

Ottawa leiðarvísir fyrir persónulega ákvörðunartöku

Fyrir ákvarðanir tengdar heilsu eða félagslegum þáttum



1 Skilgreindu ákvörðunina.

Hvaða ákvörðun þarft þú að taka?

Hvers vegna þarft þú að taka þessa ákvörðun?

Hvenær þarft þú að taka ákvörðun?

Hve langt ert þú komin(n) í ákvörðunartökunni?

Ég hef ekki hugsað um hana
Ég er að velja málinu fyrir mér

Ég er nálægt því að taka ákvörðun
Ég er búin(n) að taka ákvörðun

2 Ígrundaðu ákvörðunina.



Þekking

Taktu saman valkostina sem þú hefur ásamt þeim ávinningi/kostir og áhættu/ókostir sem þú veist að tengjast hverjum valkosti.



Gildi

Gefðu ávinningi/kostir og áhættu/ókostir allra valkosta stjörnur (★) með hliðsjón af því sem skiptir mestu máli fyrir þig.



Vissa

Veldu valkosti sem hafa þann ávinning/kosti sem skiptir þig mestu máli. Forðastu þá valkosti sem hafa ókosti/áhættur sem skipta þig mestu máli.

	Ástæður fyrir valkosti Ávinningur / Kostir	Hversu miklu máli skiptir þetta þig: 0★ skiptir engu máli 5★ skiptir miklu máli	Ástæður fyrir að valkosti Áhætta / Ókostir	Hversu miklu máli skiptir þetta þig: 0★ skiptir engu máli 5★ skiptir miklu máli
Valkostur #1				
Valkostur #2				
Valkostur #3				

Hvaða valkost kýst þú helst?

Valkostur #1

Valkostur #2

Valkostur #3

Ekki viss



Stuðningur

Hverjir aðrir eru tengdir málinu?

Hvaða valkost myndi þessi einstaklingur velja.
Finnst þér þessi einstaklingur beita þig þrýstingi við ákvörðunartökuna?

Já

Nei

Já

Nei

Já

Nei

Á hvaða hátt getur þessi einstaklingur stutt þig best?

Hvaða hlutverki vilt þú gegna í ákvörðunartökunni?

Deila ákvörðunartökunni með ...

Taka ákvörðun eftir að hafa rætt við...

Ég vil að einhver annar taki ákvörðunina...

	Þekking	Þekkir þú þann ávinning og áhættu sem fylgir hverjum valkosti?	Já	Nei
	Gildi	Veist þú hvaða ávinningur og áhætta skipta þig mestu máli?	Já	Nei
	Stuðningur	Hefur þú nægan stuðning og ráðgjöf til að geta tekið ákvörðun?	Já	Nei
	Vissa	Ertu viss um hvað er best fyrir þig?	Já	Nei

Ef svarið við einhverri af þessum spurningum er "Nei" getur þú farið yfir skref tvö ② og fjögur ④, þar sem þú horfir fyrst og fremst á þínar eigin þarfir. Þeir sem svara einhverri þessara spurninga með "Nei" eru líklegri til að fresta ákvörðunartöku, skipta um skoðun, efast um eigið val eða kenna öðrum um ef niðurstaða er önnur en vænst var.

④ Skipuleggðu nþ stu skref út frá þínum þörfum

Hvað þú þarft til að taka ákvörðun  **Atriði sem þú getur prófað að gera**

	Þekking	Kynntu þér nánar valkostina sem þú hefur og líkur á ávinningi og árangri. Skrifaðu niður þær spurningar sem þú hefur. Skrifaðu niður hvar þú gætir fundið svör (t.d. á bókasafni, hjá lækni, hjúkrunarfræðingi eða ráðgjafa).
	Gildi	Skoðaðu stjörnugjöfina í skrefi tvö ② til þess að rifja upp hvað skiptir þig mestu máli. Finndu aðila sem hafa reynslu af bæði ávinningi og áhættu. Ræddu við aðila sem hafa tekið sambærilega ákvörðun. Lestu frásagnir annarra um það sem skipti þau mestu máli. Ræddu við aðra um hvað þér finnst skipta mestu máli.
	Stuðningur	Ræddu valkostina við aðila sem þú treystir (t.d. lækni, hjúkrunarfræðing, ráðgjafa, fjölskyldu vini). Finndu aðstoð til að styðja þig í þeirri ákvörðun sem þú tekur (t.d. fjárhagsleg aðstoð, ferðir, barnagæsla)
	Ef þú upplifir ÞRÝSTING frá öðrum um að taka tiltekna ákvörðun	Leggðu áherslu á það sem skiptir þig mestu máli þegar þú heyrir skoðanir annarra. Deildu þessum leiðarvísi með öðrum. Biddu aðra að fylla út þennan leiðarvísi. (Skoðaðu þau atriði sem þið eruð sammála um. Ef þið eruð ósammála um einhver atriði skaltu fá nánari upplýsingar. Ef þið eruð ósammála um hvað skiptir mestu máli skaltu hlusta á skoðanir viðkomandi. Skiptist á að hlusta á hvort/hvert annað til að heyra hvað skiptir mestu máli fyrir hvert og eitt ykkar.) Finndu aðila til að aðstoða bæði þig og aðra sem eru tengdir málinu
	Vissa	Farðu í gegnum skref tvö ② og fjögur ④, og einblíndu á þínar eigin þarfir.
	Ef þú ert EKKI viss um hvaða valkostur er bestur fyrir þig	
	Önnur atriði sem gera ákvörðun erfiða	Skrifaðu niður fleiri atriði sem þú gætir prófað: