

**Å høre godt i digitale møter kan være en ekstra utfordring for mennesker med nedsatt hørsel. Her følger ulike tips til hvordan tilrettelegge for gode digitale møter. Tipsene er bra for alle, hørselsutfordringer eller ei.**

**1**

Visste du at en del kommuner har tilbud om personlig digital opplæring? Sjekk i din kommune eller med ditt bibliotek.

**2**

Be om hjelp av møtevert i forkant hvis behov for å bli kjent med de forskjellige funksjonene i den digitale plattformen som skal brukes (som for eksempel Zoom).

**3**

Gi god informasjon til møteleder om behov for tilrettelegging i forkant.

**4**

Be møteleder holde struktur i møtet. En og en snakker om gangen.

**5**

Snakk tydelig og i et rolig tempo.

**6**

Unngå bakgrunnsstøy. Bruk mutefunksjonen når du ikke snakker.

**7**

Den som snakker bør ha kamera på, godt lys og rolig bakgrunn slik at munnavlesning er mulig.

**8**

Snakk så nær PC-en som mulig. Bruk gjerne headsetmikrofon eller annen mikrofon.

**9**

Sjekk ut hjelpemidler hos NAV Hjelpemiddelsentral slik at du kan få direktelyd fra PC-en til høreapparatet. Få opplæring i bruk av dette.

**10**

Å variere mellom direktelyd på øret og lyd fra gode høyttalere i rommet kan være godt.

**11**

Det er nyttig å støtte seg til skriftlig informasjon under møtet.

**12**

Benytt chattefunksjonen hvis noe er uklart.

**13**

Sjekk ut muligheter for program og apper for automatisk teksting. Eventuelt registrer deg som skrive/tegnspråktolkbruker og benytt dette hjelpemiddelet underveis.

# Hør godt i digitale møter

## Ha et godt møte!

