

Beslutningsstøtteværktøj

Til dig, der skal træffe en beslutning om helbredsmæssige eller sociale forhold



1 Afklar din beslutning

Hvilken beslutning står du overfor?

Hvad er dine grunde til, at du skal træffe denne beslutning?

Hvornår er du nødt til at have truffet en beslutning?

Hvor langt er du i processen med at træffe en beslutning?

Har endnu ikke tænkt over det
Tænker over det

Tæt på at beslutte mig
Har besluttet mig

2 Undersøg din beslutning



Viden

Skriv de muligheder, du har, samt de fordele, ulemper og risici, du kender til.



Værdier

Bedøm hver fordel, ulempe og risiko ved at bruge stjerner (★) til at vise, hvor meget hver enkel af dem betyder for dig.



Vished

Vælg den mulighed med de fordele, som betyder mest for dig. Undgå de muligheder med de ulemper og risici, som betyder mest for dig.

	Grunde til at vælge denne mulighed Fordele	Hvor meget betyder det for dig: 0★ ikke noget 5★ rigtig meget	Grunde til at undgå denne mulighed Ulemper og risici	Hvor meget betyder det for dig: 0★ ikke noget 5★ rigtig meget
Mulighed #1				
Mulighed #2				
Mulighed #3				

Hvilken mulighed foretrækker du?

Mulighed #1

Mulighed #2

Mulighed #3

I tvivl



Hvem har indflydelse på din beslutning?

Hvem er ellers involveret?

Hvem:

Hvem:

Hvem:

Hvilken mulighed foretrækker denne person?

Presser denne person dig?

Ja

Nej

Ja

Nej

Ja

Nej

Hvordan kan denne person støtte dig?

Hvordan vil du gerne træffe denne beslutning?





Dele beslutning med...

Beslutte selv efter at have talt med...

En anden træffer beslutning for mig...

3 Definér dine behov i forhold til at træffe en beslutning

Adapted from The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

	Viden	Kender du til fordele, ulemper og risici ved hver mulighed?	Ja	Nej
	Værdier	Er du klar over, hvilke fordele, ulemper og risici som betyder mest for dig?	Ja	Nej
	Støtte	Får du nok støtte og rådgivning til at kunne træffe en beslutning?	Ja	Nej
	Vished	Føler du dig sikker på, hvad der er den bedste beslutning for dig?	Ja	Nej

4 Planlæg de næste skridt ud fra dine behov

Bestltningsbehov

✓ Ting du kunne prøve

 Hvis du føler, du IKKE har tilstrækkelig information	Viden	Find ud af mere om mulighederne og sandsynligheden for fordele, ulemper og risici Skriv dine spørgsmål ned Skriv ned, hvor du kan finde svar, fx bibliotek, læger, sygeplejersker:
 Hvis du IKKE er sikker på, hvilke fordele, ulemper og risici der betyder mest for dig	Værdier	Gennemgå stjerne i trin to 2 for at se, hvad der betyder mest for dig Find personer, som har erfaring med fordele, ulemper og risici Tal med andre, som har truffet beslutningen Læs andres fortællinger om, hvad der har betydet mest for dem Drøft med andre, hvad der betyder mest for dig
 Hvis du føler, du IKKE har nok støtte	Støttet	Drøft dine muligheder med en person, du har tillid til, fx en læge, en sygeplejerske, familie, venner Undersøg, om du kan få praktisk hjælp, der kan støtte op om din beslutning, fx transport, børnepasning
Hvis du føler et PRES fra andre til at træffe en bestemt beslutning		Fokuser på, hvad de vigtigste personer mener Vis denne vejledning til dem Bed dem om at udfylde denne vejledning. (Definér, hvor I er uenige, og skaf noget mere information. Hvis I er uenige om, hvad der betyder mest, så overvej den andens persons synspunkt. Lyt til, hvad der betyder mest for den anden.) Find en person, som kan hjælpe jer
 Hvis du føler dig USIKKER på, hvilken beslutning der er bedst for dig	Vished	Gennemgå trin to 2 og fire 4 igen. Fokuser på dine egen behov.
Andre forhold, som gør beslutningen VANSKELIG		Skriv, hvad du kunne gøre ved det: