



North East and North Cumbria
Local Maternity and Neonatal System



Wspieranie Twoich wyborów

Kobiety w ciąży

Lekarze

Narzędzie to może być wykorzystywane do pomocy w tworzeniu relacji **opartej na zaufaniu**, która umożliwia prowadzenie pozytywnych rozmów. Bądźmy szczerzy, **słuchajmy**, **szanujmy** się wzajemnie i bądźmy inkluzywni.

Nie zrobimy niczego bez Twojej zgody.

- ✓ Prowadź rozmowy dotyczące dokonywania wyborów i zachęcaj do nich.
- ✗ Wychodź z założenia, że wyrażono zgodę i że nie kwestionuje się Twoich zamiarów

Możesz powiedzieć „nie”, możesz powiedzieć „tak”, możesz zapytać, możesz się nad tym zastanowić, możesz zmienić zdanie – to Twój wybór, dotyczący tego, co jest ważne dla Ciebie

- ✓ Uszanuj podjęte decyzje, nawet jeśli się nie zgadzasz – nie ma nic złego w braku zgody
- ✓ Jeśli nie wiesz w jaki sposób okazywać wsparcie dla podjętej decyzji, poszukaj rady i wsparcia u współpracowników

Powinnaś otrzymać wszystkie potrzebne informacje (nie mniej, nie więcej), które są łatwo dostępne i zrozumiałe, aby pomóc Ci w podjęciu decyzji

- ✓ Dostarcz i wskaż na wszelkie informacje potrzebne do podjęcia niezależnej decyzji
- ✓ Pomóż w wyjaśnieniu informacji za pomocą akronimu BRAIN
- ✓ Sprawdź zrozumienie informacji, ponownie je omów
- ✗ Zakładaj, że informacje są zrozumiałe
- ✗ Wybieraj tylko takie informacje, które wpłyną na wybór
- ✗ Nie informuj o podjętym wyborze, jeśli się z nim nie zgadzasz

Nie wszystkie Twoje wybory mogą być łatwe do zrealizowania – rozważ rozsądne dostosowania, jeśli miałyby to pomóc w realizacji Twojego wyboru

- ✓ Pomyśl, "w jaki sposób można zrealizować ten wybór"
- ✓ Rozważ i zaproponuj rozsądne dostosowania, aby ułatwić realizację podjętej decyzji
- ✓ Sprawdź zrozumienie informacji, ponownie je omów
- ✗ Odrzuć wybór tylko dlatego, że jest trudny do osiągnięcia

B.R.A.I.N.S może pomóc Ci zadawać pytania.

B = Jakie są korzyści?

R = Jakie są zagrożenia lub ryzyka?

A = Jakie są alternatywy?

I = Co mówi Ci Twoja intuicja lub przeczucie?

N = Co się stanie, jeżeli na razie nic nie zrobimy? Czy możemy poczekać i dać sobie trochę czasu do namysłu?

S = Czy możesz uzyskać drugą opinię? Z kim jeszcze możesz o tym porozmawiać?

Akronim B.R.A.I.N.S pomaga w prowadzeniu rozmów, które pomagają w podjęciu decyzji.