

HUSK!



Tenk deg nøye om før du velger å ta en behandling.



De fleste behandlinger har både gode og dårlige effekter.



Det folk sier om en behandling kan være feil.

PÅSTANDER OM BEHANDLINGER



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

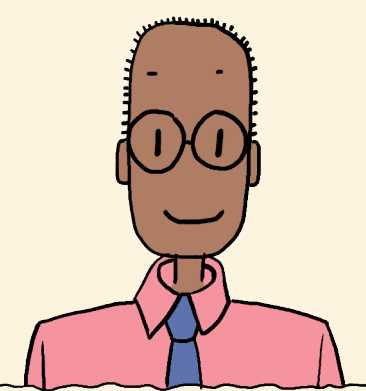
Hva er grunnlaget for påstanden?

Hvis grunnlaget for påstanden er dårlig, er påstanden upålitelig.

Her er noen dårlige grunnlag for påstander om effekter 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 rimelige sammenligninger.

SAMMENLIGNING AV BEHANDLINGER



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

Rimelige sammenligninger er et godt grunnlag for påstander om effekter av behandlinger.

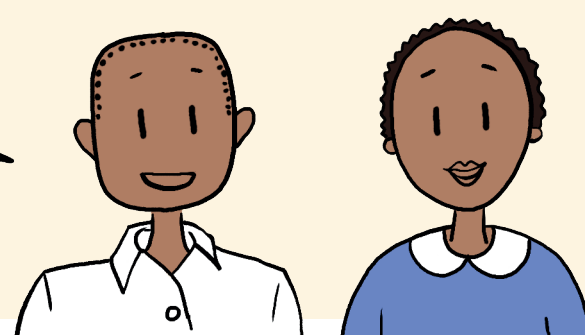
Slik gjør helseforskere rimelige sammenligninger:

1. De sammenligner behandlinger, eller en 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?