



Przewodnik podejmowana osobistych decyzji (Ottawa)

Dla osób stojących przed wyborem dotyczącym zdrowia lub kwestii społecznych

Instrukcja użytkowania:

Przewodnik podejmowana osobistych decyzji jest przeznaczony dla osób podejmujących decyzje. Przewodnik pomaga określić osobiste potrzeby, zaplanować kolejne kroki, śledzić postępy oraz komunikować swoje zdanie innym osobom zaangażowanym w podejmowanie decyzji.

Zdobyte umiejętności posłużą jako podstawa do podejmowania innych decyzji w przyszłości.

Ten przewodnik nie zastępuje profesjonalnej porady, natomiast przygotowuje Cię do omówienia Twojej decyzji z innymi osobami.

1. Doprecyzuj swoją decyzję

Przed jakim wyborem stoisz?

Jakie są powody, dla których musisz podjąć tę decyzję?

Kiedy musisz dokonać wyboru?

Na jakim etapie podejmowania decyzji znajdujesz się obecnie?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Nie myślę o tym | <input type="checkbox"/> Jestem blisko podjęcia decyzji |
| <input type="checkbox"/> Myślę o tym | <input type="checkbox"/> Podjąłem/am już decyzję |

2. Przeanalizuj swoją decyzję



Wiedza

Wymień możliwości, korzyści i ryzyko, które są Ci znane



Wartości

Oceń każdą korzyść i każde ryzyko używając gwiazdek★, aby zobrazować w jakim stopniu każdy z tych elementów jest dla Ciebie ważny.



Pewność

Wybierz możliwości, której korzyści są dla Ciebie najważniejsze, a unikaj opcji, z którymi wiążącego się ryzyka chciał(a)byś uniknąć.

	Powody, by wybrać tę możliwość Korzyści / Zalety / Plusy	Jak bardzo jest to dla Ciebie ważne? 0★ - wcale nie jest ważne 5★ - bardzo ważne	Powody, by unikać tej możliwości Ryzyko / Wady / Minusy	Jak bardzo jest to dla Ciebie ważne? 0★ - wcale nie jest ważne 5★ - bardzo ważne
Rozwiązanie #1				
Rozwiązanie #2				
Rozwiązanie #3				

Które rozwiązanie preferujesz? Rozwiązanie #1 Rozwiązanie #2





Rozwiązanie #3 Nie jestem pewna/y



Wsparcie

Kto poza Tobą jest zaangażowany?			
Które rozwiązanie preferuje ta osoba?			
Czy ta osoba wywiera na Tobie presję?	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
Jak może okazać Ci wsparcie?			
Jaką rolę chciał(a)byś odegrać w podejmowaniu decyzji?	<input type="checkbox"/> Podjąć decyzję wspólnie z... <input type="checkbox"/> Podjąć decyzję samodzielnie po wysłuchaniu opinii... <input type="checkbox"/> Chcę żeby ktoś inny za mnie zdecydował...		

3. Zidentyfikuj swoje potrzeby istotne w procesie podejmowania decyzji




 Wiedza	Czy znasz korzyści i ryzyko związane z każdym rozwiązaniem?	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
 Wartości	Czy masz pełną świadomość tego, które korzyści i ryzyko są dla Ciebie najistotniejsze?	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
 Wsparcie	Czy czujesz, że masz wystarczająco dużo wsparcia przy podejmowaniu decyzji?	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
 Pewność	Czy masz pewność, które z rozwiązań będzie dla Ciebie najlepsze?	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie


Jeśli odpowiesz "nie" na którekolwiek pytanie, możesz przejść ponownie przez kroki drugi i czwarty, skupiając się na swoich potrzebach. Osoby, które odpowiedziały "nie" na jedno lub więcej pytań, prawdopodobnie będą opóźniać podjęcie decyzji, zmienią zdanie, będą odczuwały żal z powodu dokonanego wyboru lub będą obwiniały innych za jego negatywne skutki.

4. Zaplanuj następne kroki w oparciu o własne potrzeby

Potrzeby związane
z podejmowaniem decyzji

✓ Sposoby, które możesz wypróbować

 <p>Wiedza</p> <p><i>Jeśli czujesz, że Twoja wiedza faktograficzna jest niewystarczająca.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dowiedz się więcej o rozwiązaniach oraz o związanych z nimi korzyściach i ryzyku. <input type="checkbox"/> Wypisz swoje pytania. <input type="checkbox"/> Wypisz miejsca, w których mógłbyś uzyskać na nie odpowiedzi (np. biblioteka, pracownik ochrony zdrowia, psycholog).
 <p>Wartości</p> <p><i>Jeśli nie jesteś pewna/y tego, które korzyści lub które ryzyka są dla Ciebie najbardziej istotne.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Przyjrzyj się gwiazdkom z drugiego kroku, aby zobaczyć co jest dla Ciebie najważniejsze. <input type="checkbox"/> Postaraj się znaleźć osoby, które doświadczyły korzyści lub negatywnych skutków decyzji. <input type="checkbox"/> Porozmawiaj z osobami, które mają za sobą podjęcie takiej decyzji. <input type="checkbox"/> Poznaj opinię innych na temat tego, co było dla nich najważniejsze w podejmowaniu takiej lub podobnej decyzji. <input type="checkbox"/> Porozmawiaj z innymi na temat tego co jest dla Ciebie najważniejsze.
 <p>Wsparcie</p> <p><i>Jeśli czujesz, że <u>nie</u> dostajesz wystarczającego wsparcia od innych.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Przeanalizuj swoje możliwości z zaufaną osobą (np. pracownikiem ochrony zdrowia, doradcą, członkiem rodziny lub przyjacielem). <input type="checkbox"/> Znajdź pomoc w realizacji podjętej decyzji (np. środki finansowe, transport, opiekę nad dzieckiem).
<p><i>Jeśli czujesz, że ktoś wywiera na Tobie <u>presję</u>, abyś dokonał konkretnego wyboru.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Skup się na opiniach osób, których zdanie ma dla Ciebie największe znaczenie. <input type="checkbox"/> Podziel się swoim Przewodnikiem podejmowania osobistych decyzji z innymi. <input type="checkbox"/> Poproś innych, aby wypełnili Przewodnik podejmowania osobistych decyzji. (Zobacz w jakich punktach się zgadzacie. Jeśli nie zgadzacie się w przypadku faktów, postarajcie się zdobyć więcej informacji. Jeśli nie zgadzacie się w kontekście wartości, rozważ poglądy drugiej osoby. Wymieńcie się opiniami na temat tego, co jest dla Was ważne.)

	<input type="checkbox"/> Znajdź osobę która pomoże Tobie oraz innym osobom zaangażowanym w podejmowanie decyzji.
 Pewność <i>Jeśli czujesz się niepewnie co do tego, jaki wybór jest dla Ciebie najlepszy.</i>	Wróć do etapów 2 i 4, skupiając się na swoich potrzebach.
Inne czynniki utrudniające podjęcie decyzji: 1. 2. 3.	Wymień wszystko czego mógłbyś jeszcze wypróbować:

Ottawa Personal Decision Guide © 2015 O'Connor, Stacey, Jacobsen. Ottawa Hospital Research Institute & University of Ottawa, Canada.

Polska wersja powstała za zgodą prof. Dawn Stacey.

Tłumaczenie zostało wykonane przez Barbarę Radosz oraz Aleksandrę Szubę, pod opieką dr Antoniny Doroszewskiej.¹

Źródło: <https://decisionaid.ohri.ca/docs/das/OPDG.pdf>

¹ antonina.doroszevska@wum.edu.pl - Studium Komunikacji Medycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego