

## STILL 3 SPØRSMÅL

**Still 3 spørsmål** hjelper pasienter med å bli mer involvert i avgjørelser vedrørende egen helse.\*

Vanligvis vil det være valg du må foreta med tanke på egen helse. Du kan for eksempel bli bedt om:

- å bestemme deg for om du vil ha behandling eller ikke
- å velge mellom ulike behandlingstyper
- du vil fortsette med den samme behandlingen

### HVA DU VELGER Å GJØRE KOMMER AN PÅ HVA SOM ER VIKTIG FOR DEG

Hvis du blir bedt om å foreta et valg, har du kanskje mange spørsmål du vil stille. Du vil også kanskje snakke med familie eller venner om alternativene dine. Det kan være til hjelp å skrive en liste over spørsmål som du vil ha svar på og ta med deg til avtalen.

## STILL 3 SPØRSMÅL

Prøv først å få svar på de tre sentrale spørsmålene hvis du blir bedt om å ta et valg om helseomsorgen din.

1. Hva er alternativene mine?
2. Hva er fordelene og bakdelene med hvert alternativ for meg?
3. Hvordan får jeg hjelp til å ta en avgjørelse som er riktig for meg?

## “VI ØNSKER Å VITE HVA SOM ER VIKTIG FOR DEG ...”

Helsepersonellet som har ansvaret for behandlingen din ønsker å involvere deg ved å gi deg informasjon om dine behandlingsoalternativer.

De ønsker å vite hva som er viktig for deg.

Ved at helsepersonell svarer på disse tre spørsmålene, og får vite hva som er viktig for deg, kan de hjelpe deg med å ta de beste avgjørelsene vedrørende din behandling.



*Disse tre spørsmålene er et nyttig verktøy for pasienten under konsultasjonen. Det gir mulighet til å belyse risiko og fordeler ved de ulike alternativene, og gir grunnlag for felles beslutning i valg av behandling.”*

Allmennpraktiserende lege,  
Oldham

## “JEG STILTE TRE SPØRSMÅL ...”

Her er noen av de som syntes det var nyttig å få svar på de tre spørsmålene.



*Å vite om de mulige bivirkningene av de ulike legemidlene jeg kunne ta, betydde at jeg kunne vurdere fordelene og bakdelene med hvert av dem, og å ha kjennskap til risikoene betydde at jeg tok den riktige avgjørelsen.”*

Nyre-pasient



*Under graviditeten har jeg brukt de tre spørsmålene til å finne ut om alternativene som er tilgjengelige for min omsorg. Ved å finne ut om hvert alternativ, hjalp det meg virkelig med å bestemme hva som passet best med verdiene og behovene mine.”*

Svangerskapspatient

ANDRE SPØRSMÅL JEG KUNNE TENKE MEG  
Å STILLE UNDER KONSULTASJONEN:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Husk at du kan ta noen andre med deg til avtalen,  
som for eksempel en slektning, omsorgsperson eller venn.

## FELLES BESLUTNINGSTAKING

Disse 3 spørsmålene fremmer felles beslutningstaking mellom pasienter og fagpersoner.

### STILL 3 SPØRSMÅL

