

Ottawas Personliga Beslutsguide för Två

För personer som står inför ett hälsorelaterat eller socialt beslut.



1 Tydliggör beslutet.

Vilket beslut står du inför?

Av vilken anledning behöver du fatta det här beslutet?

När i processen behöver du göra ett val?

Hur långt har du kommit med att göra ett val?	Inte tänkt på det Tänker på det	Nära att göra ett val Gjort ett val	Inte tänkt på det Tänker på det	Nära att göra ett val Gjort ett val
---	------------------------------------	--	------------------------------------	--

2 Försök att reda ut ditt beslut.



Kunskap

Skriv ner alternativen och de huvudsakliga fördelar och risker du redan känner till.



Värdering

Använd stjärnor (★) för att visa hur mycket varje fördel och risk betyder för dig. 5 stjärnor betyder att de är "mycket" betydelsefulla. 0 stjärna betyder att de "inte är viktiga alls".



Övertygelse

Ringa in det alternativ med den fördel/nytta som betyder mest för dig och som troligen inträffar. Undvik det alternativ som har risker som är viktigast för dig att undvika.

	Anledning till att välja detta alternativ (Nytta/Fördelar)	Hur viktigt det är för dig: 0★ inte alls 5★ av stor vikt	Anledning till att undvika detta alternativ (Risker/Nackdelar)	Hur viktigt är det för dig: 0★ inte alls 5★ av stor vikt
Alternativ #1				
Alternativ #2				
Alternativ #3				

Vilket alternativ föredrar du?	Alternativ #1 Alternativ #3	Alternativ #2 Osäker	Alternativ #1 Alternativ #3	Alternativ #2 Osäker
 Stöd				
Vem mer än du är involverad i beslutet?				
Vilket alternativ föredrar dom?				
Utsätter den personen dig för påtryckningar?	Ja Nej	Ja Nej	Ja Nej	Ja Nej
Hur kan dom stödja dig?				
Vilken roll föredrar du när du ska göra ditt val?	Att dela beslutsfattandet med... (vem) Att själv fatta beslut efter att ha lyssnat på... (vem) Att någon annan fattar beslut åt mig... (vem)	Att dela beslutsfattandet med... (vem) Att själv fatta beslut efter att ha lyssnat på... (vem) Att någon annan fattar beslut åt mig... (vem)	Att dela beslutsfattandet med... (vem) Att själv fatta beslut efter att ha lyssnat på... (vem) Att någon annan fattar beslut åt mig... (vem)	Att dela beslutsfattandet med... (vem) Att själv fatta beslut efter att ha lyssnat på... (vem) Att någon annan fattar beslut åt mig... (vem)

3 Identifiera dina behov för att kunna fatta beslut.					
	Kunskap	Känner du till både nyttan och risker med varje alternativ?	Ja	Nej	Ja Nej
	Värderingar	Är du klar över vilken nytta och vilka risker som känns viktigast för dig?	Ja	Nej	Ja Nej
	Stöd	Har du tillräckligt med stöd och rådgivning från andra för att kunna göra ett val?	Ja	Nej	Ja Nej
	Övertygelse	Känner du dig säker på vilket alternativ som är det bästa för dig?	Ja	Nej	Ja Nej

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

Om du svarar "Nej" på någon fråga, gå tillbaka till steg två 2 och fyra 4 och fokusera på dina behov.

Människor som svarar "Nej" på en eller flera av ovanstående frågor kommer troligen att skjuta upp beslutet, ändra sig, ångra sitt val eller skylla på andra om resultatet blir dåligt.

4 Planera för nästa steg utifrån dina behov.

Behov för att kunna fatta beslut		✓ Saker som du skulle kunna pröva
 Kunskap Om du känner att du INTE har tillräckligt med fakta		Ta reda på mer om alternativen och hur troligt det är att nyttan och risker ska inträffa. Skriv ner dina frågor. Skriv ner var du kan hitta svaren (t ex bibliotek, hälso- och sjukvårdspersonal, kurator):
 Värderingar Om du INTE är säker på, vilka fördelar och risker som har mest betydelse för dig		Gå igenom stjärnorna (★) i tabellen 2 för att se efter vad du bedömer som mest betydelsefullt för dig. Ta kontakt med personer som har erfarenhet av både nyttan och riskerna. Prata med andra som tidigare har fattat beslut till det som du står inför. Läs andras berättelser om vad som var mest betydelsefullt för dem. Diskutera med andra om vad som är mest betydelsefullt för dig.
 Stöd Om du känner att du INTE har tillräckligt med stöd		Diskutera dina alternativ med en person som du har förtroende för (t.ex. hälso- och sjukvårdspersonal, kurator, familjemedlem, vänner) Sök upp hjälp som kan ge stöd för ditt val (t.ex. bidrag, transporter, barnomsorg)
Om du känner PÅTRYCKNING från andra att göra ett visst val		Fokusera på alternativ som andra människor bedömer som mest betydelsefulla för dem. Visa din personliga guide för andra. Be andra fylla i den här guiden. (Se efter var ni är överens. Där ni är oense om fakta, skaffa mer information. När ni är oense om vad som är mest betydelsefullt, överväg den andres åsikt. Turas om att lyssna på varandra och vad den andra personen säger om vad som är viktigast för hen). Hitta en utomstående person som kan hjälpa dig och andra som är involverade.
 Övertygelse Om du känner dig OSÄKER på vilket val av alternativ som är det bästa för dig		Arbeta igenom steg två 2 fyra 4 och fokusera på dina behov.
Andra faktorer som gör det SVÅRT att fatta beslut		Skriv ner annat som du skulle kunna pröva: