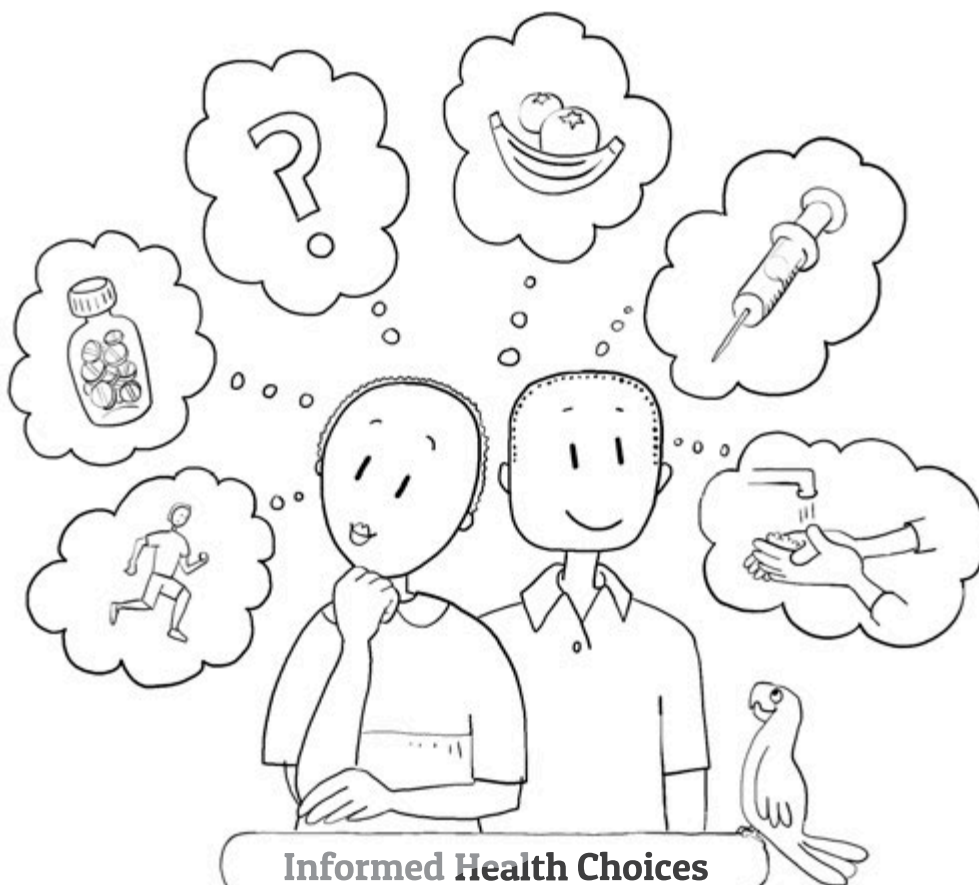


Αυτό το βιβλίο ανήκει σε:

# ΒΙΒΛΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

**Βιβλίο Επιλογών Υγείας:**  
Μαθαίνοντας να σκέφτεσαι  
σωστά πριν επιλέξεις  
μία θεραπεία



**Informed Health Choices**

**Τίτλος:** Βιβλίο Επιλογών Υγείας: Μαθαίνοντας να σκέφτεσαι σωστά πριν επιλέξεις μία θεραπεία. Ένα βιβλίο για τις επιστήμες υγείας για παιδιά

**Συγγραφείς:** 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 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>

**Εικονογράφηση:** Sarah Rosenbaum, Miriam Grønli

**Σχεδιασμός:** Sarah Rosenbaum, Angela Morelli

**Εκδότης:** Νορβηγικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας

**Μετάφραση:** Παρασκευή Λιακοπούλου, Άρης Λιάκος, Παναγιώτα Κακοτρίχη, Μαρία Μάνου, Χρυσάνθη Μάντσιου, Καλλιόπη Τσάπα, Απόστολος Τσάπας και Ελένη Μπεκιάρη για λογαριασμό της Μονάδας Τεκμηριωμένης Ιατρικής και Κλινικής Έρευνας της Β΄ Παθολογικής Κλινικής του Τμήματος Ιατρικής του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης καθώς και Daniela Karlseder και Μιχαήλ Σεβδυνίδης για λογαριασμό της Γερμανικής Σχολής Θεσσαλονίκης

**ISBN:** 978-82-8406-129-0 (online version: 978-82-8406-130-6)

**Ημερομηνία:** Μάρτιος 2016

**Βιβλιογραφία:** Ομάδα Informed Health Choices. Βιβλίο Επιλογών Υγείας: Μαθαίνοντας να σκέφτεσαι σωστά πριν επιλέξεις μία θεραπεία. Ένα βιβλίο για τις επιστήμες υγείας για παιδιά. (Αρχικός τίτλος: The Health Choices Book: Learning to think carefully about treatments. 2016. Μεταφρασμένο από Λιακοπούλου και συν.). Όσλο: Νορβηγικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, 2020.

<sup>1</sup>Μονάδα Παγκόσμιας Υγείας, Νορβηγικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, Όσλο, Νορβηγία

<sup>2</sup>Σχολή Επιστημών Υγείας, Πανεπιστήμιο Makerere, Καμπάλα, Ουγκάντα

<sup>3</sup>Πανεπιστήμιο Great Lakes του Kisumu, Κένυα

<sup>4</sup>Τμήμα Δημόσιας Υγείας, Ιατρική Σχολή και Σχολή Επιστημών Υγείας, Πανεπιστήμιο της Ρουάντα, Κένυα

Το βιβλίο αυτό αναπτύχθηκε στα πλαίσια του προγράμματος Informed Health Choices ([www.informedhealthchoices.org](http://www.informedhealthchoices.org)), το οποίο χρηματοδοτήθηκε από το Συμβούλιο Έρευνας της Νορβηγίας, αριθμός έργου 220603/H10. Ο χρηματοδότης δεν είχε καμία ανάμιξη στο προσχέδιο, την αναθεώρηση και την τελική αποδοχή του περιεχομένου.

Επιτρέπεται η μη εμπορική χρήση, διανομή και αναπαραγωγή αυτού του βιβλίου χωρίς περιορισμούς υπό την προϋπόθεση ότι αναφέρεται η πηγή. Σχόλια σχετικά με τη βελτίωση του βιβλίου είναι ευπρόσδεκτα και μπορούν να αποστέλλονται στη διεύθυνση: [contact@informedhealthchoices.org](mailto:contact@informedhealthchoices.org)



Norwegian Institute of Public Health



MAKERERE UNIVERSITY  
COLLEGE OF HEALTH SCIENCES



The Research Council  
of Norway

The material is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

# **ΒΙΒΛΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

για

Βιβλίο Επιλογών Υγείας:

Μαθαίνοντας να σκέφτεσαι σωστά πριν  
επιλέξεις μία θεραπεία



Ένα βιβλίο για τις επιστήμες υγείας για παιδιά



# Περιεχόμενα

*Αυτή είναι μία λίστα όσων περιέχονται σε αυτό το βιβλίο.*

		ΣΕΛΙΔΑ
1	Υγεία, θεραπείες και αποτελέσματα θεραπειών	4
<b>Ο Γιάννης και η Ιουλία μαθαίνουν για τις ΚΑΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ ΙΣΧΥΡΙΣΜΩΝ σχετικά με τις θεραπείες</b>		
2	Ισχυρισμοί που βασίζονται στην προσωπική εμπειρία κάποιου που χρησιμοποίησε τη θεραπεία	8
3	Άλλες κακές βάσεις ισχυρισμών σχετικά με θεραπείες (Μέρος 1)	14
4	Άλλες κακές βάσεις ισχυρισμών σχετικά με θεραπείες (Μέρος 2)	18
<b>Ο Γιάννης και η Ιουλία μαθαίνουν για τις ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ μεταξύ θεραπειών</b>		
5	Συγκρίσεις θεραπειών	24
6	Δίκαιες συγκρίσεις μεταξύ θεραπειών	30
7	Δίκαιες συγκρίσεις με πολλά άτομα	35
<b>Ο Γιάννης και η Ιουλία μαθαίνουν για τις ΕΠΙΛΟΓΕΣ θεραπειών</b>		
8	Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα μιας θεραπείας	40

## **Επανάληψη**

**ΣΕΛΙΔΑ**

9 Τι είναι σημαντικό να θυμόμαστε από αυτό το βιβλίο 44

**Γλωσσάρι** Λίστα σημαντικών όρων σε αυτό το βιβλίο και η σημασία τους 50



# 1

## Υγεία, Θεραπείες και Αποτελέσματα Θεραπειών

**Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε:**

1. Τι είναι η "υγεία"
2. Τι είναι η "θεραπεία"
3. Τι είναι το "αποτέλεσμα μίας θεραπείας"
4. Τι είναι ο "ερευνητής υγείας"
5. Τι πραγματεύεται αυτό το βιβλίο

**Λέξεις-κλειδιά σε αυτό το κεφάλαιο:**

- Η **ΥΓΕΙΑ** αφορά το πόσο καλά είναι το σώμα και το πνεύμα σου.
- **ΘΕΡΑΠΕΙΑ** είναι οτιδήποτε κάνεις για τη διατήρηση ή βελτίωση της υγείας σου.
- **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ** μίας *θεραπείας* είναι οτιδήποτε προκαλείται από τη θεραπεία.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ** είναι κάποιος που μελετά προσεκτικά θέματα υγείας, με σκοπό να μάθει περισσότερα σχετικά με την υγεία.



ΥΓΕΙΑ



ΑΣΘΕΝΕΙΑ

### ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



## ΑΣΚΗΣΗ 1

Σημειώστε τη σημασία των παρακάτω λέξεων. Να θυμάστε ότι οι σημασίες των λέξεων βρίσκονται στο γλωσσάρι στο τέλος του βιβλίου.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** Τι είναι ένα "κόμικ";

---

Το κόμικ είναι μία ιστορία με λέξεις και εικόνες μαζί.

---

---

1. Τι είναι η "υγεία" σου;

---

---

---

2. Τι είναι η "θεραπεία";

---

---

---

3. Τι είναι το "αποτέλεσμα" μίας θεραπείας;

---

---

---



## ΑΣΚΗΣΗ 2

Επιλέξτε εάν η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λάθος.

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ:

Η υγεία σου είναι σημαντική.

Σωστό  Λάθος

Η υγεία σου δεν είναι σημαντική.

Σωστό  Λάθος

1. Οι περισσότερες θεραπείες έχουν θετικά και αρνητικά αποτελέσματα.

Σωστό  Λάθος

2. Αυτό το βιβλίο σου λέει ποιες θεραπείες να χρησιμοποιήσεις.

Σωστό  Λάθος

3. Το να πίνεις χυμό είναι μία θεραπεία.

Σωστό  Λάθος

4. Το να μην πίνεις χυμό είναι μία θεραπεία.

Σωστό  Λάθος

5. Είμαστε απολύτως σίγουροι για τα αποτελέσματα των περισσότερων θεραπειών.

Σωστό  Λάθος



# 2

## Ισχυρισμοί που βασίζονται στην προσωπική εμπειρία κάποιου που χρησιμοποίησε τη θεραπεία

**Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε:**

1. Τι είναι ο "ισχυρισμός"
2. Ποια είναι η "βάση" ενός ισχυρισμού
3. Τι σημαίνει "αναξιόπιστος" ισχυρισμός
4. Γιατί είναι σημαντικό να ρωτάμε για τη βάση ενός ισχυρισμού σχετικά με τα αποτελέσματα μίας θεραπείας
5. Γιατί η προσωπική εμπειρία κάποιου που χρησιμοποίησε μία θεραπεία είναι κακή βάση για τα αποτελέσματα της θεραπείας

**Λέξεις-κλειδιά σε αυτό το κεφάλαιο:**

- **ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ** είναι οτιδήποτε λέει κάποιος και μπορεί να είναι σωστό ή λάθος.
- **ΒΑΣΗ** ενός ισχυρισμού είναι αυτό που υποστηρίζει, "θεμελιώνει" τον ισχυρισμό.
- **ΑΝΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ** ισχυρισμός είναι ένας ισχυρισμός με κακή βάση.
- **ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ** από τη χρήση μίας θεραπείας είναι κάτι που συνέβη σε κάποιον αφού χρησιμοποίησε τη θεραπεία.



## ΑΣΚΗΣΗ 1

Σημειώστε τη σημασία των παρακάτω λέξεων. Να θυμάστε ότι οι σημασίες των λέξεων βρίσκονται στο γλωσσάρι στο τέλος του βιβλίου.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** Τι είναι η "υγεία";

---

Η υγεία αφορά το πόσο καλά είναι το σώμα και το πνεύμα σου.

---

1. Τι είναι "ισχυρισμός";

---

---

2. Τι είναι η "βάση ενός ισχυρισμού";

---

---

3. Τι σημαίνει "αναξιόπιστος" ισχυρισμός;

---

---

4. Τι είναι η "προσωπική εμπειρία" από τη χρήση μίας θεραπείας;

---

---

---

## ΑΣΚΗΣΗ 2

Γράψτε για κάθε παράδειγμα την εμπειρία και τον ισχυρισμό.

### **Παράδειγμα:**

Η Σάρα έβαλε κοπριά σε ένα έγκαυμα και το έγκαυμα θεραπεύτηκε. Άρα, ισχυρίζεται ότι η κοπριά θεραπεύει τα εγκαύματα.

*Η εμπειρία της Σάρα:*

Έβαλε κοπριά σε ένα έγκαυμα και το έγκαυμα θεραπεύτηκε.

---

*Ο ισχυρισμός της Σάρα:*

Η κοπριά θεραπεύει τα εγκαύματα.

---

1. Ο Φώτης λέει ότι όποιος τρώει μήλα, πέφτουν τα δόντια του, επειδή όταν εκείνος κάποτε έφαγε μήλο του έπεσε ένα δόντι.

*Η εμπειρία του Φώτη:*

---

---

*Ο ισχυρισμός του Φώτη:*

---

---

## ΑΣΚΗΣΗ 2

Μία φορά που ο Δήμος είχε πυρετό, έκανε ένα ζεστό μπάνιο. Μετά από μία ώρα, ο πυρετός έπεσε. Τώρα, ο Δήμος λέει ότι το ζεστό μπάνιο ρίχνει τον πυρετό.

*Η εμπειρία του Δήμου:*

---

---

*Ο ισχυρισμός του Δήμου:*

---

---

3. Χθες το βράδυ η Χριστίνα κοιμήθηκε 12 ώρες! Σήμερα, έτρεξε σε έναν αγώνα και τερμάτισε πρώτη! Μετά από αυτό, η Χριστίνα είπε στους άλλους δρομείς ότι αν κοιμάσαι πολλές ώρες αυτό σε κάνει να τρέχεις γρηγορότερα.

*Η εμπειρία της Χριστίνας:*

---

---

*Ο ισχυρισμός της Χριστίνας:*

---

---

### ΑΣΚΗΣΗ 3

Στο πίσω μέρος του βιβλίου των ασκήσεων υπάρχουν κενές σελίδες για να καταγράψετε ισχυρισμούς όπως έκαναν στην ιστορία μας ο Γιάννης και η Ιουλία.

Όποτε ακούσετε έναν ισχυρισμό για τα αποτελέσματα μίας θεραπείας στο σχολείο, στο σπίτι ή οπουδήποτε αλλού, σημειώστε τον ισχυρισμό εκεί.

Στο Κεφάλαιο 9, θα πείτε αν θεωρείτε αυτούς τους ισχυρισμούς αξιόπιστους.



# 3

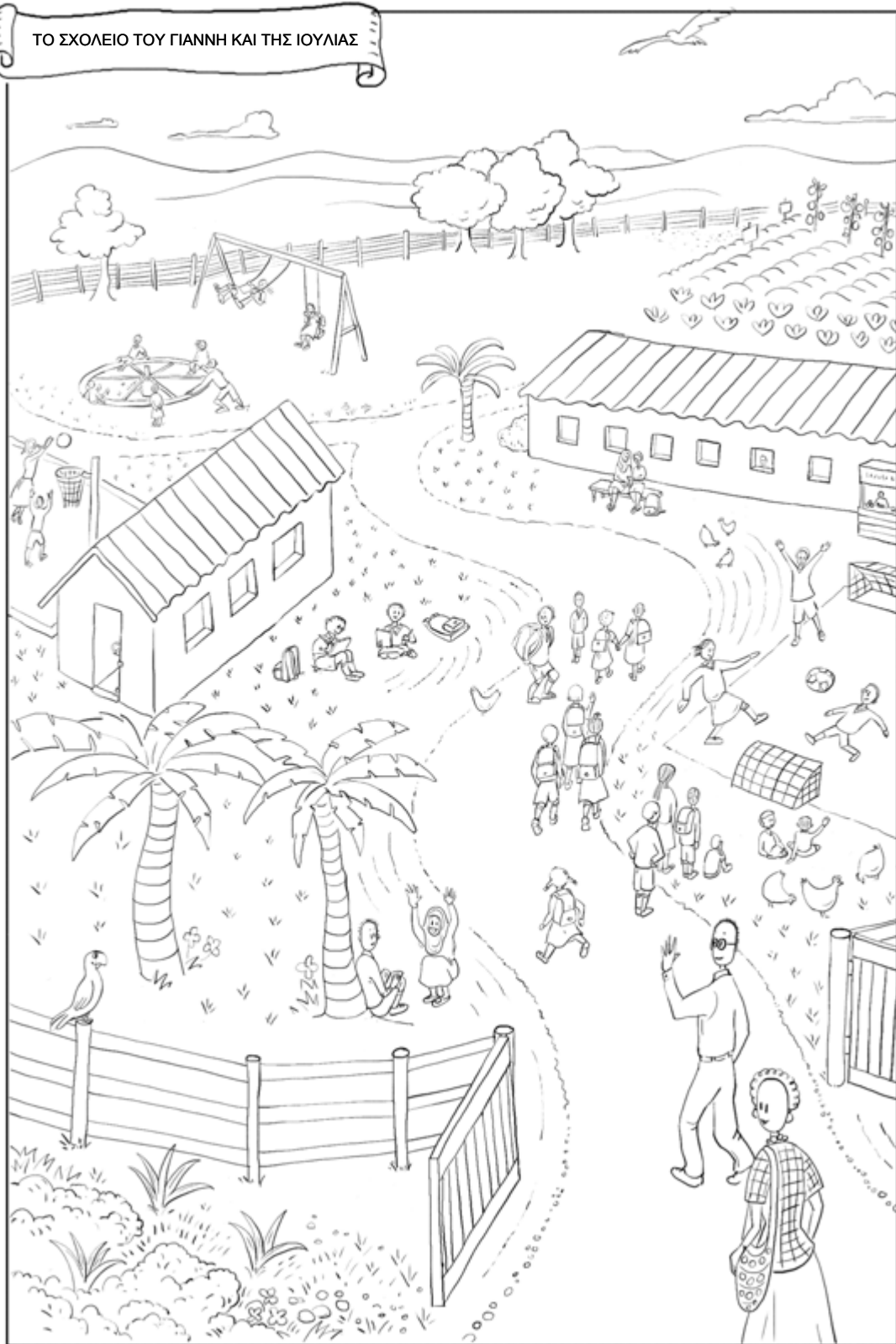
## Άλλες κακές βάσεις ισχυρισμών σχετικά με θεραπείες (Μέρος 1)

**Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε:**

Γιατί τα παρακάτω είναι κακές βάσεις ισχυρισμών που αφορούν στα αποτελέσματα μίας θεραπείας:

1. Πόσο καιρό χρησιμοποιείται η θεραπεία ή πόσα άτομα τη χρησιμοποίησαν
2. Πόσο ακριβή ή πόσο καινούργια είναι η θεραπεία





## ΑΣΚΗΣΗ 1

Επιλέξτε εάν η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λάθος.

### Παράδειγμα:

Η προσωπική εμπειρία κάποιου που χρησιμοποίησε τη θεραπεία είναι μία καλή βάση για έναν ισχυρισμό που αφορά στα αποτελέσματα αυτής της θεραπείας.

Σωστό  Λάθος

1. Όταν τα άτομα ισχυρίζονται το ίδιο πράγμα για πολύ καιρό, τότε ο ισχυρισμός αυτός είναι σχεδόν πάντα σωστός.

Σωστό  Λάθος

2. Όταν τα άτομα ισχυρίζονται το ίδιο πράγμα για πολλά χρόνια, τότε ο ισχυρισμός αυτός κάποιες φορές είναι σωστός και κάποιες φορές είναι λάθος.

Σωστό  Λάθος

3. Αν χιλιάδες άτομα ισχυρίζονται το ίδιο, τότε έχουν δίκιο.

Σωστό  Λάθος

4. Όσο ακριβότερη είναι μία θεραπεία, τόσο καλύτερη είναι.

Σωστό  Λάθος

5. Οι πιο καινούργιες θεραπείες μερικές φορές είναι χειρότερες από πιο παλιές θεραπείες.

Σωστό  Λάθος

## ΑΣΚΗΣΗ 2

Εξηγήστε γιατί οι παρακάτω ισχυρισμοί είναι αναξιόπιστοι.

### **Παράδειγμα:**

Η Σάρα έβαλε κοπριά σε ένα έγκαυμα και το έγκαυμα έφυγε. Γι' αυτό η Σάρα ισχυρίζεται πως η κοπριά θεραπεύει τα εγκαύματα.

Ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος επειδή:

Βασίζεται μόνο στην προσωπική εμπειρία της Σάρα. Είναι πιθανό το έγκαυμα της Σάρα να έφευγε και χωρίς να βάλει κοπριά σε αυτό.

---

1. Μια φορά που ο Μιχάλης είχε πυρετό, έκανε μπάνιο με κρύο νερό. Μετά από μόνο μία ώρα, ο πυρετός του είχε σχεδόν πέσει. Τώρα ο Μιχάλης λέει ότι το κρύο μπάνιο θεραπεύει τον πυρετό.

*Ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος επειδή:*

---

---

---

2. Στο καφεκοπτείο υπάρχουν διαφορετικά είδη καφέ. Η Ελένη αγόρασε το είδος που είναι πιο ακριβό από όλα. Λέει ότι είναι καλύτερο για την υγεία, επειδή είναι πιο ακριβό.

*Ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος επειδή:*



# 4

## Άλλες κακές βάσεις ισχυρισμών σχετικά με θεραπείες (Μέρος 2)

**Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε:**

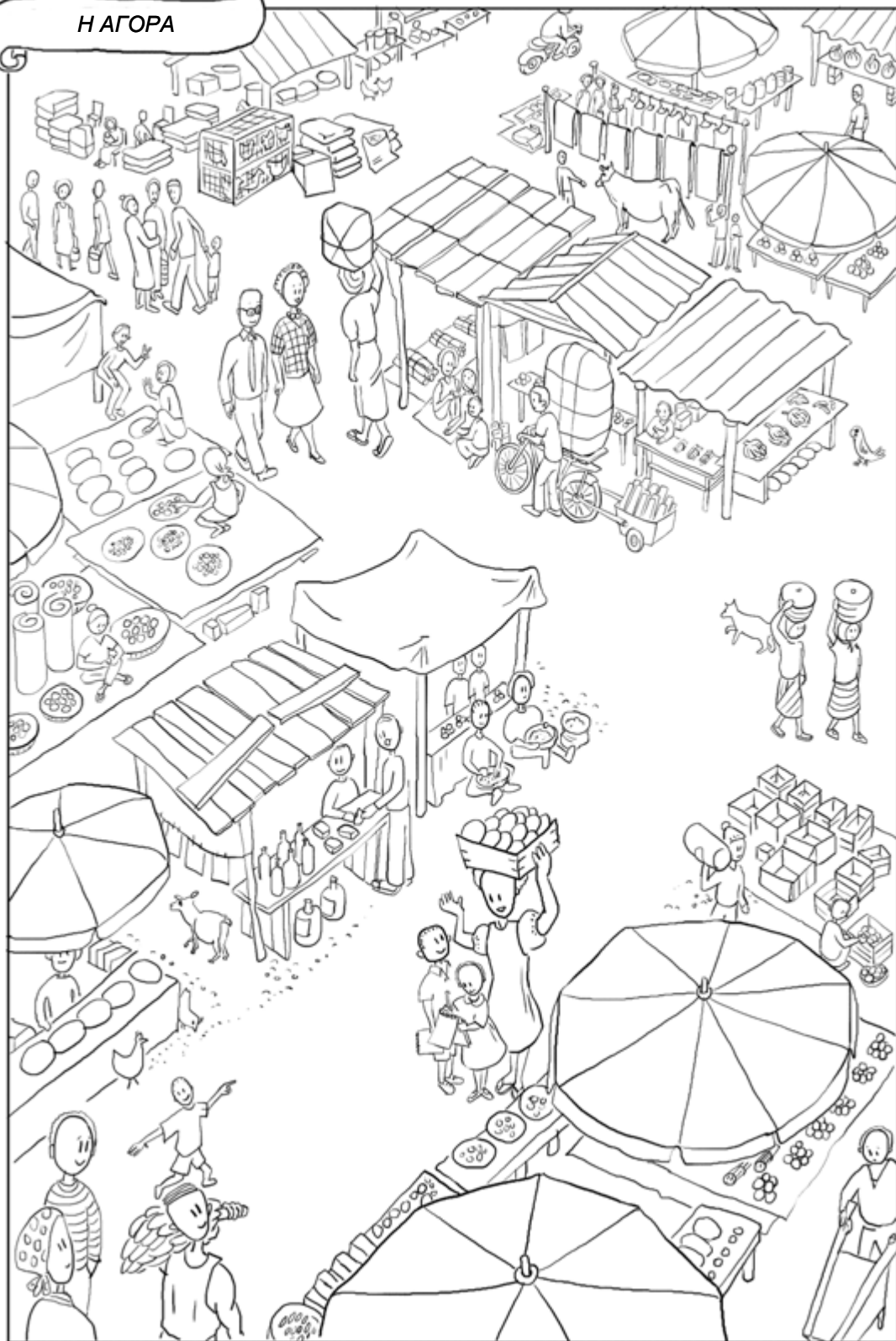
Γιατί οι παρακάτω είναι κακές βάσεις ισχυρισμών που αφορούν στα αποτελέσματα μίας θεραπείας:

1. Τα λόγια σχετικά με τη θεραπεία κάποιου που πουλάει τη θεραπεία
2. Τα λόγια σχετικά με τη θεραπεία ενός ειδικού

**Λέξη-κλειδί σε αυτό το κεφάλαιο:**

- **ΕΙΔΙΚΟΣ** είναι κάποιος που γνωρίζει πολλά σχετικά με κάτι.

## Η ΑΓΟΡΑ



## ΑΣΚΗΣΗ 1

Επιλέξτε εάν η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λάθος.

### Παράδειγμα:

Όσο πιο καινούργια είναι μια θεραπεία, τόσο καλύτερη είναι.

Σωστό  Λάθος

1. Οι καινούργιες θεραπείες μερικές φορές είναι χειρότερες από παλιές θεραπείες.

Σωστό  Λάθος

2. Δεν κάνουν όλοι οι ειδικοί αξιόπιστους ισχυρισμούς.

Σωστό  Λάθος

3. Αν ένας ειδικός ισχυρίζεται κάτι βασιζόμενος σε μία προσωπική εμπειρία, τότε ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος.

Σωστό  Λάθος

4. Η βάση ενός ισχυρισμού είναι πιο σημαντική από το ποιος κάνει τον ισχυρισμό.

Σωστό  Λάθος

## ΑΣΚΗΣΗ 2

Εξηγήστε γιατί οι παρακάτω ισχυρισμοί είναι αναξιόπιστοι.

### **Παράδειγμα:**

Η Αλίκη τρώει πατάτες κάθε μέρα. Λέει ότι αυτό την κάνει πιο δυνατή, επειδή πολλά άτομα της το έχουν πει.

*Ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος επειδή:*

Η βάση είναι το πόσα άτομα έχουν πει ότι το να τρως πατάτες κάθε μέρα σε κάνει πιο δυνατό. Αυτή είναι μία κακή βάση για τον ισχυρισμό.

---

1. Ο Χριστόφορος αγόρασε κεριά. Λέει ότι αν χρησιμοποιείς κεριά, δεν παθαίνεις ελονοσία. Λέει ότι αυτό ισχύει, επειδή το λένε πολλά άτομα που πουλάνε κεριά.

*Ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος επειδή:*

→

## ΑΣΚΗΣΗ 2

2. Η Ιωσηφίνα λέει ότι το να τρως κάθε μέρα σούπια θεραπεύει τη γρίπη. Λέει ότι αυτό ισχύει, επειδή της το είπε ένας μάγειρας. Ο μάγειρας ξέρει πολλά για τα φαγητά.

*Ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος επειδή:*

---

---

---

3. Η Ρένα άκουσε έναν ψαρά να λέει ότι το να τρως βραστό ψάρι είναι καλύτερο για την υγεία σου από το να τρως ψητό ψάρι. Η Ρένα λέει ότι ο ψαράς έχει δίκιο, επειδή ξέρει πολλά για τα ψάρια.

*Ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος επειδή:*

---

---

---





# 5

## Συγκρίσεις θεραπειών

**Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε:**

1. Γιατί οι ερευνητές πρέπει να συγκρίνουν μία θεραπεία με μία άλλη ή με τη "μη θεραπεία"

**Λέξεις κλειδιά σε αυτό το κεφάλαιο:**

- **ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ** ισχυρισμός είναι ένας ισχυρισμός με καλή βάση.
- **ΣΥΓΚΡΙΝΩ** θεραπείες σημαίνει ότι αναζητώ τις διαφορές μεταξύ δύο ή περισσότερων θεραπειών.
- **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ** είναι το ερώτημα που προσπαθούν να απαντήσουν οι ερευνητές.



## ΑΣΚΗΣΗ 1

Σημειώστε τη σημασία των παρακάτω λέξεων. Να θυμάστε ότι οι σημασίες των λέξεων βρίσκονται στο γλωσσάρι στο τέλος του βιβλίου.

### Παράδειγμα:

Τι είναι ο "ερευνητής υγείας";

Ερευνητής υγείας είναι κάποιος που μελετά προσεκτικά θέματα υγείας, με σκοπό να μάθει περισσότερα σχετικά με αυτή.

---

---

1. Τι είναι ο "αξιόπιστος" ισχυρισμός;

---

---

2. Τι είναι η "σύγκριση" μεταξύ θεραπειών;

---

---

3. Τι σημαίνει "μετρώ";

---

---

## ΑΣΚΗΣΗ 2

Σημειώστε τον καλύτερο τρόπο για να μετρήσουμε το αποτέλεσμα κάθε σύγκρισης μεταξύ θεραπειών.

### Παράδειγμα:

Πόσο ζυγίζουν τα άτομα μετά τη λήψη διαφορετικών θεραπειών

- Ζυγίζουμε τα άτομα με ζυγαριά  Κρίνουμε τα άτομα με το μάτι

1. Πόσο γρήγορα τρέχουν τα άτομα μετά τη λήψη διαφορετικών θεραπειών

- Χρονομετρούμε τα άτομα με το ρολόι  Ρωτάμε τα άτομα

2. Αν τα άτομα εξακολουθούν να έχουν πυρετό μετά τη λήψη διαφορετικών θεραπειών

- Ακουμπάμε το μέτωπό τους  Μυρίζουμε τα άτομα

3. Αν τα άτομα εξακολουθούν να έχουν πονοκέφαλο μετά τη λήψη διαφορετικών θεραπειών

- Ρωτάμε τα άτομα  Κρίνουμε τα άτομα με το μάτι

### ΑΣΚΗΣΗ 3

Σκεφτείτε ότι οι φατσούλες είναι άτομα που συμμετείχαν στη σύγκριση δύο χαπιών για την ελονοσία. Τα άτομα στην Ομάδα Α πήραν ένα καινούργιο χάπι για την ελονοσία. Τα άτομα στην Ομάδα Β πήραν το παλιό χάπι.

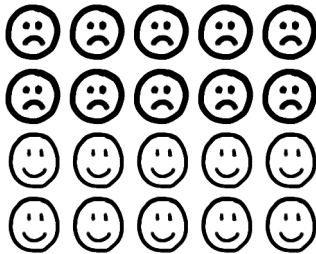
Κάθε τέτοια φατσούλα είναι ένα άτομο με ελονοσία:



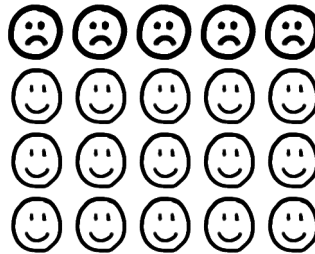
Μετρήστε τη διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες.

**Παράδειγμα:**

Ομάδα Α:



Ομάδα Β:



**Πόσα άτομα είχαν ελονοσία σε κάθε ομάδα;**

Ομάδα Α: 10 από τα 20

Ομάδα Β: 5 από τα 20

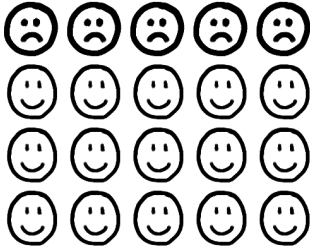
**Ποια ήταν η διαφορά ανάμεσα στις 2 ομάδες;**

Υπήρχαν 5 *περισσότερα* άτομα με ελονοσία από τα 20 στην ομάδα Α.

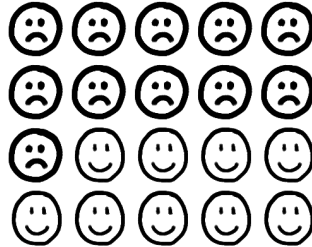


## ΑΣΚΗΣΗ

Ομάδα Α:



Ομάδα Β:



**Πόσα άτομα είχαν ελonoσία σε κάθε ομάδα;**

Ομάδα Α: \_\_\_\_ από τα 20

Ομάδα Β: \_\_\_\_ από τα 20

**Ποια ήταν η διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες;**

Υπήρχαν \_\_\_\_ *περισσότερα* άτομα με ελonoσία από τα 20 στην Ομάδα \_\_\_\_.

Ομάδα Α:



Ομάδα Β:



**Πόσα άτομα είχαν ελonoσία σε κάθε ομάδα;**

Ομάδα Α: \_\_\_\_ από τα 50

Ομάδα Β: \_\_\_\_ από τα 50

**Ποια ήταν η διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες;**

Υπήρχαν \_\_\_\_ *περισσότερα* άτομα με ελonoσία από τα 50 στην Ομάδα \_\_\_\_.

# 6

## Δίκαιες συγκρίσεις μεταξύ θεραπειών

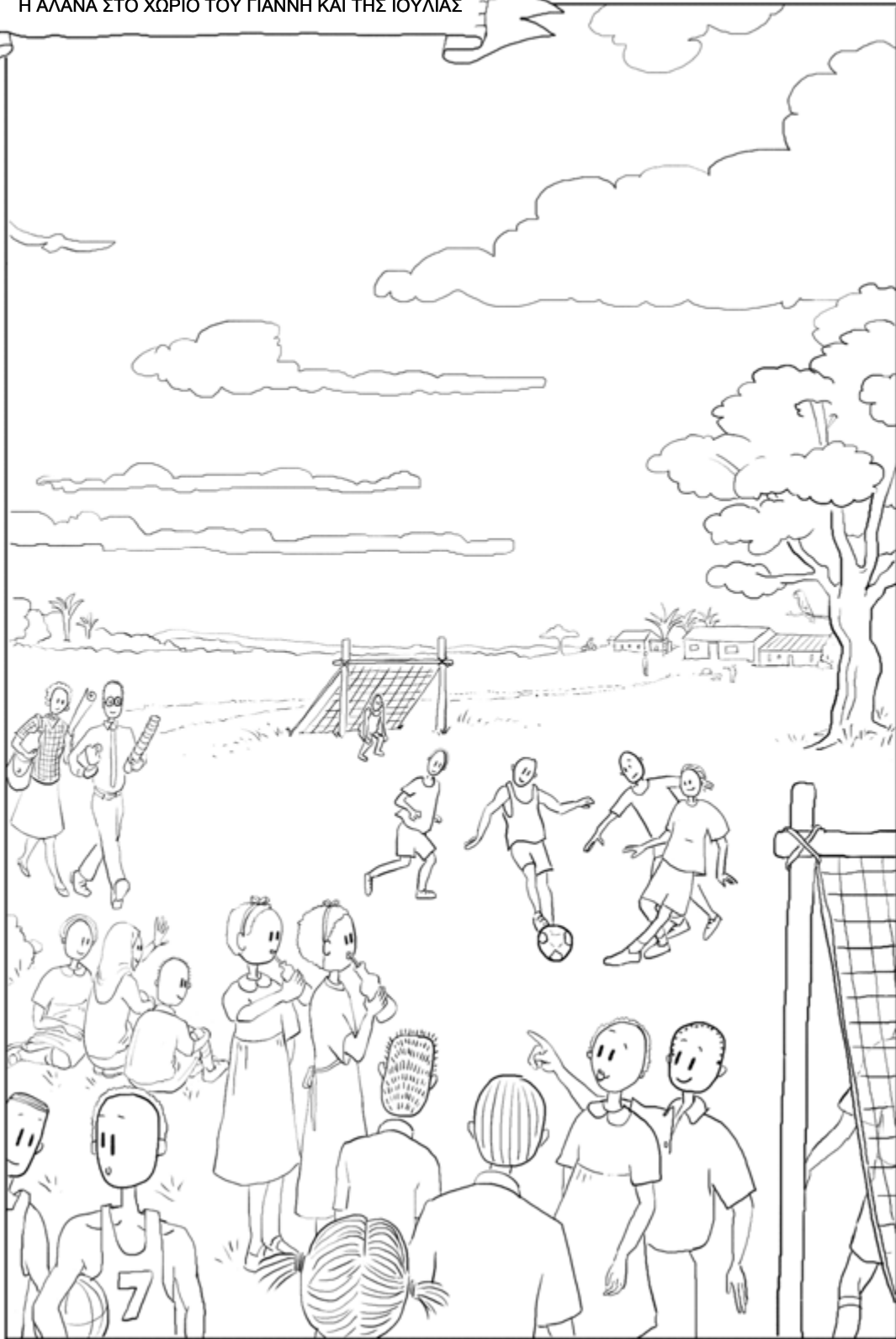
**Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε:**

1. Τι είναι "δίκαιη" σύγκριση μεταξύ θεραπειών
2. Γιατί οι ερευνητές υγείας πρέπει να είναι δίκαιοι όταν συγκρίνουν θεραπείες
3. Πώς οι ερευνητές υγείας μπορούν να είναι δίκαιοι όταν συγκρίνουν θεραπείες

**Λέξεις-κλειδιά σε αυτό το κεφάλαιο:**

- **ΔΙΚΑΙΗ** σύγκριση μεταξύ θεραπειών είναι μία σύγκριση στην οποία η μόνη σημαντική διαφορά είναι οι θεραπείες.
- **Επιλέγοντας στην ΤΥΧΗ ποιος θα λάβει ποια θεραπεία** είναι ένας τρόπος να επιλέξουμε χωρίς να γνωρίζουμε ποιος θα λάβει ποια θεραπεία.





## ΑΣΚΗΣΗ 1

Επιλέξτε εάν η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λάθος.

**Παράδειγμα:**

Πολλές φορές, οι ερευνητές υγείας συγκρίνουν τη χρήση μίας θεραπείας με τη μη χρήση της.

Σωστό  Λάθος

1. Οι συγκρίσεις των ερευνητών υγείας μπορεί να μην είναι πάντα δίκαιες.

Σωστό  Λάθος

2. Αν πιστεύεις ότι μία θεραπεία θα σε κάνει πιο χαρούμενο, μπορεί να νιώσεις πιο χαρούμενος μετά τη θεραπεία αυτή, χωρίς η θεραπεία να κάνει τίποτα στην πραγματικότητα.

Σωστό  Λάθος

3. Σε μία δίκαιη σύγκριση, η θεραπεία είναι η μόνη σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες.

Σωστό  Λάθος

4. Οι ερευνητές υγείας μπορούν να μετρήσουν κάτι κάνοντας ερωτήσεις.

Σωστό  Λάθος

## ΑΣΚΗΣΗ 2

Φανταστείτε ότι η Καθηγήτρια κ. Συγκριτικού και ο Καθηγητής κ. Ακριβοδίκαιος μελετούν το εμβόλιο για την ιλαρά.

Το εμβόλιο είναι μία ένεση που προστατεύει τα άτομα από μία ασθένεια.

Η ιλαρά είναι μία ασθένεια.

Επομένως, το εμβόλιο της ιλαράς είναι μία θεραπεία που προστατεύει τα άτομα από το να νοσήσουν από την ιλαρά.

Οι Καθηγητές θα συγκρίνουν τη χρήση του εμβολίου με τη μη χρήση του.

1. Ποιο είναι το ερευνητικό ερώτημα των Καθηγητών;

---

---

---

2. Πρέπει οι Καθηγητές να διαλέξουν ποιος θα κάνει το εμβόλιο; Γιατί;

---

---

---

---



### ΑΣΚΗΣΗ 3

3. Πρέπει τα άτομα που συμμετέχουν στη σύγκριση να διαλέξουν ποιος θα κάνει το εμβόλιο; Γιατί;

---

---

---

---

4. Πρέπει τα άτομα που συμμετέχουν στη σύγκριση να ξέρουν αν έκαναν το εμβόλιο; Γιατί;

---

---



# 7

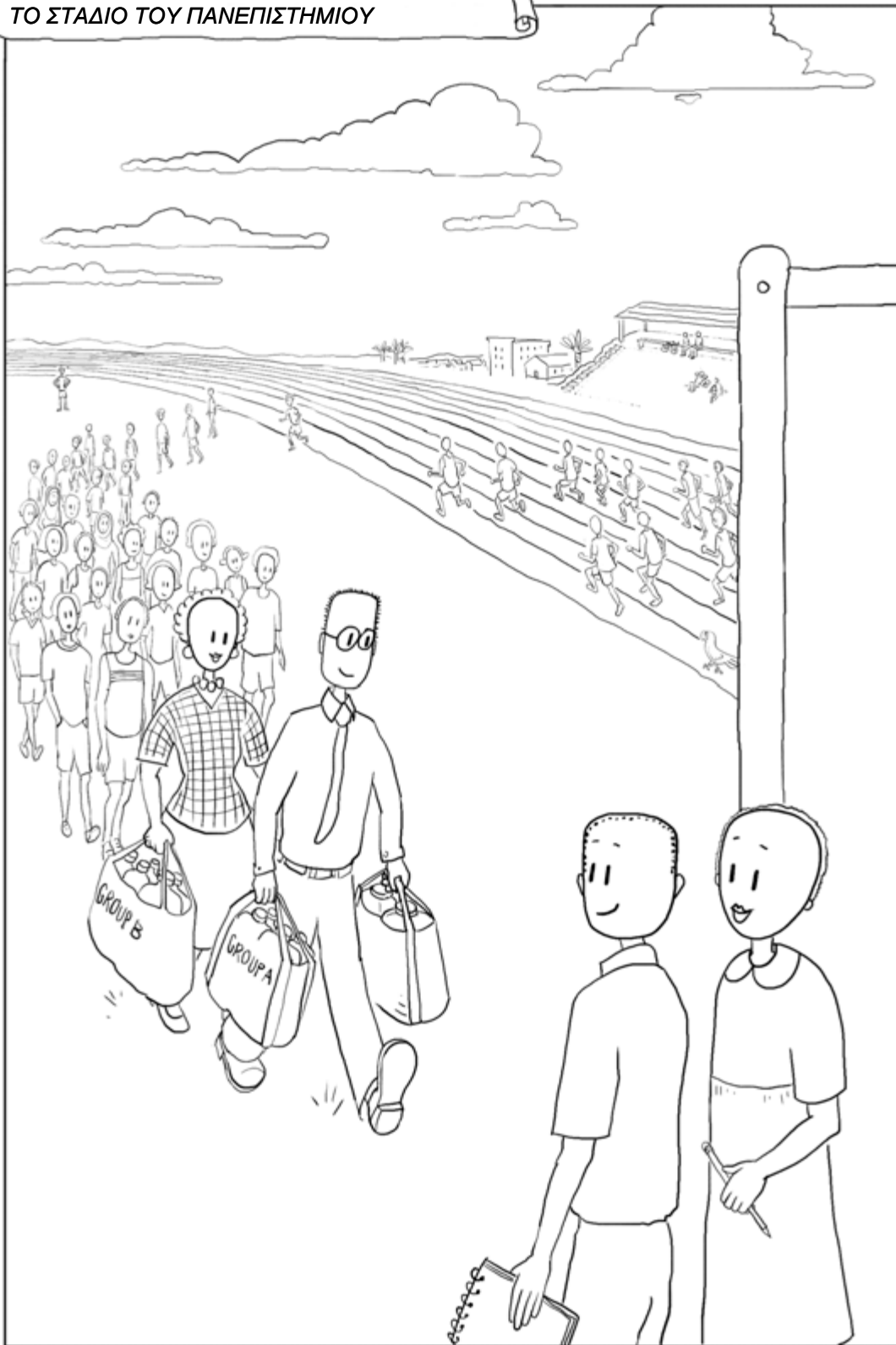
## Δίκαιες συγκρίσεις με πολλά άτομα

**Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε:**

1. Γιατί οι ερευνητές θα πρέπει να δοκιμάζουν τις θεραπείες τους χορηγώντας τες σε πολλούς ανθρώπους για να έχουμε δίκαιες συγκρίσεις

**Λέξη-κλειδί σε αυτό το κεφάλαιο:**

*Βρίσκοντας μία διαφορά ΣΤΗΝ ΤΥΧΗ όταν οι ομάδες που συγκρίνουμε είναι πολύ μικρές, σημαίνει ότι δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι αν η διαφορά αυτή είναι πραγματική, αφού οι ομάδες που συγκρίνονται είναι πολύ μικρές.*



## ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ο δάσκαλος θα συντονίσει τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας 10 κόκκινες και 10 μπλε κάρτες. Σε κάθε κάρτα υπάρχουν 10 άτομα με πόνο στο στομάχι.

Κάθε φορά που γυρίζετε μία κάρτα, γράψτε πόσα άτομα από την κάρτα δεν έχουν πλέον πόνο στο στομάχι.

<b>Κόκκινη ομάδα</b>	<b>Μπλε ομάδα</b>
Στα παρακάτω πεδία, γράψτε τον αριθμό των ατόμων που δεν έχουν πλέον πόνο στο στομάχι αφού έλαβαν το <b>κόκκινο χάπι</b>	Στα παρακάτω πεδία, γράψτε τον αριθμό των ατόμων που δεν έχουν πλέον πόνο στο στομάχι αφού έλαβαν το <b>μπλε χάπι</b>
Κόκκινη κάρτα 1:	Μπλε κάρτα 1:
Κόκκινη κάρτα 2:	Μπλε κάρτα 2:
Κόκκινη κάρτα 3:	Μπλε κάρτα 3:
Κόκκινη κάρτα 4:	Μπλε κάρτα 4:
Κόκκινη κάρτα 5:	Μπλε κάρτα 5:
Κόκκινη κάρτα 6:	Μπλε κάρτα 6:
Κόκκινη κάρτα 7:	Μπλε κάρτα 7:
Κόκκινη κάρτα 8:	Μπλε κάρτα 8:
Κόκκινη κάρτα 9:	Μπλε κάρτα 9:
Κόκκινη κάρτα 10:	Μπλε κάρτα 10:
Σύνολο:	Σύνολο:

## ΑΣΚΗΣΗ 1

Επιλέξτε εάν η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λάθος.

### Παράδειγμα:

Σε μία δίκαιη σύγκριση, οι ομάδες είναι όμοιες.

Σωστό

Λάθος

1. Στις δίκαιες συγκρίσεις, οι ερευνητές υγείας μπορούν να είναι πιο σίγουροι γιατί κάτι συμβαίνει όταν αυτό συμβαίνει πολλές φορές.

Σωστό

Λάθος

2. Εάν μία σύγκριση είναι αρκετά μεγάλη, δεν μας ενδιαφέρει εάν είναι δίκαιη.

Σωστό

Λάθος

3. Τις περισσότερες φορές, οι ερευνητές πρέπει να κάνουν περισσότερες από μία δίκαιες συγκρίσεις με τις ίδιες θεραπείες.

Σωστό

Λάθος



## ΑΣΚΗΣΗ 2

Να θυμάστε ότι η σημασία της φράσης "στην τύχη" είναι στο πίσω μέρος του βιβλίου

1. Τι σημαίνει να επιλέξεις "στην τύχη" ποιος θα πάρει ποια θεραπεία;

---

---

---

---

2. Τι σημαίνει να βρεις κάτι "στην τύχη" σε μία σύγκριση που ήταν πολύ μικρή;

---

---

---

---



# 8

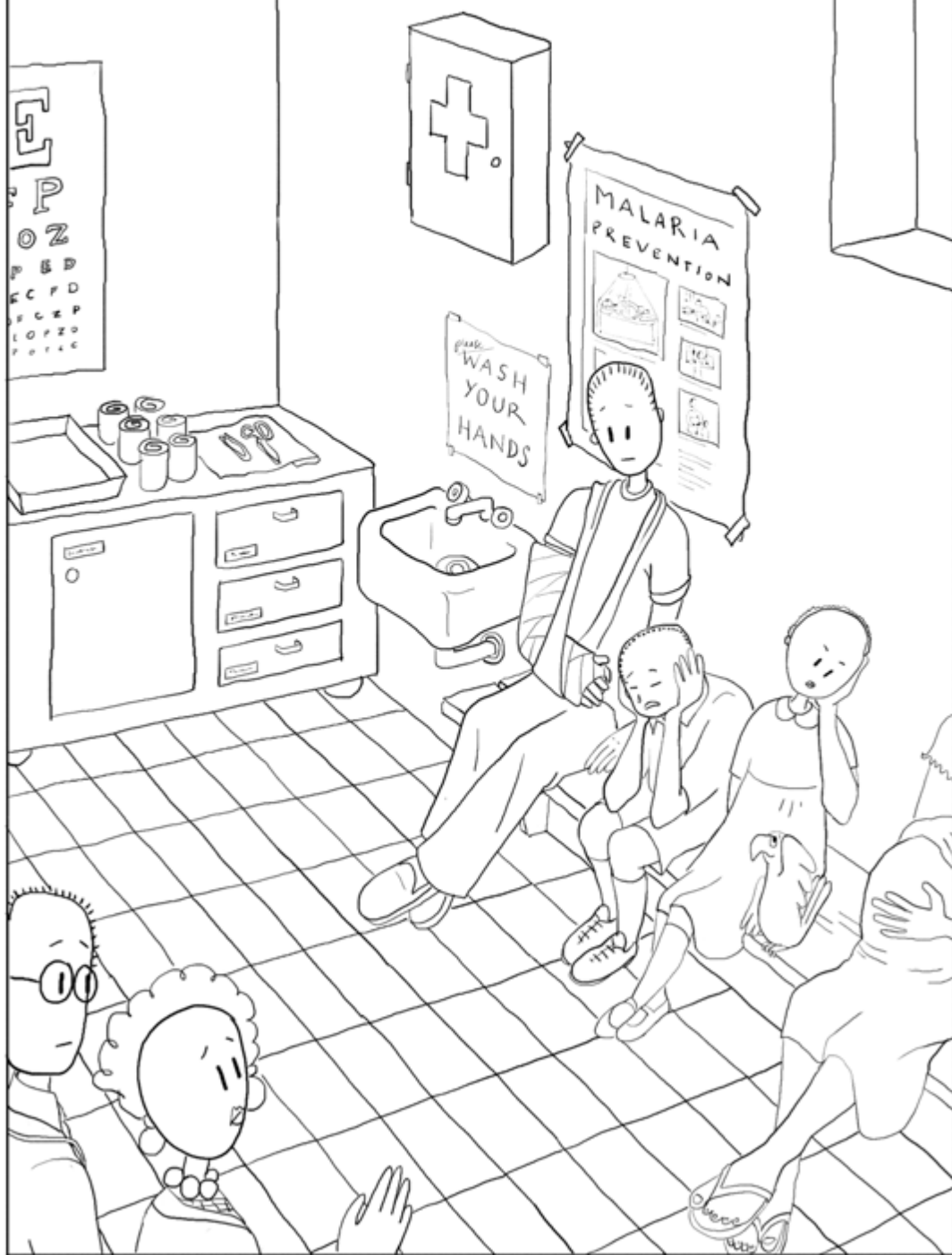
## Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα μίας θεραπείας

