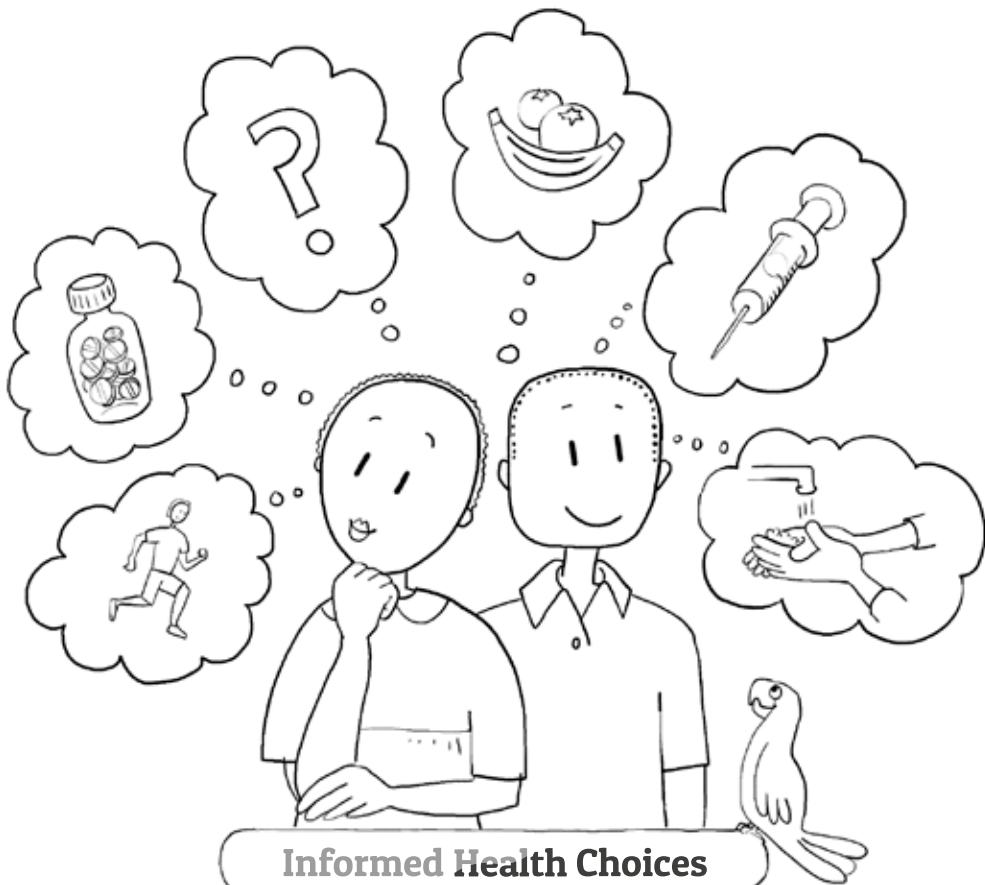


Denne boken tilhører:

OPPGAVEBOK

Historien om helsevalg:

Lær å tenke nøye over
hva som er sunt



Informed Health Choices

Tittel Oppgavebok for Historien om helsevalg: Lær å tenke nøye over hva som er sunt. For elever på mellomtrinnet.

Forfattere Matt Oxman,¹ Sarah Rosenbaum,¹ Allen Nsangi,² Daniel Semakula,² Angela Morelli,¹ Astrid Austvoll-Dahlgren,¹ Andrew D. Oxman,¹ Nelson K. Sewankambo,² Margaret Kaseje,³ Laetitia Nyirazinyoye,⁴ Claire Glenton,¹ Simon Lewin¹

Illustrasjoner Sarah Rosenbaum, Miriam Grønli

Design Sarah Rosenbaum, Angela Morelli

Til norsk ved Gaute Grønstøl

Utgiver Folkehelseinstituttet

Dato Mars 2024

Citation The Informed Health Choices Group. Oppgavebok for Historien om helsevalg: Lær å tenke nøye over hva som er sunt. For elever på mellomtrinnet. (Original title: The Health Choices Book: Learning to think carefully about treatments. A health science book for primary school children. 2016. Oversatt til norsk av Gaute Grønstøl.) Oslo: Folkehelseinstituttet; 2018.

¹Folkehelseinstituttet, Oslo, Norway

²College of Health Sciences, Makerere University, Kampala, Uganda

³Great Lakes University of Kisumu, Kenya

⁴School of Public Health, College of Medicine and Health Sciences, University of Rwanda, Kigali

Denne boken ble skrevet som en del av prosjektet “Informed Health Choices” (www.informedhealthchoices.org) og var støttet av Forskningsrådet, prosjektnummer 220603/H10. Forskningsrådet hadde ingen rolle i arbeidet med å skrive, revidere eller godkjenne innholdet.

Verket er lisensiert under Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.no>).

Så lenge kilden er korrekt kreditert, er det ingen restriksjoner på ikke-kommersiell bruk, distribuering og gjengivelse av denne boken.

Forslag til forbedringer tas i mot med takk og kan sendes til: contact@informedhealthchoices.org.

Flere læringsressurser og informasjon om arbeidet: www.informedhealthchoices.org

Informasjon og ressurser på norsk: <https://www.informedhealthchoices.org/country/norsk/>



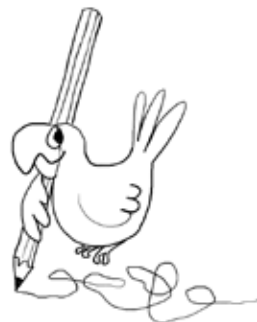
OPPGAVEBOK

for

Historien om helsevalg:
Lær å tenke nøye over
hva som er sunt

.....

For elever på mellomtrinnet



Innhold

Innledning	<i>SIDE</i>
1 Helse, behandlinger og virkninger av behandlinger	4
Jon og Julie lærer om DÅRLIGE GRUNNLAG for påstander	
2 Egne erfaringer	8
3 Populære, gamle, nye og dyre behandlinger	16
4 Selgere og eksperter	22
Jon og Julie lærer om SAMMENLIGNINGER av behandlinger	
5 Sammenligninger av behandlinger	30
6 Gode sammenligninger	38
7 Gode sammenligninger med mange personer	45
Jon og Julie lærer om VALG av behandlinger	
8 Fordeler og ulemper ved en behandling	52

Oppsummering

SIDE

9 Hva er det viktigste å huske fra denne historien?

58

Huskeliste

60

Ordliste

61



1

Helse, behandlinger og virkninger av behandlinger

Hva du lærte:

1. Hva "helse" er
2. Hva en "behandling" er
3. Hva en "virkning av en behandling" er
4. Hva en "helseforsker" er
5. Hva denne historien handler om

Nøkkelord for denne delen:

- **HELSEN** din er hvor frisk du føler deg.
- En **BEHANDLING** er noe du gjør for å bedre helsen din.
- En **VIRKNING** av en behandling er endringen som skjer på grunn av behandlingen.
- En **HELSEFORSKER** er en som studerer helse nøye for å finne ut mer om helse.

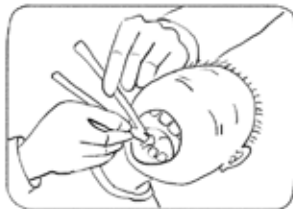


GOD HELSE



DÅRLIG HELSE

BEHANDLINGER



ØVING 1

Skriv hva ordene betyr. Husk at betydningen av ordene står bakerst i boken.

EKSEMPEL: Hva er en "tegneserie"?

En tegneserie er en fortelling som fortelles med både tekst og tegninger.

1. Hva er "helsen" din?

2. Hva er en "behandling"?

3. Hva er en "virkning" av en behandling?

ØVING 2

Hak av riktig rute.

EKSEMPLER:

Helsen din er viktig.

Sant Usant

Helsen din er ikke viktig.

Sant Usant

1. De fleste behandlinger har både gode og dårlige virkninger.
 Sant Usant
2. Denne boken forteller deg hvilke behandlinger du bør ta.
 Sant Usant
3. Å drikke jus er en behandling.
 Sant Usant
4. Å ikke drikke jus er en behandling.
 Sant Usant
5. Vi er sikre på at vi kjenner virkningene av de fleste behandlingene.
 Sant Usant



2

Egne erfaringer

(Eller "Et dårlig grunnlag")

Hva du lærte:

1. Hva en "påstand" er
2. Hva "grunnlaget" for en påstand er
3. Hva en "upålitelig påstand" er
4. Hvorfor det er viktig å spørre om *hvilket grunnlag* folk har for å påstå at en behandling har en virkning
5. Hvorfor noens *egen erfaring* med en behandling er et *dårlig grunnlag* for å påstå at behandlingen har en virkning

Nøkkelord:

- En **PÅSTAND** er noe noen sier, som enten kan være riktig eller galt.
- **GRUNNLAGET** for en påstand er det som støtter opp under en påstand, eller argumentet noen bruker for å overbevise andre om at påstanden er riktig.
- En **UPÅLITELIG** påstand er en påstand vi ikke kan stole på fordi den har et dårlig grunnlag.
- En **EGEN ERFARING** med en behandling er noe noen har opplevd etter en behandling.

LANDSBYEN TIL JON OG JULIE



ØVING 1

Skriv hva ordene betyr. Husk at betydningen av ordene står bakerst i boken.

EKSEMPEL: Hva er "helsen" din?

Helsen din er hvor frisk du føler deg, fysisk og psykisk.

1. Hva er en "påstand"?

2. Hva er et "grunnlag for en påstand"?

3. Hva er en "upålitelig" påstand?

4. Hva er en "egen erfaring" med en behandling?

ØVING 2

Skriv ned hva som er en egen erfaring, og hva som er en påstand.

Eksempel:

Sarah la kumøkk på et brannsår, og så grodde såret. Derfor påstår hun at kumøkk kurerer brannsår.

Sarahs erfaring:

Hun la kumøkk på brannsåret, og så grodde såret.

Sarahs påstand:

Kumøkk kurerer brannsår.

1. Andy sier at hvis man spiser epler, faller tennene ut. Han sier dette fordi en av tennene hans falt ut en gang han spiste et eple.

Andys erfaring:

Andys påstand:

ØVING 2

2. En gang Daniel hadde feber, tok han seg et varmt bad. Etter bare en time var feberen nesten borte. Nå sier Daniel at et varmt bad kurerer feber.

Daniels erfaring:

Daniels påstand:

3. Natten før et løp sov Luna i 12 timer! Da hun neste dag gjennomførte løpet, vant hun! Etter dette fortalte Luna de andre løperne at det å sove lenge gjør at man løper fortere.

Lunas erfaring:

Lunas påstand:

ØVING 3

Finn en påstand!

Nå som du vet hva en påstand er, kommer du til å høre og se dem overalt - hjemme, på skolen, hos venner, i sosiale medier, osv.

Skriv ned en påstand du har hørt eller sett slik som eksempelet under.

Hvis det er noe du ikke vet, for eksempel hva grunnlaget er, la det stå åpent.

Eksempel:

Påstand:

Kumøkk kurerer brannsårl

Behandling:

Bruk kumøkk på et brannsårl

Virkning:

Å kurere brannsårl

Grunnlag:

Noens egen erfaring

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

Gå til neste side...



ØVING 3

Påstander du har hørt eller sett:

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

EKSTRA OPPGAVE

Tegn en tegning som viser en påstand der grunnlaget er "egne erfaringer".

3

Populære, gamle, nye og dyre behandlinger

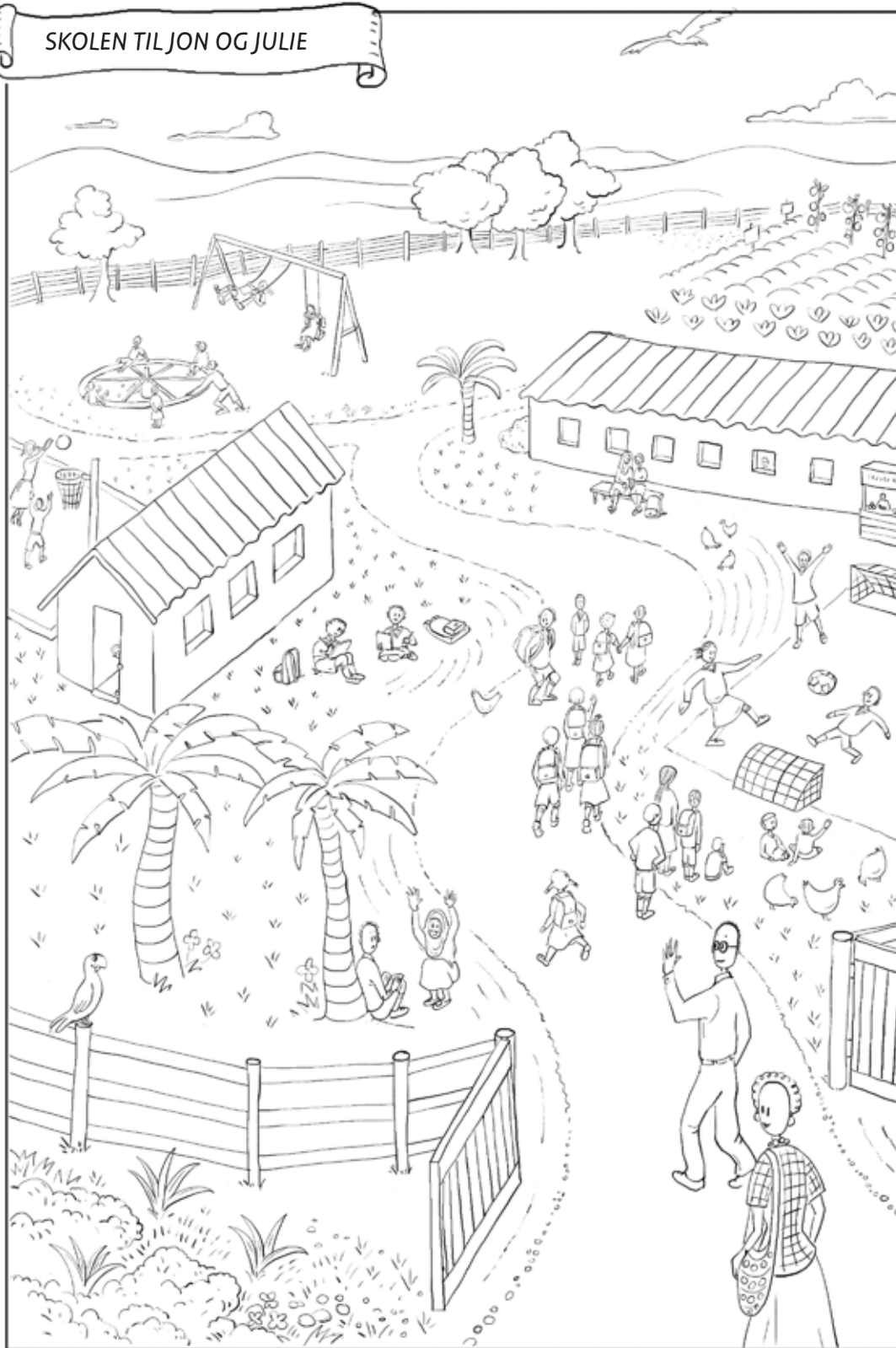
(Eller "Flere dårlige grunnlag")

Hva du lærte:

Hvorfor disse er dårlige grunnlag for påstander om virkninger av behandlinger:

1. At behandlingen er gammel eller veldig populær
2. At behandlingen er dyr eller ny

SKOLEN TIL JON OG JULIE



ØVING 1

Hak av i riktig rute.

Eksempel:

Egen erfaring med bruk av en behandling er et godt grunnlag for å påstå at behandlingen har en virkning.

Sant Usant

1. Når folk har påstått noe i lang tid, betyr det som oftest at påstanden er riktig.

Sant Usant

2. Når folk har påstått noe i mange år, er påstanden noen ganger riktig og noen ganger gal.

Sant Usant

3. Hvis tusenvis av mennesker er enige om en påstand, er påstanden riktig.

Sant Usant

4. Jo mer en behandling koster, jo bedre er den.

Sant Usant

5. Nye behandlinger er noen ganger dårligere enn eldre behandlinger.

Sant Usant

ØVING 2

Skriv hvorfor påstandene er upålitelige (ikke til å stole på).

Eksempel:

Sarah brukte kumøkk på et brannså, og brannsåret ble bra igjen. Derfor påstår hun at kumøkk kurerer brannså.

Påstanden er upålitelig fordi:

Den baserer seg bare på Sarahs egen erfaring. Det kan hende at Sarahs

brannså hadde blitt bra igjen, selv om hun ikke hadde brukt kumøkk på det.

1. En gang Michael hadde feber, tok han seg et kaldt bad. Etter bare en time, var feberen hans nesten borte. Nå påstår Michael at å ta et kaldt bad kurerer feber.

Påstanden er upålitelig fordi:

2. I butikken er det flere typer jus. Mona kjøper den dyreste. Hun sier at den er sunnere, fordi den er dyrere.

Påstanden er upålitelig fordi:

PÅSTANDER

Skriv opp noen påstander du har hørt eller sett:

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

EKSTRA OPPGAVE

Lag en kort tegneserie der en karakter blir møtt med en påstand som er basert på et grunnlag du lærte om i denne leksjonen:

- behandlingen er blitt brukt av mange mennesker (populær)
- behandlingen har vært brukt i lang tid (gammel)
- behandlingen er ny og/eller dyr

4

Selgere og eksperter

(Eller "Enda flere dårlige grunnlag")

Hva du lærte:

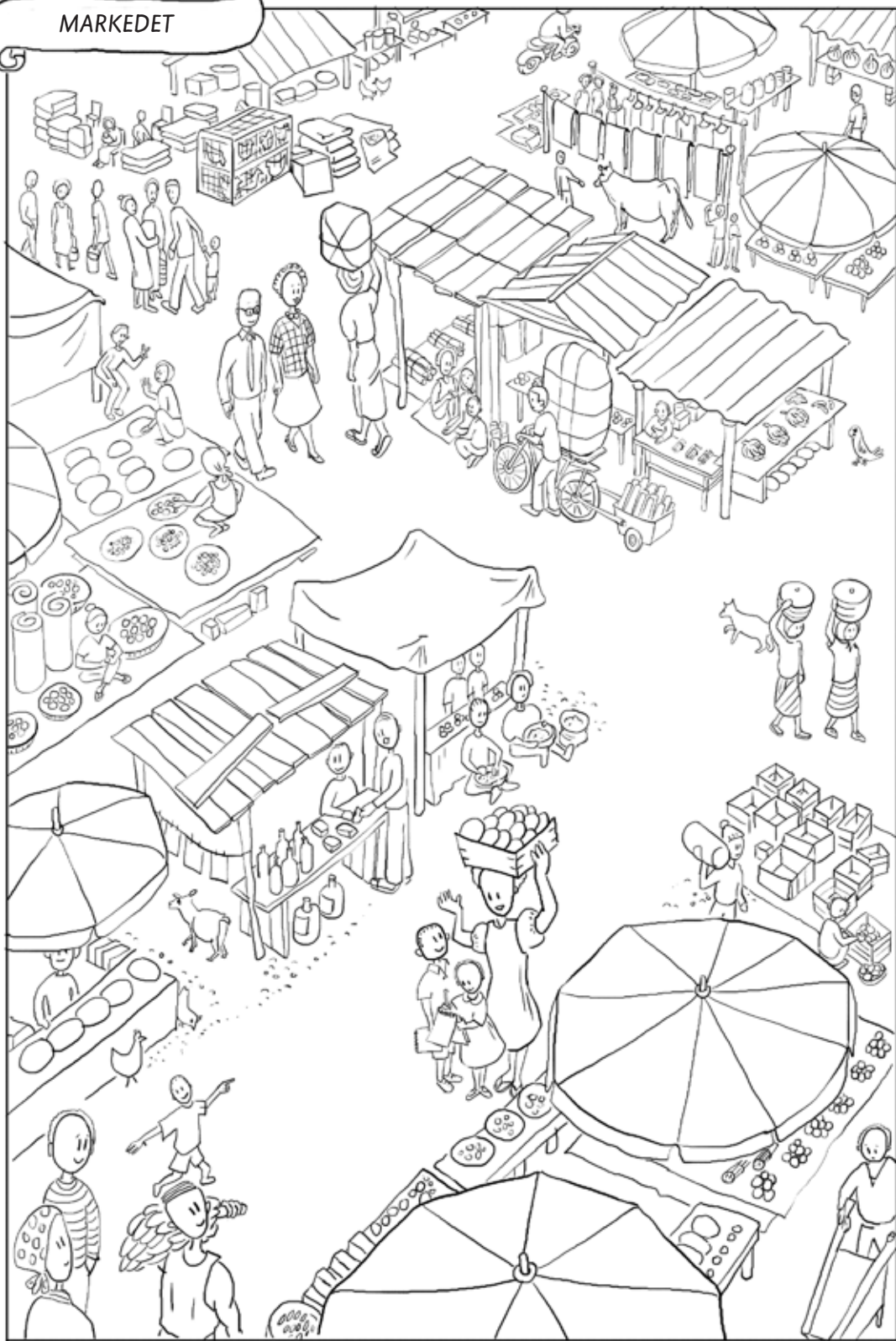
Hvorfor disse er dårlige grunnlag for påstander om virkninger av behandlinger:

1. At noen som selger behandlingen har sagt noe om virkningene
2. At en ekspert har sagt noe om behandlingen

Nøkkelord:

- En **EKSPERT** er en som kan mye om noe.

MARKEDET



ØVING 1

Hak av riktig rute.

Eksempel:

Jo nyere en behandling er, jo bedre er den.

Sant Usant

1. Nye behandlinger kan være dårligere enn gamle behandlinger.

Sant Usant

2. Påstander fra eksperter kan være upålitelige.

Sant Usant

3. Hvis en ekspert påstår noe på grunnlag av egen erfaring, er påstanden upålitelig.

Sant Usant

4. Grunnlaget for en påstand er viktigere enn hvem som kommer med påstanden.

Sant Usant

ØVING 2

Skriv hvorfor påstandene er upålitelige (ikke til å stole på).

Eksempel:

Alice spiser poteter hver dag. Hun sier at hun blir sterkere av å spise poteter, fordi mange har sagt dette til henne.

Påstanden er upålitelig fordi:

Grunnlaget er at mange har sagt at man blir sterkere hvis man spiser poteter

hver dag. Dette er et dårlig grunnlag for påstanden.

1. Christopher har kjøpt noen stearinlys. Han sier at hvis du brenner disse lysene, vil du ikke få malaria. Dette mener han er riktig fordi de som selger lysene har sagt det til han.

Påstanden er upålitelig fordi:

→

ØVING 2

2. Josefine sier at å spise suppe kurerer influensa. Hun mener dette er sant fordi en kokk fortalte henne det. Kokken kan mye om mat.

Påstanden er upålitelig fordi:

3. Mariam hørte en fisker si at det er er sunnere å spise kokt fisk enn å spise grillet fisk. Mariam sier at dette må være riktig, siden fiskeren kan så mye om fisk.

Påstanden er upålitelig fordi:

PÅSTANDER

Skriv opp noen påstander du har hørt eller sett:

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

EKSTRA OPPGAVE

Skriv en fortelling der noen blir møtt med en påstand med dårlig grunnlag.



5

Sammenligninger av behandlinger

Hva du lærte:

1. Hvorfor helseforskere må sammenligne en behandling med en annen behandling (eller med ingen behandling)

Nøkkelord:

- En **PÅLITELIG** påstand er en påstand med et godt grunnlag.
- Å **SAMMENLIGNE** *behandlinger* er å se på forskjellene mellom to eller flere behandlinger.
- Et **FORSKNINGSSPØRSMÅL** er et spørsmål som forskere prøver å finne svaret på.



ØVING 1

Skriv hva ordene betyr. Husk at ordene står forklart bak i boken.

Eksempel:

Hva er en "helseforsker"?

En helseforsker er en som studerer helse nøye for å finne ut mer om helse.

1. Hva er en "pålitelig" påstand?

2. Hva er en "sammenligning" av behandlinger?

3. Hva er å "måle" noe?

ØVING 2

Hak av ruten ved den beste måten å måle på i sammenligningene av behandlinger under.

Eksempel:

Hvor mye folk veier etter å ha fulgt ulike behandlinger

Vei dem på en vekt Se på dem

1. Hvor fort folk løper etter å ha fulgt ulike behandlinger

Ta tiden på dem når de løper Spør dem

2. Om folk fortsatt har feber etter å ha fulgt forskjellige behandlinger

Kjenn på hodet deres Lukt på dem

3. Om folk fremdeles har hodepine etter å ha fulgt forskjellige behandlinger

Spør dem Se på dem

ØVING 3

Tenk deg at fjesene under er personer som har vært med på en sammenligning av to typer tabletter mot malaria. Personene i gruppe A fikk en ny tablett mot malaria. Personene i gruppe B fikk en tablett som har vært brukt lenge.

Personer som har fått malaria, har dette fjeset: 

Mål forskjellene mellom gruppene.

Eksempel:

Gruppe A:



Gruppe B:



Hvor mange i hver gruppe hadde malaria?

Gruppe A: 10 av 20 hadde malaria

Gruppe B: 5 av 20 hadde malaria

Hvor stor var forskjellen mellom gruppene?

I Gruppe A var det 5 flere av de 20 som hadde malaria, enn i Gruppe B.



ØVING 3

Gruppe A



Gruppe B:



Hvor mange personer hadde malaria i hver gruppe?

Gruppe A: _____

Gruppe B: _____

Hvor stor var forskjellen mellom gruppene?

Gruppe A:



Gruppe B:



Hvor mange personer hadde malaria i hver gruppe?

Gruppe A: _____

Gruppe B: _____

Hvor stor var forskjellen mellom gruppene?

PÅSTANDER

Skriv opp noen påstander du har hørt eller sett:

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

EKSTRA OPPGAVE

Tegn et bilde som viser en sammenligning av to behandlinger.

6

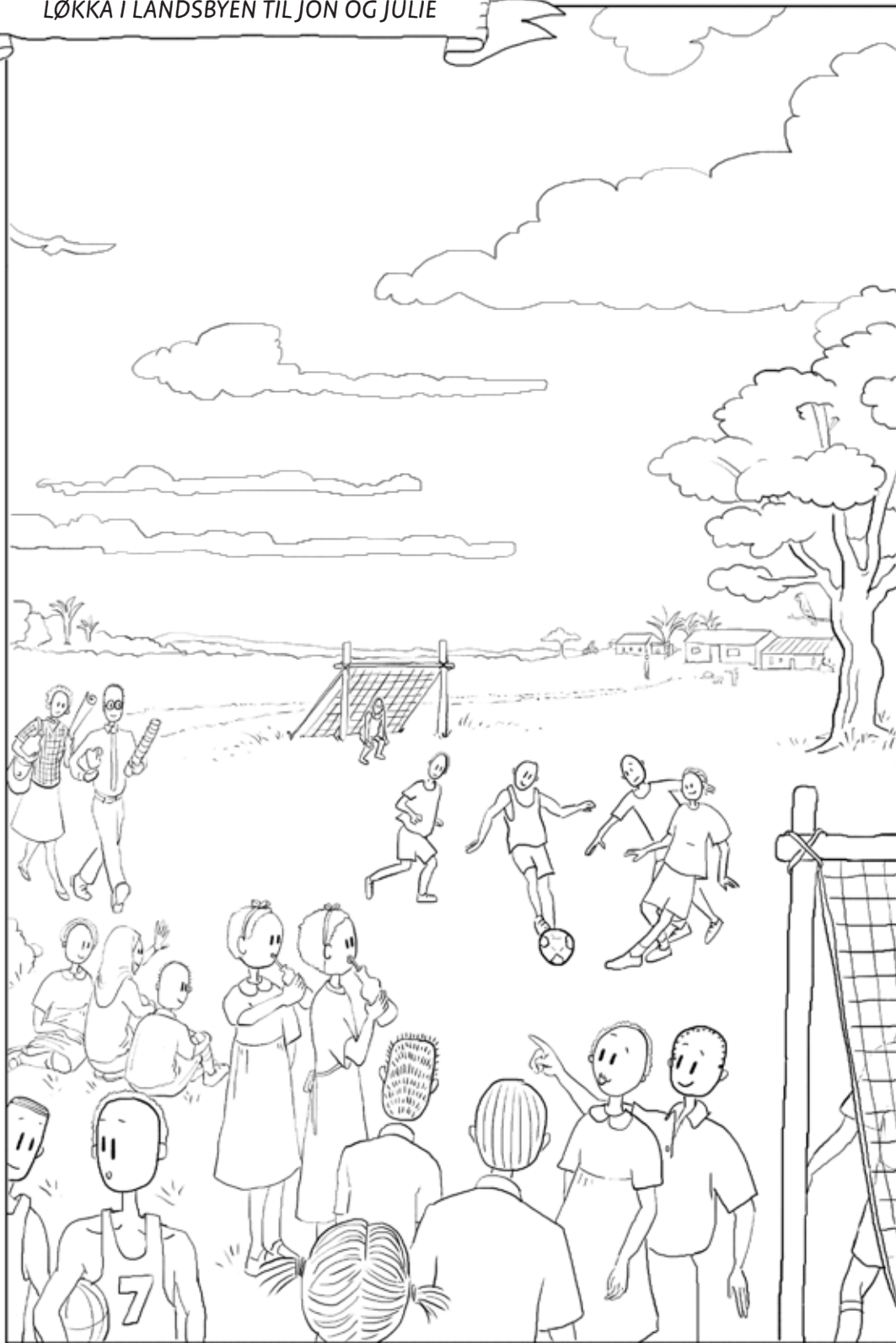
Gode sammenligninger av behandlinger

Hva du lærte:

1. Hva en "god sammenligning" er
2. Hvorfor helseforskere bør gjøre gode sammenligninger
3. Hvordan helseforskere gjør gode sammenligninger

Nøkkelord for denne delen:

- En **GOD SAMMENLIGNING** av *behandlinger* er en sammenligning der den eneste viktige forskjellen mellom gruppene er behandlingen de får.
- Å velge **TILFELDIG** *hvem som får hvilken behandling* er en måte å velge uten at man vet hvem som vil få hvilken behandling.



ØVING 1

Hak av riktig rute.

Eksempel:

Helseforskere sammenligner ofte grupper som har fått en behandling med grupper som ikke har fått behandlingen.

Sant Usant

1. Sammenligningene til helseforskere er ikke alltid gode.

Sant Usant

2. Hvis du tror at en behandling vil gjøre deg mer opplagt, kan det hende du vil føle deg mer opplagt etter behandlingen, selv om behandlingen i seg selv ikke har hatt noen virkning.

Sant Usant

3. I en god sammenligning skal behandlingen være den eneste viktige forskjellen mellom grupper.

Sant Usant

4. Helseforskere kan måle noe ved å stille spørsmål.

Sant Usant

ØVING 2

Tenk deg at Doktor Grunnlag og Doktor Virkning studerer meslingvaksine.

En vaksine er en medisin som beskytter kroppen mot å bli smittet av en sykdom.

Meslinger er en sykdom.

Så meslingvaksinen er en behandling for å hindre at folk får meslinger.

Doktorene skal sammenligne om det er noen forskjell mellom å bruke vaksinen og å ikke bruke vaksinen.

1. Hva er doktorenes forskningsspørsmål?

2. Bør doktorene bestemme hvem som får vaksinen? Hvorfor?



ØVING 3

3. Bør personene i gruppene som skal sammenlignes selv velge hvem som får vaksinen? Hvorfor?

4. Bør personene i gruppene som skal sammenlignes vite om de får vaksinen eller ikke? Hvorfor?



PÅSTANDER

Skriv opp noen påstander du har hørt eller sett:

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

EKSTRA OPPGAVE

Skriv opp tre forskningsspørsmål som du ville forske på.

7

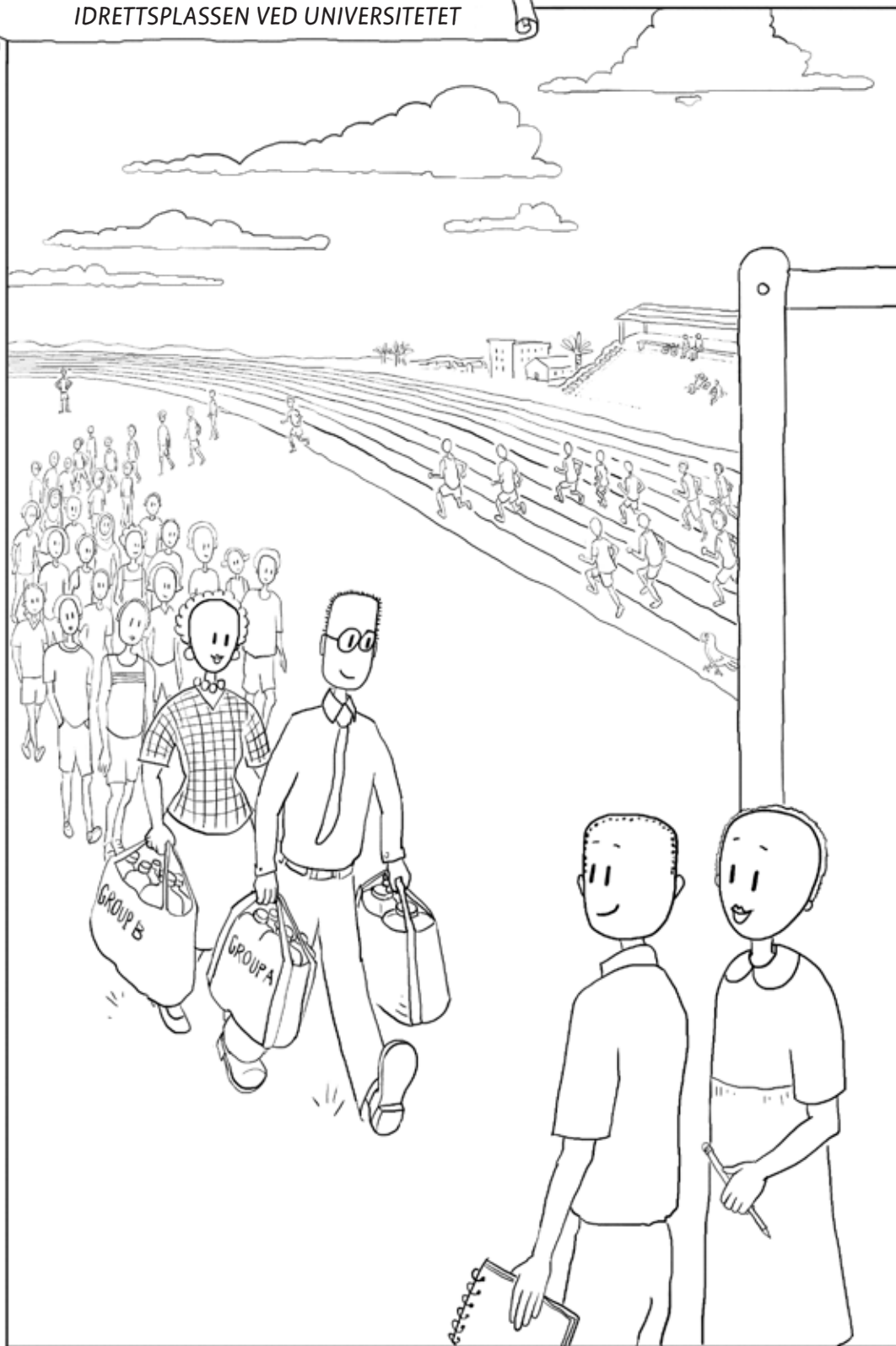
Gode sammenligninger med mange personer

Hva du lærte:

1. Hvorfor helseforskere bør gi behandlingene til mange personer når de skal gjøre gode sammenligninger

Nøkkelord:

En **TILFELDIG** forskjell i en sammenligning er en forskjell som ikke er en virkning av behandlingen, men som skyldes at det er for få personer i sammenligningen. I for små sammenligninger kan man ikke vite om en forskjell skyldes behandlingen eller om den er tilfeldig.



AKTIVITET TABELL

Læreren vil lede aktiviteten ved hjelp av 10 røde og 10 blå ark.
Det er 10 personer med mageknip på forsiden av hvert ark.
Hver gang et ark snus, ser man hvor mange personer ikke lenger har mageknip etter å ha tatt en rød eller blå pille.
Skriv hvor mange ikke lenger har mageknip her:

RØD Gruppe	BLÅ Gruppe
I feltet nedenfor skriver du antall personer som ikke lenger hadde mageknip etter å ha tatt en rød pille	I feltet nedenfor skriver du antall personer som ikke lenger hadde mageknip etter å ha tatt en blå pille
Rødt Ark 1:	Blått Ark 1:
Rødt Ark 2:	Blått Ark 2:
Rødt Ark 3:	Blått Ark 3:
Rødt Ark 4:	Blått Ark 4:
Rødt Ark 5:	Blått Ark 5:
Rødt Ark 6:	Blått Ark 6:
Rødt Ark 7:	Blått Ark 7:
Rødt Ark 8:	Blått Ark 8:
Rødt Ark 9:	Blått Ark 9:
Rødt Ark 10:	Blått Ark 10:
Totalt antall:	Totalt antall:

ØVELSE 1

Hak av riktig rute.

Eksempel:

I en god sammenligning er gruppene like.

Sant Usant

1. Helseforskere kan stole mer på resultatene av en god sammenligning hvis de får lignende resultat mange ganger.

Sant Usant

2. Så lenge en sammenligning er stor nok, er det ikke så viktig om den er skjev (f.eks. ved at de som var med valgte hvilken behandling de skulle få).

Sant Usant

3. Helseforskere bør i utgangspunktet gjøre mer enn én god sammenligning av de samme behandlingene.

Sant Usant

ØVELSE 2

Husk at "tilfeldig" brukes på to måter, og at dette er forklart bak i boken.

1. Hva menes med å velge "tilfeldig" hvem som får hvilken behandling?

2. Hva menes med en "tilfeldig" virkning i en sammenligning som er for liten?



PÅSTANDER

Skriv opp noen påstander du har hørt eller sett:

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

EKSTRA OPPGAVE

Lag en kort tegneserie om en sammenligning av to behandlinger med mange mennesker.

8

Fordeler og ulemper ved en behandling

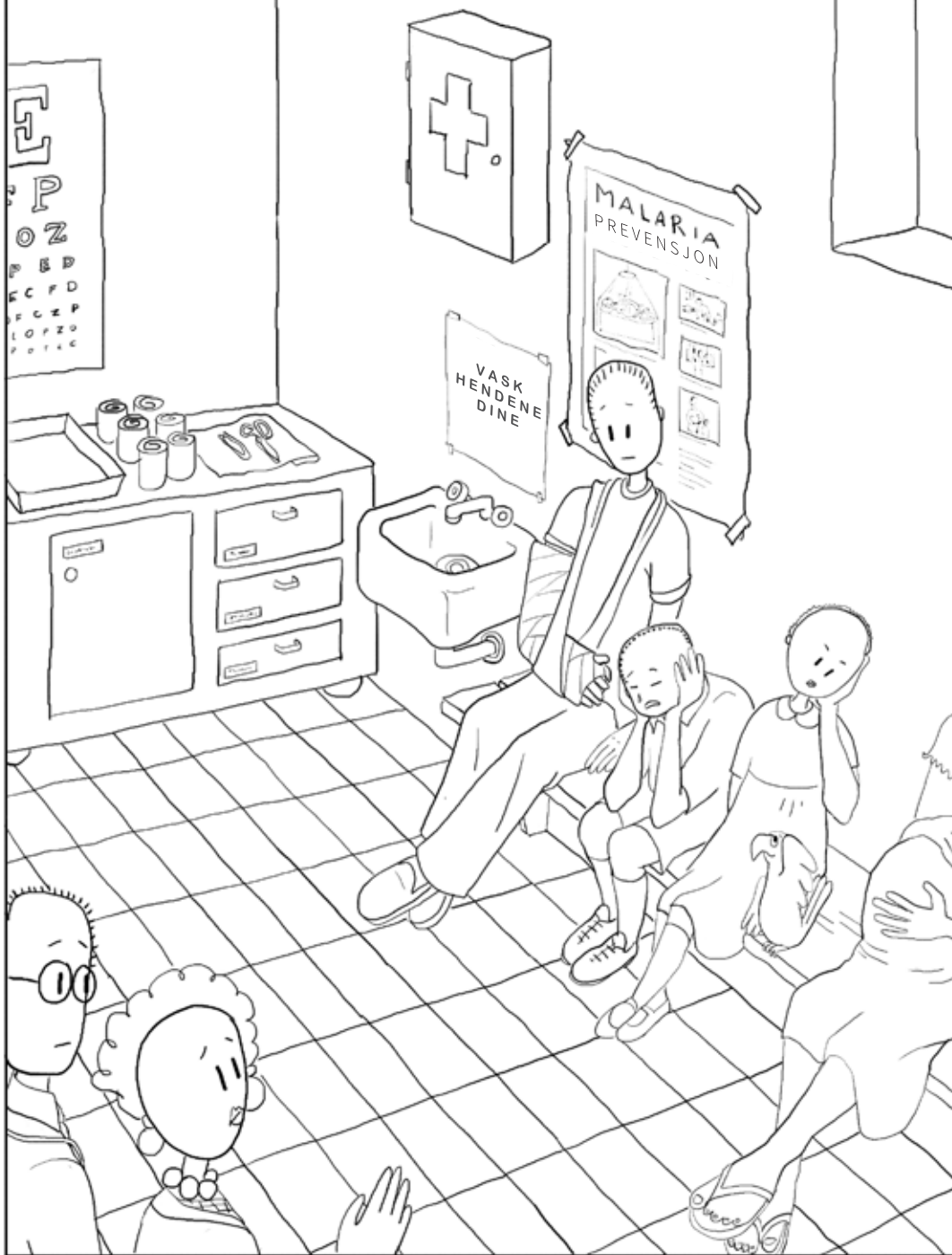
Hva du lærte:

1. Hva en "fordel" med en behandling er
2. Hva en "ulempe" med en behandling er
3. Hva et "velbegrunnet valg" er
4. Hvorfor det er viktig å gjøre velbegrunnede valg av behandlinger
5. Hvordan gjøre velbegrunnede valg av behandlinger
- 6.

Nøkkelord:

- Et **VELBEGRUNNET** valg er et valg du gjør etter at du har forstått informasjonen du har fått.
- En **FORDEL** med en behandling er noe du mener er bra med en behandling.
- En **ULEMPE** med en behandling er noe som du mener er dårlig med en behandling.

HOS LEGEN



ØVING 1

Skriv hva ordene betyr. Husk at betydningen av ordene står bak i boken.

Eksempel:

Hva er en "god" sammenligning av behandlinger?

En sammenligning der den eneste viktige forskjellen er behandlingen.

1. Hva er et "velbegrunnet valg"?

2. Hva er en "fordel" med en behandling?

3. Hva er en "ulempe" med en behandling?

ØVING 2

Hak av riktig rute.

Eksempel:

Så lenge en sammenligning er stor nok, er det er ikke så viktig at den er god.

Sant Usant

1. At en behandling er dyr, er en fordel.

Sant Usant

2. En god virkning er en fordel med en behandling.

Sant Usant

3. Når to personer gjør velbegrunnede valg, velger de alltid likt.

Sant Usant

4. Det som noen ser som en fordel, kan være en ulempe for andre.

Sant Usant

5. Ulemper ved en behandling er alltid viktigere enn fordeler.

Sant Usant

PÅSTANDER

Skriv opp noen påstander du har hørt eller sett:

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

EKSTRA OPPGAVE

Skriv en fortelling eller lag en kort tegneserie som viser to søsken diskutere deres valg om en behandling.

9

Hva er det viktigste å huske
fra denne historien?



PÅSTANDER

Gå tilbake til sidene hvor du skrev opp påstander du har hørt eller sett: side 14, 20, 27, 36, 43, og 50.

Vil du endre på noen av grunnlagene? Husk det du har lært om:

- Noens egne erfaringer med en behandling
- Hvor lenge behandlingen har vært brukt, eller hvor mange som har brukt den
- Hvor dyr eller hvor ny den er
- Det selgere av en behandling sier om behandlingen
- Det en ekspert sier om behandlingen
- Om påstanden bygger på en god sammenligning av én behandling med en annen behandling (eller med ingen behandling)
- Om påstanden bygger på en skjev sammenligning av én behandling med en annen behandling (eller med ingen behandling)
-

Hvis du ikke skrev opp noen påstander tidligere, skriv opp en her. Vil du skrive flere, bruk ekstra ark.

Påstand:

Behandling:

Virkning:

Grunnlag:

Er påstanden pålitelig?

Ja

Nei

Vet ikke

Husk!

- Tenk deg nøye om før du velger å ta en behandling.
 - De fleste behandlinger har både gode og dårlige virkninger.
 - Det folk sier om en behandling kan være feil.
-

PÅSTANDER om behandlinger

Når du hører en påstand om virkningene av en behandling, skal du alltid spørre:

→ Hva er grunnlaget for påstanden?

Hvis grunnlaget for påstanden er dårlig, er påstanden upålitelig.

Her er noen dårlige grunnlag for påstander om virkninger av en behandling:

1. Noens egen erfaring med en behandling.
 2. Hvor lenge behandlingen har vært brukt, og hvor mange som har brukt den.
 3. Hvor dyr eller hvor ny den er.
 4. Det den som selger en behandling sier.
 5. Det en ekspert sier om behandlingen, så lenge eksperten ikke baserer påstandene sine på gode sammenligninger.
-

SAMMENLIGNING av behandlinger

Hvis grunnlaget for en påstand er godt, er påstanden pålitelig.

Gode sammenligninger er et godt grunnlag for påstander om virkninger av behandlinger. Slik gjør helseforskere gode sammenligninger:

1. De sammenligner behandlinger, eller én behandling med ingen behandling.
 2. De velger tilfeldig hvem som får hvilken behandling.
 3. Ingen vet hvem som får hvilken behandling før sammenligningen er ferdig.
 4. De lar mange personer få behandlingene og unngår da tilfeldige forskjeller.
-

VALG av behandlinger:

Når du skal bestemme deg for om du skal ta en behandling, må du alltid spørre:

- **Hva er fordelene og ulempene med behandlingen?**
- **Hva er viktigst for meg?**

Ordliste

B

Å **BASERE** en påstand på noe

er at påstanden støtter seg på eller bygger på et grunnlag.

EKSEMPEL: «Sarahs påstand **baserte** seg på hennes erfaring.»

IN ENGLISH: "To base a claim on something"

En **BEHANDLING**

er noe du gjør for å bedre helsen din.

EKSEMPEL: «Å bruke briller er en **behandling**.»

IN ENGLISH: "A treatment"

En **BETENNELSE**

er en sykdom som skyldes bakterier.

EKSEMPEL: «Jon fikk en **betennelse** i fingeren etter at han hadde brukt kumøkk på et brannsårl.»

IN ENGLISH: "An infection"

D

En **DOKTOR**

har lang utdannelse. Lærere og forskere på universiteter er ofte

doktorer. **Doktor** kan også bety lege.

EKSEMPEL: «**Doktor** Grunnlag og **Doktor** Virkning er helseforskere og lærere ved universitetet.»

IN ENGLISH: "A doctor"

E

Noens **EGEN ERFARING** med en behandling

er noe som noen opplevde etter å ha gjennomført en behandling.

EKSEMPEL: «Sarah påstår at kumøkk kurerer brannså. Hennes påstand er basert på hennes **egen erfaring** med å bruke kumøkk på et brannså. Påstanden hennes er feil.»

IN ENGLISH: "Someone's personal experience with a treatment"

En **EKSPERT**

er en som kan mye om noe.

EKSEMPEL: «En urteekspert er en **ekspert** i urtemedisin, men urteeksperter kan ta feil. Alle **eksperter** kan ta feil.»

IN ENGLISH: "An expert"

F

Å **FINNE** noe etter en sammenligning

er å **finne** en forskjell, eller å **finne** at det ikke er noen forskjell mellom gruppene.

EKSEMPEL: «Helseforskere **fant** at færre folk fikk malaria blant de som sov under myggnett.»

IN ENGLISH: "To find something after a comparison"

En **FORDEL** med en behandling

er noe med en behandling som du mener er bra.

Ord som betyr det motsatte: «Ulempe» → Se «U».

EKSEMPEL: «En **fordel** med en behandling er gode virkninger av en behandling. En annen **fordel** med en behandling kan være at den er billig.»

IN ENGLISH: "An advantage of a treatment"



FORSKNING

er å studere noe nøye for å finne ut mer om det man studerer.

Ord som betyr det samme: «Vitenskap» → Se «V».

EKSEMPEL: «Doktor Grunnlag og Doktor Virkning driver med **forskning** på behandlinger for å finne ut mer om hvilke virkninger de har.»

IN ENGLISH: "Research" or "Science"

En **FORSKER**

er en som studerer noe nøye for å finne ut mer om det han eller hun studerer.

EKSEMPEL: «Doktor Grunnlag og Doktor Virkning er **forskere** som studerer behandlinger for å finne ut mer om hvilke virkninger de har.»

IN ENGLISH: "A researcher" or "A scientist"

Et **FORSKNINGSSPØRSMÅL**

er et spørsmål som forskere prøver å besvare.

EKSEMPEL: «**Forskningsspørsmålet** var: Vil det å sove under myggnett hindre at folk får malaria?»

IN ENGLISH: "A research question"

Et **FUNN** fra en sammenligning

er en forskjell eller en likhet funnet etter at man har gjort en sammenligning.

EKSEMPEL: «Helseforskernes **funn** var at færre folk fikk malaria blant de som sov under myggnett.»

IN ENGLISH: "A finding from a comparison"

G

En **GOD SAMMENLIGNING** av behandlinger

er en sammenligning der den eneste viktige forskjellen mellom gruppene er behandlingen de får.

EKSEMPEL: «Helseforskere sammenlignet å sove under et myggnett med å sove uten myggnett. Dette var en **god sammenligning** fordi gruppene var satt sammen slik at den eneste viktige forskjellen mellom personene

i den ene gruppen og personene i den andre gruppen var behandlingen. Behandlingen var at den ene gruppen brukte myggnett, mens den andre gruppen brukte det ikke.»

ORD SOM BETYR DET MOTSATTE: «Skjev sammenligning» → Se «S».

IN ENGLISH: "A fair comparison of treatments"

GRUNNLAGET for en påstand

er det som støtter opp under en påstand, eller argumentet noen bruker for å overbevise andre om at påstanden er riktig.

EKSEMPEL: «Sarahs erfaring var **grunnlaget** for hennes påstand.»

IN ENGLISH: "The basis for a claim"

H

HELSEN din

er hvor frisk du føler kroppen din er, fysisk og psykisk.

EKSEMPEL: «Julies **helse** er god fordi hun er fri for sykdommer og skader. Jon har en betennelse, så **helsen** hans er dårligere enn Julies.»

IN ENGLISH: "Your health"

HELSEFORSKNING

er nøye studier av helse for å finne ut mer om helse.

EKSEMPEL: «Helseforskere sammenlignet å sove under myggnett med å sove uten myggnett. Gjennom denne **helseforskningen** fant de ut mer om virkninger av å sove under et myggnett.»

Ord som betyr det samme: «Helsevitenskap»

IN ENGLISH: "Health research"

En **HELSEFORSKER**

er en som studerer helse grundig for å finne ut mer om helse.

EKSEMPEL: «Noen **helseforskere** studerer virkninger av behandlinger har på helsen vår. De har for eksempel nøye sammenlignet å sove under myggnett med å sove uten myggnett. Gjennom dette arbeidet fant de ut mer om virkninger av å sove under myggnett.»

IN ENGLISH: "A health researcher"

HELSEVITENSKAP

→ Se "Helseforskning" over.

IN ENGLISH: "Health science"

I

INFORMASJON om behandlinger

er hva vi blir fortalt eller lærer om behandlinger.

EKSEMPEL: «Helseforskeres funn er **informasjon** om behandlinger.»

IN ENGLISH: "Information about treatments"

L

Å LURE noen

er å få noen til å tro at noe er rett, når det er feil.

EKSEMPEL: «Prøvde Sarah å **lure** oss?»

ORD SOM BETYR DET SAMME: «Villedede»

IN ENGLISH: "To mislead someone"

M

Å MÅLE

er å undersøke hvor mye eller hvor mange det er av noe.

EKSEMPEL: «Helseforskere sammenlignet å sove under myggnett med å sove uten myggnett. De **målte** hvor mange folk som fikk malaria.»

IN ENGLISH: "To measure"

P

En PÅSTAND

er noe noen sier som enten kan være riktig eller galt.

EKSEMPEL: «Sarahs **påstand** var at kumøkk kurerer brannså. Hennes **påstand** er feil.»

IN ENGLISH: "A claim"

Å **PÅSTÅ** noe

er å si noe som enten kan være riktig eller galt.

EKSEMPEL: «Sarah **påsto** at kumøkk kurerer brannså. Hennes påstand er feil.»

IN ENGLISH: "To claim something"

En **PÅLITELIG** påstand

er en påstand med et godt grunnlag.

EKSEMPEL: «Myggnett hindrer folk i å bli smittet med malaria. Dette er en **pålitelig** påstand fordi den bygger på gode sammenligninger.»

ORD SOM BETYR DET SAMME: troverdig

ORD SOM BETYR DET MOTSATTE: «Upålitelig» → Se «U».

IN ENGLISH: "A reliable claim"

S

En **SAMMENLIGNING** av behandlinger

er å se på forskjellene mellom to eller flere behandlinger.

EKSEMPEL: «Helseforskere har gjort **sammenligninger** mellom å sove under myggnett og å sove uten myggnett.»

IN ENGLISH: "A comparison of treatments"

Å **SAMMENLIGNE** behandlinger

er å se på forskjellene mellom to eller flere behandlinger.

EKSEMPEL: «Helseforskere har **sammenlignet** å sove under myggnett med å sove uten myggnett.»

IN ENGLISH: "To compare treatments"

Å være **SIKKER** på en virkning av en behandling

er når du ikke er i tvil om hvilken virkning behandlingen har.

EKSEMPEL: «Når sammenligninger er store og gode, kan man være **sikker** på at en virkning ikke skyldes tilfeldigheter.»

IN ENGLISH: "To be sure about the effects of a treatment"

En **SKJEV SAMMENLIGNING** *av behandlinger*

er en sammenligning der det finnes andre viktige forskjeller mellom gruppene enn behandlingene.

EKSEMPEL: «Helseforskere sammenlignet å sove under myggnett med å sove uten myggnett. Personene i den første gruppen bodde i et område hvor det er veldig lite mygg, mens det var mye mygg der personene i den andre gruppen bodde. Dette var en **skjev sammenligning** fordi det var en viktig forskjell mellom gruppene i tillegg til behandlingene.»

ORD SOM BETYR DET MOTSATTE: «God sammenligning» → Se «G».

IN ENGLISH: "An unfair comparison of treatments"

T

(Merk deg at «**TILFELDIG**» kan bety to ting; du finner begge betydningene i denne listen.)

Å *velge* **TILFELDIG** *hvem som får hvilken behandling*

er en måte å velge uten at man vet hvem som vil få hvilken behandling.

EKSEMPEL: «Jon og Julie slo kron og mynt om hvilke av vennene deres som skulle få jus, og hvilke som skulle få vann. På denne måten valgte de **tilfeldig** hvem som fikk jus. Jon og Julie visste ikke hvem som ville få jus.»

IN ENGLISH: "To choose by chance who gets which treatment"

En **TILFELDIG** *forskjell*

er en forskjell som ikke er en virkning av behandlingen, men som skyldes at det er for få personer med i sammenligningen. Da kan man ikke vite om en forskjell skyldes behandlingen eller om den er tilfeldig.

EKSEMPEL: «Helseforskere sammenlignet to medisiner for å finne ut hvilken som virker best mot hodepine. De ga én medisin til den første gruppen og en annen medisin til den andre gruppen. Personene i den første gruppen følte at hodepinen forsvant først. Men siden det var for få personer i sammenligningene, er det mulig at forskjellen var **tilfeldig**, og at behandlingen med medisin ikke var det som gjorde at hodepinen forsvant først.

IN ENGLISH: "A difference found by chance"

U

En **ULEMPE** med en behandling

er noe du mener er dårlig med en behandling.

EKSEMPEL: «Dårlige virkninger av en behandling er **ulemper** med behandlingen. En annen **ulempe** med en behandling kan være at den er dyr.»

ORD SOM BETYR DET MOTSATTE: «Fordel» → Se «F».

IN ENGLISH: "A disadvantage of a treatment"

En **UPÅLITELIG** påstand

er en påstand vi ikke kan stole på fordi den har et dårlig grunnlag.

EKSEMPEL: «Emil påsto at han ble kurert av influensa av å drikke jus. Dette er en **upålitelig** påstand fordi den bygger bare på Emils egen erfaring, og egen erfaring er et dårlig grunnlag for en påstand om en behandling.»

ORD SOM BETYR DET MOTSATTE: «Pålitelig» → Se «P».

IN ENGLISH: "An unreliable claim"

V

Et **VELBEGRUNNET** valg

er et valg du gjør etter at du har forstått informasjonen du har fått.

EKSEMPEL: «Helseforskere har sammenlignet å bruke antibiotika med å ikke bruke antibiotika. Jon og Julie forstod helseforskernes funn og gjorde **velbegrunnede** valg om å ta antibiotikabehandling eller ikke.»

IN ENGLISH: "An informed choice"

En **VIRKNING** av en behandling

En virkning av en behandling er noe som behandlingen fører til, eller endringen som skjer, på grunn av behandlingen.

EKSEMPEL: «Å se bedre er en **virkning** av å bruke briller.»

ORD SOM BETYR DET SAMME: Effekt

IN ENGLISH: "Effect"

VITENSKAP

→ Se "Forskning" over.

IN ENGLISH: "Science"



Husk!

- **Tenk deg nøye om før du velger å ta en behandling.**
- **De fleste behandlinger har både gode og dårlige virkninger.**
- **Det folk sier om en behandling kan være feil.**



PÅSTANDER om behandlinger

Når du hører en påstand om virkningene av en behandling, skal du alltid spørre:

- **Hva er grunnlaget for påstanden?**

Hvis grunnlaget for påstanden er dårlig, er påstanden upålitelig.

Her er noen dårlige grunnlag for påstander om virkninger av behandlinger:

1. Noens egen erfaring med en behandling.
2. Hvor lenge behandlingen har vært brukt, og hvor mange som har brukt den.
3. Hvor dyr eller hvor ny den er.
4. Det den som selger en behandling sier.
5. Det en ekspert sier om behandlingen, så lenge eksperten ikke baserer påstandene sine på gode sammenligninger.

SAMMENLIGNINGER av behandlinger

Hvis grunnlaget for en påstand er godt, er påstanden pålitelig.

Gode sammenligninger er et godt grunnlag for påstander om virkninger av behandlinger. Slik gjør helseforskere gode sammenligninger:

1. De sammenligner behandlinger, eller én behandling med ingen behandling.
2. De velger tilfeldig hvem som får hvilken behandling.
3. Ingen vet hvem som får hvilken behandling før sammenligningen er ferdig.
4. De lar mange personer få behandlingene og unngår da tilfeldige forskjeller.

VALG av behandlinger:

Når du skal bestemme deg for om du skal ta en behandling, må du alltid spørre:

- **Hva er fordelene og ulempene med behandlingen?**
- **Hva er viktigst for meg?**

