

# Fælles beslutningstagning



En kræftdiagnose kan være skræmmende. Du kan føle en hvirvelvind af følelser, mens du bearbejder nyhederne. Det er svært at være patient, høre medicinalt sprog, tilpasse dit liv til medicinske aftaler, behandlingsplaner og bivirkninger. At have nogle retningslinjer kan hjælpe med at lette noget af den stress, der følger med din diagnose, og det kan være nyttigt at være involveret i det i beslutningstagningen.

Forskning viser, at folk gerne vil være mere involveret i at træffe beslutninger om deres egen sundhed og sundhedspleje, end de er i øjeblikket. Folk vil gerne have mere kontrol over, hvordan deres pleje planlægges og leveres.

## Hvad er fælles beslutningstagning?

Fælles beslutningstagning er et partnerskab mellem sundhedspersonale og patienter, når der er en række muligheder til rådighed.

Vi er alle unikke, og intet valg er det rigtige for alle. Fælles beslutningstagning giver patienterne mulighed for at være så involveret i at træffe beslutninger om deres pleje-, behandlings- og ledelsesmuligheder, som de gerne vil være.

Folk ved, hvad der betyder noget for dem, hvad der er rigtigt for deres egne forhold, hvad deres personlige præferencer og sundhedsmål er.

Sundhedspersonale har adgang til pålidelige kvalitetsoplysninger, og som en del af den fælles beslutningsproces vil de rådgive om de mulige fordele, skader og konsekvenser af ledelsesmuligheder i forbindelse med en sygdom.

Ved at tale åbent med deres sundhedspersonale er patienterne bemyndiget til at træffe den bedste beslutning om behandling(er), forvaltning eller støtte, der passer til dem.

Dette kan omfatte at fortsætte med en igangværende behandling, prøve en ny behandling eller endda beslutningen om slet ikke at have nogen behandling.

## Hvad er fordelene ved fælles beslutningstagning?

Forskning viser, at patienter, der er aktivt involveret i fælles beslutningstagning, har en større forståelse af deres sygdom og behandlingsmuligheder. De føler sig informerede, har en stemme, føler sig hørt og har mere kontrol.

Patienter, der indgår i deres plejeplan, er også mere tilbøjelige til at fortsætte med den aftalte behandling, da den er baseret på, hvad der er vigtigt for dem.

Ting at overveje med fælles beslutningstagning  
Før du deltager i en aftale, bør patienterne tænke over, hvad der er vigtigt for dem, så de kan have en meningsfuld samtale om deres pleje og behandling.

Det kan være en god idé at lave en kort skriftlig note til en aftale og også skrive ned, hvilke specifikke spørgsmål du gerne vil have besvaret.

Som udgangspunkt vil følgende tre spørgsmål være med til at lede samtalen med sundhedspersonalet:

- Hvad kan jeg vælge?
- Hvad er godt og dårligt ved hvert valg?
- Hvilken hjælp har jeg brug for til at træffe min beslutning?

Før du træffer en beslutning, er der være mange ting at overveje, og det kan være nyttigt at skrive disse ned. Nogle eksempler er:

- Mine mål for pleje og behandling er:
- Bivirkninger, jeg gerne vil undgå:
- Mine tanker omkring medicin er:
- Jeg er tilbøjelig/ikke tilbøjelig til at tage ordineret medicin.

- Jeg vil gerne have flere skriftlige oplysninger om:
- Jeg ville foretrække at få oplysninger forklaret verbalt.
- De mennesker, jeg gerne vil have er involveret i min behandling er:
- Sådan vil jeg gerne have, at de bliver involveret:

En patients familie, venner eller plejere kan inddrages i diskussioner, hvis de føler, at de har brug for yderligere støtte til at træffe en beslutning.

### Inden du forlader aftalen

Fælles beslutningstagning handler ikke kun om at sikre, at patienten er involveret, men at sikre, at den trufne beslutning er god og er den rigtige for patienten. Før du tager afsted:

- Sørg for, at du føler dig tilfreds med, at dine spørgsmål blev besvaret, og at du har skrevet ned, hvad du har brug for at vide.
- Sørg for, at du ved, hvad kommer til at ske nu.
- Bed om navn og nummer på en person, du kan kontakte, hvis du har flere spørgsmål.
- Sørg for, at du tiden er booket til din opfølgingsaftale.

