

# Din snabbguide till effektiv promptning

## De tre byggstenarna för en effektiv prompt

Roll	Uppgift	Format
Vem ska AI:n agera som? (Ex: "HR-specialist")	Vad ska AI:n göra? (Ex: "Skapa ett förslag")	Hur ska svaret se ut? (Ex: "I punktform")

## Snabbguide: Bygg en bra prompt

- **Definiera rollen:** Vem är AI:n (ex: specialist, kommunikatör)?
- **Beskriv uppgiften:** Vad ska AI:n åstadkomma (ex: skriva, sammanfatta, analysera)?
- **Ange formatet:** Hur ska svaret presenteras (ex: punktlista, pressmeddelande, e-post)?
- **Var specifik och koncis:** Undvik flertydighet, håll dig till ett ämne.
- **Iterera och förfin:** Justera prompten om svaret inte är perfekt.

## Komplett prompt-exempel

"Agera som en kommunikatör inom regionen och skriv ett nyhetsbrev om nya riktlinjer för e-hälsa i ett lättläst format för invånare över 65 år."

- ✓ **Roll:** Kommunikatör inom regionen
- ✓ **Uppgift:** Skriv ett nyhetsbrev om nya riktlinjer för e-hälsa
- ✓ **Format:** Lättläst format för invånare över 65 år

## Praktiska exempel från offentlig sektor

- Vårdadministration**  
"Sammanfatta Socialstyrelsens senaste riktlinjer om journalföring i punktform för enhetschefer."
- Kommunikation**  
"Skriv ett pressmeddelande om regionens nya AI-satsning, riktat till lokalmedia."
- Utbildning**  
"Skapa ett quiz med fem frågor om GDPR för vårdpersonal."
- Jämställdhet**  
"Agera som specialist i jämställdhetsintegrering och ge anpassningsförslag för dokumentet jag bifogar."

## Topp 6 tips för bättre resultat

- Be AI ställa kontrollfrågor**  
Det hjälper dig att konkretisera dina behov från början.
- Be om förklaring steg för steg**  
Det hjälper dig förstå hur svaret kom till och granska resultatet kritiskt.
- Ge exempel att efterlikna**  
Om du har en text eller stil du gillar, be AI:n att följa den.
- Be AI formulera sin egen prompt**  
Osäker på hur du ska fråga? Låt AI hjälpa dig att formulera en bättre prompt.
- Be om källhänvisningar**  
Det underlättar bedömningen av informationens trovärdighet.
- Iterera och förbättra**  
Om svaret inte är perfekt – justera prompten och försök igen.

## Vanliga misstag att undvika

- ✗ **För breda frågor**  
"Berätta om AI" är för öppet.  
✓ **Försök istället:** "Förklarar vad generativ AI är, med ett exempel från vården."
- ✗ **För många ämnen samtidigt**  
Håll dig till **ett ämne per prompt**.  
✓ **Resultatet blir:** Mer fokuserat och relevant svar.
- ✗ **Förvänta dig inte perfektion direkt**  
AI är ett verktyg – inte en expert.  
✓ **Kom ihåg:** Det krävs träning och tålamod för att få ut det bästa.

## Tre viktiga takeaways

- 1 Att prompta är inte som att googla**  
Det är mer som att ge instruktioner till en mycket snabb assistent. Ju tydligare du är – desto bättre blir resultatet.
- 2 Använd de tre byggstenarna**  
Tänk alltid på roll, uppgift och format när du formulerar din prompt. Det ger struktur och tydlighet.
- 3 Du behöver inte vara expert**  
Börja enkelt, testa dig fram och lär dig längs vägen. Alla kan lära sig att prompta!