## 오타와 개인 결정 가이드

건강 관련 결정을 앞둔 나를 위한 가이드









오타와 개인 결정 가이드는 귀하와 같이 결정을 앞둔 사람들을 위한 가이드입니다. 이 가이드는 귀하의 개인적 요구를 파악하고, 다음 단계를 계획하며, 진행 상황을 추적하고, 결정에 관련된 사람들과 의견을 공유하는 데 도움을 줍니다. 이 가이드를 통해 습득하는 의 사결정기술은 앞으로, 다른 결정을 내리는 데에도 유용하게 활용할 수 있습니다. 이 가이드는 입력 가능한 PDF 형식으로 되어 있습 니다. 내용을 입력하여 인쇄하거나 저장함으로써, 귀하의 결정이 시간의 경과에 따라 어떻게 변화하였는지 확인할 수 있습니다. 이 가이드는 전문가의 의견을 대체하지 않습니다. 다만, 귀하가 내린 결정을 다른 사람과 논의하는 데에 도움을 줍니다.

아떤 결정을 내리려는 이유는 무엇인가요? 인제까지 결정해야 하나요? 지금 어디까지 결정해셨나요?	1 나의 결정 명확히 하기											
이러한 결정을 내리려는 이유는 무엇인가요?  지금 어디까지 결정하야 하나요?  지금 어디까지 결정하셨나요?  □ 아직 생각해 보지 않음 □ 거의 결정함 □ 이미 결정함 □ 상각 중임 □ 장실성 □ 기시 라이 기가 가장 중요시하는 장점이 포함된 선택지와 각각의 장단점을 얼마나 중요시하는지 함된 선택지와 각각의 장단점을 얼마나 중요시하는 정도: 이후 전점 포함된 선택지는 고르지 마세요.  이 선택지를 고른 이유 장점 / 이익 / 강점 □ 수 전혀 중요하지 않음 5★ 매우 중요함  선택지#1  선택지#1  어떤 선택지를 건호하나요? □ 선택지#1 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음 5★ 매우 중요함 □ 경점에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? □ 사람이 어떤 선택을 선호하나요? □ 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요? □ 예 □ 아니요 □ 예 □ 아니요 □ 예 □ 아니요												
전태까지 결정해야 하나요?  지금 어디까지 결정해야 하나요?  □ 아직 생각해 보지 않을 □ 거의 결정함 □ 이미 결정함 □ 지시  전택지와 각각의 장단점을 얼마나 중요시하는지 말한 선택지를 고르세요. 귀하가 가장 중요시하는 단점이 포함된 선택지를 고르지 마세요 □ 선택지를 고른 이유 장점 / 이익 / 강점 □ 수 전혀 중요하지 않음 이유 장점 / 이익 / 강점 □ 수 전혀 중요하지 않음 이유 당소 이우 전혀 중요하지 않음 5★ 매우 중요함 □ 지지(지원) □ 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? □ 사람이 거하에게 압력을 주고 있나요? □ 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요? □ 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요? □ 에 □ 아니요 □ 에 □ 아니요 □ 에 □ 아니요 □ 에 □ 아니요		כסודום										
지금 어디까지 결정하셨나요? □ 아직 생각해 보지 않음 □ 거의 결정함 □ 이미 결정함 □ 상각 중임 □ 이미 결정함 □ 아미 전략지를 고르시요 귀하가 가장 중요시하는 장되는 전략지를 고르시 마세요 □ 아 전략지를 고르시요 귀하가 가장 중요시하는 정도: 이★ 전혀 중요하지 않음 이와 전략되를 고르지 많은 이유 장점 / 이익 / 강점 □ 아★ 전혀 중요하지 않음 5★ 매우 중요함 □ 아미 선택지#2 □ 선택지#2 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음 □ 사람이 있다면, 누구인가요? □ 사람이 어떻게 라하에게 압력을 주고 있나요? □ 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요? □ 아미 □ 아니요 □ 아니요 □ 아니요 □ 아니요 □ 아니요 □ 아미 □ 아니요		인기요!										
