**Gode råd om mediekontakt**

**Omtale i pressen om innsats for andre og Demensaksjonen er viktig for å få oppmerksomhet om demens og om hva dere holder på med. Her finner dere råd om hvordan du går frem.**

1. Lag en kort tekst om hva saken gjelder (se forslag til pressemelding).
2. Send pressemeldingen til redaksjonen (sjekk nettsiden for riktig adresse)
3. Følg opp etter noen dager - ring redaksjonen.
4. Presenter hvem dere er, hvem dere ringer på vegne av, og hva saken gjelder. Henvis til pressemeldingen.
5. Hvis den du skal snakke med er opptatt, legg igjen beskjed, men ring også tilbake.
6. Spør journalisten om hun/han trenger mer informasjon, og hva slags informasjon som kan bidra til at redaksjonen velger å omtale saken.
7. Gjør en avtale og hold den.
8. Om dere får besøk av en som skal snakke om det å leve med demens, så er det spesielt interessant for journaliser å komme den dagen.
9. Om ikke redaksjonen har tid til å dekke saken selv: ta bra bilder av dere med bøsser og send bilder og forslag til tekst i etterkant.