

Hvordan lage en poster

En poster er en stor plakat som skal formidle et budskap – det kan ses som en stor reklameplakat. De som passerer forbi, skal bli nysgjerrige, stoppe opp og lese budskapet du ønsker å formidle. Samtidig som du formidler ditt budskap, gir presentasjonen en mulighet for direkte kontakt og samtaler med andre interesserte. Dette gir en flott mulighet for direkte tilbakemeldinger og diskusjoner!

AV MALIN MONGS

Bruk tid på utarbeidelsen av posteren. Det er en kunst å komprimere teksten og lage en layout som både vekker interesse og formidler budskapet. En poster full av tekst er det lett å passere forbi. Skriftspråket skal være kort og konsist. For tips og ideer les «de ti språkvettreglene» på Ergoterapeutens hjemmeside.

Bruk fantasi og kreativitet i utformingen! Teksten på en poster bygges som oftest på rubrikker som i vitenskapelige artikler og presenteres i tekstbokser:

- Tittel – Bruk tittelen du har sendt inn i abstraktet, eventuelt med en fengende undertittel.
 - Bakgrunn – Hvorfor har jeg gjort dette? Gi en kort beskrivelse.
 - Mål/hensikt – Hva skal du svare på? Hva er det du har undersøkt? Beskriv gjerne punktvis.
 - Metode – Hvordan har du samlet inn data? Gi en kort beskrivelse.
- eller
- Bakgrunn, mål/hensikt og metode kan skrives sammen i ett introduksjon kapittel/tekstboks.
 - Resultat – Hva fant du? Presenteres helst grafisk. Du bør visualisere med figurer, grafer, diagrammer, tabeller og/eller bilder. Dette er ofte kjernen i presentasjonen og det er her du først vil fange oppmerksomheten hos leserne.
 - Konklusjon - Hva betyr resultatene (for ergoterapeut-

ter)? Pass på at konklusjonen og hovedbudskapet er lett leselig og forståelig.

Husk å skrive på forfattere av posteren og hvor den er utarbeidet. Kontaktadresse (e-post) slik at de som ønsker kan ta kontakt med deg senere. Mange arbeidsplasser har egne logoer som det er anbefalt å bruke på slike trykksaker – sjekk med arbeidsstedet ditt hva som gjelder.

Tekst – hvordan få den lesbar?

Når du skaper layouten, tenk på at den skal være lett å lese. Det anbefales at tekst og figurer skal kunne leses på to - tre meters avstand. Bokstavstørrelsene bør variere mellom tittel, undertitler og vanlig tekst.

Tittel bør lages med minst 50 millimeter høye bokstaver, undertitler kan godt være 30 til 40 millimeter og vanlig tekst minst 10 millimeter høy. Tekststørrelse på posteren varierer et sted mellom 40 og 100 punkt.

Det er viktig for lesbarheten hvordan teksten kommer fram mot bakgrunnen. Svart eller mørk tekst på lys bakgrunn gir god lesbarhet. Bruk aldri gul eller oransje tekst på hvit bakgrunn!

Velg en enkel font. Times, Helvetica, Calibri eller Cambria er gode fonter. Unngå å blande mange ulike skrifttyper.

Bygg opp posteren i ulike tekstbokser, og prøv å få symmetri på plakaten. Belys gjerne med illustrasjoner det du ønsker å fremheve som ditt budskap.

Teknisk utforming:

En poster kan produseres på ulike måter. En variant er en ferdig plakat. Du kan også lage små moduler som settes sammen.

Oppbyggingen av posteren skjer via ulike tekstbokser som tekst og illustrasjoner plasseres i. Det finnes mange ulike programmer å lage en poster i. Et vanlig program som er enkelt å bruke, er Powerpoint, et annet er Adobe InDesign. Disse programmene er mer egnet enn for eksempel Word. Sjekk tilgjengelige programmer på din



Malin Mongs er Ergoterapi - spesialist i somatisk helse og arbeider som fagutviklingsergoterapeut på Oslo Universitets - sykehus. Hun er medlem i programkomiteen for Norsk Fagkongress i Ergoterapi september 2013. E-post: uxmags@ous-hf.no

pc, og ta eventuelt kontakt med trykkeriet for å høre hva de anbefaler.

Sørg for at posterstørrelsen passer med det arealet du har fått til disposisjon (dessverre varierer størrelsen på ulike kongresser). I de ulike dataprogrammene må man selv gå inn og definere størrelsen på posteren.

Merk: På Norsk Fagkongress 2013 gjelder målene 138 cm høy og 96 cm bred.

Utskrift

Skriv alltid ut på vanlig A4 før du printer ut – dette for å se hvordan posteren ser ut. Kommer teksten fram som du ønsker? Er det for mye tekst? Rettes blikket mot det du ønsker å formidle (resultatdelen)? Er det symmetri? Bruk kolleger/familie til å se over – gjerne noen med estetisk sans, eller noen som har erfaring med å lage postere.

Mange arbeidsplasser har avtale med et trykkeri. Sjekk hvilken avtale din arbeidsplass har. Ofte sendes posteren som en pdf-fil til trykkeriet. Du får posteren tilbake i en rull som er enkel å ta med seg på reisen til kongressen.

Det kan være lurt å lage papirkopier, hand-outs, av pos-

teren (vanligvis A4-ark) til å dele ut. Det er mange som pleier å ta med seg disse for å lese når de har mer ro på seg.

Det kan også være lurt å ta med seg stifter /teip for å sette opp posteren og eventuelt reparere den hvis den har fått en liten skade.

I programmet til Norsk Fagkongress 2013 står det oppgitt når du forventes å stå ved posteren. Det kommer helt sikkert mange som er interessert i temaet ditt, og du har mulighet til å formidle budskapet ditt og havne i spennende faglige diskusjoner!

Lykke til!

Kilde og anbefalt litteratur:

Nylenna M (2008) Postere. I Nylenna M, Publisere & presentere (s. 239-244) Gyldendal

De ti språkvettreglene: <http://www.ergoterapeuten.no/Fagbladet-Ergoterapeuten/Forfatterveiledning/De-ti-spraakvettreglene>

ERGOTERAPEUTER FOR NYE SAMFUNNSUTFORDRINGER

FAGKONGRESS
I ERGOTERAPI
I OSLO
18.-20. SEPTEMBER
2013

HAR DU HUSKET Å MELDE DEG
PÅ FAGKONGRESSEN?

Lik Facebooksiden vår og følg med på web, så holder du deg oppdatert fram mot september!