

# Ottawa Personal Decision Guide

For personer som skal ta beslutninger av helsemessig eller sosial karakter



## 1 Bli klar over hvilken beslutning du står ovenfor

Hvilken beslutning står du ovenfor?

Hva er grunnen til at du skal ta denne beslutningen?

Når må du ta beslutningen?

Hvor langt er du kommet i prosessen med å ta en beslutning?

- Har ennå ikke tenkt på det
- Tenker gjennom alternativene
- Nær ved å kunne ta en beslutning
- Har tatt en beslutning

## 2 Utforsk beslutningen.



### Kunnskap

Skriv inn alternativene, samt alle fordeler og ulemper du kjenner til.



### Verdier

Vurder hver fordel og ulempe ved bruk av stjerner (★) for å vise hvor mye hver enkelt betyr for deg.



### Visshet

Velg alternativet med fordelene som betyr mest for deg. Ikke velg alternativene som har ulemper og risikoer du helst vil unngå.

	Grunner til å velge dette alternativet (Gevinster/fordeler)	Hvor mye betyr det for deg: 0★ (ingenting) 5★ (veldig mye)	Grunner til å unngå dette alternativet (Risiko/ulemper)	Hvor mye betyr det for deg: 0★ (ingenting) 5★ (veldig mye)
Alternativ #1				
Alternativ #2				
Alternativ #3				

Hvilket alternativ foretrekker du?

- Alternativ #1
- Alternativ #2
- Alternativ #3
- Usikker



### Støtte

Hvem andre er involvert i beslutningen?

Hvilket alternativ foretrekker de/den andre?

Presser denne personen deg?

- Ja
- Nei
- Ja
- Nei
- Ja
- Nei

Hvordan kan de støtte deg på best mulig måte?

Hvordan ønsker du å ta denne beslutningen?

- Sammen med andre...
- Ta beslutningen selv etter å ha snakket med...
- La andre ta den for meg

### 3 Kartlegg dine behov for å kunne ta en beslutning.

Basert på "The SURE Test" © 2008 O'Connor & Légaré.



#### Kunnskap

Kjenner du til fordelene og ulempene ved hvert alternativ?

Ja  Nei



#### Verdier

Er det klart hvilke fordeler og ulemper som betyr mest for deg?

Ja  Nei



#### Støtte

Har du fått nok støtte og råd til å ta et valg?

Ja  Nei



#### Visshet

Er du sikker på hva som er den beste beslutningen for deg?

Ja  Nei

Hvis du svarer "nei" på et eller flere av spørsmålene kan du arbeide videre med steg 2 og fire, og fokusere på dine behov. De som svarer "nei" på ett eller flere av disse spørsmålene, har større sannsynlighet for å utsette beslutningen, forandre mening, angre på beslutningen eller klandre andre for eventuelle negative konsekvenser av beslutningen.

### 4 Planlegg de neste stegene basert på dine behov.

#### Beslutningsbehov

#### ✓ Ting du kan prøve



#### Kunnskap

Hvis du føler at du IKKE har tilstrekkelig informasjon:

- Finn ut mer om alternativene og sannsynligheten for ulike fordeler (gevinster) og ulemper (risikoer).
- Skriv ned spørsmålene dine.
- Skriv ned hvor du kan finne svar (f.eks. helsenorge.no, bibliotek, helsepersonell).



#### Verdier

Hvis du IKKE er sikker på hvilke fordeler og ulemper/risikoer som betyr mest for deg:

- Gå gjennom stjernene i steg to for å se hva som betyr mest for deg.
- Finn personer som vet hvordan fordelene og ulempene oppleves.
- Snakk med andre som har tatt en lignende beslutning.
- Les andres historier om hva som har betydd mest for dem.
- Diskuter med andre hva som betyr mest for deg.



#### Støtte

Hvis du føler at du IKKE har nok støtte:

- Drøft alternativene med en person du stoler på (f.eks. helsepersonell, en i familien eller en venn)
- Undersøk om du kan få praktisk hjelp som kan støtte opp om din beslutning (f.eks. transport, barnevakt, tilrettelegging på jobb, økonomisk støtte).

Hvis du føler PRESS fra andre til å ta en bestemt beslutning:

- Fokuser på synspunktene til de rundt deg som betyr mest for deg.
- Del dette guiden med andre.
- Spør andre om å fylle ut denne guiden. (Sjekk hvor samstemte dere er. Definer eventuelle uenigheter og finn mer informasjon dersom det trengs. Hvis dere er uenige om hva som betyr mest, lytt til hverandre og vurder de ulike synspunktene.
- Finn en person som kan hjelpe deg og de andre involverte.



#### Visshet

Hvis du føler deg USIKKER på hva som er det beste alternativet for deg:

- Gjennomgå steg to og fire igjen, fokuser på dine egne behov.

Andre forhold som gjør beslutningen VANSKELIG:

Skriv ned andre ting du kan prøve: