

渥太華個人決策指引：

給進行健康或社會決策的人

步驟 1. 釐清您的決策：

您面臨的醫療決策是什麼？	
您需要做這個決策的原因？	
您什麼時候必須做選擇？	
您現在準備好做選擇了嗎？	<input type="checkbox"/> 還沒想過 <input type="checkbox"/> 差不多可以做選擇了 <input type="checkbox"/> 正在思考中 <input type="checkbox"/> 已經做出選擇

步驟 2. 探索您的決策：



知識



價值觀



確定性

列出決策選項及您所
知的好處和風險

針對以下的好處和風險，請以★評分來
表示每個選項對您重要的程度

選擇您最在意的好處之選項，避免
您最在意的風險之選項

	選擇此選項的理由 利益/好處/優點	此選項對您有多 重要 0 個★為一點也不重要 5 個★為非常重要	避免選擇此選項的 理由 風險/壞處/缺點	此選項對您有多 重要 0 個★為一點也不重要 5 個★為非常重要
選項 1		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆
選項 2		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆
選項 3		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆		☆☆☆☆☆

您偏好哪個選項？ 選項 1 選項 2 選項 3 不確定



支持

還有誰和決策相關？			
他們偏好選擇哪個選項？	<input type="checkbox"/> 選項 1 <input type="checkbox"/> 選項 2 <input type="checkbox"/> 選項 3	<input type="checkbox"/> 選項 1 <input type="checkbox"/> 選項 2 <input type="checkbox"/> 選項 3	<input type="checkbox"/> 選項 1 <input type="checkbox"/> 選項 2 <input type="checkbox"/> 選項 3
這個人會對您造成壓力嗎？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
他們可以如何幫助與支持您？			
在做選擇時，您想要讓自己扮演什麼角色？	<input type="checkbox"/> 和 _____ 一起做決定 <input type="checkbox"/> 聽完 _____ 的意見後自己做決定 <input type="checkbox"/> 由 _____ 做決定		

步驟 3. 確認您的決策需求：

 知識	您是否知道每個選項的好處與風險？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
 價值觀	您是否清楚哪些好處與風險對您是最重要的？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
 支持	您是否有得到足夠的幫助、意見和支持去做選擇？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
 確定性	您是否對您的最佳選擇感到確定？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否

當上述任何問題回答「否」時，可以再次進行步驟 2 和步驟 4，並且聚焦在您的需求，因為任何問題回答「否」的人表示還未確定您的決策需求，後來比較會難下決定、三心兩意，感到後悔或責備其他人。

步驟 4. 根據您的需求規劃下個步驟

決策需求	您可嘗試的事項
 知識 若您覺得您尚未得到足夠的訊息	<input type="checkbox"/> 找出更多關於選項的訊息，以及好處與風險 <input type="checkbox"/> 列出您的疑問 <input type="checkbox"/> 列出可尋求答案之處(如：網路、圖書館、醫療專業人員、諮商者) <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>
 價值觀 若您不能確定哪些好處和風險對您最重要	<input type="checkbox"/> 檢視步驟 2，哪一項對您最重要 <input type="checkbox"/> 找經歷過這些好處與風險的人了解情形 <input type="checkbox"/> 和已做出決策的人談談 <input type="checkbox"/> 透過閱讀病友故事了解什麼對他們最重要 <input type="checkbox"/> 和別人討論什麼對您最重要
 支持 若您覺得沒有得到足夠的支持	<input type="checkbox"/> 和您信任的人談談您的決策選項(如：醫療專業人員、諮商者、家人、朋友) <input type="checkbox"/> 找到可以支持您決策的支援(如：財源、交通、兒童托育)
若您做某個選擇時感受到他人的壓力	<input type="checkbox"/> 聚焦在您最在意的人的觀點 <input type="checkbox"/> 和別人分享本決策指引 <input type="checkbox"/> 請別人也填寫本決策指引(找出您同意的地方，如果您們對於訊息意見不同，就去找更多的訊息。如果您們對於最重要的事情意見不同，可以參考他人的觀點，並聆聽彼此覺得最重要的事。) <input type="checkbox"/> 找人協助您們
 確定性 若您不確認哪個選項對您是最好的	<input type="checkbox"/> 再次進行步驟 2 和步驟 4，以聚焦在您的需求
其他造成您決策困難的因素： <div style="border: 1px solid black; height: 30px; width: 100%;"></div>	列出任何其他您可嘗試的事： <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>