

# 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 velta 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 stjórnur (★) með hliðsjón af því sem skiptir mestu máli fyrir þig.



### Vissa

Veidu 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?

Deila ákvörðunartökunni með ...

Taka ákvörðun eftir að hafa rætt við...

Ég vil að einhver annar taki ákvörðunina...

Hvaða hlutverki vilt þú gegna í ákvörðunartökunni?

	<b>Þekking</b>	Þekkir þú þann ávinning og áhættu sem fylgir hverjum valkosti?	Já	Nei
	<b>Gildi</b>	Veist þú hvaða ávinningur og áhætta skipta þig mestu máli?	Já	Nei
	<b>Stuðningur</b>	Hefur þú nægan stuðning og ráðgjöf til að geta tekið ákvörðun?	Já	Nei
	<b>Vissa</b>	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 niðurtaða er önnur en vænst var.

## ④ G\_jdi `Y[ [ i `bº gh `g\_fYZút frá þínum þörfum

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

	<b>Þekking</b>	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).
	<b>Gildi</b>	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.
	<b>Stuðningur</b>	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)
	<b>Vissa</b>	Farðu í gegnum skref tvö ② og fjögur ④, og einblíndu á þínar eigin þarfir.
	<b>Önnur atriði sem gera ákvörðun erfiða</b>	Skrifaðu niður fleiri atriði sem þú gætir prófað: