



Så här kan du vara med och fatta beslut

Ett stöd för delat beslutsfattande i
hälso- och sjukvård och socialtjänst

Vad är delat beslutsfattande?

Delat beslutsfattande innebär att du och personal samarbetar för att fatta beslut om din vård eller dina stödinsatser.

Målet är att fatta ett beslut som ni båda är överens om eller kan acceptera.

Du är expert på dig själv och dina erfarenheter. Personalen är experter på vilka behandlingar och insatser som brukar hjälpa i din situation.

Du

Din erfarenhet av olika insatser
Din upplevelse av problemet
Beskriva dina behov
Vad du önskar och vill uppnå
Vad som är viktigast för dig

Personalen

Kunskap om vilka vård- och stöd-
insatser som kan hjälpa
Kunskap om vilka insatser som
kan erbjudas
Erfarenhet av vad som har hjälpt andra



Klarar jag av
att bo själv?

Vill jag ansöka
om boendestöd?

Vilken behandling
ska jag välja?

Hur vill jag ha stöd för att
ändra mina levnadsvanor?

Hur vill jag ta
läkemedel?

Vad kan ett beslut handla om?

Delat beslutsfattande kan användas i många olika beslut som gäller vård- och stödinsatser. Det kan handla om behandlingsalternativ, stöd i vardagen, sysselsättning eller utskrivning från heldygnsvård.

Ett samarbete i flera steg



Delat beslutsfattande är en metod som du och personal gör i flera steg. Om du vill kan även närstående eller någon annan person vara med som stöd.

Ni går tillsammans igenom varför ett beslut behöver fattas och beskriver vad beslutet handlar om.

Ni pratar om olika alternativ och dina önskemål och går igenom fördelar och nackdelar. Ni fattar ett beslut och planerar genomförandet.

Efteråt följer ni upp beslutet för att se om det fungerar bra.

Det här är viktigt för mig i samarbetet

De här frågorna kan vara till hjälp när du och personalen planerar för att det ska bli ett bra möte. Du kan fylla i frågorna skriftligt eller gå igenom dem muntligt med personal eller närstående.

Så här vill jag ha information under mötet

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Skriftlig information | <input type="checkbox"/> Lämna information till närstående |
| <input type="checkbox"/> Muntlig information | <input type="checkbox"/> Jag behöver tolk |
| <input type="checkbox"/> Länk till information på internet | <input type="checkbox"/> Jag vill ha information med bildstöd |
| <input type="checkbox"/> Jag vill ha information i förväg | <input type="checkbox"/> Genom att rita och skriva på whiteboard |

Tid för mötet som passar mig bäst

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Förmiddagen | <input type="checkbox"/> Början av veckan |
| <input type="checkbox"/> Eftermiddagen | <input type="checkbox"/> Slutet av veckan |

Det här vill jag veta i förväg

- Vad som kommer att hända
- Vilka som är med på mötet
- Vilka frågor jag kommer att få
- Om jag behöver ta med något
- Hur länge mötet ska pågå
- Om jag kan ta med någon person

.....

.....

.....

.....

Mina önskemål om platsen för mötet

Jag vill att dörren ska vara öppen.

Jag är känslig för ljud och ljus.

Jag vill samtala ute på en promenad

Viktigt att rummet har fönster.

.....

.....

.....

.....

Andra saker som jag tycker är viktigt för ett bra möte:

.....

.....

.....

.....

.....

Frågor jag vill ställa

Det här undrar jag över när det gäller mina besvär eller min sjukdom

.....

.....

.....

.....

.....

- Vilka levnadsvanor kan påverka mitt mående?
- Vad jag kan göra för att sova bättre?
- Vilka är mina tidiga tecken på försämrat mående?
- Vilka är mina risksituationer och hur kan jag hantera dem?
- Andra frågor om psykiska besvär.

Det här undrar jag över om min behandling

.....

.....

.....

.....

.....

- Finns det andra läkemedel som kan hjälpa mig?
- Vad finns det för psykologisk behandling som kan hjälpa mig?
- Finns det gruppbehandling som kan hjälpa mig?
- Annan behandling som jag undrar över.

Det här undrar jag om stöd eller insatser jag har eller kan få

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jag vill veta mer om stöd:

- Stöd för att själv kunna sköta hemmet, hygien och mina pengar.
- Stöd för att förstå, planera och organisera vardagen.
- Stöd till arbete eller annan aktivitet på dagen.
- Stöd för att öka rörlighet i kroppen, minska spänningar och liknande.
- Stöd för att umgås med någon som man kan göra roliga saker med.
- Annat stöd som jag undrar över.

Andra saker jag undrar över

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stöd för delat beslutsfattande (sid 1 av 2)

Vilket beslut behöver tas?

.....

.....

Vilka olika alternativ finns det?

Alternativ 1

.....

Fördelar



.....

.....

.....

Nackdelar



.....

.....

.....

Alternativ 2

.....

Fördelar



.....

.....

.....

Nackdelar



.....

.....

.....

Alternativ 3

.....

Fördelar



.....

.....

.....

Nackdelar



.....

.....

.....

Stöd för delat beslutsfattande (sid 2 av 2)

Vad är viktigast för dig just nu när det gäller det här beslutet?

.....

.....

Hur känner du dig inför beslutet?



Orolig och osäker

Trygg och säker

Känner du dig säker på vilket alternativ som är bäst för dig?

Ja

Nej

.....

.....

Känner du till fördelarna och nackdelarna med varje alternativ?

Ja

Nej

.....

.....

Är du klar över vilka fördelar och nackdelar som är viktigast för dig?

Ja

Nej

.....

.....

Har du tillräckligt med råd och stöd för att göra ett val?

Ja

Nej

.....

.....

Stöd för delat beslutsfattande (sid 1 av 2)

Vilket beslut behöver tas?

.....

.....

Vilka olika alternativ finns det?

Alternativ 1

.....

Fördelar



.....

.....

.....

Nackdelar



.....

.....

.....

Alternativ 2

.....

Fördelar



.....

.....

.....

Nackdelar



.....

.....

.....

Alternativ 3

.....

Fördelar



.....

.....

.....

Nackdelar



.....

.....

.....

Stöd för delat beslutsfattande (sid 2 av 2)

Vad är viktigast för dig just nu när det gäller det här beslutet?

.....

.....

Hur känner du dig inför beslutet?



Orolig och osäker

Trygg och säker

Känner du dig säker på vilket alternativ som är bäst för dig?

Ja

Nej

.....

.....

Känner du till fördelarna och nackdelarna med varje alternativ?

Ja

Nej

.....

.....

Är du klar över vilka fördelar och nackdelar som är viktigast för dig?

Ja

Nej

.....

.....

Har du tillräckligt med råd och stöd för att göra ett val?

Ja

Nej

.....

.....

Stöd för delat beslutsfattande (sid 1 av 2)

Vilket beslut behöver tas?

.....

.....

Vilka olika alternativ finns det?

Alternativ 1

.....

Fördelar



.....

.....

.....

Nackdelar



.....

.....

.....

Alternativ 2

.....

Fördelar



.....

.....

.....

Nackdelar



.....

.....

.....

Alternativ 3

.....

Fördelar



.....

.....

.....

Nackdelar



.....

.....

.....

Stöd för delat beslutsfattande (sid 2 av 2)

Vad är viktigast för dig just nu när det gäller det här beslutet?

.....

.....

Hur känner du dig inför beslutet?



Orolig och osäker

Trygg och säker

Känner du dig säker på vilket alternativ som är bäst för dig?

Ja

Nej

.....

.....

Känner du till fördelarna och nackdelarna med varje alternativ?

Ja

Nej

.....

.....

Är du klar över vilka fördelar och nackdelar som är viktigast för dig?

Ja

Nej

.....

.....

Har du tillräckligt med råd och stöd för att göra ett val?

Ja

Nej

.....

.....

Stöd för delat beslutsfattande (sid 1 av 2)

Vilket beslut behöver tas?

Beslut om att ansöka om boendestöd för mig.

Vilka olika alternativ finns det?

Alternativ 1

Ansöka om boendestöd

Fördelar

Får hjälp att hålla ordning.



Stöd för att planera saker.

Hålla ordning på räkningar.

Nackdelar

Nya personer ska komma hem.



Jag blir spänd och nervös.

Det kanske inte fungerar.

Alternativ 2

Inte ansöka om boendestöd

Fördelar

Jag slipper nya personer.



Blir lugnare för mig.

Blir inte så stressad.

Nackdelar

Min syster får hjälpa till mer.



Hon kanske inte har tid.

Vi kanske blir osams.

Alternativ 3

Få liknande stöd från min arbetsterapeut Lena Andersson

Fördelar

Jag känner Lena.



Det blir mindre stressande.

Hon och jag funkar bra ihop.

Nackdelar

Lena kan inte komma hem.



Jag får klara mig mer själv.

Det blir inte lika mycket stöd.

Stöd för delat beslutsfattande (sid 2 av 2)

Vad är viktigast för dig just nu när det gäller det här beslutet?

Jag gillar att ha ordning på saker hemma. Men jag gillar inte att
nya personer kommer hem till mig som jag inte känner.

Hur känner du dig inför beslutet?



Orolig och osäker



Trygg och säker

Känner du dig säker på vilket alternativ som är bäst för dig?

Ja

Nej

Behöver fråga fler personer

Känner du till fördelarna och nackdelarna med varje alternativ?

Ja

Nej

Är du klar över vilka fördelar och nackdelar som är viktigast för dig?

Ja

Nej

Jag känner mig fortfarande tveksam.

Jag vill tänka över alternativen lite till.

Har du tillräckligt med råd och stöd för att göra ett val?

Ja

Nej

Jag kan fråga min syster Kristina och min
arbetsterapeut Lena på mottagningen.

Stöd för delat beslutsfattande (sid 1 av 2)

Vilket beslut behöver tas?

Att bli utskriven från heldygnsvård

Vilka olika alternativ finns det?

Alternativ 1

Stanna kvar på heldygnsvård en tid till

Fördelar



Jag får snabb hjälp om jag mår

akut dåligt.

Jag får hjälp med rutiner.

Nackdelar



Kan inte bestämma själv.

Får inte vara hemma med

det jag är van vid.

Alternativ 2

Skrivas ut från heldygnsvård, ha kontakt med öppenvård

Fördelar



Jag har min frihet men får det

stöd jag behöver.

Behöver ingen kattvakt.

Nackdelar



Om jag försämras får jag inte

hjälp direkt på plats.

Måste kanske åka in akut.

Alternativ 3

Fördelar



Nackdelar



Stöd för delat beslutsfattande (sid 2 av 2)

Vad är viktigast för dig just nu när det gäller det här beslutet?

Det är viktigast att vara självständig. Det är också viktigt att vara trygg med att jag får stöd om jag mår mycket sämre.

Hur känner du dig inför beslutet?



Orolig och osäker



Trygg och säker

Känner du dig säker på vilket alternativ som är bäst för dig?

Ja

Nej

.....

.....

Känner du till fördelarna och nackdelarna med varje alternativ?

Ja

Nej

.....

.....

Är du klar över vilka fördelar och nackdelar som är viktigast för dig?

Ja

Nej

.....

.....

Har du tillräckligt med råd och stöd för att göra ett val?

Ja

Nej

Jag kan prata med min boendestödjare Ahmid och min läkare Pernilla på öppenvårdsmottagningen.

Stöd för delat beslutsfattande (sid 1 av 2)

Vilket beslut behöver tas?

Beslut om att ändra på läkemedel för att minska biverkningar.

Vilka olika alternativ finns det?

Alternativ 1
Byta till ett annat läkemedel

Fördelar
Kan vara mer effektivt.



Kan ge mindre biverkningar.

Är lättare att ta.

Nackdelar
Kan ge andra biverkningar.



Jobbigt att prova något nytt.

Kan ta tid innan det fungerar.

Alternativ 2
Lägga till ett annat läkemedel som minskar biverkningar

Fördelar
Kan minska biverkningar.



Jag fortsätter med den medicin

jag är van vid.

Nackdelar
Kan ge andra biverkningar.



Nackdel att ha två mediciner.

Alternativ 3
Justera ner dosen på det läkemedel jag använder idag.

Fördelar
Det känns bra att ta så lite med-



icin som möjligt. Jag är van vid

den här medicinen.

Nackdelar
Kan ta tid att justera.



Känns som ett stort ansvar

att hålla reda på tidiga tecken.

Stöd för delat beslutsfattande (sid 2 av 2)

Vad är viktigast för dig just nu när det gäller det här beslutet?

Vara mindre trött på dagen. Att själv bestämma typ av medicin.

Att det är lätt att ta kontakt med läkare om det inte fungerar.

Hur känner du dig inför beslutet?



Orolig och osäker



Trygg och säker



Känner du dig säker på vilket alternativ som är bäst för dig?

Ja

Nej

Behöver ta reda på mer om de olika alternativen.

Känner du till fördelarna och nackdelarna med varje alternativ?

Ja

Nej

Jag behöver hitta fler fördelar och nackdelar. Ska söka mer information på nätet och diskutera med andra.

Är du klar över vilka fördelar och nackdelar som är viktigast för dig?

Ja

Nej

Fördelar och nackdelar väger lika just nu.

Har du tillräckligt med råd och stöd för att göra ett val?

Ja

Nej

Min läkare Jenny är ett stöd, jag kan också prata med min case manager. Jag kan chatta på patientforum.

Så här kan du vara med och fatta beslut

Delat beslutsfattande innebär att du och personal tar beslut om vård och stöd tillsammans.

I den här broschyren finns det ett stöd för delat beslutsfattande som du kan använda när det gäller olika beslut om vård och stöd.

Du kan använda stödet själv för att förbereda dig eller fylla i det tillsammans med den person du har kontakt med inom vården eller socialtjänsten.



Socialstyrelsen

Så här kan du vara med och fatta beslut – Ett stöd för delat beslutsfattande i hälso- och sjukvård och socialtjänst (artikelnr 2025-3-9343) kan laddas ner från socialstyrelsen.se/publikationer.