

# Støtte til å ta en beslutning om helse og behandling

(Ottawa personal Decision Guide)

For personer som skal ta beslutninger av helsemessig eller sosial karakter



## 1 Bli klar over beslutningen

Hvilken beslutning står du overfor?

Hva er grunnene til at denne beslutningen skal tas?

Innen når må du gjøre valget?

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

Har ikke tenkt på alternativene enda

Tenker på alternativene nå

Er 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.

	Fordeler ved å velge alternativet	Hvor mye betyr det for deg? 0★ (ingenting) 5★ (veldig mye)	Ulemper ved å velge alternativet	Hvor mye betyr det for deg: 0★ (ingenting) 5★ (veldig mye)
Alternativ 1				
Alternativ 2				
Alternativ 3				

Hvilket alternativ fremstår som best?

Alternativ 1

Alternativ 2

Alternativ 3

Usikker



### Støtte

Hvem andre er involvert i beslutningen – skriv navn:

1)

2)

3)

Hvilke alternativer foretrekker de andre som er involvert?

Presser noen deg?

Ja

Nei

Ja

Nei

Ja

Nei

Hvordan kan de støtte deg på best mulig måte?

Hvordan ønsker du å ta beslutningen?


Ta beslutningen sammen med.....(skriv navn)


Ta beslutningen selv etter å ha hørt hva.....tenker

La noen andre ta den for meg


### 3 Kartlegg hva du trenger for å kunne ta en beslutning



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

 **Sikkerhet** Er du sikker på hva som er den beste beslutningen for deg?  Ja  Nei

 **Kunnskap** Kjenner du til alle fordeler og ulemper?  
**Vet du hvor sannsynlige fordelene og ulempene er?**  Ja  Nei

 **Verdier** Er det klart hvilke fordeler og ulemper som betyr mest for deg?  Ja  Nei

 **Støtte** Har du fått nok støtte til å ta et valget?  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 ut ifra dine behov

#### Mine behov

#### ✓ Ting du kan prøve



#### Sikkerhet

- Jobb med steg to  en gang til og fokuser på dine egne behov.

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



#### Kunnskap


Hvis du føler at du IKKE har tilstrekkelig informasjon:

- Let opp mer informasjon om alternativene, og sannsynligheten for ulike fordeler og ulemper
- Skriv ned spørsmål du har
- Skriv ned hvor du kan finne svar (helsenorge.no, bibliotek, helsepersonell, annet).



#### Verdier

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

- Gå gjennom steg to  og tenk gjennom hva som betyr mest for deg, en gang til.
- Ta kontakt med personer som har erfaring med fordelene og ulempene
- Snakk med andre som har tatt en lignende beslutning
- Les andres historier om hva som har betydning 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 du stoler på (helsepersonell, familie, venn eller andre)
- Undersøk om du kan få praktisk hjelp som kan støtte opp om din beslutning (transport, barnevakt, tilrettelegging på jobb, økonomisk støtte, annet)

- Konsentrer deg om synspunktene til de som står deg nærmest
- Del denne guiden med andre.
- Spør andre om å fylle ut denne guiden. Sjekk så hvor dere er enige. Dersom dere er uenige om fakta, så finn mer informasjon. Hvis dere er uenige om hva som er viktigst kan du vurdere hva den andre tenker. Lytt til hverandre etter tur for å bli klar over hva som er viktigst.
- Finn en person du stoler på som kan hjelpe deg og de andre involverte.

Skriv ned andre ting du kan prøve:

Andre forhold som gjør beslutningen VANSKELIG: