenkin vasta 2000-luvulla selkokieli sai laajemman roolin ja paikan saavutettavuuskeskustelussa, edustaen kielellistä ja tiedollista eli kognitiivista saavutettavuutta. (Uotila 2009, 307–313.)

Selkokieli on jaettu kolmeen eri alueeseen; helppo selkokieli, perusselkokieli ja vaativa selkokieli. Helppo selkokieli on kaikkein yksinkertaisinta kielellistä ilmaisuja ja sopii niille, joilla on eniten kielellisiä vaikeuksia. Perusselkokieli on vaikeudeltaan keskitasoista ja se on suunnattu useimmille selkolukijoille. Vaativan selkokielen tasolla kielellinen ilmaisu on edeltäviä tasoja rikkaampaa ja monimuotoisempaa, mutta edelleen yleiskieltä helpompaa. (Leskelä 2019, 103.)

Selkokieltä käyttävät väestöryhmät ovat laajat. Siitä on myös hyötyä jokaiselle, ilman kielellistä tai kognitiivista vaikeutta. Virtanen (2009, 39) on teoksessaan määritellyt selkokieltä tarvitsevat henkilöt; selkokielestä hyötyvät henkilöt, joilla on ongelmia hahmottamisessa, tarkkaavaisuudessa ja keskittymisessä; kuten ADHD ja FASD. Henkilöt, joilla on kielellisiä vaikeuksia; kuten lukivaikeus ja dysfasia. Henkilöt, joiden kehitys on viivästynyt; kuten kehitysvammaiset ja

muut, joilla on laaja-alaisia oppimisvaikeuksia. Henkilöt, joilla on autismikirjioon liittyviä oppimisvaikeuksia sekä henkilöt, joilla on aivoverenkierron häiriö; kuten AVH ja afasia. Lisäksi vielä henkilöt, joilla on muistihäiriö ja osa hyvin iäkkäistä henkilöistä. Kun taas Leskelä (2019, 98–101) määrittelee teoksessaan selkokieltä tarvitsevat seuraavasti; syntymästä asti selkokieltä tarvitsevat: kehitysvammaiset, autismikirjon omaavat, kielellisen erityisvaikeuden omaavat tai ADHD:n omaavat. Lisäksi elinaikana syntynyt selkokielen tarve: etenevät muistisairaudet tai afasia. Väliaikainen selkokielen tarve saattaa olla maahanmuuttajilla, ruotsia äidinkielenään puhuvilla, suomen vähemmistökielten puhujilla ja viittomakielisillä.

Selkokieleen liittyy muutamia perusohjeita, joiden avulla selkokielistä tekstiä on helpompi tuottaa. Tekstin tulee ottaa lukija huomioon ja käsiteltävää aihetta lähestytään lukijan näkökulmasta (esimerkiksi tekstin alussa on kysymys, jonka tavoitteena on herättää lukijan mielenkiinto ja lukijaa puhutellaan sinä-muodolla). Tekstin tulee pysyä aiheessaan ja kertoa siitä, mitä otsikko lupaa. Tekstissä käytetään helppoja kielen rakenteita sekä lyhyitä lauseita ja virkkeitä, jotka on sidottu toisiinsa luontevilla tavoilla. Tekstissä ei saa olla vaikeita sanoja, pitkiä lauseita tai vieraita käsitteitä. (Leskelä 2019, 110.)

Selkokielen perusohjeiden tavoitteena on kuvata keinoja, joiden avulla kieltä voidaan yksinkertaistaa ja heikosti lukevan henkilön lukemista voidaan tukea (Leskelä 2019, 110).

3.3 Kuvat kommunikoinnissa

Kvakommunikointi tarkoittaa kuvasymbolien käyttöä puheen ja sanattoman viestinnän rinnalla. Kuvalla voi viitata asiaan, jota ei pysty sanallisesti tai sanattomasti ilmaisemaan. (Papunet 2020: Trygg 2010, 27.) Kun puhutaan kuvakommunikoinnista, voidaan myös puhua graafisesta kommunikoinnista. Graafinen kommunikointi tarkoittaa sitä, että kommunikoinnissa käytetään visuaalisia eli näkemiseen perustuvia välineitä. Graafinen kommunikointi koostuu usein kuva- tai symbolikokoelmasta. (Trygg 2010, 27–42.)

Kuvista on ensisijaisesti kognitiivista etua. Niiden sisältö on helppo ymmärtää ja niitä voidaan käyttää hyväksi esimerkiksi käsitteiden ymmärtämisen kasvattamisessa. Kuvaa voidaan myös käyttää tai siihen voidaan viitata niin, että se toimii viestin välittäjänä lähettäjältä vastaanottajalle. Kuvat voivat toimia; kognitiivisena tukena, asioiden jäsentämisen tukena, muistin tukena,

kerronnan tukena ja kirjoitetun kielen korvaajana. (Trygg 2010, 57–58.) Kuvat siis mahdollistavat viestin välittämisen ja vastaanottamisen, vaikka henkilön kielellisissä taidoissa olisi suuriakin puutteita (Papunet 2020).

Kuvilla on selkojulkaisussa erilaisia tehtäviä. Kuva voi olla informaatiokuva, jonka tavoitteena on tarjota lukijalle tietoa aiheesta, joka liittyy tekstiin. Kuva voi myös olla kuvituskuva, joka pyrkii herättämään mielikuvia, kokemuksia sekä johdattamaan lukijaa ja kuvan katsojaa tekstin aihepiiriin. Kuvan tavoitteena on tukea ja helpottaa tekstin ymmärtämistä sekä selventää sanallisesti hankalasti ilmaistavia asioita. Kuvan valinnassa tulee olla tarkkana, ettei tekstiin liittyvä kuva ole ristiriidassa tekstin kanssa, jolloin lukija ei voi tietää, kumpaa pitäisi uskoa. (Leskelä 2019, 175–196.)

Käytössä olevia kuvalajeja on monia erilaisia, joista kolme tunnetuinta ovat piktogrammi-, PCS- ja WLS-kuvat (Papunet 2021; Trygg 2010, 47–50).

Piktogrammikuvat ovat kuvakokoelma, jossa sanoja ja käsitteitä edustavat pääasiassa tavanomaiset kuvat. Piktogrammikuviissa valkoiset piirroskuvat esitetään mustalla taustalla. Ne edustavat pääasiassa substantiiveja ja verbejä. Piktogrammien tarkoituksena on toimia kognitiivisena tukena ja tukea kommunikointia esimerkiksi viittomia käytettäessä. (Trygg 2010, 47–48.)



Kuva: papunetin kuvapankki, papunet.net, Sclera

PCS-kuvat (Picture communication symbols) ovat kuvakokoelma, jossa on suuri määrä piirrettyjä kuvia. PCS-kuvat ovat saatavissa mustavalkoisina tai värillisinä. Kuvat ovat pääasiassa ikonisia eli kuvanomaisia ja niitä käytetään usein kognitiivisena sekä kommunikatiivisena tukena. (Trygg 2010, 50.)



Kuva: Papunetin kuvapankki, papunet.net, ARASAAC

WLS- kuvat (Widgit literacy symbols) ovat piirrettyjä kuvia, jotka edustavat konkreettisia, että abstrakteja käsitteitä. Kuvia käytetään yleensä Widgit symbolikirjoitusohjelmassa. WLS-kuvat on tunnettu aiemmin nimellä Rebus. (Trygg 2010, 50.)



Kuva: papunetin kuvapankki, papunet.net, Mulberry

Kuvien valinta tulee suorittaa hyvin. Valinnassa tulee huomioida se, että henkilö tunnistaa kuvan ja ymmärtää, millaista asiaa juuri tällä kuvalla voidaan ilmaista. Kommunikointiin soveltuvat siis ainoastaan sellaiset kuvat, jotka ovat tunnistettavissa. Valintaan vaikuttavat myös, minkä kokoiset kuvat henkilö näkee, hahmottaako hän paremmin mustavalkoiset vai värilliset kuvat tai hahmottaako hän paremmin pelkät ääriviiva piirrookset. On huomioitava myös, tarvitaanko kuvassa vahvoja kontrasteja tai mahdollisuutta kuvan tunnustelemiseen. Tilanteessa on tärkeää selvittää, pystyykö henkilö erottamaan kuvasta yksityiskohtia, hahmottaako hän sen kokonaisuutena vai värien perusteella. (Papunet 2021.)

Kommunikoinnissa käytettävien kaikkien kuvien ei tarvitse olla samantyyliisiä tai samasta kuvakokoelmasta. Kommunikointi tilanteissa kuvatyypin erilaisuus voi jopa helpottaa niiden muistamista ja valintaa silloin, kun käytössä on laaja kuvasanasto. (Papunet 2021.)

4 KEHITTÄMISTYÖN KUVAAMINEN

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö eli kehittämistehtävä, jonka tavoitteena oli tuottaa selkokielen ohjeteksti tyypin 2 diabetesta sairastaville ja selkokieltä käyttäville henkilöille. Tuottamani ohjeteksti palvelee myös sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä heidän ohjeistaessaan diabeteksen hoitoa. Päättävänä tekstin kääntämisessä on, että teksti palvelee perusselkokielen käyttäjiä. Humanistisessa ammattikorkeakoulussa opinnäytetyö on tilaustyönä suoritettu työelämän kehittäminen. Humanistisen ammattikorkeakoulun kehittämistehtävä on aina tulevaisuusorientoitunut ja se tuottaa tilaajalle jotain konkreettista. (Humak 2022.)

KESÄ 2021	SYKSY 2021	KEVÄT 2022
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Idean saaminen Ydinasia-hankkeelta ➤ Produktin suunnittelu yhdessä hankkeen ja tilaajan kanssa ➤ Alustavasti tietoperustan kartoittaminen ➤ Tutkimustavan suunnittelu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tietoperustan kartoittaminen ➤ Tietoperustan kerääminen lukemalla erilaisia lähdeaineistoja ➤ Tietoperustan kirjoittaminen ➤ Tutkimustavan valinta 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Produktina olleen hoito-ohjeen saaminen ➤ Produktin toiminnallinen osuus (kääntäminen ja kuvittaminen) ja sen kuvaaminen työssä vaihe vaiheelta ➤ Valmiin selkokielen ja selkokuvitetun produktin testaaminen -> tulosten analysointi ➤ Korjaavat toimenpiteet ➤ Työn saattaminen lopulliseen muotoon

Kuvio 1. Projektin vaiheet. Grafiikka Saija Luntti

Opinnäytetyössäni lähestymistapana oli palvelumuotoilu. Palvelumuotoilu on nopeasti suosittumaksi noussut lähestymistapa. Palvelumuotoilu on prosessien ja menetelmien soveltamista palvelun kehittämiseen. Palvelumuotoilu on käyttäjäkeskeistä ja sen tavoitteena on luoda käyttäjän kannalta helppokäyttöisiä, hyödyllisiä ja haluttavia palvelukokemuksia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 71–72.) Palvelumuotoilu valikoitu lähestymistavaksi, koska työn tavoitteena on tuottaa selkokielen ja selkokuvitettu hoito-ohje. Hoito-ohjetta on lähdetty työstämään siksi, että perusselkokielen asiakasryhmät voivat jatkossa saada palvelua ja opastusta heille ymmärrettävässä muodossa. Eli työssä on vahvasti ollut läsnä käyttäjäkeskeisyys asiakasryhmän näkökulmasta.

Produktina ollut hoito-ohje (liite 1) on informoiva teksti, joka on tekstilajiltaan ohjaava. Ohjaava teksti antaa neuvoja ja määräyksiä. Teksti pyrkii ohjaamaan lukijan toimintaa. Ohjaava teksti on tyyliltään selkeä ja yksiselitteinen ja se sisältää käskymuotoja sekä välttämättömyyden ilmaisuja. (Peda.net 2022; Peda.net 2022.)

Palvelumuotoiluun on kehitetty runsaasti erilaisia prosessimalleja ja yhteistä niille on laaja tiedonhankinta, yhteisöllinen ideointi, erilaisten mallien luominen ja nopea testaus sekä analysointi (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 74). Kehittämistyössäni perehdyin laajasti tietope-
rustaan. Perehdyin lukemalla kotimaisia ja ulkomaisia kirjallisia teoksia sekä artikkeleita. Tar-
kemmin perehdyin selkokieleen ja kielensisäiseen kääntämiseen. Kielensisäinen kääntäminen
voi olla esimerkiksi tiivistelmä tai muu tekstin uudelleen kirjoittaminen toiselle saman kieliselle
kohdeyleisölle tai toiseen käyttötarkoitukseen (Tieteen termipankki 2022). Kielensisäisellä
kääntämisellä tarkoitetaan myös sanallisten merkkien tulkintaa muiden saman kielen merkkien
avulla. Käännös antaa pääsyn tekstiin käyttäjille, joilla on erilaisia viestintätarpeita. (MaaB &
Hansen-Schirra 2022, 33.) Kielensisäisen kääntämisen eli intermodaalisen kääntämisen väli-
tyksellä viestintä voi saavuttaa ne ihmiset, joilla ei muuten olisi mahdollisuutta alkuperäisen
viestin vastaanottamiseen. Kielensisäisessä kääntämisessä kieli ja merkkijärjestelmä voivat py-
syä samana, mutta kielen muoto muuttuu muotoaan. (Tiittula & Hirvonen 2015, 253.)

Toisena menetelmänä käytin yhteisöllistä ideointimenetelmää, joka on palvelumuotoilulle yksi
ominaispiirteistä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 74). Toteutin yhdessä Ydinasia-hank-
keen yhdyshenkilön Tanja Gavrilov kanssa ideointitapaamisia. Ideointitapaamisissa pohdimme
keskustelun kautta, miten produktia lähdetään työstämään sekä millaisia sanavalintoja ja raken-
teita sekä kuvia työhöni valikoituu.

Palvelumuotoilulle ominaista on myös erilaiset testaamisen dokumentointimenetelmät. Jos ei
ole mahdollista päästä itse paikalle produktin testauksilanteeseen, voi hyödyntää erilaisia itse-
dokumentointimenetelmiä eli luotaimia. Asiakkaat tai työntekijät voivat esimerkiksi heille an-
netuilla materiaaleilla täyttää ohjeistettuja päiväkirjoja tai tehdä muita tehtäviä, joiden avulla
kerätään tietoa ihmisten ajatuksista, toiveista ja käyttäytymisestä. (Ojasalo, Moilanen & Rita-
lahti 2015, 76.) Itse hyödynsin tätä menetelmää kerätäkseni mielipiteitä tekemästäni produk-
tista. Lähetin produktin Ydinasia-hankkeelle, että he voivat jakaa sen sosiaali- ja terveysalan
työntekijöille sekä testata jonkun hankkeeseen osallistuvien hoitajien kanssa. He saavat katsoa
ja lukea produktini läpi ja antaa siitä oman mielipiteensä, jonka Ydinasia-hankkeen yhdyshen-
kilö Tanja Gavrilov sitten välittää minulle.

Palautteena saatujen mielipiteiden avulla tein vielä muutoksia tuotteeseen. Tärkeintä on, että se palvelee asiakasryhmää ja on heille ymmärrettävä.

4.1 Työn eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on laatinut hyvän tieteellisen käytännön. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa sekä sen tulokset voivat olla uskottavia vain, jos tutkimus suoritettu käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimuksessa tulee noudattaa työn alusta aina työn loppuun asti rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta sekä avoimuutta ja vastuullisuutta (TENK 2012, 6.) Opinnäytetyötä tehdessä kirjallisuuteen on perehdytty tarkasti sekä lähdeviitteet on merkitty. Idean antajana toimineen Ydinasia-hankkeen toivetta tavoitteesta on kunnioitettu ja työ tehty niin, että tavoite täyttyy. Opinnäytetyön raportoinnissa noudatettiin huolellisuutta. Vain opinnäytetyön tekijällä on ollut pääsy aineistoon.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut myös ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta ja aineellista tai aineetonta kulttuuriperintöä. Tutkijan tulee myös toteuttaa tutkimuksensa siten, että tutkittaville ihmisille tai yhteisöille ei aiheudu riskejä, vahinkoja tai muita haittoja. (TENK 2019, 7.) Produktista palautteen antaneet henkilöt esiintyvät työssä anonymisti niin, ettei heidän nimeänsä tai muita henkilökohtaisia tietoja kerrota. Jokaiselta palautteen antaneelta henkilöltä on kysytty lupa palautteen julkaisemiseen anonymisti.

5 OPINNÄYTETYÖN PRODUKTIN KUVAUS

Osana opinnäytetyötäni tein selkokiehisen ja selkokuvitetun version hoito-ohjeesta (liite 1), joka toimii ohjeena tyyppin 2 diabetesta sairastavan ihmisen ruokaan ja liikuntaan koskeissa asioissa. Yleensä diabeetikolle suunnatuissa ohjeissa teksti on ymmärrettävää. Henkilöille, joilla on kognitiivisia ja/tai kielellisiä haasteita, teksti voi olla liian abstraktia. Käsitteiden ja sanojen ymmärtäminen voi olla heille haastavaa.

Selkotekstin kirjoittamisessa on tärkeää, että kirjoittaja pitää koko ajan mielessä sen, kuka on oletettu lukija (Selkokeskus 2021). Tässäkin tilanteessa, kun itselläni on tyyppin 2 diabetekseen liittyvä teksti, voin olettaa, että lukija sairastaa tai on juuri saanut kuulla sairastavansa tyyppin 2 diabetesta. Lähden siis kohdistamaan kirjoitustyylin avulla tekstiä lukijalle niin, että hän ymmärtää mitä hänen tulee tehdä ruokailun ja liikunnan suhteen, että tyyppin 2 diabetes pysyy kurissa. Lukijan huomioimisen lisäksi selkotekstissä on monia muita huomioon otettavia asioita, kuten sanasto, sanojen määrä ja laatu, tekstin jäsentely, informaation määrä, lause- ja virkerakenteet sekä sidosteisuus (Leskelä 2019, 108).

Informoivassa selkotekstissä lukijasta tulee tehdä aktiivinen toimija ja häntä myös tulisi puhutella sinä- muodolla. Sinä- muodolla puhuttelua käytetään kuitenkin vain, jos se sopii tekstin tyyliin. Informoivan selkotekstin tulee olla kohteliaaseen sävyyn kirjoitettu ja siinä kannattaa ohjeistaa, kehottaa ja kannustaa imperatiiveilla. (Selkokeskus 2021.)

5.1 Kieli

Kun aloitin tekstin kääntämisen selkokielelle, silmäilin alkuperäisen tekstin (liite 1) ensimmäisenä läpi. Poimin tekstistä kohtia, jotka mielestäni tarvitsevat tarkempaa selittämistä, sanojen vaihtelua ja muokkaamista sekä parempaa jäsentelyä. Kääntämisen aikana on kuitenkin tärkeää pysyä aiheessa ja pitää teksti johdonmukaisena. Selkotekstissä aiheen käsittely ei saa polveilla, vaan asian on edettävä johdonmukaisesti. Epäjohdonmukaisesti etenevä ja lukijan kannalta oudosta näkökulmasta kirjoitettu teksti voi estää lukemisen ja tekstin ymmärtämisen. (Leskelä 2019, 116–119.)

Tekstin käsittelyn alussa, on päätettävä minkä selkokielen tason mukaisesti tekstin kirjoitan. Päädyin selkokielen perustason. Perustason selkoteksti tavoittaa suuren asiakaskunnan. Apuna kirjoittamisessa on hyvä käyttää selkomittaria. Selkokielen perustasolla noudatetaan kaikkia

selkokielen periaatteita, jotka on ilmaistu selkomittarissa. Periaatteita ovat lukijalle sopiva tekstin informaatiomäärä, tekstin johdonmukainen jäsentely sekä tekstin eteneminen lukijan näkökulmasta tukien hänen lukuprosessiaan. Ymmärrettävyyden lisäksi tekstin sävyyn ja tyyliin tulee kiinnittää huomiota. Sanaston kuuluu olla yleistä ja lukijalle tuttua. Harvoin esiintyvät ja vaikeammat sanat on selitettävä. Kielen rakenteissa tulee ottaa huomioon sellainen lukija, jolla on kielellisiä vaikeuksia. Tekstissä ei myöskään saa olla asiavirheitä ja sen tulee noudattaa suomen kielen oikeinkirjoituksen periaatteita. (Leskelä 2019, 114.) Koska lukijakunta on suuri, perustason selkokielinen teksti suunnataan monille selkoryhmille. Lukijoina voi olla esimerkiksi vammaisia ja muistisairaita sekä kielenoppijoita. Lukijakuntaan voi kuulua myös ihmisiä, joilla on lukemisen, oppimisen tai keskittymisen ongelmia. (Leskelä 2019, 114.)

Kirjoittamisen alussa on huomioitava myös, että millainen teksti on kyseessä ja miten lukijaa tulisi tekstissä puhutella. Työssäni minulla on projektina ohjaava teksti. Selkotekstin tulee siis ohjata ja opastaa lukijaa tekemään jotain tai toimimaan tietyllä tavalla. Selkokeskus (2021) opastaa informoivan tekstin kirjoittamisessa puhuttelemaan lukijaa kohteliaaseen sävyyn ja sinä-muodolla. Myös Leskelä (2019, 120–123) kehottaa teoksessaan puhuttelemaan lukijaa kohteliaasti sinä-muodolla, koska sinä-muodon avulla kirjoittaja voi kohdistaa tekstinsä suoraan lukijalle.

Tekstin kääntämisessä selkokielelle olen käyttänyt apuna Selkokeskuksen kehittämää Selkomittaria. Selkokielen mittari eli selkomittari on julkaistu vuonna 2018. Sen avulla voidaan arvioida, onko teksti selkokieltä vai ei. Kuitenkaan selkomittari ei sovellu sellaisenaan selkokirjoittamisen harjoitteluun, vaan se on suunniteltu selkokielen asiantuntijoiden ja selkokieleen perehtyneiden kielentutkijoiden työvälineeksi tekstien arviointiin. Selkomittariin on koottu suomessa käytössä olevat selkosuomea koskevat kriteerit. Jos teksti vastaa kaikkia kriteerejä, se on selkokieltä. (Selkokeskus 2021.) Selkokielessä on kolme eri tasoa; helppo, perus ja vaativa. Selkomittarin avulla pystyy toistaiseksi mittaamaan vain tekstin selkokielen perustasoa. Mittaria on myös testattu vain informoivien selkotekstien arvioinnissa. Kaunokirjallisia tekstejä ja mediatekstejä mittarilla ei toistaiseksi ole testattu. (Selkomittari 2018; Selkokeskus 2022.)

Selkokielistämässä sanat ovat usein se, johon huomio kiinnittyy ensimmäisenä. Jokaisen ihmisen sanavaraston laajuus on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat muun muassa lähiympäristön kielenkäyttö, opiskelu ja työt sekä vapaa-aika. Tekstissään selkokirjoittajan tulee käyttää yleistä ja tuttua sanastoa. On myös hyvä muistaa, että sanan tuttuus riippuu aina siitä, millaisia sanoja kukin ihminen ympäristössään kuulee. (Leskelä 2019, 128–131.) Selkolukijalla on myös usein

vaikeuksia tunnistaa kirjaimia ja kirjainyhdistelmiä sekä niistä muodostuvia sanoja. Tämän seurauksena yleinen lukunopeus on hidas ja pitkien sanojen lukeminen työlästä. (Leskelä 2019, 132.) Selkotekstissä suositellaan siis käyttää lyhyitä sanoja. Jos kuitenkin on välttämätöntä käyttää pitkiä ja abstrakteja sanoja, tulee ne selittää tai yhdyssana purkaa kahdeksi tai kolmeksi sanaksi. (Leskelä 2019, 132.)

Esimerkiksi työstämäni tekstin alkuperäisessä versiossa (liite 1) sana laatu on abstrakti. Sana on todennäköisesti abstrakti, jos sitä on vaikea selittää toisin sanoin, koska se on merkitykseltään epämääräinen ja monitulkintainen (Leskelä 2019, 132). Koska sanaa laatu on vaikea selittää, lähdin miettimään, mitä sillä tekstissä voitaisiin tarkoittaa. Yhdessä sanan ruoan kanssa sana laatu viittaa monipuoliseen ja terveelliseen ruokaan. Sanalla ruoan laatu voidaan viitata myös tuttuun ruokaympyrämalliin tai lautasmalliin. Kuitenkin käsitteenä ruokaympyrä tai lautasmalli voi olla liian vaikea selkokielen lukijalle. Tästä lähdin vielä syvemmin pohtimaan, mitä on ruoan laatu. Päädyin lopuksi vaihtamaan sanan kokonaan. Muokkaamassani tekstissä se on nykyään lause muodossa, eli syö monipuolista ruokaa. Koska tekstin on tyyliltään ohjeistava, on lauseen muoto sen mukainen.

Kirjoittajana tuli myös pohdittua sitä, että selitänkö liikaa vai voisiko joku sanoista olla jo tuttu lukijalle. Esimerkiksi lähtötekstissä olevat sanat verensokerin hoito ja sydänterveyden edistäminen. Sanat ovat jo valmiiksi haastavia ymmärtää, mutta niin ne ovat myös rakenteellisesti. Pitkät yhdyssanat voivat olla hankalia, koska yhdyssanojen sananrajoja voi olla vaikea tunnistaa (Leskelä 2019, 132). Muokkaamassani tekstissä jätin sanan verensokerin hoito sellaisenaan tekstiin, mutta sanan sydänterveyden edistäminen vaihdoin pidempään, eli sydämen terveyden edistäminen. Päädyin tähän koska selkotekstissä on hyvä purkaa yhdyssana kahdeksi tai kolmeksi sanaksi aina, jos on mahdollista, vaikka se ei lyhentäisikään sanoja (Leskelä 2019, 132; Selkokeskus 2021).

Selkotekstiä kirjoittaessa on myös otettava huomioon, että selitykset vaikuttavat tekstin sävyyn. Selkotekstin sävyn tulisi aina olla lukijaa arvostava. Se tarkoittaa siis sitä, että vaikka jotakin asiaa selitetään tekstissä perusteellisesti, lukijalle ei saa syntyä vaikutelmaa, että kirjoittaja aliarvioi tai halveksii häntä. (Leskelä 2019, 123, 134–135.)

Leskelä (2019, 136) mainitsi teoksessaan myös sen, että sisällöllisesti tarpeettomat vaikeat sanat on parempi karsia pois tai vaihtaa ne helpoimmiksi sanoiksi. Tähän törmäsin myös alkupeleistä tekstiä kääntäessä. Esimerkiksi sana liikkumattomuuden vähentäminen oli sellainen, jota

mietin itsekin, että mitä se voisi mahdollisesti tarkoittaa. En alkanut selittämään sanaa, koska se olisi ollut turhaa ja se olisi voinut myös katkaista tekstin etenemisen. Vaikka selkotekstissä vaikeiden sanojen selittäminen onkin välttämätöntä, liittyy siihen myös ongelma. Selitys lähes aina katkaisee tekstin aiheen etenemisen. (Leskelä 2019, 136.) Niinpä päädyin muuttamaan sanan muotoon monipuolinen liikunta. Tekstin edetessä kerron eri tavoin, mitä monipuolinen liikunta voi tarkoittaa.

5.2 Visuaalisuus

Ensimmäisenä asiana ennen lukemista kiinnitän itse huomion tekstin kirjaintyyppiin eli typografiaan. Jos kirjaintyyppi vaikuttaa raskaalta, eli on liian pientä tai tiivistä, jää teksti minulla lukematta, koska en jaksa keskittyä kovin raskaaseen tekstiin. Selkojulkaisussa kirjaimen leikkaus ei saa olla liian laiha tai paksu. Tähän vaikuttaa kirjaimen kirjaintyyppi eli fontti, jonka tulisi olla mahdollisimman tuttu ja yleinen. (Selkokeskus 2021.) Selkojulkaisua varten on tehty ohjeita kirjaintyyppin mallista ja koosta, että lukijan olisi helpompi lukea ja ymmärtää tekstiä. Selkojulkaisussa on suositeltu käytettävän enemmän pienaakkosia eli gemenoja kuin suuraakkosia eli versaaleja. Pienaakkoset erottuvat paremmin toisistaan, minkä avulla lukija tunnistaa kirjaimet paremmin ja ne ovat helpommin luettavampia (Selkokeskus 2021). Kirjaintyyppin luettavuuteen vaikuttaa myös kirjaimen kapeus tai ohuus sekä viivojen paksuuden vaihtelu ja epätavallinen muoto. Jos kirjain on liian kapea tai ohut, jää kirjain liian hennoksi tai epäselkeäksi, jolloin tekstistä tulee liian tiivis ja kirjaimia on vaikea erottaa toisistaan tai paperista. (Leskelä 2019, 181–182.) Itse käytin tekstissä Cambria- nimistä kirjaintyyppiä. Cambria- kirjaintyyppi on antiikva eli päätteellinen kirjaintyyppi (Selkokeskus 2021). Antiikvaa pidetään helpommin luettavana kirjaimena, koska viivojensa ansiosta se sitoo kirjaimia toisiinsa ja tavallaan ohjaa lukijaa rivillä eteenpäin (Leskelä 2019, 182).

Selkojulkaisussa suositellaan myös käyttämään kirjainkokoja, joka on pienimmillään 11–12 pistettä ja suurimmillaan 16 pistettä (Selkokeskus 2021; Leskelä 2019). Muokkaamassani tekstissä otsikoiden kirjainkoko on 16 pistettä ja muun tekstin kirjainkoko 14 pistettä. Isommalla kirjainkokoilla erotan väliotsikot tekstistä. Kirjainkoko vaikuttaa myös tekstin riviväliin. Mitä suurempi kirjain, sitä suurempi riviväli (Selkokeskus 2021).

Selkotekstissä pilkkua ja pistettä käytetään samalla tavoin, kuin yleiskielisessäkin tekstissä. Piste tarjoaa hengähdystauon, joka on lukijalle välttämätön. Selkotekstissä piste voi siis olla

sellaisessa kohdassa, missä yleiskielisessä tekstissä olisi pilkku. (Leskelä 2019, 186.) Tekstiä muokatessani pyrin kuitenkin käyttämään pilkkua oikeinkirjoituksen mukaan.

Kirjaintyyppiin lisäksi selkotekstin ulkonäköön ja luettavuuteen vaikuttaa myös rivit ja rivitys sekä pisteiden ja pilkkujen käyttö. Selkotekstissä rivin maksimipituus on lyhyempi kuin yleiskielisessä tekstissä. Selkotekstissä Leskelän (2019, 188) mukaan on suositeltavaa käyttää rivillä 35–60 merkkiä rivivälit mukaan luettuna. Kun taas Selkokeskus (2021) suosittelee rivillä käytettävän 50–60 merkkiä rivivälit mukaan luettuna. Tekemässäni selkotekstissä rivillä on keskimäärin 30–40 merkkiä rivillä, rivivälit mukaan lukien. Yhdellä rivillä ei ole paljon merkkejä, koska olen jäsenellyt tekstin etenevän alaspäin, jolloin se myös helpottaa tekstin lukemista.

Rivillä esiintyvän merkkimäärän lisäksi selkojulkaisun rivitystä ohjaa tietty sääntö: yhdellä rivillä tulee esittää yksi ajatuskokonaisuus sekä toisiinsa kiinteästi liittyvät sanat tulee esittää samalla rivillä (Selkokeskus 2021). Tietenkään aina se ei ole mahdollista. Silloin lauseet täytyy jakaa useammalle riville, mutta on huolehdittava siitä, että jakaminen ei katkaise yhteen kuuluvia sanayhdistelmiä (Leskelä 2019, 187). Esimerkiksi muokkaamassani tekstissä on tällainen lause:

” Terveellinen ja säännöllinen syöminen
 auttavat huolehtimaan painosta.
 Oikea ruokavalio hoitaa myös verensokeria
 ja sydämen terveyttä.”

Suorana yksittäisenä lauseena se olisi liian pitkä selkolukijalle ymmärtää. Kun lause on jaettu useammalle riville, on lause helpommin luettava. Myös piste lauseiden jakajana tarjoaa lukijalle hengähdystauon, ennen seuraavaan lauseeseen siirtymistä. Muokkaamassani tekstissä on myös lyhyempiä lauseita kuten:

” Syö pieniä määriä kerrallaan.”

sekä

” Syö monipuolista ruokaa.”

Molemmat lauseet ovat lyhyitä ja siten helpompi ymmärtää sellaisenaan, kuin ne on kirjoitettu. Lauseet on myös kirjoitettu ohjeistavaan muotoon, joka ohjeistaa ihmistä tekemään jotain tiettyllä tavalla.

Kääntämisen ohella keskityin myös aika paljon tekstin taittoon. Viimeisenä vielä muokkasinkin taiton muotoon, joka on selkotekstille ominaista. Yleiskielisessä tekstissä käytetään yleensä tasapalstaa, kun taas selkotekstissä käytetään enemmän liehupalstaa. Tasapalstassa molemmat reunat on tasattu ja liehupalstassa rivin vasen reuna on tasattu, mutta oikealla reunalla rivinpituudet voi vaihdella. Selkotekstissä liehupalsta auttaa lukijaa hahmottamaan, missä rivi loppuu. Samoin se auttaa myös lukijaa siirtymään riviltä toiselle. (Leskelä 2019, 188.) Tähän havainnollistavaksi esimerkiksi otan ensimmäisen kappaleen tekstistä. Tasapalstalla se olisi tällaisessa muodossa:

”Diabetes on vakava sairaus, mutta siihen voit itse vaikuttaa. Terveyttä voit parantaa syömällä terveellisesti ja lisäämällä erilaista liikuntaa.”

Kun taas selkotekstissä se on tällaisessa muodossa:

” Diabetes on vakava sairaus,
mutta siihen voit itse vaikuttaa.

Terveyttä voit parantaa
syömällä terveellisesti ja
lisäämällä erilaista liikuntaa.”

Vaikka teksti ei ole kovin pitkä, voi se silti tasapalstaisena olla haastava ymmärtää selkokieltä käyttävälle lukijalle. Myös tyhjä väli kappaleiden välissä antaa lukijalle oman hengähdystauon, ennen kuin teksti jatkuu.

Yksi tärkeä tekijä, joka myös vaikuttaa selkotekstin taittoon on sivun asettelu. Päädyin lopulta tuottamaan selkokielisten version vaakatasossa olevalle A4-kokoiselle paperille. Omassa tekstissäni on myös kuvat tekstin tukena, joten pystysuorassa olevan paperin tila voisi jäädä liian ahtaaksi tekstile ja kuville. Hyvin kapea palsta voi olla vaikealukuinen, koska lukijan on siir-

rettävä katsetaan jatkuvasti riviltä toiselle (Leskelä 2019, 188). Koen, että vaakatasossa olevalla paperilla teksti ja kuvat on selkeämmin yhdistettävissä toisiinsa ja paperille jää myös tyhjää tilaa, joka tekee taitosta levollisemmän. Selkojulkaisun yleisilme on yleensä ilmavampi ja väljempi kuin muissa julkaisuissa. Selkojulkaisussa eri elementtien välillä on riittävästi tyhjää tilaa, että ne erottuvat selkeästi toisistaan. (Selkokeskus 2021.) Selkojulkaisun palstalle ei ole annettuna mitään tiettyä määrämittaa, koska palstan leveyteen vaikuttaa muun muassa sivun ja kirjaintyyppin koko sekä myös tässä tapauksessa tekstin tukena olevat kuvat (Leskelä 2019, 188).

Tekstin taitossa tulee huomioida myös otsikointi ja kappalejako. Otsikointi rytmittää tekstin kappalejako ja kappalejako toimii tekstissä vähän samalla tavoin, kuin piste (Leskelä 2019, 189). Kääntämässäni tekstissä minulla on käytössä pääotsikko sekä väliotsikkoja. Pääotsikko erottuu tekstistä siten, että se on ihan ensimmäisen sivun alussa, se on kirjoitettu isommalla fontilla kuin muut otsikot tai tekstit ja se on lihavoituna. Pääotsikon on oltava selvästi isompi ja näkyvämpi sekä sen pitää erottua visuaalisesti väliotsikoista (Leskelä 2019, 189). Väliotsikot ovat tekstissäni pienemmällä kirjoitettuna ja lihavoituna. Väliotsikoiden alle on kirjoitettu tekstiä, joka liittyy otsikkoon. Esimerkiksi näin:

”Ruokailu

Ruokailussa sinun pitää huomioida

terveellinen ja

säännöllinen ruokailu.”

Väliotsikon tarkoitus on nimetä lukijalle tekstikokonaisuuksia sekä tekstiä silmäillessä auttaa lukijaa löytämään ja aktivoimaan mielessään tiettyjä asiakokonaisuuksia (Leskelä 2019,189). Väliotsikko siis kertoo työstämässäni tekstissä sen, mistä aiheesta seuraavaksi kerrotaan.

Yleiskielisessä tekstissä kappaleet erotetaan toisistaan sisennyksellä. Selkotekstissä sisennystä taas ei käytetä. Selkotekstissä kappaleet erotetaan toisistaan tyhjällä rivillä. Tyhjä rivi on huomattavasti selkeämpi kuin sisennys. Tyhjän rivin avulla lukija osaa erottaa aiemman kappaleen lopun ja seuraavan kappaleen alun toisistaan. (Leskelä 2019,189.) Muokkaamassani tekstissä kappalejako näkyy muun muassa näin;

”Ruokailussa sinun pitää huomioida
terveellinen ja
säännöllinen ruokailu.

Terveellinen ja säännöllinen ruokailu
auttaa sinua huolehtimaan
sinun kehosi
verensokerin hoidosta
ja sydämesi terveydestä.”

Kappaleiden väliin jää oikeastaan kaksi tyhjää riviä. Se kuitenkin antaa lukijalle hyvin tilaa silmäillä tekstiä ja mahdollistaa hengähdystauon. Koska työstämäni tekstin ohella on myös kuvia, tekstin taitto ajatella niidenkin kannalta järkeväksi. Jos kappaleiden väliin jäisi vain yksi tyhjä rivi, voisi lukijan silmät sekaantua tekstin ja kuvien välillä.

5.3 Selkokuva

Kuvien käyttöä on ollut nähtävissä ainakin kommunikoinnin tukena puhevammaisilla ihmisillä. Kommunikoinnissa kuvia käytetään puheen ja sanattoman viestinnän rinnalla. Kuvalla voi myös havainnollistaa sisältöä, jonka ymmärtäminen kirjoitetussa tai puhutussa muodossa on vaikeaa. (Papunet 2020.) Tekstin ohella oleviin kuviin olet voinut myös törmätä päivittäin. Esimerkiksi uutisissa ja sosiaalisessa mediassa käytetään kuvia, kun jostain asiasta tai tapahtumasta kerrotaan. Kuvat tukevat tekstiä niin, että lukija yhdistää mistä tapahtumasta puhutaan tai minkä näköinen on uusi automalli, josta uutisoitiin.

Kuvan tehtävänä on tukea ja helpottaa ymmärtämistä sekä tarvittaessa selventää vaikeasti ilmaistavia tai ilmaistuja asioita. Tekstin tukemisen lisäksi kuva voi tuottaa uusia tulkintoja laajentaen tekstin merkitystä. Kuva voi olla onnistunut tai epäonnistunut. Onnistunut kuva parhaimmillaan herättää tunteita ja mielenkiintoa niin, että lukija voi innostua tekstistä enemmän. Onnistunut kuva voi myös lisätä lukumotivaatiota. Epäonnistunut kuva taas voi pahimmillaan

hämmentää lukijaa ja olla epäselkeä. Jos kuva on ristiriidassa tekstin kanssa, on se silloin epäonnistunut ja voi tuottaa haasteita tekstin tulkitsemiseen. (Leskelä 2019, 196.)

Jokainen ihminen omaa jonkinlaisen kuvanlukutaidon. Kuvanlukutaito tarkoittaa ihmisen erilaisia havaintoja, kokemuksia ja tulkintoja kuvista. Kuvan tulkintaan voi vaikuttaa ihmisen henkilökohtainen tausta, kulttuuri tai se, millaiset taustatiedot ihmisellä on asioista. (Leskelä 2019,197.) Vaikka selkokieltä käyttävien ihmisten kuvanlukutaidoista tiedetään toistaiseksi melko vähän, voi kuvalla silti olla heille iso merkitys. Jos selkokieltä käyttävä ihminen ei ymmärrä tekstiä kunnolla tai ei ollenkaan, voi tekstin ohessa oleva kuva kuitenkin herättää mielenkiintoa. (Leskelä 2019,197.)

Tekstissä kuvatuella on monta tehtävää. Kuvat voivat auttaa ymmärtämään luettua tekstiä, joskus kuvat voivat kertoa enemmän kuin teksti, mutta kuvat voivat myös auttaa kielen oppimisessa. Kun tekstissä on kuvat tekstin tukena, ei lukijan ymmärtäminen jää pelkästään tekstin varaan. (Leskelä 2019, 204.) Kuitenkin kuvat tulee valita huolellisesti juuri tekstille sopivaksi, ettei ristiriitoja kuvien ja tekstin välillä syntyisi.

Kuvilla voidaan tukea tekstin sisältöjen ymmärtämistä muun muassa aihekuvilla tai lausetasoisella kuvatuella. Aihekuva tarkoittaa sitä, että yksi kuva selittää yhtä kokonaista tekstikappaletta. Lausetasoinen kuvatuki taas tarkoittaa sitä, että ymmärtämisen kannalta olennaisimmat sanat esitetään kuvana tekstin yläpuolella. (Leskelä 2019, 204.)

Selkokuvan tehtävänä on tukea ja helpottaa luettavan tekstin ymmärtämistä (Selkokeskus 2021). Eli selkokuvalla on sama tehtävä, kuin muillakin kuvatukena käytettävillä kuvilla. Kuvituksen tulee sopia julkaisumuotoon ja julkaisun tavoitteisiin. Niiden tulee olla yhteneviä tekstin pääviestin kanssa ja auttaa ymmärtämään sitä. Kuvien on oltava riittävän suuria ja hyvälaatuisia sekä selkeitä. Kuvien sijoittelu taitossa tulee tukea ymmärtämistä sekä esittää kohdetaan tyypillisestä kuvakulmasta. Symbolikuvia olisi hyvä käyttää vähän ja harkitusti siten, että symboliikan kulttuuriset ja yksilölliset tulkintamahdollisuudet on otettu huomioon. Kuvat tulisi rajata siten, että viestin kannalta olennainen erottuu ja turhat sekä asiaan kuulumattomat asiat on häivytetty tai rajattu pois. Kuvan välittämä tunneviesti tulisi olla yhtenevä tekstin kanssa. (Selkomittari 2018; Selkomittari 2022.)

Selkokuvalla on iso merkitys tekstissä, koska jos jokin asia on kuvitettu julkaisussa, selkolukija voi arvella sen sisällön kannalta merkittäväksi (Leskelä 2019, 200). Tämän vuoksi onkin hyvä kiinnittää huomiota kuvien visuaalisuuteen ja valita kuvat tarkasti, että ne vastaavat tekstin sisältöä.

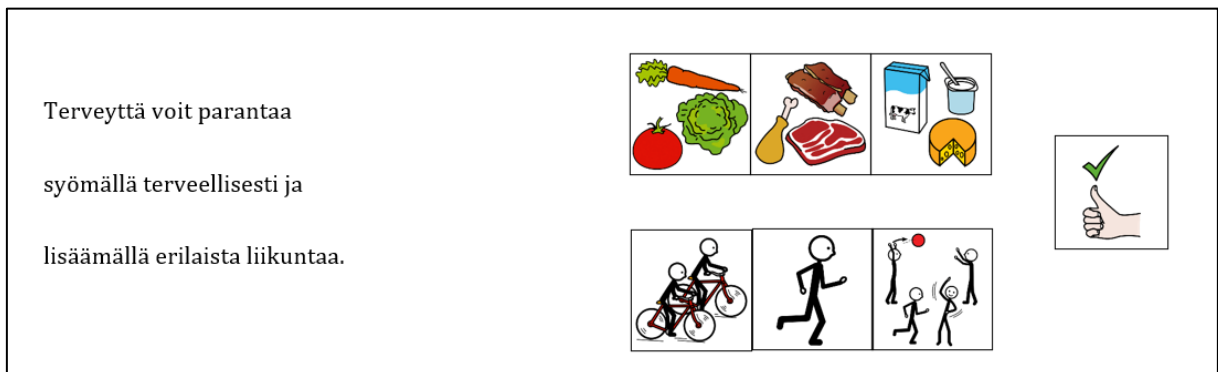
Selkokuvien ohjeistuksissa on myös ollut pohdintaa siitä, millaiset kuvat sopisivat selkolukijalle parhaiten. Vaihtoehtoina kuvatyyppeihin on piirros- tai valokuvat. Molemmissa on hyvät ja huonot puolensa. Piirroskuvissa hyvänä puolena on se, että ne ovat usein pelkistetympiä. Huono puoli piirroskuvissa on se, että ne saatetaan liittää lapsille tarkoitettuihin materiaaleihin, jolloin ne voivat vähentää vanhempien lukijoiden mielenkiintoa. Valokuvissa hyvänä puolena on se, että ne ovat autenttisia ja näyttävät kohteena todellisuuden mukaisesti. Valokuvissa huono puoli on se, että niiden taustalla saattaa olla tekstiin liittymätöntä informaatiota. Valokuvat eivät myöskään kestä kauan todenmukaisina. (Leskelä 2019, 200–201.)

Selkokuvan valintaa työssäni ohjasivat tekstin aihe ja tyyli. Teksti on ohjaava, joten kuvien tulisi tukea sitä mahdollisimman hyvin. Kuvitus tulisi valita julkaisun luonteen ja tekstin tarkoituksen ja tavoitteiden mukaan (Leskelä 2019, 201). Vaikka tekstini on ohjaava ja se on suunnattu aikuisille, valitsin silti piirroskuvat tekstin tueksi. Tekstilläni on laaja lukijakunta. Lukijakuntaa ajatellen, voi piirroskuvat olla helpommin hahmotettavissa kuin valokuvat. Kuvituksessa käytin sekaisin värillisiä piirroskuvia sekä mustavalkoisia piirroskuvia. Mustavalkoiset piirroskuvat kuvaavat ohjeessa esiintyvää henkilöä. Päädyin tähän yhdenvertaisuuden vuoksi. Värillisillä piirroskuvilla kuvaan ohjeessa ruokavalioon ja terveyteen liikkuvia ydinsanoja. Kaikki kuvat, joita olen muokkaamani tekstin tukena käyttänyt, on otettu Papunetin kuvapankista (2022).

Selkomittarissa (2018) ohjeet kertovat enemmän kuvien tarkastelusta tekstin taittamisen ja tarkistamisen aikana. Selkokeskus (2021) on koonnut myös ohjeita kuvien valitsemiseen selkomateriaalia varten. Näiden ohjeiden mukaan valitsin kuvia tekstin tueksi ja selkomittarin ohjeiden mukaan tarkistin vielä, että vastaako kuvat mittarin tarkistuskriteerejä.

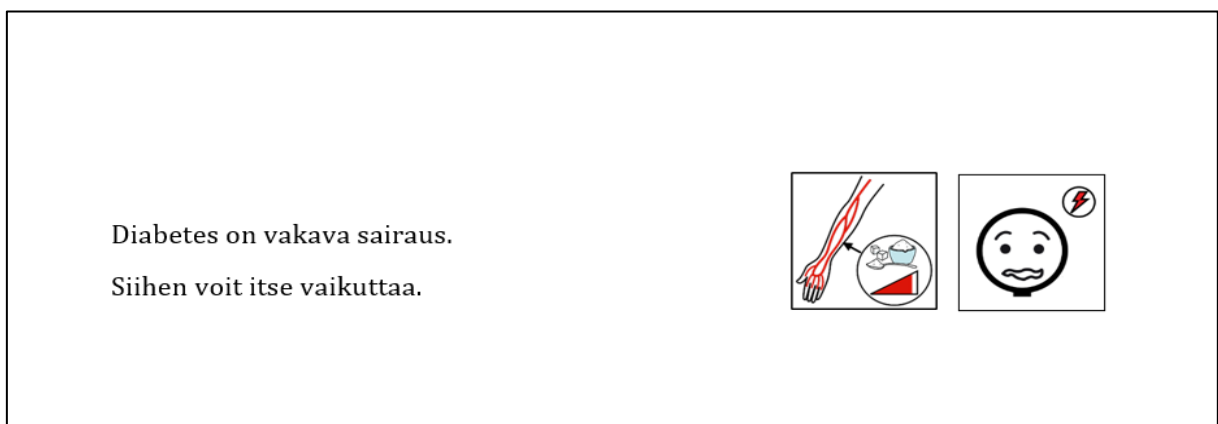
Ohjeiden mukaan ensimmäisenä on mietittävä kuvan päätehtävä. Onko kyse tiedon välittämisestä, tekstin täydentämisestä vai tunteiden herättämisestä? (Selkokeskus 2021.) Muokkaamistani tekstissä käytin kuvia apuna tiedon välittämiseen. Seuraavaksi ohjeissa oli, että pitää valita kuva, joka liittyy tekstiin ja tukee tekstiä (Selkokeskus 2021).

Kehittämistyöni tuloksena laadin seuraavat selkokuvat havainnollistamaan tyypin 2 diabeteksen ruokavalio- ja liikuntahoitoa.



Tässä kappaleessa kuva tukee tekstin ydinasioita. Ylemmät kuvat kertovat visuaalisesti, millaista on terveellinen ruoka. Alempi kuvasarja taas kertoo sen, millaista voisi olla erilainen liikunta. Vieressä oleva peukalon kuva auttaa havainnoimaan sen, että kun syö ylempänä olevan kuvasarjan mukaan ja toimii alapuolella olevan kuvasarjan mukaan, se on hyvä asia. Koska Papunetin kuvapankista ei löytynyt valmiita kuvia, joissa olisi kuvattu terveellinen ruoka ja erilainen liikunta, päätin yhdistellä monesta eri kuvasta kuvasarjan.

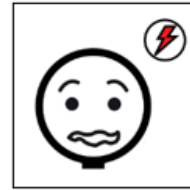
Kuvan valitsemisen ohjeissa mainittiin myös, että tekijän pitää varmistaa, että kuvan tunneviesti on samansuuntainen kuin tekstin tunneviesti (Selkokeskus 2021). Tämä toteutui muokkaamassani tekstissä näin:



Kuviksi valitsin Papunetin kuvapankista kuvat nimeltä *diabetes* ja *sairaus*. Sairaus kuvaa visuaalisesti juuri sairauden tunnetta. Itse miellän tunteen sairaus sellaiseksi, että jossain kohtaa kehoa tuntuu kipua tai on fyysisesti huono olla. Päädyin lisäämään diabetes kuvan, koska mielestäni kappaleen tärkeimmät asiat ovat diabetes ja sairaus.

Diabetes on vakava sairaus.

Siihen voit itse vaikuttaa.



Aloin myöhemmin pohtimaan, että vaikka kuvasta välittyy tunne, en kuitenkaan kerro visuaalisesti, mikä sairaus. Mietin siis asiaa myös siltä kannalta että, jos joku lukijoista ymmärtää paremmin pelkkiä kuvia, pitäähän hänen saada tietää kunnolla mikä on vakava sairaus.

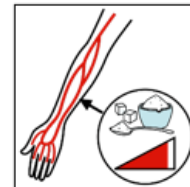
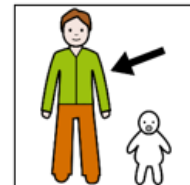
Koko tekstin läpi pyrin käyttämään samanlaisia kuvia tekstin tukena. Esimerkiksi ihan alussa on teksti, jossa kerrotaan mitä aikuistyypin diabetes on:

Aikuistyypin diabeteksella tarkoitetaan

sokeritautia,



joka todetaan silloin,

kun ihminen on aikuinen.





Samaa kuvaa sanalle *diabetes* käytin myös myöhemmin tekstissä. Koska kuva havainnollistaa visuaalisesti sanan *diabetes*, voi se myöhemmin tekstissä muistuttaa jo pelkkänä kuvana lukijalle, mistä tekstikappaleessa puhutaan. Leskelä (2019, 205) ohjeistaa teoksessaan, että tekstiä tukevassa kuvassa olisi hyvä näkyä kuvan esittämä asia sanana, jotta sana ja kuva yhdistyisivät. Itse käytin tätä vain muutamassa kohdassa, jossa kuvattiin aikaväliä:

Ruokailussa sinun pitää huomioida
terveellinen ja
säännöllinen ruokailu.

3–4 tunnin välein

Syö ateria tai välipala
3–4 tunnin välein.

3–4 tunnin välein

Yllä olevassa kuvassa aikaviivettä kuvaa kellotaulu ja teksti 3–4 tunnin välein. Asian kuvaaminen sanana kuvan lisäksi auttaa paremmin hahmottamaan, mitä kellotaulu kuvassa tarkoittaa. Muuten en asian sanallistamista kuvissa käyttänyt, koska sijoitin kuvat lähelle tekstiä. Ajattelin, että kuvatekstit voisivat tehdä ulkoasusta sekavamman ja pahimmassa tapauksessa selkolukijan katse voisi harhailla paperilla niin pahoin, että tekstin sisältö jäisi ymmärtämättä.

Selkokuva sijoitetaan siten, että se on tekstin kannalta luontevassa kohdassa. Kuvien tulisi myös olla siinä järjestyksessä, kun julkaisua on tarkoitus lukea ja tämä lukijan tulisi helposti huomata. (Selkokeskus 2021.) Itse sijoitin kuvat tekstin oikealle puolelle ja jätin tekstin ja kuvien väliin riittävästi tyhjää tilaa. Kuitenkin huomioin myös sen, että kuvat eivät ole liian kaukana tekstistä, että ne olisi helppo yhdistää toisiinsa.


Koska tekstissä on käytössä, liehu palsta, kokeilin asettaa kuvat samalla tyylillä. Liehu palsta tyylisellä asetelulla selkojulkaisun kokonainen ulkonäkö voisi olla lukijalle visuaalisesti levollisempi, kun teksti ja kuvat on aseteltu samalla tyylillä. Jos kuvat olisivat eri kohdissa tai aseteltu eri tyylillä joka tekstikappaleen kohdalla, olisi se lukijalle raskasta ja sekavaa luettavaa. Vaikka sivulla on paljon tekstiä ja kuvia, ulkoasu on sijoittelusta johtuen selkeä ja levollinen.

Ruokailu

Ruokailussa sinun pitää huomioida

terveellinen ja

säännöllinen ruokailu.



3-4 tunnin välein

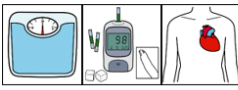

Terveellinen ja säännöllinen ruokailu

auttaa sinua huolehtimaan

sinun kehosi painosta,

verensokerin hoidosta,

ja sydämesi terveydestä.

6 POHDINTA JA JATKOEHDOTUKSET

Opinnäytetyön tuloksena syntyi 7- sivuinen selkokieline ja selkokuvitettu hoito-ohje. Hoito-ohjeessa kerrotaan, miten ruokavalion ja liikunnan avulla voi hoitaa tyyppi 2 diabetesta. Ohjeessa oleva teksti on käännetty yleiskielestä selkokielelle ja tekstin tukemiseen on käytetty Papunetin kuvapankista (2022) valittuja kuvia. Kääntäminen on toteutettu kielensisäisenä kääntämisenä. Kielensisäisessä kääntämisessä viestinnän tavoitteen mukaan voi olla välttämätöntä ilmaista asioita tulotekstissä toisen modaliteetin avulla, kun lähtötekstissä asiat on ilmaistu vain yhden modaliteetin keinoin (Tiittula & Hirvonen 2015, 252.) Selkokielineissä ohjeessa tekstin tukena oli kuvat, jolloin tekstiä on tuettu toisen modaliteetin avulla. Kun taas alkuperäisessä ohjeessa oli pelkkä yleiskielinen teksti, joka on ilmaistu vain yhdellä modaliteetilla.

Selkokielineen ja selkokuvitetun hoito-ohjeen tuottamisessa noudatettiin informoivan selkotekstin ohjeita. Hoito-ohjeessa käytetään sinä-muotoa, lauseet ovat ohjeistavia ja kannustavia sekä lukija on esitetty tekstissä aktiivisena toimijana. (Selkokeskus 2021.) Ohjeen tuottamisessa noudatettiin myös muita selkokielineen tekstin kirjoittamisen ja jäsentelyn ohjeita. Teksti yleiskieltä helpompaa ja se etenee johdonmukaisesti. Tekstissä ei ole liian paljon pitkiä sanoja ja vaikeita sanoja on selitetty, mutta ei liikaa. Teksti on tasattu vasempaan reunaan ja oikea reuna on jätetty liehuvaksi. Pisteitä ja pilkkuja on käytetty suomen kielen oikeinkirjoituksen mukaisesti. (Selkomittari 2018; Selkomittari 2022; Selkokeskus 2021; Leskelä 2019.)

Tekstin kuvituksessa on myös noudatettu selkokuvan ohjeita. Kuvat liittyvät tekstiin ja vastaavat sitä, kuvat esiintyvät oikeassa kuvakulmassa ja ne ovat sijoitettuna tekstin kannalta luontevaan kohtaan. Kuvat ovat myös selkeitä sekä hyvänlaatuisia. (Selkomittari 2018; Selkomittari 2022; Selkokeskus 2021; Leskelä 2019.) Hoito-ohjeen kuvien valinnassa ohjasi kirjallisuus sekä oma mieltymys selkeydestä. Kirjallisuuden avulla hoito-ohjeeseen valikoitui selkeät kuvat. Alussa suunnitelmana oli tuottaa hoito-ohje Widgit Online- kuvakirjoitusohjelmalla. Widgit Online- kuvakirjoitusohjelmassa kuva tulee tekstin yläpuolelle automaattisesti. Hoito-ohjeen ensimmäisen version tuotettiin kirjoitusohjelmalla, mutta se ei vaikuttanut kovinkaan selkeältä. Varsinkaan nyt, kun kyseessä oli vielä selkokielineen tuloteksti. Lopulta hoito-ohje tehtiin Word tiedostolle.

Valkoinen vaakatasossa oleva pohja, liehu palstainen selkokielineen teksti sekä liehu palstainen selkokuvitus takasivat tuotetulle hoito-ohjeelle selkeän ja ilmavan ulkoasun.

6.1 Palaute

Palautetta selkokielisestä ja selkokuvitetusta hoito-ohjeesta sain opinnäytetyöni idean antajalta Ydinasia-hankkeelta, kahdelta diabeteshoitajalta sekä yhdeltä perusselkokielen asiakasryhmään kuuluvalta henkilöltä.

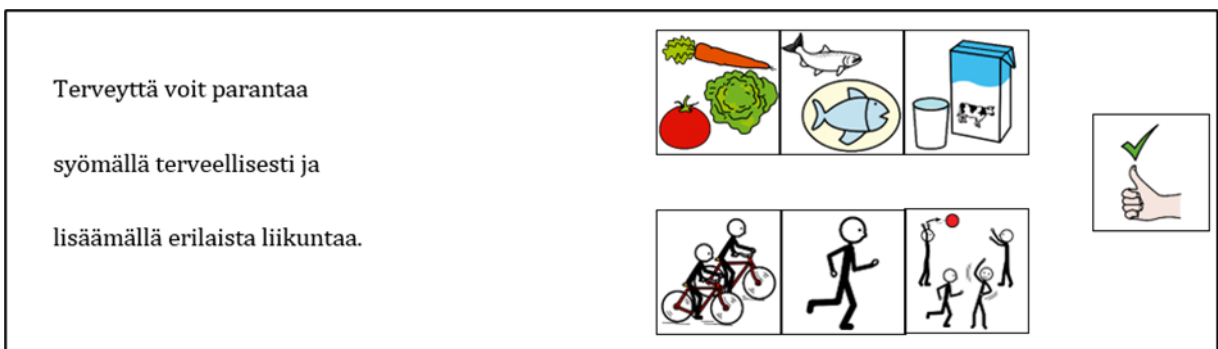
Hankkeelta sain palautetta, että selkokielinen ja selkokuvitettu hoito-ohje on selkeä ulkoasuun ja ymmärrettävä. Teksti on säilyttänyt merkityksensä ja on aiheeseen liittyvä, vaikka siitä on tehty selkeämpi. Myöskin ulkoasu on levollinen, kun ohje on tehty vaakatasoon ja kuvat on jäsenneilty tekstin kanssa samaan tapaan, eli vasen reuna on tasattu ja oikea reuna on liehuva.

Sain myös palautetta kahdelta diabeteshoitajalta, joille lähetin Ydinasia-hankkeen kautta produktini tarkistettavaksi. Seuraavat kommentit on poimittu heidän vastauksistaan.

”Itselle selkokielisyyys on vielä uusi asia. Esite ainakin tuntuu selkeältä.”

” Teksti on ymmärrettävää ja kuvaa aihetta selkeästi. Kuvaavatko kuvat selkeästi terveellistä ruokavaliota? Rasvainen liha ja juusto.”

Jälkimmäinen kommentti avasi omat silmäni. Vaikka perehdyin tyypin 2 diabetekseen, ajattelin jotenkin, että liha on jokaiselle terveellistä. Päädyin kuitenkin muokkaamaan kuvia vielä. Vaihdoin liha kuvan tilalle kala kuvan ja maitotuote kuvan tilalle kuvan maitopurkista ja lasista.



Kuvien muokkauksen jälkeen kävin vielä tapaamassa harjoitteluajalta tuttua asiakasta. Annoin asiakkaalle ensimmäisenä alkuperäisen hoito-ohjeen (liite 1), jota hän sai silmäillä rauhassa.

Seuraavaksi annoin hänelle tuottamani selkokielen ja selkokuvitetun hoito-ohjeen. Asiakas sai rauhassa selata ohjetta. Seuraavat kommentit on poimittu hänen vastauksestaan.

”Minun on yleensä vaikea ymmärtää lukemaani tekstiä. En aina ymmärrä kaikkia sanoja, eikä teksti jää muistiini.” (Lauseella asiakas viittaa alkuperäiseen hoito-ohjeeseen)

”Kuvat tukevat tekstiä hyvin. Kuvien avulla ymmärrän, mistä tekstissä puhutaan. Myös jotkut sanat on helpompi ymmärtää. Mielenkiinto lukemiseen kasvoi, kun paperilla ei ole paljon tekstiä. Tällaisia pitäisi olla enemmän ja joka puolella, että on myös kuvia, eikä aina vain pelkkää tekstiä.” (Lauseilla viittaa selkokielen ja selkokuvitettuun hoito-ohjeeseen)

6.2 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa selkokielen ja selkokuvitettu ohje, joka palvelee tyypin 2 diabetesta sairastavia perusselkokielen asiakasryhmään kuuluvia henkilöitä. Palautteen perusteella tuottamani hoito-ohje oli onnistunut. Opinnäytetyön idean antajana toimivan Ydin-asia-hankkeen tavoitteisiin vastattiin, eli hoito-ohjeesta saatiin kielellisesti saavutettavampi selkokielen ja selkokuvien avulla.

Työn tekemisessä minua ohjasi asiakasryhmän näkökulma. Asiakasryhmään perehdyttiin oman kokemuksen lisäksi vielä kirjallisuuden avulla. Kunnollinen perehtyminen asiakasryhmään ja selkokielen kirjoittamiseen takasivat sen, että alkuperäisen ohjeen muokkaaminen lähti oikeaan suuntaan. Tärkeää työssä oli se, että hoito-ohjeesta saisi mahdollisimman saavutettavan. Verrattuna alkuperäiseen hoito-ohjeeseen, selkokielen ja selkokuvitetun hoito-ohjeen sivumäärä on paljon suurempi. 7- sivuinen hoito-ohje voi tuntua suurelta. Suuresta sivumäärästä huolimatta selkeä ulkoasu ja teksti palvelee asiakasryhmää paremmin kuin yksi sivu ja paljon pientä tekstiä.

6.3 Jatkoehdotukset

Erilaisten hoito-ohjeiden kehittäminen kielellisesti saavutettavammaksi on tarpeellista. Kielellisesti saavutettavat hoito-ohjeet palvelevat isoa asiakasmäärää ja ovat tarpeen jatkossakin. Ohje kasvaa helposti fyysiseltä kooltaan isoksi, mutta se on silti mm. maahanmuuttajille tarpeellinen. Hoito-ohjeiden selkeyttäminen vaikuttaa positiivisesti asiakkaiden palvelemiseen sosiaali- ja terveystalvveluita tarjoavissa yksiköissä.

Jatkoehdotukseni selkokielen lisäämisen osalta on se, että julkisissa palveluissa siirryttäisiin käyttämään kuva informaatiota mahdollisimman paljon. Tällöin yksittäisen henkilön asiointi helpottuu entisestään. Näkisin, että tulevaisuudessa alalla toimiessani voisin edistää omien työtehtävien kautta sitä, että selkokieltä lähdettäisiin lisäämään julkisiin palvelutilanteisiin.

Selkokielelle käännettyjä ohjeita ja oppaita on nykyään jo useampia. Tulevaisuudessa opinnäytetöiden kehittämisen kannalta voisi keskittyä myös pelkästään erilaisten oppaiden ja ohjeiden kuvittamiseen. Kuvat palvelevat myös isoa asiakasryhmää, johon kuuluu ihan jokainen ihminen.

LÄHTEET

- Celia.fi 2022. Saavutettavuus. Viitattu 20.1.2022 <https://www.celia.fi/saavutettavuus/>
- Diabetesliitto 2022. Tyypin 2 diabetes. Viitattu 10.3.2022 https://www.diabetes.fi/diabetes/tyypin_2_diabetes#47d7025e
- Diabetesliitto 2019. Onko minulla diabetes? Viitattu 10.3.2022 https://www.diabetes.fi/diabetes/onko_minulla_diabetes#47d7025e
- Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2102/2016.
- Gavrilov, Tanja 2021. Mikä ihmeen kielellinen saavutettavuus? Viitattu 21.1.2022 [https://ydin-
asia.humak.fi/blogit/mika-ihmeen-kielellinen-saavutettavuus/](https://ydin-
asia.humak.fi/blogit/mika-ihmeen-kielellinen-saavutettavuus/)
- Halme, Jaana 2022. Millainen on näyttöön perustuva ja käytettävyydeltään hyvä potilasohje hoitotyössä? Potilasohjeen laatiminen plastiikkakirurgian osastolle 41–42. Savonia ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.4.2022 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/704471/Halme_Jaana_27.01.2022.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Helminen, Leena 2021. Selkokielineen flunssan omahoito-ohje. Laurea ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö. Viitattu 3.5.2022 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/443988/Leena%20Helminen.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Humak 2022. Multimodaalisen kommunikaation asiantuntijuus syventää osallisuutta. Viitattu 29.4.2022 <https://www.humak.fi/info/kommunikaatioasiantuntijuus/>
- Humak 2022. Humakin opinnäytetyöopas, AMK-perustutkinto. Viitattu 1.5.2022 <https://humak.libguides.com/c.php?g=684696&p=4899442>
- Humak 2022. Ydinasia. Kielellinen saavutettavuus sosiaali- ja terveyspalveluissa. Viitattu 13.4.2022 <https://www.humak.fi/hankkeet/ydinasia-kielellinen-saavutettavuus-sosiaali-ja-terveyspalveluissa/>
- Kotimaisten kielten keskus 2022. Mitä yleiskieli on? Viitattu 29.4.2022 https://www.kotus.fi/kielitieto/yleiskieli_ja_sen_huoltaminen/yleiskieli/mita_yleiskieli_on
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992.

- Leskelä, Leealaura & Kehitysvammaliitto 2019. Selkokieli- saavutettavan kielen opas. Oppimateriaalikeskus Opike.
- Leskelä, Leealaura & Uotila, Eliisa Helinä 2020. Selkokieli saavutettavan viestinnän välineenä. Julkaisussa Hirvonen, Maija & Kinnunen, Tuija (toim), Saavutettava viestintä: Yhteiskunnallista yhdenvertaisuutta edistämässä. Gaudeamus, Helsinki, Sivut 227–248
- Maaß, Christiane & Hansen-Schirra, Silvia 2022. Removing barriers: Accessibility as the primary purpose and main goal of translation. Teoksessa Bernal Castillo, Pilár Maria & Grossi Estévez, Marta (eds.) Translation, Mediation and Accessibility fo Linguistic Minorities. Berlin: Frank & Timme GmbH Verlag für Wissenschaftliche Literatur, 33–54. <https://library.oapen.org/viewer/web/viewer.html?file=/bitstream/handle/20.500.12657/54058/9783732990641.pdf?sequence=12&isAllowed=y>
- Myllylä, Sini 2021. Selkokuvat seksuaalisuudesta ja ihmiskehosta. Selkokuvien suunnittelu ja toteutus Selkoseks- kuvapankkiin. LAB- ammattikorkeakoulu. Medianomi (AMK). Visuaalinen viestintä. Graafinen suunnittelu. Opinnäytetyö. Viitattu 3.5.2022 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/496741/Myllyl%c3%a4_Sini.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Oikeusministeriö 33/2018. Selvitys yhdenvertaisuuden toteutumisesta sosiaali- ja terveystalveluiden valinnanvapauskokeilussa. Painopisteenä kielellinen saavutettavuus.
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemus & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Papunet 2020. Kuvat kommunikoinnissa. Viitattu 10.3.2022 <https://papunet.net/tietoa/kuvat-kommunikoinnissa>
- Papunet 2021. Millaiset kuvat? Viitattu 10.3.2022 <https://papunet.net/tietoa/millaiset-kuvat>
- Papunet 2021. Kuvapankki. Viitattu 10.3.2022 <https://papunet.net/materiaalia/kuvapankki>
- Papunet 2022. Mitä on saavutettavuus? Viitattu 13.4.2022 <https://papunet.net/saavutettavuus/mita-on-saavutettavuus>
- Peda.net 2022. Teksti, tekstityyppi, tekstilaji ja konteksti. Viitattu 29.4.2022 https://peda.net/jao/schildtin_lukio/opiskelu/oppiaineet/jk/tjv/anneli-jalkanen/%C3%A4i01-vii2/%C3%A4i1-jalkanen332/tjt
- Peda.net 2022. Tekstilajit. Viitattu 29.4.2022 <https://peda.net/jao-ammattillinen/jamsa/yhteiset-opinnot/p/tl/tekstilajit>
- Saavutettavuusdirektiivi 2022. Saavutettavuusdirektiivi edistää yhdenvertaisuutta. Viitattu 21.1.2022 <https://saavutettavuusdirektiivi.fi/>
- Selkokeskus 2021. Ohjeita informoivien tekstien tekijöille. Viitattu 11.4.2022 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-kirjoitat-selkokielta/ohjeita-informoivien-tekstien-tekijöille/>
- Selkokeskus 2021. Selkojulkaisun ulkoasu. Viitattu 11.4.2022 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkojulkaisun-ulkoasu/>
- Selkokeskus 2022. Selkokielen mittarin ensimmäinen versio (2018). Viitattu 21.3.2022 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-mittari/>

- Selkokeskus 2021. Selkokuva. Viitattu 12.4.2022 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokuva/>
- Selkokeskus 2021. Vuorovaikutus lukijan kanssa ja tekstin kokonaisuus. Viitattu 23.3.2022 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-kirjoitat-selkokielta/vuorovaikutus-lukijan-kanssa-ja-tekstin-kokonaisuus/>
- Selkokeskus 2022. Selkeästi kaikille. Selkomittari. Viitattu 21.3.2022 https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2018/10/SELKOMITTARI_2018_11.10.18.pdf
- Selkokeskus 2021. Selkokielen sanasto. Viitattu 2.5.2022 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-kirjoitat-selkokielta/selkokielen-sanasto/>
- Selkokeskus 2021. Ohjeita informoivien tekstien tekijöille. Viitattu 2.5.2022 <https://selkokeskus.fi/selkokieli/nain-kirjoitat-selkokielta/ohjeita-informoivien-tekstien-tekijoille/>
- Selkokeskus 2022. Selkokielen mittari 2.0. Viitattu 4.5.2022 <https://selkokeskus.fi/wp-content/uploads/2022/04/Selkokielen-mittari-2.0.pdf>
- Suomen YK-liitto 2016. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista ja sopimuksen valinnainen pöytäkirja. Viitattu 21.1.2022 https://www.ykliitto.fi/sites/ykliitto.fi/files/vammaisten_oikeudet_2016_net.pdf
- Suominen, Eini 2012. Selkokielen tekstin kuvitus. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelma/ Graafinen suunnittelu. Opinnäytetyö. Viitattu 3.5.2022 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/42389/Suominen_Eini.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyskirjasto 2021. Diabetes (”Sokeritauti”). Viitattu 10.3.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00011>
- Tieteen termipankki 2022. Käännöstiede: kielensisäinen kääntäminen. Viitattu 29.4.2022 https://tieteentermipankki.fi/wiki/K%C3%A4%C3%A4nn%C3%B6stiede:kielensis%C3%A4inen_k%C3%A4%C3%A4nt%C3%A4minen
- Tiittula, Liisa & Hirvonen, Maija 2015. Intermodaalinen kääntäminen ja tulkkaus. Teoksessa Aaltonen, Sirkku & Siponkoski, Nestori & Abdallah, Kristiina (toim.) Käännetyt maailmat. Johdatus käännösviestintään. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 4.5.2022 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) julkaisuja 3/2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 4.5.2022 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Torkkola, Sinikka & Heikkinen, Helena & Tiainen, Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi. Opas potilasohjeiden tekijöille (E-kirja). Helsinki: Tammi.
- Trygg, Heister Boel 2010. Graafinen kommunikointi. Esineet, kuvat ja symbolit puhetta tukevassa ja korvaavassa kommunikoinnissa. Suomentaja: Pirkko Rautakoski. Kehitysvamma-liitto ry.

- Uotila, Eliisa 2009. Selko suomessa- Selkokielen kehitys ja sovelluksia. Puhe ja kieli, 39:4, 307–324. Viitattu 4.2.2022 <https://journal.fi/pk/article/view/74581/49886>
- Virtanen, Hannu & Kehitysvammaliitto 2009. Selkokielen käsikirja. Oppimateriaalikeskus Opike. Helsinki.
- Ydinasia 2022. Tervetuloa ydinasian äärelle! Viitattu 13.4.2022 <https://ydinasia.humak.fi/>
- Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016.

LIITTEET

Liite 1.

Alkuperäinen hoito-ohje

Tyypin 2 diabetes. Ruokavalio ja liikunta.

Diabetes on vakava sairaus, mutta siihen voi itse vaikuttaa. Terveyttä voi parantaa muuttamalla ruokailu- ja liikuntatottumuksia.

Diabetes ja syöminen

Tyypin 2 diabeetikkojen ruokavaliossa tärkeää on verensokerin hoito, painonhallinta ja sydänterveyden edistäminen.

Huomiota tulee kiinnittää mm. seuraaviin seikkoihin:

- *Säännöllinen ateriarytmi*
- *Ruoan kokonaismäärä*
- *Ruoan laatu*

Diabetes ja liikunta

Diabeetikot hyötyvät liikunnasta. Liikunta vaikuttaa suotuisasti muun muassa esimerkiksi veren rasva-arvoihin, verenpaineeseen ja ylipainoon.

Liikunnassa huomioitavaa:

- *Liikkumattomuuden vähentäminen*
- *Arkiliikunnan lisääminen*
- *Kestävyysliikunta*
- *Voimaharjoittelu*
- *Venyttely ja tasapainoharjoittelu*

Tiedot koottu seuraavista lähteistä.

- <https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/diabeteksen-omahoito/diabetes-ja-sy%C3%B6minen-terveys%C3%A4-edist%C3%A4v%C3%A4t-ruokavalinnat-diabeteksessa>
- <https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/diabeteksen-omahoito/diabetes-ja-liikunta/suosittelut-liikunta-diabeteksessa>
- Tyypin 2 diabetes hoidon aloituksen ABC. Ascensia Diabetes Care Finland Oy.

Liite 2.

Selkokielen ja selkokuvitettu hoito-ohje

TYYPIN 2 DIABETES

Aikuistyypin diabetesta
sanotaan myös sokeritaudiksi.

Se todetaan silloin,

kun ihminen on aikuinen.



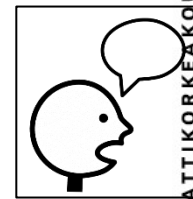
Tässä ohjeessa kerrotaan

miten sinä voit itse hoitaa

aikuistyypin diabetesta.

Voit syödä terveellisesti

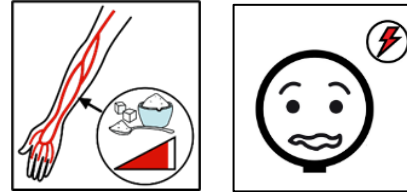
ja liikkua.



Diabetes on vakava sairaus.

Voit kuitenkin itse vaikuttaa

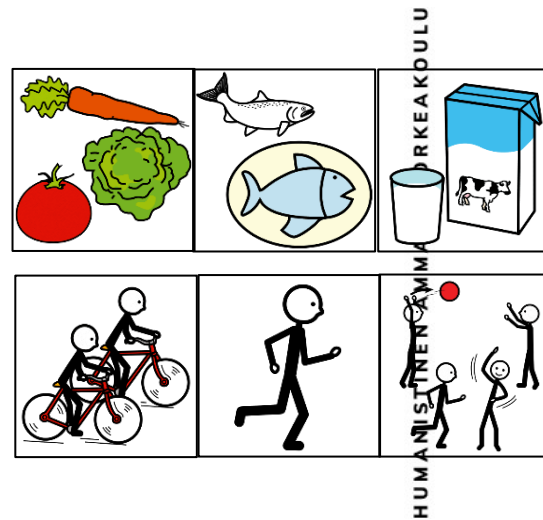
aikuistyyppin diabeteksen hoitoon.



Voit parantaa terveyttäsi,

kun syöt terveellisesti

ja liikut eri tavoilla.



Ruokailu

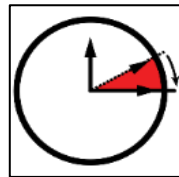
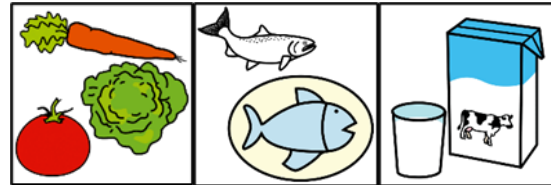
Ruokailussa sinun pitää huomioida

terveellinen ja

säännöllinen ruokailu.

Terveellinen ja säännöllinen ruokailu

ovat tärkeitä.



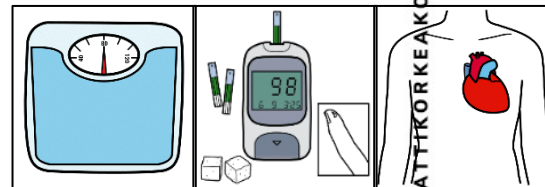
3-4 tunnin välein

Terveellinen ja säännöllinen syöminen auttavat

huolehtimaan painosta.

Oikea ruokavalio hoitaa myös verensokeria

ja sydämen terveyttä.

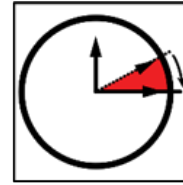
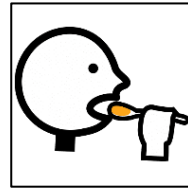


HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Muista!

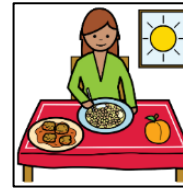
Syö ateria tai välipala

3–4 tunnin välein.

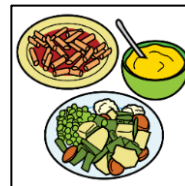


3–4 tunnin välein

Syö pieniä määriä kerrallaan.



Syö monipuolista ruokaa.

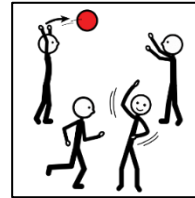


Liikunta

Monipuolinen liikunta

vaikuttaa myönteisesti

sinun terveyteesi.

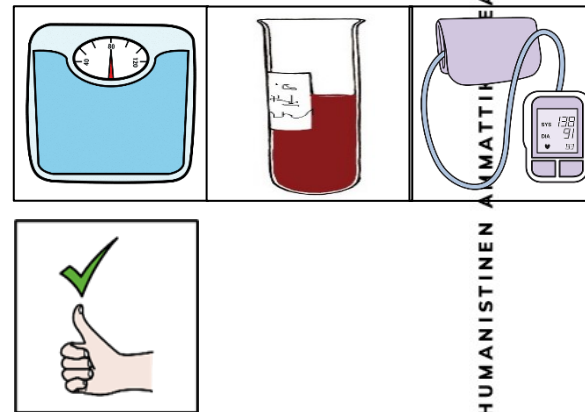


Erilainen liikunta auttaa huolehtimaan

painosta,

veren rasva-arvoista

ja verenpaineeseen.

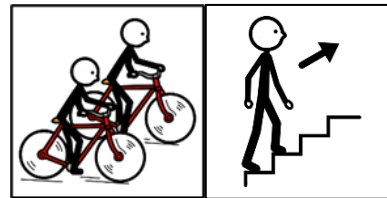
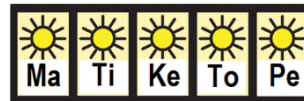


Arkiliikunta

Arkiliikuntaa tarkoittaa

pyöräilemistä työpaikalle

tai portaiden kävelemistä ylös.



Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelu tarkoittaa liikuntaa,

jossa isot lihakset rasittuvat.

Kestävyysharjoittelussa on

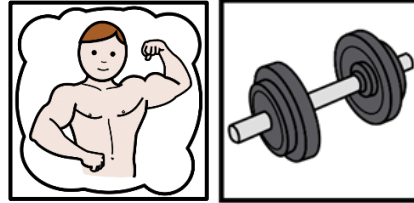
tarkoituksena hengästyä.



Voimaharjoittelu

Voimaharjoittelu tarkoittaa
lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä
edistävää harjoittelua.

Esimerkiksi kuntosalilla
painojen nostelu.



Liikkuvuutta edistävä harjoittelu

Liikkuvuutta edistävä harjoittelu
tarkoittaa venyttelyä
ja tasapainoharjoittelua.

