

# Läsning i omsorgen

För äldre och personer med funktionsnedsättning





## Läsning är en viktig del av vår vardag

De flesta av oss läser många gånger varje dag – tidningar, böcker, internet, skyltar, instruktioner och annat. Vi läser för att få veta vad som har hänt här i Sverige och ute i världen, för att få information och underhållning.

Läsning är en demokratisk rättighet som gör det möjligt att vara delaktiga medborgare. Den inspirerar till nya sätt att se på situationer, stimulerar språkutvecklingen och tränar upp minnet. Läsning kan dessutom ge mycket gemenskap och glädje.

Men hur är det för den som inte kan eller orkar läsa själv? Det finns mycket man kan göra för att alla ska få möjlighet att läsa, efter egen förmåga och eget behov.

## Att göra det skrivna ordet tillgängligt

För att alla ska kunna läsa på lika villkor finns det tillgängliga medier. Det är texter som man kan läsa med öronen eller fingrarna eller som är skrivna med ett enkelt språk. Du kan få hjälp att hitta rätt tillgängliga medier på biblioteket. Du kan också läsa högt för den som behöver.

### Högläsning

Att läsa högt är kanske det enklaste sättet att göra text tillgänglig för den som inte kan läsa själv. Med högläsning får många fler möjligheter till lästunder med allt vad det kan innebära av stimulans, närhet och kunskap.

### Lättläst

Många äldre orkar inte läsa. Andra har en funktionsnedsättning som gör det svårt att läsa långa eller komplicerade texter. Då är lättlästa texter ett bra alternativ. Det finns böcker, tidningar och samhällsinformation på lättläst svenska.

En lättläst text är kortfattad med vardagliga ord och har ett tydligt, konkret innehåll.



## Talböcker

En talbok är en inläst bok för personer med syn- eller läsnedsättning. En läsnedsättning kan till exempel bero på att man har synnedsättning, dyslexi, intellektuell funktionsnedsättning eller rörelsehinder. Man får tillstånd att låna talböcker av biblioteket. Talböcker läser man i en talboksspelare, i en app på mobiltelefon eller surfplatta eller via datorn. Talböcker finns även på andra språk.

## Ljudböcker

En ljudbok är en inläst bok som vem som helst får läsa. Ljudböcker finns som cd-skivor, i mp3-format eller som streamingstjänst till mobiltelefon, surfplatta eller dator.

## Taktila bilderböcker

Taktila bilder har upphöjda linjer och ytor av olika material så att de kan läsas med fingertopparna. Taktila bilderböcker kan vara till glädje för barn med synnedsättning och för vuxna med till exempel grav intellektuell funktionsnedsättning.

## Taltidningar

Dagstidningen som taltidning kommer ut samtidigt som pappers-tidningen. Alla som har en läsnedsättning kan prenumerera på en taltidning. Det kan också boenden och dagverksamheter. Kontakta prenumerationsavdelningen på din dagstidning för att komma igång. Även den lättlästa nyhetstidningen 8 Sidor finns som taltidning.



## Personal i omsorgen – bli läsombud

Om du är personal inom LSS eller äldreomsorg kan du bli läsombud. Då bidrar du till att lässtöd och lässtunder är en naturlig del av vardagen på din arbetsplats. Att vara läsombud är en del av det vanliga arbetet. Läsombuden ger stöd och inspiration till övrig personal att läsa högt och håller kontakt med biblioteket och frivilliga högläsare.

## Frivilliga och anhöriga – bli högläsare

Frivilliga och anhöriga kan bli högläsare. Som högläsare besöker du regelbundet ett äldreboende, en dagverksamhet eller en privatperson i eget boende för en stunds läsning tillsammans.

Som högläsare har du en kontaktperson som kan hjälpa till med praktiska saker och information om de du läser för.

## Hur blir man läsombud eller högläsare?

På många håll i landet erbjuds en kortare utbildning, i form av en studiecirkel eller en utbildningsdag, där man lär sig mer om tillgängliga medier, lättlästa böcker, nyheter och samhällsinformation och om hur högläsning fungerar i praktiken.

Läsombud och högläsare får tidningen Läsombudet, som handlar om lättläst och läsning i omsorgerna. Då och då ordnas fortbildningar för läsombud och högläsare. Biblioteket kan också ge inspiration och lästips.

Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan eller biblioteket på din hemort om du vill bli läsombud eller högläsare. Om du inte hittar någon läsombudsverksamhet i din kommun, kontakta oss på MTM så kan vi se om det finns aktiva läsombud eller någon utbildning i ditt närområde.

Vi kan också ge stöd och råd till verksamheter och organisationer som vill starta upp ny läsombuds- eller högläsarverksamhet i en region eller i en kommun.

På [mtm.se/lasombud](http://mtm.se/lasombud) finns mer information om läsombud och högläsare.

## Så ordnar du en bra lässtund

Det finns några saker du kan tänka på för en lyckad lässtund:

- Läs igenom texten innan du läser den högt. Du kan också träna på att läsa högt för dig själv. Då flyter texten bättre vid lässtunden och du är förberedd på frågor du kan få.
- Om du läser för personer du inte känner väl, ta reda på vad de har för intressen. Då är det enklare att välja bok och att få igång en pratstund.
- Hitta en avskild plats att läsa på så att ni slipper bli störda av telefoner, prat eller folk som kommer och går. Om möjligt, avsätt samma tid och plats varje eller varannan vecka.
- Om du läser för en grupp, se till att alla i gruppen sitter så att de ser och hör dig. Se också till att deltagarna har med sig sina hörapparater eller andra hjälpmedel.
- Gör avbrott i läsningen då och då och se till att alla verkar hänga med, även de tystlåtna.
- Om lässtunden övergår i ett samtal där alla är med, ja då har du lyckats! Lägg undan boken en stund och låt deltagarna prata.
- Avrunda lässtunden på ett tydligt sätt. Avsluta med att tacka för dig och berätta när ni ska läsa nästa gång.

## Läsning i omsorgen

Vill du ge personer som har svårt med läsningen tillgång till böcker, nyheter och information? Det finns mycket du kan göra oavsett om du arbetar i LSS- eller äldreomsorgen, är anhörig eller vill göra en frivillig insats. Du är viktig för att alla ska få tillgång till läsning! Läs mer på [mtm.se/lasombud](http://mtm.se/lasombud)

Myndigheten för tillgängliga medier, MTM, är ett nationellt kunskapscentrum för tillgängliga medier. Vi arbetar för att alla ska ha tillgång till litteratur, samhällsinformation och nyheter utifrån vars och ens förutsättningar, oavsett läsförmåga eller funktionsnedsättning.



MYNDIGHETEN FÖR  
TILLGÄNGLIGA MEDIER