

# 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:

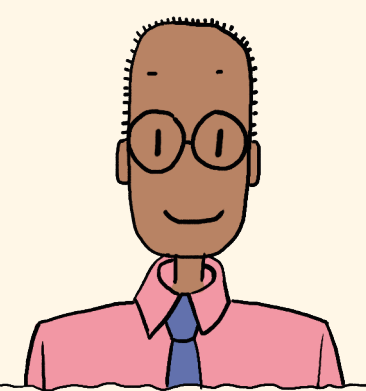
### Hva er grunnlaget for påstanden?

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 god, er påstanden pålitelig.

### Gode sammenligninger er et godt grunnlag for påstander om virkninger av behandlinger.

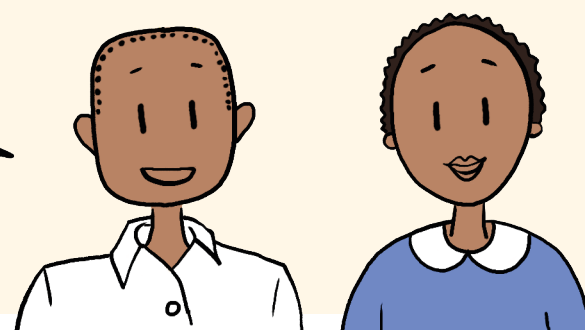
#### Slik gjør helseforskere gode sammenligninger:

1. De sammenligner behandlinger, eller 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?**