Ottawa leiðarvísir fyrir persónulega ákvörðunartöku

Fyrir ákvarðanir tengdar heilsu eða félagslegum þáttum

❶ Skilgreindu ákvörðunina.

Hvaða ákvörðun þarft þú að taka?

Hvers vegna þarft þú að taka þessa ákvörðun?

Hvenær þarft þú að taka ákvörðun?

Hve langt ert þú komin(n) í ákvörðunartökunni?	☐ **Ég hef ekki hugsað um hana** ☐ **Ég er að velta málinu fyrir mér**	☐ **Ég er nálægt því að taka ákvörðun** ☐ **Ég er búin(n) að taka ákvörðun**

❷ Ígrundaðu ákvörðunina.

Þekking

Taktu saman valkostina sem þú hefur ásamt þeim ávinningi/kostir og áhættu/ókostir sem þú veist að tengjast hverjum valkosti.

Gildi

Gefðu ávinningi/kostir og áhættu/ókostir allra valkosta stjörnur (★) með hliðsjón af því sem skiptir mestu máli fyrir þig.

Vissa

Veldu valkosti sem hafa þann ávinning/kosti sem skiptir þig mestu máli. Forðastu þá valkosti sem hafa ókosti/áhættur sem skipta þig mestu máli.

	Ástæður fyrir valkosti Ávinningur / Kostir	Hversu miklu máli skiptir þetta þig: 0★ skiptir engu máli 5★skiptir miklu máli	**Ástæður fyrir að valkosti** Áhætta / Ókostir	Hversu miklu máli skiptir þetta þig: 0★skiptir engu máli 5★skiptir miklu máli
Valkostur #1				
Valkostur #2				
Valkostur #3				

Hvaða valkost kýst þú helst? ☐ Valkostur #1 ☐ Valkostur #2 ☐ Valkostur #3 ☐ Ekki viss

Stuðningur

Hverjir aðrir eru tengdir málinu?			
Hvaða valkost myndi þessi einstaklingur velja.			
Finnst þér þessi einstakligur beita þig þrýstingi við ákvörðunartökuna?	☐ Já ☐ Nei	☐ Já ☐ Nei	☐ Já ☐ Nei
Á hvaða hátt getur þessi einstaklingur stutt þig best?			

Hvaða hlutverki vilt þú gegna í ákvörðunartökunni?

☐ Deila ákvörðunartökunni með …

☐ Taka ákvörðun eftir að hafa rætt við....

☐ Ég vil að einhver annar taki ákvörðunina…

Þýtt Febrúar,2024 Vilborg Helgadóttir, Guðrún Árnadóttir og Kristín Sigurðardóttir. Heimild: Ottawa Personal Decision Guide © 2015 O'Connor, Stacey, Jacobsen. Ottawa Hospital Research Institute & University of Ottawa, Canada

Hvað þarft þú til að geta tekið ákvörðun?

Aðlagað frá The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

Þekking	Þekkir þú þann ávinning og áhættu sem fylgir hverjum valkosti?	☐ Já	☐ Nei
Gildi	Veist þú hvaða ávinningur og áhætta skipta þig mestu máli?	☐ Já	☐ Nei
Stuðningur	Hefur þú nægan stuðning og ráðgjöf til að geta tekið ákvörðun?	☐ Já	☐ Nei
Vissa	Ertu viss um hvað er best fyrir þig?	☐ Já	☐ Nei

Ef svarið við einhverri af þessum spurningum er "Nei" getur þú farið yfir skref tvö ❷ og fjögur ❹, þar sem þú horfir fyrst og fremst á þínar eigin þarfir. Þeir sem svara einhverri þessara spurninga með "Nei" eru líklegri til að fresta ákvörðunartöku, skipta um skoðun, efast um eigið val eða kenna öðrum um ef niðurtaða er önnur en vænst var.

❹ SkipuleggĦu nÞ stu skref út frá þínum þörfum

Hvað þú þarft til að taka ákvörðun	✓ **Atriði sem þú getur prófað að gera**
Þekking Ef þér finnst að þú þekkir EKKI allar staðreyndir	☐ Kynntu þér nánar valkostina sem þú hefur og líkur á ávinningi og árangri ☐ Skrifaðu niður þær spurningar sem þú hefur. ☐ Skrifaðu niður hvar þú gætir fundið svör (t.d.á bókasafni, hjá lækni, hjúkrunarfræðingi eða ráðgjafa
Gildi Ef þú ert EKKI viss um hvaða ávinningur og áhætta skiptir mestu máli fyrir þig	☐ Skoðaðu stjörnugjöfina í skrefi tvö ❷ til þess að rifja upp hvað skiptir þig mestu máli. ☐ Finndu aðila sem hafa reynslu af bæði ávinningi og áhættu. ☐ Ræddu við aðila sem hafa tekið sambærilega ákvörðun. ☐ Lestu frásagnir annarra um það sem skipti þau mestu máli. ☐ Ræddu við aðra um hvað þér finnst skipta mestu máli.
Stuðningur Ef þér finnst þú hafir EKKI nægan stuðning	☐ Ræddu valkostina við aðila sem þú treystir (t.d. lækni, hjúkrunarfræðing, ráðgjafa, fjölskyldu vini). ☐ Finndu aðstoð til að styðja þig í þeirri ákvörðun sem þú tekur (t.d. fjárhagsleg aðstoð, ferðir, barnagæsla)
Ef þú upplifir ÞRÝSTING frá öðrum um að taka tiltekna ákvörðun	☐ Leggðu áherslu á það sem skiptir þig mestu máli þegar þú heyrir skoðanir annarra. ☐ Deildu þessum leiðarvísi með öðrum. ☐ Biddu aðra að fylla út þennan leiðarvísi. (Skoðaðu þau atriði sem þið eruð sammála um. Ef þið eruð ósammála um einnhver atriði skaltu fá nánari upplýsingar. Ef þið eruð ósammála um hvað skiptir mestu máli skaltu hlusta á skoðanir viðkomandi. Skiptist á að hlusta á hvort/hvert annað til að heyra hvað skiptir mestu máli fyrir hvert og eitt ykkar.) ☐ Finndu aðila til að aðstoða bæði þig og aðra sem eru tengdir málinu
Vissa Ef þú ert EKKI viss um hvaða valkostur er bestur fyrir þig	☐ Farðu í gegnum skref tvö ❷ og fjögur ❹, og einblíndu á þínar eigin þarfir.
Önnur atriði sem gera ákvörðun erfiða	Skrifaðu niður fleiri atriði sem þú gætir prófað:

Þýtt Febrúar,2024 Vilborg Helgadóttir, Guðrún Árnadóttir og Kristín Sigurðardóttir. Ottawa Personal Decision Guide © 2015 O'Connor, Stacey, Jacobsen. Ottawa Hospital Research Institute & University of Ottawa, Canada.