2 나의 결정 검토하기  ****  ****  ****  ****  ****  ****  ****	언제까지 결정해야 하나요?			1 111-14				101 -	<b>-</b>			
② 나의 결정 검토하기         지식         화실성           선택지와 각각의 장단점을 알고있는 대로 열거해 보세요.         각각의 장단점을 열매나 중요시하는지         가치만 각각의 장단점을 열매나 중요시하는지         기하가 가장 중요시하는 정점이 포함된 선택지를 고르세요. 귀하가 가장 중요시하는 단점이 포함된 선택지를 고르지 마세요.           이 선택지를 고른 이유 장점 / 이익 / 강점         귀하가 중요시하는 정도: 0★ 전혀 중요하지 않음 5★ 매우 중요함         이 선택지를 고르지 않은 이유 단점 / 위험 / 약점         가하가 중요시하는 정도: 0★ 전혀 중요하지 않음 5★ 매우 중요함           선택지#2         선택지#3         □ 선택지#3         □ 선택지#3         □ 환실하지 않음           서면 선택지를 선호하나요?         □ 선택지#1         □ 선택지#2         □ 선택지#3         □ 확실하지 않음           지지(지원)         이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? 그 사람은 어떤 선택을 선호하나요?         □ 예 □ 아니요         □ 예 □ 아니요         □ 예 □ 아니요         □ 예 □ 아니요           그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?         □ 예 □ 아니요         □ 예 □ 아니요         □ 예 □ 아니요	지금 어디까지 결정하셨나요?											
지식 선택지와 각각의 장단점을 얼마나 중요시하는지 함점(★)을 매겨 보세요  이 선택지를 고른 이유 장점 / 이익 / 강점  선택지#1  선택지#1  선택지#3  아떤 선택지를 선호하나요? □ 선택지#1 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음 기치지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? 고 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요? □ 예 □ 아니요 □ 예 □ 아니요 고 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?		다 생각 중함 다 이미 결정함										
선택지와 각각의 장단점을 알고있는 대로 열거해 보세요.	2 나의 결정 검토하기											
선택지와 각각의 장단점을 알고있는 대로 열거해 보세요.	A TIAL	<b>⊼</b> 71+1	ar.			<u> </u>	하시서					
알고있는 대로 열거해 보세요    한편시를 고른 이유 장점 / 이익 / 강점   기하가 중요시하는 정도: 이 선택지를 고르지 마세요.    기하가 중요시하는 정도: 이★ 전혀 중요하지 않음 5★ 매우 중요함   인★ 전후 중요하지 않음 5★ 매우 중요함   인책지#3   인책지#3   인책지#3   의 한 전후				OTRE	-TI	_		I大L	· 지저이 <sup>·</sup>	понсі		
대한 선택자를 고른 이유 장점 / 이익 / 강점												
이 선택지#2	·											
이 선택지#2		기하가 <del>3</del>	조요시하는	- 정도:	OI	선택지	를 고르지	귀	하가 중요	시하는 정도:		
선택지#1  선택지#2  선택지#3  어떤 선택지를 선호하나요? □ 선택지#1 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음  지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? □ 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? □ 사람이 이떻게 지지(지원)할 수 있나요?					, o							
선택지#2  선택지#3  어떤 선택지를 선호하나요? □ 선택지#1 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음  지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? 그 사람은 어떤 선택을 선호하나요? 그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? 그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? 그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?	정점 / 이익 / 경점	5★	매우 중요	함	단점	철 / 위	험 / 약점		5★ 매약	우 중요함		
선택지#3  어떤 선택지를 선호하나요? □ 선택지#1 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음  지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? 그 사람은 어떤 선택을 선호하나요? 그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? □ 예 □ 아니요 □ 예 □ 아니요 그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?	선택지#1											
선택지#3  어떤 선택지를 선호하나요? □ 선택지#1 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음  지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? 그 사람은 어떤 선택을 선호하나요? 그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? □ 예 □ 아니요 □ 예 □ 아니요 그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?												
선택지#3  어떤 선택지를 선호하나요? □ 선택지#1 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음  지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? 그 사람은 어떤 선택을 선호하나요? 그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? □ 예 □ 아니요 □ 예 □ 아니요 그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?	서태지#2				-							
어떤 선택지를 선호하나요? □ 선택지#1 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음  지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? □ 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? □ 예 □ 아니요 □ 예 □ 아니요 □ 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?	L 7/11/2											
어떤 선택지를 선호하나요? □ 선택지#1 □ 선택지#2 □ 선택지#3 □ 확실하지 않음  지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? □ 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? □ 예 □ 아니요 □ 예 □ 아니요 □ 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?												
지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? 그 사람은 어떤 선택을 선호하나요? 그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? 그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?	선택지#3											
지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? 그 사람은 어떤 선택을 선호하나요? 그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? 그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?												
지지(지원) 이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요? 그 사람은 어떤 선택을 선호하나요? 그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? 그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?												
이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요?       □	어떤 선택지를 선호하나요? □ 신	선택지#1		선택지;	<del>‡</del> 2		] 선택지#3		□ 확	실하지 않음		
이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요?												
이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구인가요?	지지(지원)											
그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있나요? □ 예 □ 아니요	이 결정에 관련된 사람이 있다면, 누구	구인가요?										
그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?	그 사람은 어떤 선택을 선호하나요?											
그 사람이 어떻게 지지(지원)할 수 있나요?	그 사람이 귀하에게 압력을 주고 있니	l요?	□ 예	☐ 아	니요	□ 예 □ 아니		l요	□ 예	□ 아니요		
□ 와 함께 결정함		. ,				<u> </u>	□ 아 회	-께 2	l 격정한			
	귀하는 어떤 방식으로 결정을 내리고 싶나요?							□ 의 의견을 듣고 혼자 결정함				
기에는 이런 공격으로 말장을 내려고 보다요!	게이는 이번 중국으도 결정할 내리고 싶다요?									N 505		

③ 나의 결정에 필요한	사항 확인하기	Adapted from The SUF	RE Test © 200	8 O'Connor &Légaré.					
지식	각 선택지의 장점과 단점에 대해 이해하고 있나요	?	□ 예	□ 아니요					
가치관	귀하가 가장 중요시하는 장점과 단점이 무엇인지	명확한가요?	□ 예	□ 아니요					
(지원)	결정을 내리는 데 충분한 지지(지원)와 조언을 받	고 있나요?	□ 예	□ 아니요					
확실성	귀하의 결정이 최선의 선택이라고 확실하게 생각히	나나요?	□ 예	□ 아니요					
이 질문 중 하나라도 '아니요'라고 응답한 경우에는 귀하의 요구가 무엇인지에 초점을 맞추어 ②단계와 △단계를 다시 작성해 보세요. 이 질문 중 하나 이상 '아니요'라고 응답한 사람은 결정을 미루거나, 마음을 바꾸거나, 자신의 결정에 대해 후회하거나, 나쁜 결과에 대해 다른 사람을 탓할 가능성이 높습니다.									
4 나의 요구에 따라 다	음 단계 계획하기								
나의 결정에 필요한 사항	✓ 내가 시도해 볼 수 있는 사항	10							
지식 어떤 장단점을 가장 중요시해야 할지 확실하지 않은 경우	□ 각 선택지와 그 장단점에 대해 더 알아보서 □ 궁금한 점을 정리해 보세요. □ 궁금한 점에 대한 답을 어디서 얻을 수 있 료 전문가, 상담가):		요(예: 인터	l넷, 도서관 의					
가치관 어떤 장단점을 가장 중요시해야 할지 확실하지 않은 경우	<ul> <li>□ 귀하가 무엇을 가장 중요시하는지 확인하기 위</li> <li>□ 각각의 장단점을 경험하는 것이 어떠한지 경</li> <li>□ 결정을 내린 사람과 대화해 보세요.</li> <li>□ 다른 사람들은 무엇을 중요시했는지에 관한</li> <li>□ 귀하가 무엇을 가장 중요시하는지에 관해 !</li> </ul>	잘 아는 사람을 칮 t 글을 읽어보세요	) ) )						
<ul><li>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</li></ul>	□ 신뢰하는 사람(예: 의료 전문가, 상담가, 가 □ 귀하의 결정을 실현하는 데 도움을 줄 방 자녀 돌봄).								
특정한 선택을 내리도록 타인이 압력을 주고 있다고 느끼는 경우	□ 귀하가 가장 중요시하는 사람(들)의 의견에 □ 귀하가 작성한 이 가이드를 다른 사람(들)과 □ 다른 사람(들)에게 이 가이드의 작성을 요 보세요. 만약 사실에 대해 다르게 생각한다 는 부분에 대해 다르게 생각한다면, 상대병을 가장 중요시하는지 번갈아 가며 말하고 □ 귀하 및 연관된 다른 사람(들)을 도와줄 수	마 공유해 보세요. 청해 보세요(귀하9 면, 정보를 더 찾 함의 관점도 고려하 들어보세요.).	아보세요. ㅓ 보세요.	가장 중요시하					
확실성 최선의 선택이 무엇인지 확신하지 못하는 경우	□ 귀하의 요구가 무엇인지에 초점을 맞추어.	②단계와 △단계를	를 다시 작	성해 보세요.					
결정을 <u>어렵게</u> 하는 요인들	시도해 볼 수 있는 다른 방법을 적어보세요:								