

Beslutningsstøtteværktøj til to personer

Til jer, der skal træffe en beslutning om helbreds-mæssige eller sociale forhold



1 Afklar jeres beslutning

Hvilken beslutning står I overfor?

Hvad er jeres grunde til, at træffe denne beslutning?

Hvornår er I nødt til at have truffet en beslutning?

	Person 1		Person 2	
Hvor langt er I i processen med at træffe en beslutning?	Har endnu ikke tænkt over det	Tæt på at beslutte mig	Har endnu ikke tænkt over det	Tæt på at beslutte mig
	Tænker over det	Har besluttet mig	Tænker over det	Har besluttet mig

2 Undersøg jeres beslutning



Viden

Skriv de muligheder, du har, samt de fordele, ulemper og risici, du kender til.



Værdier

Bedøm hver fordel, ulempe og risiko ved at bruge stjerner (★) til at vise, hvor meget hver enkel af dem betyder for dig.



Vished

Vælg den mulighed med de fordele, som betyder mest for dig. Undgå de muligheder med de ulemper og risici, som betyder mest for dig.

	Grunde til at vælge denne mulighed Fordele	Hvor meget betyder det for dig: 0★ ikke noget 5★ rigtig meget Person 1 Person 2		Grunde til at undgå denne mulighed Ulemper og risici	Hvor meget betyder det for dig: 0★ ikke noget 5★ rigtig meget Person 1 Person 2	
Mulighed #1						
Mulighed #2						
Mulighed #3						

	Person 1			Person 2	
Hvilken mulighed foretrækker du?	Mulighed #1	Mulighed #2		Mulighed #1	Mulighed #2
	Mulighed #3	I tvivl		Mulighed #3	I tvivl



Hvem har indflydelse på jeres beslutning?

Hvem er involveret?	Hvem:		Hvem:		Hvem:		Hvem:	
Hvilken mulighed foretrækker denne person?								
Presser denne person dig?	Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej	Ja	Nej
Hvordan kan denne person støtte dig?								
Hvordan vil du gerne træffe denne beslutning?	Dele beslutning med...				Dele beslutning med...			
	Beslutte selv efter at have talt med...				Beslutte selv efter at have talt med...			
	En anden træffer beslutning for mig...				En anden træffer beslutning for mig...			

3 Definér jeres behov i forhold til at træffe en beslutning			Person 1		Person 2	
	Viden	Kender du til fordele, ulemper og risici ved hver mulighed?	Ja	Nej	Ja	Nej
	Værdier	Er du klar over, hvilke fordele, ulemper og risici som betyder mest for dig?	Ja	Nej	Ja	Nej
	Støtte	Får du nok støtte og rådgivning til at kunne træffe en beslutning?	Ja	Nej	Ja	Nej
	Vished	Føler du, dig sikker på, hvad der er den bedste beslutning for dig?	Ja	Nej	Ja	Nej

Adapted from The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

4 4 Planlæg de næste skridt ud fra jeres behov			
Beslutningsbehov	Person 1	Person 2	✓ Ting du kunne prøve
 Viden Hvis du føler, du IKKE har tilstrækkelig information			Find ud af mere om mulighederne og sandsynligheden for fordele, ulemper og risici Skriv dine spørgsmål ned Skriv ned, hvor du kan finde svar, fx bibliotek, læger, sygeplejerske:
 Værdier Hvis du IKKE er sikker på, hvilke fordele, ulemper og risici der betyder mest for dig			Gennemgå stjerne i trin to 2 for at se, hvad der betyder mest for dig Find personer, som har erfaring med fordele, ulemper og risici Tal med andre, som har truffet beslutningen Læs andres fortællinger om, hvad der har betydet mest for dem Drøft med andre, hvad der betyder mest for dig
 Støtte Hvis du føler, du IKKE har nok støtte			Drøft jeres muligheder med en person, du har tillid til, fx en læge, en sygeplejerske, familie, venner Undersøg, om I kan få praktisk hjælp, der kan støtte op om jeres beslutning, fx transport, børnepasning
Hvis du føler du er USIKKER på, hvilken beslutning der er bedst for dig			Fokuser på, hvad de vigtigste personer mener Vis denne vejledning til dem Bed dem om at udfylde denne vejledning. (Definér, hvor I er uenige, og skaf noget mere information, hvis I er uenige om, hvad der betyder mest, så overvej den andens persons synspunkt. Lyt til, hvad der betyder mest for den anden.) Find en person, som kan hjælpe jer
 Vished Hvis I føler jer USIKRE på, hvilken beslutning der er bedst for jer			Gennemgå trin to 2 og fire 4 igen. Fokuser på jeres egne behov.
Andre forhold, som gør beslutningen VANSKELIG			Skriv, hvad I kunne gøre ved det: