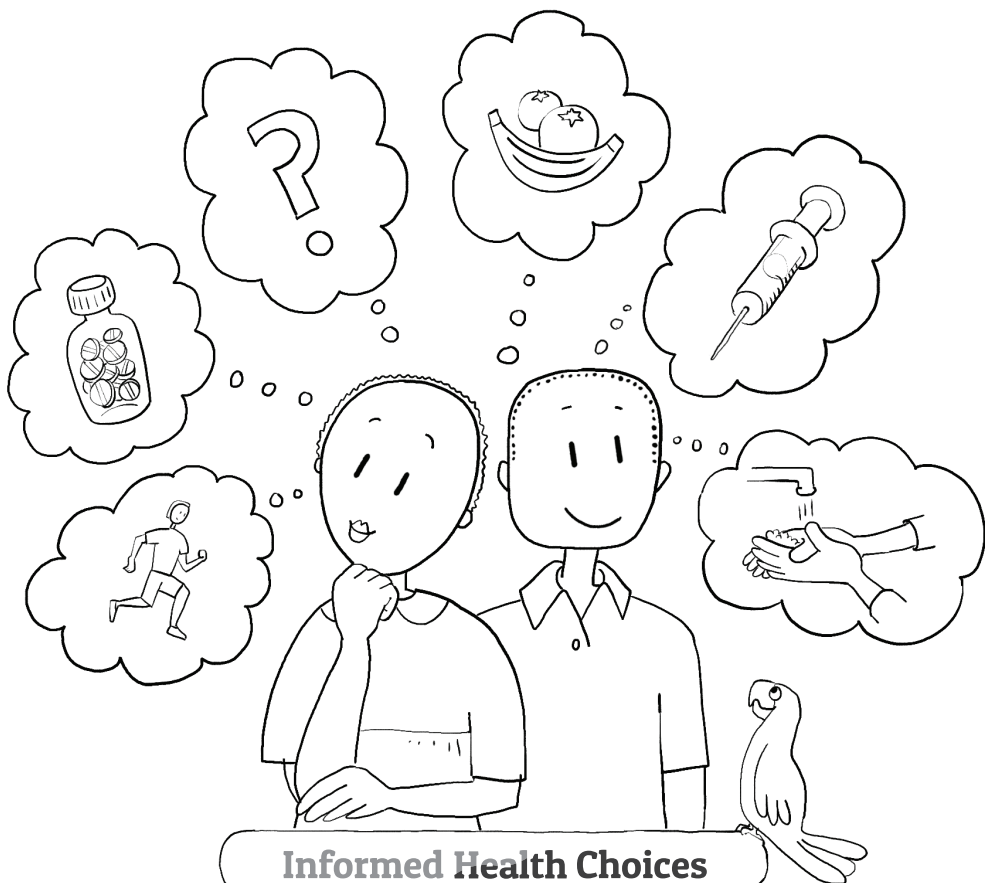


Aquest llibre pertany a:

# LLIBRE D'EXERCICIS

---

## Llibre de les decisions en salut: Aprenent a reflexionar sobre els tractaments



**Informed Health Choices**

Títol	Llibre de les decisions en salut: Aprenent a reflexionar sobre els tractaments. Un llibre sobre ciències de la salut per a nens en educació primària.
Autors	Matt Oxman <sup>1</sup> , Sarah Rosenbaum <sup>1</sup> , Allen Nsangi <sup>2</sup> , Daniel Semakula <sup>2</sup> , Angela Morelli <sup>1</sup> , Astrid Austvoll-Dahlgren <sup>1</sup> , Andrew D. Oxman <sup>1</sup> , Nelson K. Sewankambo <sup>2</sup> , Margaret Kaseje <sup>3</sup> , Laetitia Nyirazinyoye <sup>4</sup> , Claire Glenton <sup>1</sup> , Simon Lewin <sup>1</sup>
Il·lustracions	Sarah Rosenbaum, Miriam Grønli
Disseny	Sarah Rosenbaum, Angela Morelli
Editorial	Institut de Salut Pública de Noruega
ISBN	978-82-8406-316-4
Data	Març de 2016
Referència	Llibre de les decisions en salut: Aprenent a reflexionar sobre els tractaments. Un llibre sobre ciències de la salut per a nens en educació primària. Oslo: Institut de Salut Pública de Noruega; 2016.
Traducció	Laura Samsó Jofra, Helena Closa, Margarita Jofra Geronès, Laura Martínez García

<sup>1</sup> Unitat de Salut Global, Institut de Salut Pública de Noruega (Oslo, Noruega)

<sup>2</sup> Facultat de Ciències de la Salut, Universitat Makerere (Kampala, Uganda)

<sup>3</sup> Universitat de los Grandes Lagos de Kisumu (Kisumu, Kenia)

<sup>4</sup> Escola de Salut Pública, Facultat de Medicina i Ciències de la Salut, Universitat de Ruanda (Kigali, Ruanda).

Aquest llibre s'ha escrit com a part del projecte Informed Health Choices ([www.informedhealthchoices.org](http://www.informedhealthchoices.org)) amb el suport del Consell d'Investigació de Noruega, projecte n.º 220603/H10. El finançador no ha participat en la redacció, revisió, ni aprovació del contingut.

Aquesta obra es troba sota una Llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>). Estan permesos l'ús no comercial, la distribució i la reproducció il·limitades d'aquest llibre sempre i quan es referencii la font correctament.

Qualsevol comentari que serveixi per millorar aquest llibre serà benvingut. Si us plau, contacti amb: [contact@informedchoices.healthcare.org](mailto:contact@informedchoices.healthcare.org)



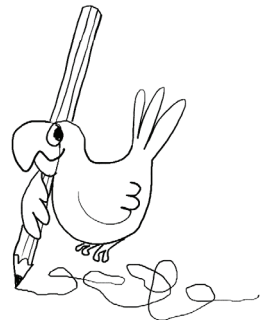
# LLIBRE D'EXERCICIS

*pel*

Llibre de les decisions en salut:  
Aprenent a reflexionar  
sobre els tractaments

.....

Un llibre sobre ciències de la salut  
per a nens en educació primària



# Índex

*Aquesta és la llista de continguts del llibre.*

<b>Introducció</b>		<i>PÀGINA</i>
Lliçó 1	La salut, els tractaments i els seus efectes	4
<b>En John i la Julie aprenen sobre els RAONAMENTS INADEQUATS D'AFIRMACIONS sobre els tractaments</b>		
Lliçó 2	Afirmacions basades en l'experiència personal d'algú que utilitza un tractament	8
Lliçó 3	Altres raonaments inadequats d'afirmacions sobre els tractaments (Part 1)	14
Lliçó 4	Altres raonaments inadequats d'afirmacions sobre els tractaments (Part 2)	18
<b>En John i la Julie aprenen sobre COMPARACIONS entre els tractaments</b>		
Lliçó 5	Comparacions entre els tractaments	24
Lliçó 6	Comparacions justes entre els tractaments	30
Lliçó 7	Comparacions justes amb moltes persones	35

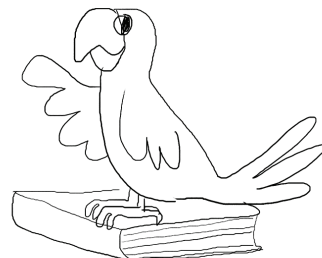
**En John i la Julie aprenen a prendre DECISIONS sobre els tractaments**

Lliçó 8      Avantatges i desavantatges d'un tractament      40

**Repàs**

Lliçó 9      Què és el més important que has de recordar  
d'aquest llibre      44

**Glossari**      Llista amb les paraules més importants del llibre  
i el seu significat      50



# 1

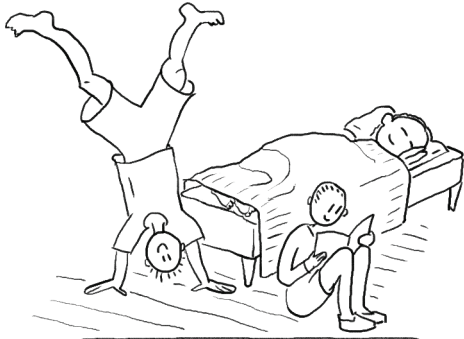
## La salut, els tractaments i els seus efectes

### En aquesta lliçó aprendràs:

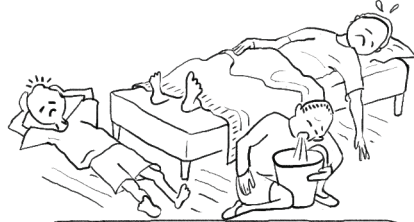
1. Què és la “salut”
2. Què és un “tractament”
3. Què és l’ “efecte d’un tractament”
4. Què és un “investigador en salut”
5. De què tracta aquest llibre

### Paraules clau per a aquesta lliçó:

- La teva **SALUT** és com de bé estan el teu cos i la teva ment.
- Un **TRACTAMENT** és alguna cosa que fas per la teva salut.
- L’**EFECTE** d’un tractament és alguna cosa que passa a causa del tractament.
- Un **INVESTIGADOR EN SALUT** és una persona que estudia acuradament la salut per descobrir-ne més coses.

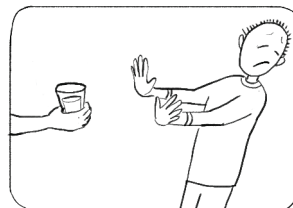
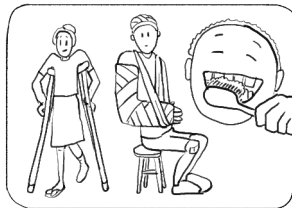
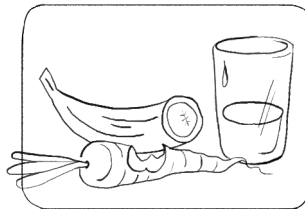
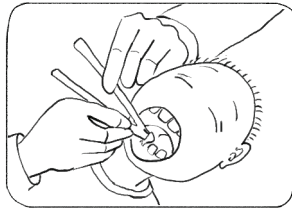
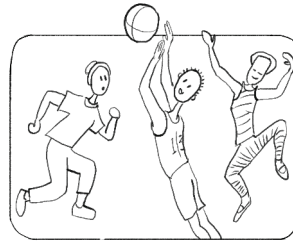
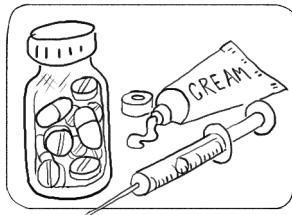


BONA SALUT



MALA SALUT

### TRACTAMENTS



## EXERCICI 1

Escriu el significat d'aquestes paraules. Recorda que el trobaràs al final del llibre.

**Exemple:** Què és una “vinyeta”?

Una vinyeta és una història amb paraules i dibuixos.

1. Què és la “salut”?

2. Què és un “tractament”?

3. Què és l’“efecte” d’un tractament?



## EXERCICI 2

Marca vertader o fals a cada enunciat.

### Exemples:

La salut és important.

Vertader  Fals

La salut no és important.

Vertader  Fals

1. La majoria dels tractaments tenen efectes positius i negatius.

Vertader  Fals

2. Aquest llibre t'indica quins tractaments utilitzar.

Vertader  Fals

3. Beure suc és un tractament.

Vertader  Fals

4. No beure suc és un tractament.

Vertader  Fals

5. Podem estar totalment segurs dels efectes de molts tractaments.

Vertader  Fals



# 2

## Afirmacions basades en l'experiència personal d'algú que utilitza un tractament

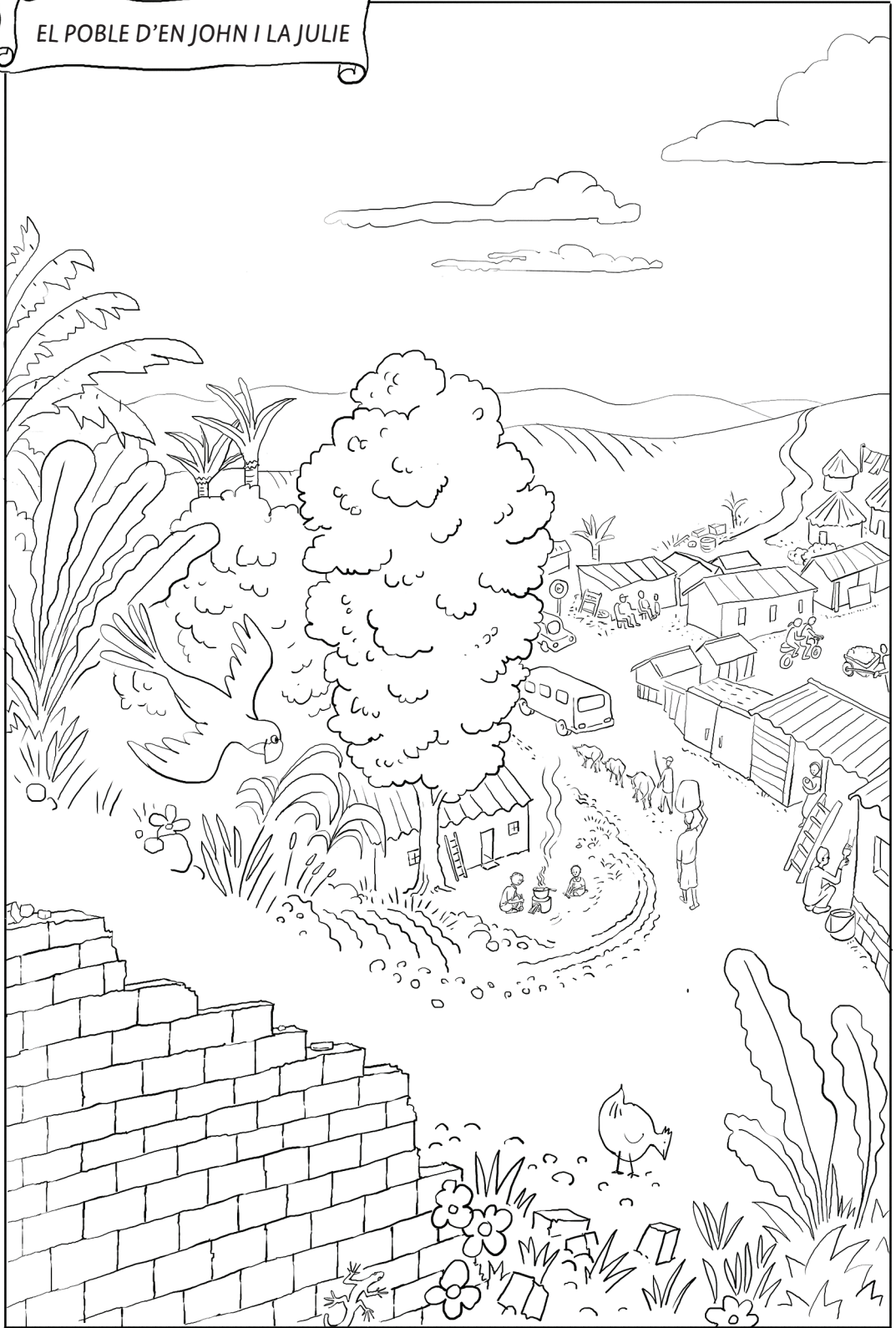
### En aquesta lliçó aprendràs:

1. Què és una “afirmació”
2. Què és el “raonament” d’una afirmació
3. Què és una afirmació “poc fiable”
4. Per què és important preguntar respecte al raonament d’una afirmació sobre els efectes d’un tractament
5. Per què l’experiència personal d’algú que utilitza un tractament no és un raonament adequat per fer afirmacions sobre els seus efectes

### Paraules clau per a aquesta lliçó:

- Una **AFIRMACIÓ** és alguna cosa que diu una persona que pot ser correcta o no ser correcta.
- El **RAONAMENT** d’una afirmació és la base o el fonament sobre el qual es recolza.
- Una afirmació **POC FIABLE** és una afirmació amb un raonament inadequat.
- L’**EXPERIÈNCIA PERSONAL** d’algú que utilitza un tractament és el que li ha passat després d’utilitzar-lo.

EL POBLE D'EN JOHN I LA JULIE



## EXERCICI 1

Escriu el significat d'aquestes paraules. Recorda que el trobaràs al final del llibre.

**Exemple:** Què és la “salut”?

---

La salut és com de bé estan el teu cos i la teva ment.

---

1. Què és una “afirmació”?

---

---

---

2. Què és el “raonament” d'una afirmació?

---

---

---

3. Què és una afirmació “poc fiable”?

---

---

---

4. Què és l' “experiència personal” d'algú que utilitza un tractament?

---

---

---

## EXERCICI 2

Indica quina és l'experiència i quina l'afirmació.

### **Exemple:**

La Sarah es va posar caca de vaca a la cremada i se li va curar. Aleshores, ella diu que la caca de vaca cura les cremades.

*L'experiència de la Sarah:*

Posar-se caca de vaca a la cremada i que se li curi.

---

*L'afirmació de la Sarah:*

La caca de vaca cura les cremades.

---

1. L'Andy diu que menjar pomes farà que et caiguin les dents perquè ell una vegada va menjar-se'n una i li va caure una dent.

*L'experiència de l'Andy:*

---

---

*L'afirmació de l'Andy:*

---

---

## EXERCICI 2

2. Un dia que en Daniel tenia febre es va banyar amb aigua tèbia. Passada una hora, gairebé ja no tenia febre. Ara en Daniel diu que banyar-se amb aigua tèbia redueix la febre.

*L'experiència d'en Daniel:*

---

---

*L'afirmació d'en Daniel:*

---

---

3. Ahir a la nit la Christine va dormir durant 12 hores! Avui ha participat en una carrera i ha arribat la primera. Per això la Christine ha dit als altres participants que dormir moltes hores farà que corrin més ràpid.

*L'experiència de la Christine:*

---

---

*L'afirmació de la Christine:*

---

---

### EXERCICI 3

Al final del llibre d'exercicis trobaràs unes pàgines en blanc on pots escriure afirmacions que sentis a qualsevol lloc, com fan en John i la Julie a la història.

Cada cop que sentis a l'escola, a casa, o a qualsevol altre lloc una afirmació sobre els efectes d'un tractament, escriu-la allà.

Més endavant, a la lliçó 9, podràs respondre si creus que les afirmacions són fiables.



# 3

## Altres raonaments inadequats d'afirmacions sobre els tractaments (Part 1)

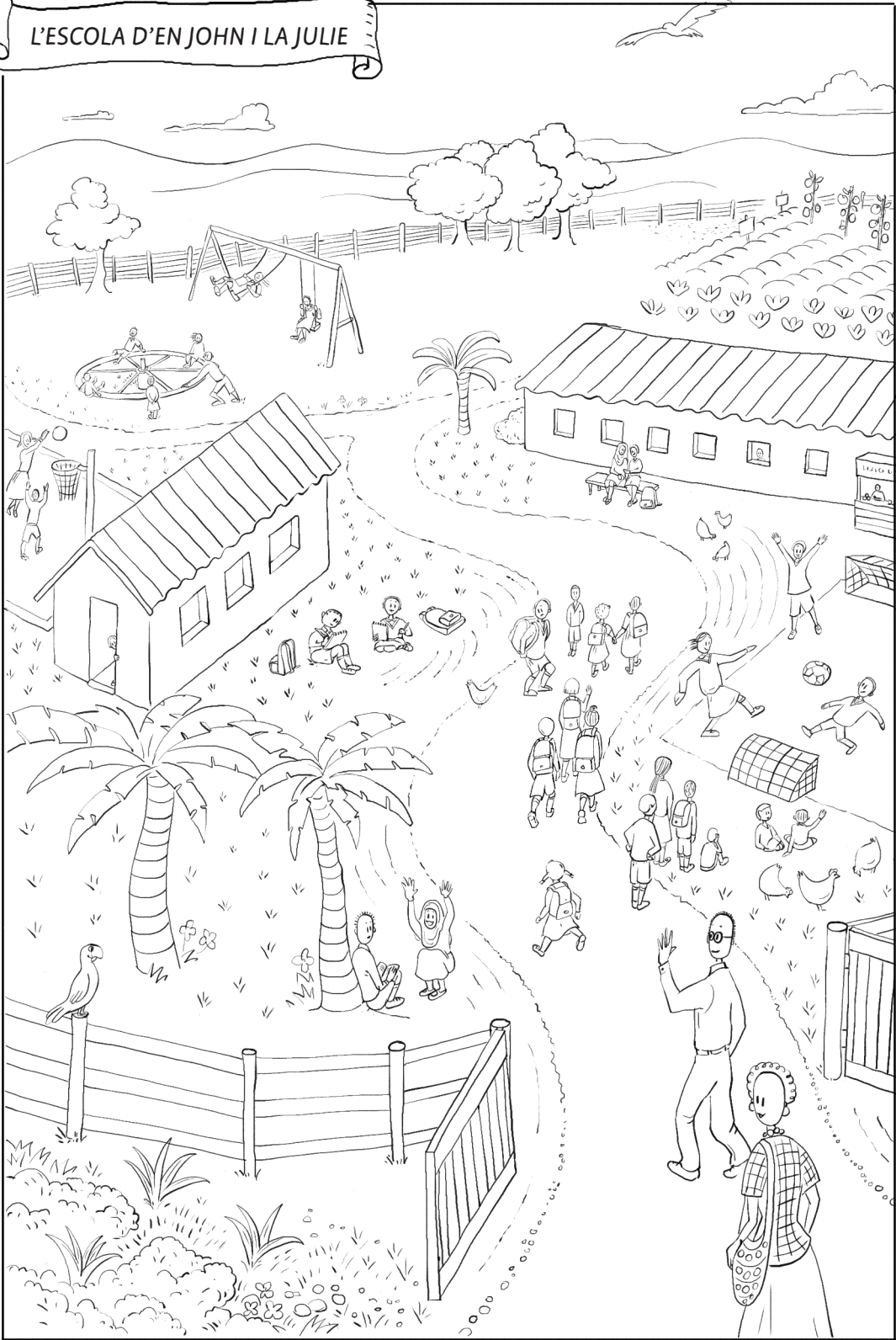
**En aquesta lliçó aprendràs:**

Per què els següents raonaments no són adequats per fer afirmacions sobre els efectes d'un tractament:

1. Durant quant de temps s'ha utilitzat el tractament o quantes persones l'han utilitzat
2. Quants diners costa el tractament o com de nou és



L'ESCOLA D'EN JOHN I LA JULIE



## EXERCICI 1

Marca vertader o fals a cada enunciat.

### **Exemple:**

L'experiència personal d'algú que utilitza un tractament és un raonament adequat per fer una afirmació sobre els efectes.

Vertader  Fals

1. Quan les persones fan la mateixa afirmació durant molt de temps, gairebé sempre és correcta.

Vertader  Fals

2. Quan les persones han fet la mateixa afirmació durant molts anys, algunes vegades és correcta i altres vegades no és correcta.

Vertader  Fals

3. Si milers de persones fan la mateixa afirmació, tenen raó.

Vertader  Fals

4. Com més diners costi un tractament, millor serà.

Vertader  Fals

5. Els tractaments nous, de vegades, són pitjors que els antics.

Vertader  Fals

## EXERCICI 2

Indica per què aquestes afirmacions són poc fiables.

### **Exemple:**

La Sarah es va posar caca de vaca en una cremada i se li va curar. Aleshores, ella diu que la caca de vaca cura les cremades.

*Aquesta afirmació és poc fiable perquè:*

Només està basada en l'experiència personal de la Sarah.

---

Pot ser que la cremada se li hagués curat sense posar-s'hi la caca de vaca.

---

1. Un dia que en Michael tenia febre es va banyar amb aigua freda. Passada una hora, gairebé no tenia febre. Ara en Michael diu que banyar-se amb aigua freda redueix la febre.

*Aquesta afirmació és poc fiable perquè:*

---

---

---

2. A la botiga hi ha diferents tipus de cafè. La Mercy compra el més car. Ella diu que és millor per la salut perquè costa més diners.

*Aquesta afirmació és poc fiable perquè:*

---

---

---



# 4

## Altres raonaments inadequats d'afirmacions sobre els tractaments (Part 2)

### **En aquesta lliçó aprendràs:**

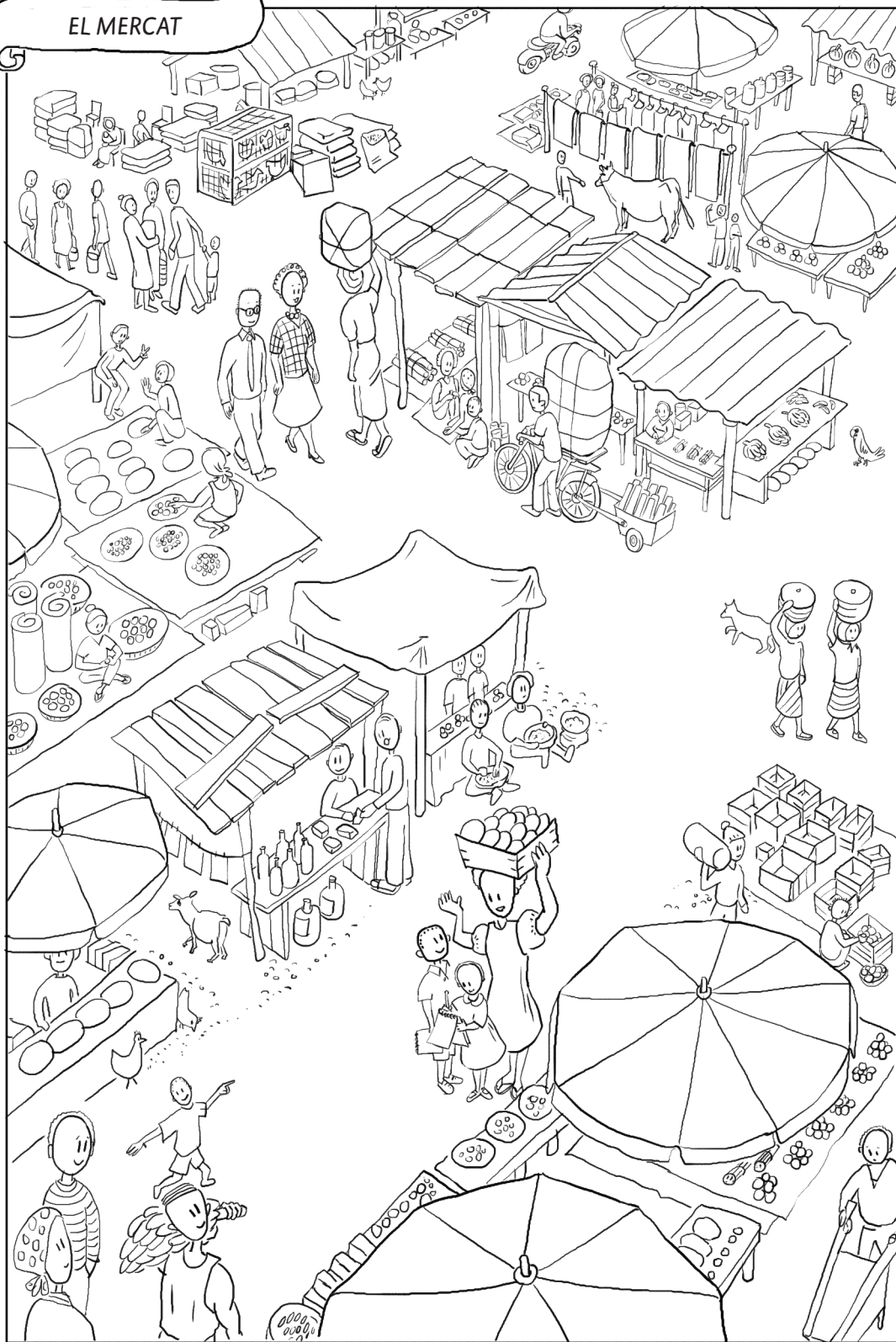
Per què els següents raonaments no són adequats per fer afirmacions sobre els efectes d'un tractament:

1. La persona que ven el tractament en diu alguna cosa sobre aquest
2. Un expert diu alguna cosa sobre el tractament

### **Paraula clau per a aquesta lliçó:**

- Un **EXPERT** és una persona que en sap molt sobre un tema.

# EL MERCAT



## EXERCICI 1

Marca vertader o fals a cada enunciat.

### **Exemple:**

Com més nou sigui un tractament, millor serà.

Vertader  Fals

1. Els tractaments nous de vegades són pitjors que els antics.

Vertader  Fals

2. No tots els experts fan afirmacions fiables.

Vertader  Fals

3. Si un expert fa una afirmació que està basada en l'experiència personal, aquesta afirmació és poc fiable.

Vertader  Fals

4. El raonament d'una afirmació és més important que la persona que la fa.

Vertader  Fals

## EXERCICI 2

Indica per què aquestes afirmacions són poc fiables.

**Exemple:**

L'Alice menja patates cada dia. Ella diu que les patates et fan més forta perquè moltes persones li ho han dit.

*Aquesta afirmació és poc fiable perquè:*

El raonament és quantes persones han dit que menjar patates cada dia et fa  
\_\_\_\_\_ més fort. Aquest no és un raonament adequat per fer una afirmació.  
\_\_\_\_\_

1. En Christopher ha comprat algunes espelmes. Ell diu que si les utilitzes no tindràs malària. Diu que n'està segur perquè ho diuen els venedors d'espelmes.

*Aquesta afirmació és poc fiable perquè:*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

→

## EXERCICI 2

2. La Josephine diu que menjar sopa cura la grip. Ella diu que és veritat perquè li ho ha dit un cuiner. El cuiner en sap molt sobre els aliments.

*Aquesta afirmació és poc fiable perquè:*

---

---

---

3. La Rehema va escoltar un pescador que deia que menjar peix bullit és millor per la salut que menjar peix a la planxa. Ella diu que el pescador té raó perquè en sap molt sobre el peix.

*Aquesta afirmació és poc fiable perquè:*

---

---

---





# 5

## Comparacions entre els tractaments

### En aquesta lliçó aprendràs:

1. Per què els investigadors en salut han de comparar un tractament amb un altre tractament o amb cap tractament.

### Paraules clau per a aquesta lliçó:

- Una *afirmació* **FIABLE** és una afirmació amb un raonament adequat.
- **COMPARAR** *tractaments* és observar les diferències que hi ha entre dos o més tractaments.
- Una **PREGUNTA D'INVESTIGACIÓ** és una pregunta que els investigadors intenten respondre.



## EXERCICI 1

Escriu el significat d'aquestes paraules. Recorda que el trobaràs al final del llibre.

**Exemple:**

Què és un “investigador en salut”?

Un investigador en salut és una persona que estudia acuradament  
la salut per descobrir-ne més coses.

1. Què és una afirmació “fiable”?

---

---

2. Què és una “comparació” entre els tractaments?

---

---

3. Què és “mesurar”?

---

---

## EXERCICI 2

Marca la millor forma de mesurar què ha passat en cada comparació de tractaments.

### Exemple:

El pes de les persones després de diferents tractaments.

Pesar-los amb una bàscula                       Observar-los

1. La velocitat a la qual corren les persones amb diferents tractaments.

Cronometrar-los                       Preguntar-los-ho

2. Si continuen tenint febre o no després de diferents tractaments.

Tocar-los el front                       Olorar-los

3. Si continuen tenint mal de cap o no després de diferents tractaments.

Preguntar-los-ho                       Observar-los

### EXERCICI 3

Imagina que les cares són persones que han participat a les comparacions entre dues pastilles per la malària. Les persones del Grup A van rebre una pastilla nova. Les persones del Grup B van rebre una pastilla antiga.

Les cares com aquesta representen una persona amb malària: 

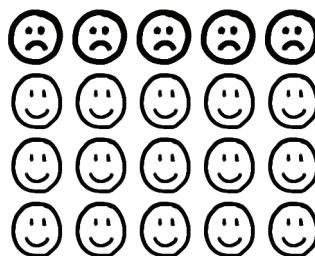
Mesura la diferència entre els dos grups.

#### Exemples:

Grup A:



Grup B:



#### Quantes persones tenen malària a cada grup?

Grup A: 10 de 20

Grup B: 5 de 20

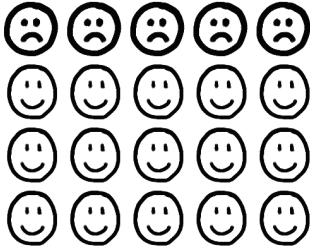
#### Quina és la diferència entre els grups?

De 20 persones, hi havia 5 persones més amb malària al Grup A.



EXERCICI 3

Grup A:



Grup B:



**Quantes persones tenen malària a cada grup?**

Grup A: \_\_\_\_\_ de 20

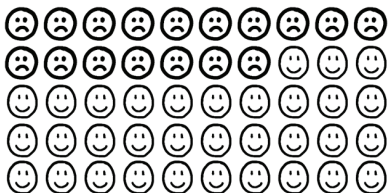
Grup B: \_\_\_\_\_ de 20

**Quina és la diferència entre els dos grups?**

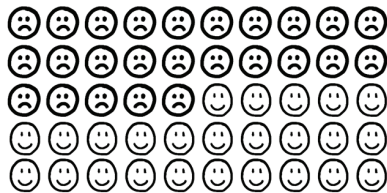
De 20 persones, hi havia \_\_\_\_\_ persones més amb malària al Grup \_\_\_\_\_ .

---

Grup A:



Grup B:



**Quantes persones tenen malària a cada grup?**

Grup A: \_\_\_\_\_ de 50

Grup B: \_\_\_\_\_ de 50

**Quina és la diferència entre els dos grups?**

De 50 persones, hi havia \_\_\_\_\_ persones més amb malària al Grup \_\_\_\_\_ .

# 6

## Comparacions justes entre els tractaments

### En aquesta lliçó aprendràs:

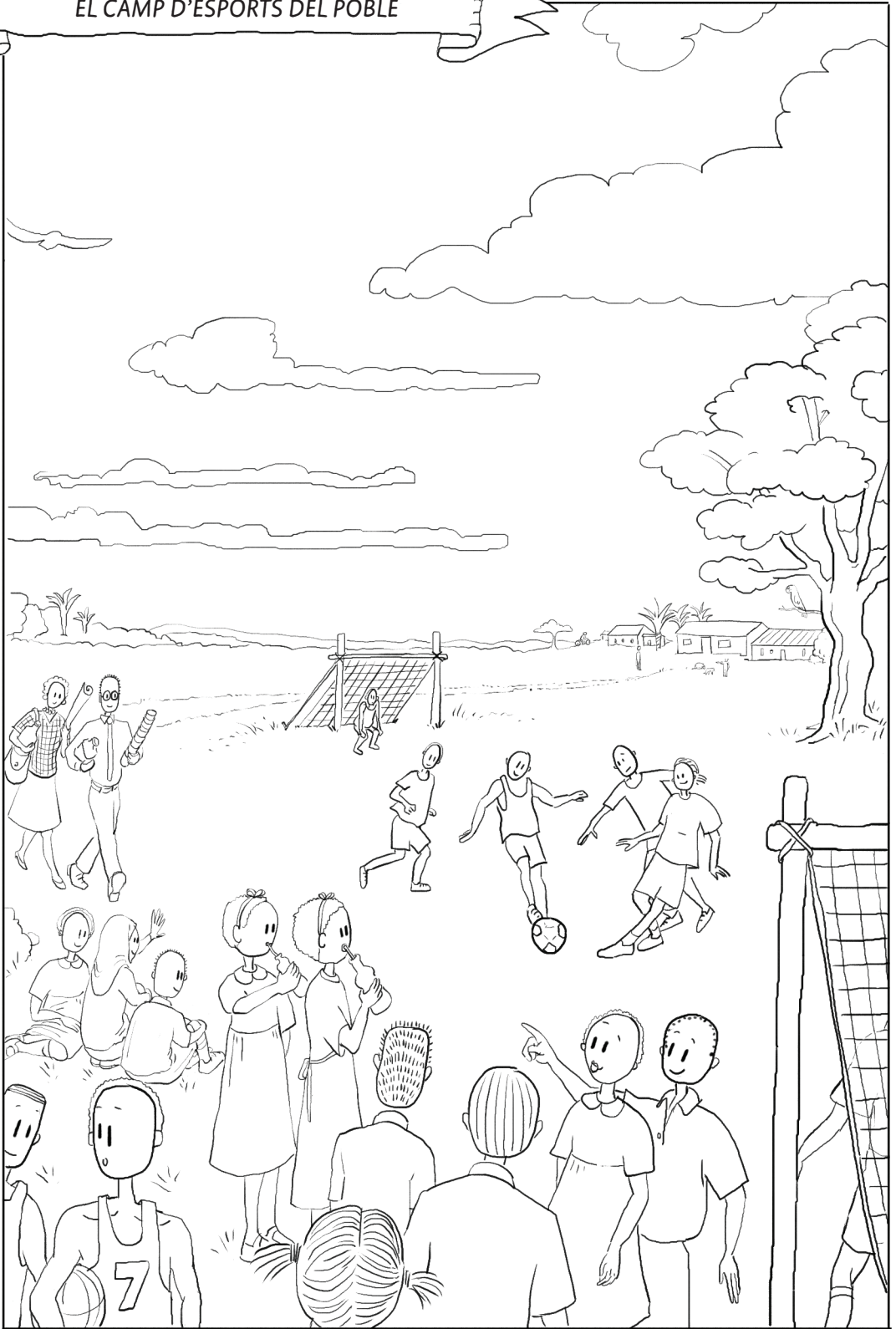
1. Què és una comparació “justa” entre els tractaments
2. Per què els investigadors en salut han de ser justos en les comparacions entre els tractaments
3. Com els investigadors en salut han de ser justos en les comparacions entre els tractaments

### Paraules clau per a aquesta lliçó:

- Una *comparació* **JUSTA** entre els tractaments és una comparació on l'única diferència important són els tractaments.
- *Triar* **A L'ATZAR** qui rep cada tractament és una manera d'escollir sense saber qui rep cada tractament.



EL CAMP D'ESPORTS DEL POBLE



## EXERCICI 1

Marca vertader o fals a cada enunciat.

**Exemple:**

Moltes vegades, els investigadors comparen utilitzar un tractament amb no utilitzar-lo.

Vertader  Fals

1. Les comparacions que fan els investigadors en salut no sempre són justes.

Vertader  Fals

2. Si creus que un tractament et farà més feliç, pots sentir-te més feliç després d'utilitzar-lo sense que en realitat el tractament hagi fet efecte.

Vertader  Fals

3. En una comparació justa, els tractaments són l'única diferència important entre els grups.

Vertader  Fals

4. Els investigadors en salut poden mesurar alguna cosa fent preguntes.

Vertader  Fals

## EXERCICI 2

Imagina que la professora Comparació i el professor Just estan investigant una vacuna contra el xarampió.

Una vacuna és una injecció que serveix per evitar que les persones tinguin una malaltia.

El xarampió és una malaltia.

Aleshores, la vacuna contra el xarampió és un tractament per evitar que les persones tinguin el xarampió.

Els professors compararan posar una vacuna amb no posar-la.

1. Quina és la pregunta d'investigació dels professors?

---

---

---

2. Els professors haurien de triar qui rep la vacuna? Per què?

---

---

---

---



## EXERCICI 2

3. Les persones de la comparació haurien de triar qui rep la vacuna? Per què?

---

---

---

---

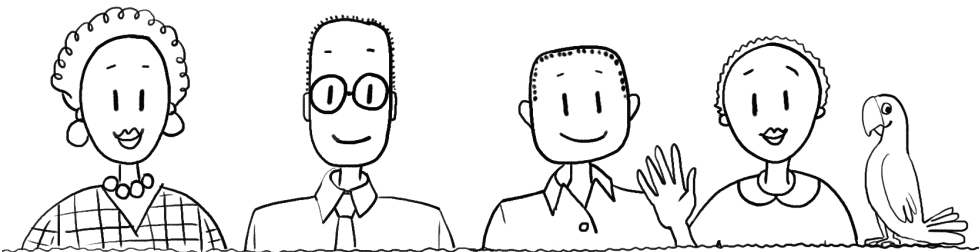
4. Les persones de la comparació haurien de saber si van rebre la vacuna? Per què?

---

---

---

---



# 7

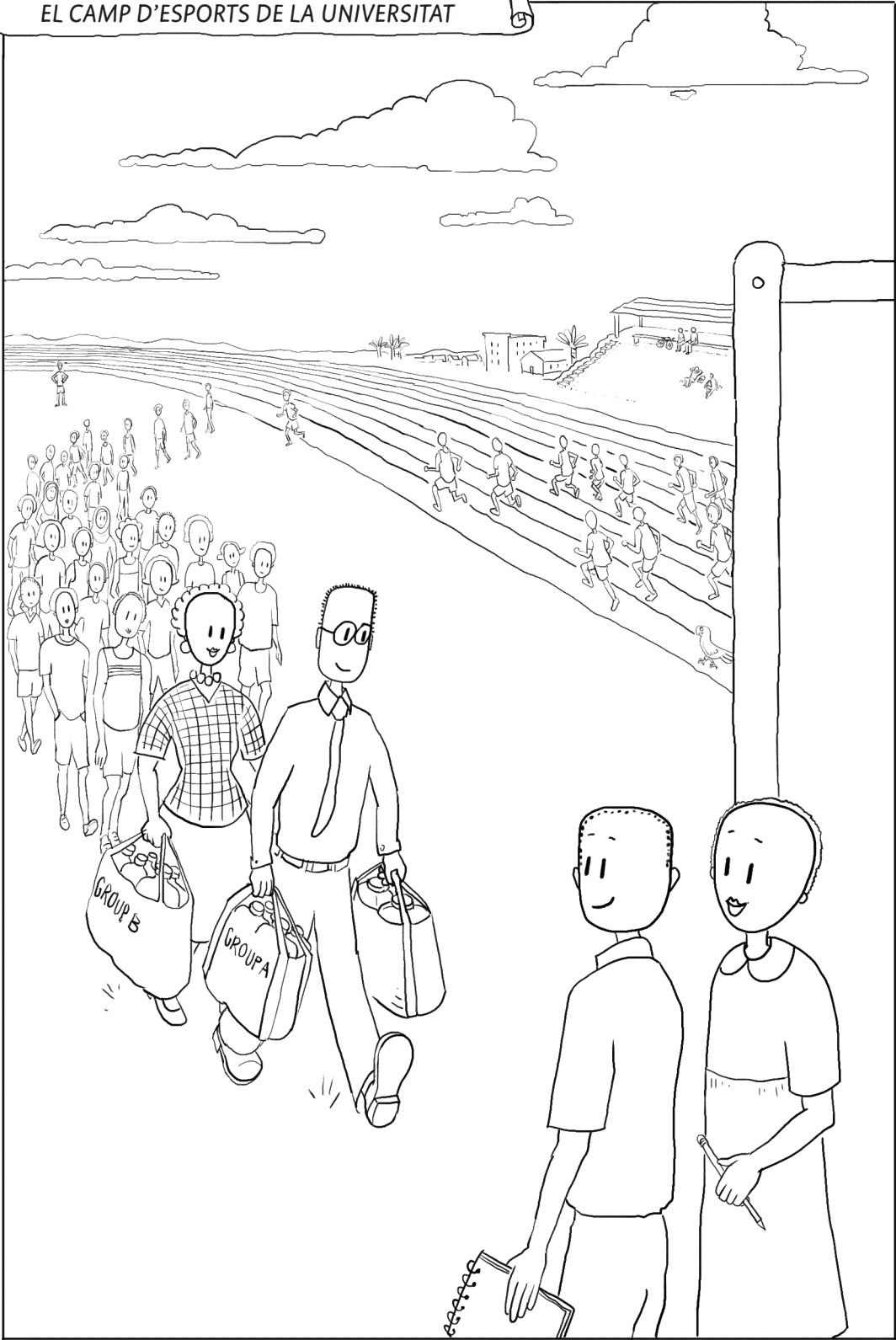
## Comparacions justes amb moltes persones

### En aquesta lliçó aprendràs:

1. Per què els investigadors en salut han de donar els tractaments a moltes persones en les comparacions justes

### Paraula clau per a aquesta lliçó:

- *Observar alguna cosa* **PER CASUALITAT** en comparacions que eren massa petites és observar alguna cosa sense saber per què ha succeït, ja que les comparacions eren massa petites.



TAULA D'ACTIVITAT

El mestre dirigirà l'activitat utilitzant 10 làmines vermelles i 10 de blaves. A cada làmina apareixen 10 persones que tenen mal de panxa. Cada vegada que es giri una làmina, escriu quantes persones d'aquesta làmina ja no tenen mal de panxa.

<b>Grup Vermell</b>	<b>Grup Blau</b>
Escriu en els espais següents el nombre de persones que ja no tenen mal de panxa després d'haver-se pres una <b>pastilla vermella</b> .	Escriu en els espais següents el nombre de persones que ja no tenen mal de panxa després d'haver-se pres una <b>pastilla blava</b> .
Làmina vermella 1:	Làmina blava 1:
Làmina vermella 2:	Làmina blava 2:
Làmina vermella 3:	Làmina blava 3:
Làmina vermella 4:	Làmina blava 4:
Làmina vermella 5:	Làmina blava 5:
Làmina vermella 6:	Làmina blava 6:
Làmina vermella 7:	Làmina blava 7:
Làmina vermella 8:	Làmina blava 8:
Làmina vermella 9:	Làmina blava 9:
Làmina vermella 10:	Làmina blava 10:
Total:	Total:

## EXERCICI 1

Marca vertader o fals a cada enunciat.

### **Exemple:**

En una comparació justa, els grups són semblants.

Vertader    Fals

1. En una comparació justa, els investigadors en salut poden estar més segurs de per què succeeix alguna cosa quan aquesta passa moltes vegades.

Vertader    Fals

2. Si una comparació és suficientment gran, no és important que sigui justa.

Vertader    Fals

3. La majoria de vegades, els investigadors en salut han de fer més d'una comparació justa entre els mateixos tractaments.

Vertader    Fals



## EXERCICI 2

Escriu el significat d'aquestes paraules. Recorda que el trobaràs al final del llibre.

1. Què significa escollir “a l'atzar” qui rep cada tractament?

---

---

---

---

2. Què significa observar alguna cosa “per casualitat” en una comparació molt petita?

---

---

---

---



# 8

## Avantatges i desavantatges d'un tractament

### En aquesta lliçó aprendràs:

1. Què és un “avantatge” quan parlem dels tractaments
2. Què és un “desavantatge” quan parlem dels tractaments
3. Què és una “decisió informada”
4. Per què és important prendre decisions informades sobre els tractaments
5. Com prendre decisions informades sobre els tractaments

### Paraules clau per a aquesta lliçó:

- Una *decisió* **INFORMADA** és una decisió que prens quan entens la informació que tens.
- Un **AVANTATGE** *d'un tractament* és el que consideres bo d'un tractament.
- Un **DESAVANTATGE** *d'un tractament* és el que consideres dolent d'un tractament.



## EXERCICI 1

Escriu el significat d'aquestes paraules. Recorda que el trobaràs al final del llibre.

### **Exemple:**

Què és una comparació “justa” entre els tractaments?

---

Una comparació on l'única diferència important són els tractaments.

---

---

1. Què és una “decisió informada”?

---

---

---

2. Què és un “avantatge” d'un tractament?

---

---

---

3. Què és un “desavantatge” d'un tractament?

---

---

---

## EXERCICI 2

Marca vertader o fals a cada enunciat.

**Exemple:**

Si una comparació és suficientment gran, no és necessari que sigui una comparació justa.

Vertader  Fals

1. Que un tractament costi molts diners és un avantatge.

Vertader  Fals

2. Un efecte positiu és un avantatge d'un tractament.

Vertader  Fals

3. Quan dues persones prenen decisions informades, significa que estan prenent la mateixa decisió.

Vertader  Fals

4. El que és un avantatge per a una persona pot ser un desavantatge per a una altra.

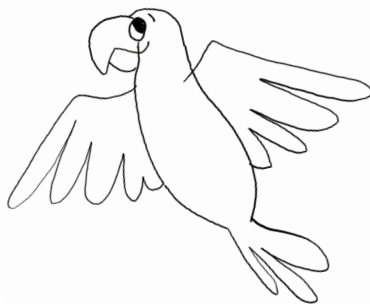
Vertader  Fals

5. Els desavantatges d'un tractament són sempre més importants que els avantatges.

Vertader  Fals

# 9

Què es el més important  
que has de recordar  
d'aquest llibre



# Recorda!

- **Reflexiona abans de decidir si utilitzes o no un tractament**
  - **La majoria de tractaments tenen efectes positius i negatius**
  - **El que diu algú sobre un tractament pot no ser correcte**
- 

## AFIRMACIONS sobre els tractaments:

*Quan sentis una afirmació sobre els efectes d'un tractament, pregunta sempre:*

- **Quin és el raonament d'aquesta afirmació?**

*Si el raonament de l'afirmació no és adequat, aleshores l'afirmació és poc fiable.  
Aquests no són raonaments adequats per fer afirmacions  
sobre els efectes d'un tractament:*

1. L'experiència personal d'algú que utilitza un tractament
  2. Durant quant de temps s'ha utilitzat el tractament o quantes persones l'han utilitzat
  3. Quants diners costa el tractament o com de nou és
  4. Una persona que ven el tractament en diu alguna cosa sobre aquest
  5. Un expert diu alguna cosa sobre el tractament que no està basada en comparacions justes
- 

## COMPARACIONS entre els tractaments:

*Si el raonament d'una afirmació és adequat, aleshores l'afirmació és fiable.  
Les comparacions justes són un raonament adequat  
per fer afirmacions sobre els tractaments.  
Així és com els investigadors en salut fan comparacions justes:*

1. Els investigadors comparen un tractament amb un altre o amb cap tractament
  2. Els investigadors trien a l'atzar (llançant una moneda a l'aire) qui rep cada tractament
  3. Els investigadors no deixen que ningú sàpiga qui rep cada tractament fins al final
  4. Els investigadors donen els tractaments a moltes persones; així el que observen no és per casualitat
- 

## DECISIONS sobre els tractaments:

*Quan decideixis si utilitzes o no un tractament, pregunta sempre:*

- **Quins són els avantatges i els desavantatges del tractament?**
- **Què és el més important per a mi?**

## Instruccions

Obre el llibre d'exercicis a la pàgina on hagis escrit les teves afirmacions.

Escriu el raonament de cada afirmació i marca una de les caselles en funció de si creus que és una afirmació fiable, poc fiable, o no n'estàs segur. Trobaràs un exemple a la pàgina següent.

Recorda, els raonaments que has après són:

- L'experiència personal d'algú que utilitza un tractament
- Durant quant de temps s'ha utilitzat el tractament o quantes persones l'han utilitzat
- Quants diners costa el tractament o com de nou és
- La persona que ven el tractament en diu alguna cosa sobre aquest
- Un expert diu alguna cosa sobre el tractament
- Una comparació justa d'un tractament amb altres tractaments o amb cap tractament
- Una comparació injusta d'un tractament amb altres tractaments o amb cap tractament

Si no saps quin és el raonament de l'afirmació, deixa en blanc l'espai d'aquella afirmació.



EXERCICI

**Exemple:**

Afirmació:

La caca de vaca cura les cremades!

---

Tractament:

Posar caca de vaca en una cremada

---

Efecte:

Curar cremades

---

Raonament:

L'experiència personal d'algú

---

L'afirmació és fiable?

Si

No

No n'estic segur

Afirmació:

---

Tractament:

---

Efecte:

---

Raonament:

---

L'afirmació és fiable?

Si

No

No n'estic segur

EXERCICI

Afirmació:

---

Tractament:

---

Efecte:

---

Raonament:

---

L'afirmació és fiable?

Si

No

No n'estic segur

Afirmació:

---

Tractament:

---

Efecte:

---

Raonament:

---

L'afirmació és fiable?

Si

No

No n'estic segur

EXERCICI

Afirmació:

---

Tractament:

---

Efecte:

---

Raonament:

---

L'afirmació és fiable?

Si

No

No n'estic segur

Afirmació:

---

Tractament:

---

Efecte:

---

Raonament:

---

L'afirmació és fiable?

Si

No

No n'estic segur

# Llista amb les paraules més importants del llibre i el seu significat

## A

### Una **AFIRMACIÓ**

és alguna cosa que diu una persona que pot ser correcta o no ser correcta.

*EXEMPLE:* “L’**afirmació** de la Sarah era que la caca de vaca cura les cremades. La seva **afirmació** no era correcta”.

### **AFIRMAR**

és dir alguna cosa que pot ser correcta o no ser correcta.

*EXEMPLE:* “La Sarah **afirmava** que la caca de vaca cura les cremades. La seva afirmació no era correcta”.

### *Triar **A L'ATZAR** qui rep cada tractament*

és una manera d'escollir sense saber qui rep cada tractament.

*EXEMPLE:* “En John i la Julie van llançar una moneda a l'aire per escollir quins amics prendrien el suc i quins amics prendrien l'aigua. D'aquesta manera, van triar **a l'atzar** qui beuria el suc. En John i la Julie no sabien a qui li tocava el suc”.

### Un **AVANTATGE** d'un tractament

és el que consideres bo d'un tractament.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL CONTRARI:* “Desavantatge” → Veure “D”

*EXEMPLE:* “Els efectes bons d'un tractament són els **avantatges** d'aquest. Un altre **avantatge** d'alguns tractaments és que no costen diners o en costen pocs”.

## B

**BASAR** *en alguna cosa una afirmació*  
és recolzar una afirmació en alguna cosa.

*EXEMPLE:* “L’afirmació de la Sarah estava **basada** en la seva experiència”.

## C

### **CIÈNCIA**

→ Veure “Investigació”.

### **CIÈNCIES DE LA SALUT**

→ Veure “Investigació en salut”.

### Un **CIENTÍFIC**

→ Veure “Investigador”.

### Un **CIENTÍFIC EN SALUT**

→ Veure “Investigador en salut”.

Una **COMPARACIÓ** *entre els tractaments*

és l’observació de les diferències entre dos o més tractaments.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL MATEIX:* “Estudi dels tractaments”

*EXEMPLE:* “Els investigadors en salut han realitzat **comparacions** entre dormir amb una mosquitera i dormir sense”.



Una **COMPARACIÓ INJUSTA** *entre els tractaments* és una comparació on hi ha d'altres diferències importants a més dels tractaments.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL CONTRARI:* “Comparació justa”

*EXEMPLE:* “Els investigadors en salut van comparar dormir amb mosquitera i dormir sense. Les persones del primer grup vivien en una zona on hi havia molt pocs mosquits. Era una **comparació injusta** perquè entre els grups hi havia una diferència important a més dels tractaments”.

Una **COMPARACIÓ JUSTA** *entre els tractaments*

és una comparació on l'única diferència important són els tractaments.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL CONTRARI:* “Comparació injusta”

*EXEMPLE:* “Els investigadors en salut van comparar dormir amb mosquitera i dormir sense. Les persones del primer grup eren semblants a les de l'altre. Va ser una **comparació justa** perquè l'única diferència important entre els grups era si havien dormit amb mosquitera o sense”.

**COMPARAR** *tractaments*

és observar les diferències que hi ha entre dos o més tractaments.

*EXEMPLE:* “Els investigadors en salut **van comparar** dormir amb mosquitera i dormir sense”.

**CONFONDRE**

és fer que una persona pensi que alguna cosa és correcta quan no ho és.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL MATEIX:* “Enganyar”

*EXEMPLE:* “Una afirmació poc fiable et pot **confondre**”.

## D

### Una **DECISIÓ PER A TENIR CURA DE LA SALUT**

és una decisió sobre com cuidar la teva salut o la dels altres.

*EXEMPLE 1:* “Quan tries un tractament, estàs prenent una **decisió per a tenir cura de la salut**”.

*EXEMPLE 2:* “Quan el govern tria quins tractaments pagar i oferir a la població, està prenent una **decisió per a tenir cura de la salut**”.

### Una **DECISIÓ INFORMADA**

és una decisió que prens quan entens la informació que tens.

*EXEMPLE:* “Els investigadors en salut van comparar prendre un antibiòtic amb no prendre'l. En John i la Julie van entendre les observacions dels investigadors en salut. Van prendre **decisiones informades** sobre si utilitzar l'antibiòtic o no”.

### Un **DESAVANTATGE** d'un tractament

és el que consideres dolent d'un tractament.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL CONTRARI:* “Avantatge” → Veure “A”

*EXEMPLE:* “Els efectes negatius d'un tractament són **desavantatges**.”

Un altre **desavantatge** d'alguns tractaments és que costen molts diners”.

## E

### L'**EFFECTE** d'un tractament

és alguna cosa que passa a causa del tractament.

*EXEMPLE:* “Veure-hi millor és un **efecte** de portar ulleres”.

### L'**EXPERIÈNCIA PERSONAL** d'algú que utilitza un tractament

és el que li ha passat després d'utilitzar-lo.

*EXEMPLE:* “La Sarah afirma que la caca de vaca cura les cremades.

L'afirmació està basada en la seva **experiència personal** de posar-se caca de vaca en una cremada. La seva afirmació no és correcta”.

### Un **EXPERT**

és una persona que en sap molt sobre un tema.

*EXEMPLE:* “Un herborista és un **expert** en plantes medicinals, però un herborista es pot equivocar. Tots els **experts** es poden equivocar”.

## F

### Una afirmació **FIABLE**

és una afirmació amb un raonament adequat.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL CONTRARI:* “Poc fiable” → Veure “P”

*EXEMPLE:* “Les mosquiteres prevenen la malària en les persones.

És una afirmació **fiable** perquè està basada en comparacions justes”.



# I

## Una **INFECCIÓ**

és una malaltia provocada per gèrmens.

*EXEMPLE:* “En John va tenir una **infecció** al dit després de posar-s’hi caca de vaca”.

## La **INFORMACIÓ** sobre els tractaments

és el que se’ns diu o el que aprenem sobre els tractaments.

*EXEMPLE:* “Els resultats de la investigació en salut són **informació** sobre els tractaments”.

## Una **INVESTIGACIÓ**

és estudiar acuradament alguna cosa per descobrir-ne més coses.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL MATEIX:* “Ciència”

*EXEMPLE:* “La professora Comparació i el professor Just **investiguen** els tractaments per descobrir més coses sobre els seus efectes”.

## La **INVESTIGACIÓ EN SALUT**

és estudiar acuradament la salut per descobrir-ne més coses.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL MATEIX:* “Ciències de la salut”.

*EXEMPLE:* “Els investigadors en salut van comparar dormir amb mosquitera i dormir sense”. Realitzant aquesta **investigació en salut**, van descobrir més coses sobre els efectes de dormir amb mosquitera”.

### Un **INVESTIGADOR**

és una persona que estudia acuradament alguna cosa per descobrir-ne més coses.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL MATEIX:* “Científic”

*EXEMPLE:* “La professora Comparació i el professor Just són **investigadors** que estudien els tractaments per descobrir més coses sobre els seus efectes”.

### Un **INVESTIGADOR EN SALUT**

és una persona que estudia acuradament la salut per descobrir-ne més coses.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL MATEIX:* “Científic en salut”

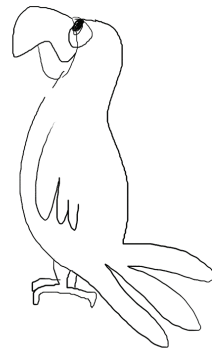
*EXEMPLE:* “Alguns **investigadors en salut** estudien els efectes dels tractaments sobre la nostra salut. Per exemple, els investigadors van comparar dormir amb mosquitera i dormir sense. Realitzant aquesta investigació, van descobrir més coses sobre els efectes de dormir amb mosquitera”.

## M

### **MESURAR**

és mirar quant o quants n’hi ha d’alguna cosa.

*EXEMPLE:* “Alguns investigadors en salut van comparar dormir amb mosquitera i dormir sense. Els investigadors **van mesurar** el nombre de persones que tenien malària”.



## O

**OBSERVAR** *alguna cosa després d'una comparació*

és trobar una diferència o una semblança.

*EXEMPLE:* “Els investigadors en salut **van observar** que hi havia menys persones amb malària entre els que dormien amb mosquitera”.

## P

Una afirmació **POC FIABLE**

és una afirmació amb un raonament inadequat.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL CONTRARI:* “Fiable” → Veure “F”

*EXEMPLE:* “La Sarah afirmava que la caca de vaca cura les cremades. El raonament de la seva afirmació era la seva experiència personal de posar-se caca de vaca en una cremada. La seva afirmació era **poc fiable** perquè només estava basada en la seva experiència personal”.

*Observar alguna cosa* **PER CASUALITAT** *en comparacions que eren massa petites*

és observar alguna cosa sense saber per què ha succeït, ja que les comparacions eren massa petites.

*EXEMPLE:* “Els investigadors en salut van comparar dos medicaments per descobrir quin era el millor pel mal de cap. Van donar un medicament al primer grup i un altre al segon grup. Les persones del primer grup van sentir que el mal de cap marxava més ràpid. Però hi havia molt poques persones a la comparació. Pot ser que observessin que el primer medicament era millor **per casualitat**. No podien saber per què les persones del primer grup van notar que el mal de cap marxava més ràpid”.

### Una **PREGUNTA D'INVESTIGACIÓ**

és una pregunta que els investigadors intenten respondre.

*EXEMPLE:* “La **pregunta d'investigació** va ser la següent:  
Dormir amb mosquitera prevé la malària en les persones?”

### Un **PROFESSOR**,

en aquesta història, és una persona que fa classes o investiga a la universitat.

*EXEMPLE:* “El **professor** Just i la **professora** Comparació fan classes a la universitat. Ensenyen els alumnes que estudien per ser metges o investigadors en salut. Els **professors** també investiguen”.

## R

### El **RAONAMENT** d'una afirmació

és la base o el fonament sobre el qual es recolza.

*EXEMPLE:* “L'experiència de la Sarah va ser el **raonament** de la seva afirmació”.

### El **RESULTAT** d'una comparació

és la diferència o la semblança observada després de fer la comparació.

*EXEMPLE:* “El **resultat** que van observar els investigadors en salut va ser que hi havia menys persones amb malària entre les que van dormir amb mosquitera”.

## S

### La **SALUT**

és com de bé estan el teu cos i la teva ment.

*EXEMPLE:* “La **salut** de la Julie és bona perquè no té malalties o lesions.  
En John té una infecció, aleshores la seva **salut** és pitjor que la de la Julie”.

*Estar **SEGUR** dels efectes d'un tractament*

és tenir molt pocs dubtes sobre els efectes d'un tractament.

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL MATEIX:* “Tenir certesa”

*PARAULES QUE SIGNIFIQUEN EL CONTRARI:* “Insegur” o “dubtós”

*EXEMPLE:* “No podem estar completament **segurs** dels efectes de la majoria dels tractaments”.

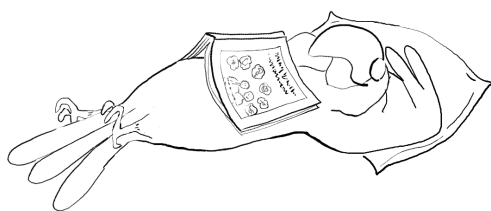
## T

### Un **TRACTAMENT**

és alguna cosa que fas per la teva salut.

*EXEMPLE:* “Dur ulleres és un **tractament**”.





# Recorda!

- **Reflexiona abans de decidir si utilitzes o no un tractament**
- **La majoria de tractaments tenen efectes positius i negatius**
- **El que diu algú sobre un tractament pot no ser correcte**



---

## AFIRMACIONS sobre els tractaments:

*Quan sentis una afirmació sobre els efectes d'un tractament, pregunta sempre:*

- **Quin és el raonament d'aquesta afirmació?**

*Si el raonament de l'afirmació no és adequat, aleshores l'afirmació és poc fiable.  
Aquests no són raonaments adequats per fer afirmacions  
sobre els efectes d'un tractament:*

1. L'experiència personal d'algú que utilitza un tractament
2. Durant quant de temps s'ha utilitzat el tractament o quantes persones l'han utilitzat
3. Quants diners costa el tractament o com de nou és
4. Una persona que ven el tractament en diu alguna cosa sobre aquest
5. Un expert diu alguna cosa sobre el tractament que no està basada en comparacions justes

---

## COMPARACIONS entre els tractaments:

*Si el raonament d'una afirmació és adequat, aleshores l'afirmació és fiable.  
Les comparacions justes són un raonament adequat  
per fer afirmacions sobre els tractaments.  
Així és com els investigadors en salut fan comparacions justes:*

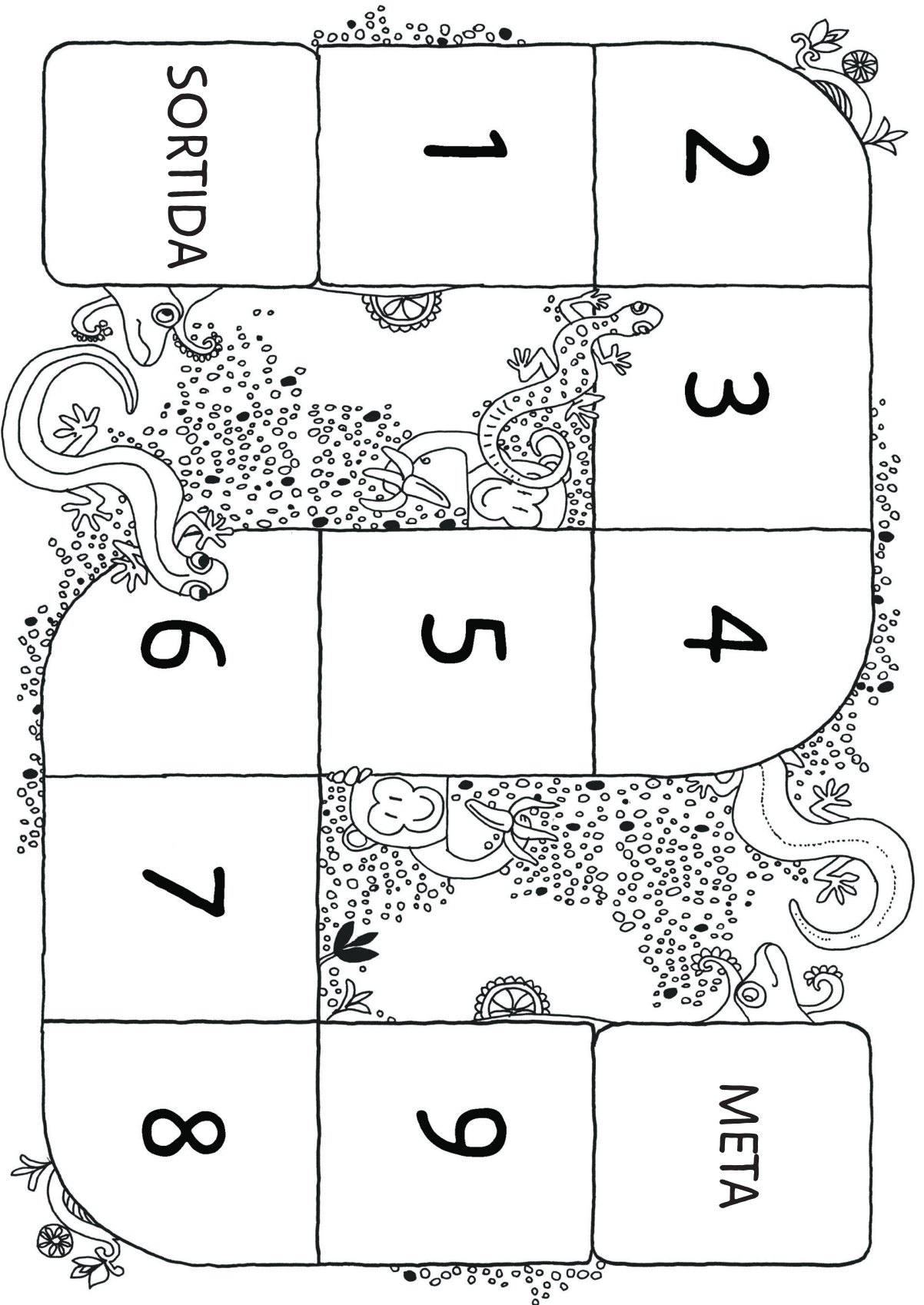
1. Els investigadors comparen un tractament amb un altre o amb cap tractament
2. Els investigadors trien a l'atzar (llançant una moneda a l'aire) qui rep cada tractament
3. Els investigadors no deixen que ningú sàpiga qui rep cada tractament fins al final
4. Els investigadors donen els tractaments a moltes persones; així el que observen no és per casualitat

---

## DECISIONS sobre els tractaments:

*Quan decideixis si utilitzes o no un tractament, pregunta sempre:*

- **Quins són els avantatges i els desavantatges del tractament?**
- **Què és el més important per a mi?**



SORTIDA

1

2

3

4

5

6

7

9

8

META