**Σε αυτό το κεφάλαιο θα μάθουμε:**

1. Τι είναι το "πλεονέκτημα" μίας θεραπείας
2. Τι είναι το "μειονέκτημα" μίας θεραπείας
3. Τι είναι η "τεκμηριωμένη επιλογή"
4. Γιατί είναι σημαντικό να κάνουμε τεκμηριωμένες επιλογές για τις θεραπείες
5. Πώς κάνουμε τεκμηριωμένες επιλογές για τις θεραπείες

**Λέξεις-κλειδιά σε αυτό το κεφάλαιο:**

- Μία **ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΕΠΙΛΟΓΗ** είναι η επιλογή που κάνεις όταν κατανοείς τις πληροφορίες που έχεις.
- **ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ** μίας θεραπείας είναι κάτι σχετικό με τη θεραπεία, το οποίο θεωρούμε θετικό.
- **ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ** μίας θεραπείας είναι κάτι σχετικό με τη θεραπεία το οποίο θεωρούμε αρνητικό.



## ΑΣΚΗΣΗ 1

Σημειώστε τη σημασία των παρακάτω λέξεων. Να θυμάστε ότι οι σημασίες των λέξεων βρίσκονται στο γλωσσάρι στο τέλος του βιβλίου.

### Παράδειγμα:

Τι είναι μία "δίκαιη" σύγκριση θεραπειών;

---

Μία σύγκριση στην οποία η μόνη σημαντική διαφορά είναι οι θεραπείες.

---

---

1. Τι είναι η "τεκμηριωμένη επιλογή";

---

---

---

2. Τι είναι το "πλεονέκτημα" μίας θεραπείας;

---

---

---

3. Τι είναι το "μειονέκτημα" μίας θεραπείας;

---

---

---

## ΑΣΚΗΣΗ 2

Επιλέξτε εάν η κάθε πρόταση είναι σωστή ή λάθος.

### Παράδειγμα:

Εάν μία σύγκριση είναι αρκετά μεγάλη, δεν έχει σημασία εάν είναι δίκαιη.

Σωστό  Λάθος

1. Το υψηλό κόστος μίας θεραπείας είναι πλεονέκτημα της θεραπείας.

Σωστό  Λάθος

2. Ένα θετικό αποτέλεσμα είναι πλεονέκτημα μίας θεραπείας.

Σωστό  Λάθος

3. Όταν δύο άτομα κάνουν τεκμηριωμένες επιλογές, αυτό σημαίνει ότι κάνουν την ίδια επιλογή.

Σωστό  Λάθος

4. Ένα πλεονέκτημα για ένα άτομο μπορεί να είναι μειονέκτημα για κάποιο άλλο άτομο.

Σωστό  Λάθος

5. Τα μειονεκτήματα μίας θεραπείας είναι πάντα πιο σημαντικά από τα πλεονεκτήματα.

Σωστό  Λάθος

# 9

Τι είναι σημαντικό να θυμόμαστε  
από αυτό το βιβλίο



# Θυμηθείτε!

- Να σκέφτεστε προσεκτικά πριν επιλέξετε μία θεραπεία.
- Οι περισσότερες θεραπείες έχουν και θετικά και αρνητικά αποτελέσματα.
- Οτιδήποτε λέει κάποιος για μία θεραπεία μπορεί να είναι λάθος.

---

## ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ για τις θεραπείες

*Όταν ακούτε έναν ισχυρισμό για τα αποτελέσματα μίας θεραπείας, πάντα να ρωτάτε:*

- Ποια είναι η βάση του ισχυρισμού;

*Αν η βάση του ισχυρισμού είναι κακή, ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος.*

*Παρακάτω είναι κάποιες κακές βάσεις ισχυρισμών για τα αποτελέσματα μίας θεραπείας:*

1. Η προσωπική εμπειρία κάποιου που χρησιμοποίησε τη θεραπεία
2. Πόσο καιρό χρησιμοποιείται η θεραπεία ή πόσα άτομα την έχουν χρησιμοποιήσει
3. Πόσο ακριβή ή πόσο καινούργια είναι η θεραπεία
4. Το ότι κάποιος πουλάει μία θεραπεία και λέει κάτι γι' αυτή
5. Η άποψη ενός ειδικού για μία θεραπεία, όταν δεν βασίζεται σε δίκαιες συγκρίσεις

---

## ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ των θεραπειών

*Αν η βάση ενός ισχυρισμού είναι καλή, ο ισχυρισμός είναι αξιόπιστος.*

*Οι δίκαιες συγκρίσεις είναι μία καλή βάση για ισχυρισμούς που αφορούν στα αποτελέσματα των θεραπειών.*

*Παρακάτω περιγράφεται πώς οι ερευνητές υγείας κάνουν μία δίκαιη σύγκριση:*

1. Συγκρίνουν μία θεραπεία με μία άλλη θεραπεία ή με καμία θεραπεία.
2. Επιλέγουν ποιος θα λάβει ποια θεραπεία στην τύχη (όπως όταν ρίχνουμε ένα κέρμα).
3. Δεν αφήνουν κανέναν να γνωρίζει ποιος πήρε ποια θεραπεία μέχρι το τέλος.
4. Δίνουν τις θεραπείες σε πολλούς ανθρώπους, ώστε αυτό που θα βρουν να μην οφείλεται στην τύχη.

---

## ΕΠΙΛΟΓΗ των θεραπειών:

*Όταν επιλέγουμε ποια θεραπεία θα λάβουμε, πάντα πρέπει να ρωτάμε:*

- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της θεραπείας;
- Τι είναι πιο σημαντικό για μένα;

## ΑΣΚΗΣΗ

### Οδηγίες

Ανοίξτε το πίσω μέρος του βιβλίου των ασκήσεων όπου έχετε συγκεντρώσει ισχυρισμούς.

Συμπληρώστε τη βάση για κάθε ισχυρισμό και στη συνέχεια επιλέξτε ένα από τα τετράγωνα παρακάτω, ανάλογα με το αν θεωρείτε ότι ο ισχυρισμός είναι αξιόπιστος ή αναξιόπιστος. Στην περίπτωση που δεν είστε σίγουροι, επιλέξτε το αντίστοιχο τετράγωνο. Υπάρχει ένα παράδειγμα στην επόμενη σελίδα.

Θυμηθείτε, οι βάσεις των ισχυρισμών που μάθαμε είναι:

- Η προσωπική εμπειρία κάποιου που χρησιμοποίησε τη θεραπεία
- Για πόσο καιρό χρησιμοποιείται μία θεραπεία ή πόσα άτομα την έχουν χρησιμοποιήσει
- Πόσο ακριβή ή πόσο καινούργια είναι η θεραπεία
- Όταν κάποιος πουλάει μία θεραπεία και λέει κάτι γι' αυτή
- Η άποψη ενός ειδικού για μία θεραπεία
- Μία δίκαιη σύγκριση της θεραπείας με άλλες θεραπείες ή με καμία θεραπεία
- Μία άνιση σύγκριση της θεραπείας με άλλες θεραπείες ή με καμία θεραπεία

Αν δεν γνωρίζετε ποια είναι η βάση του ισχυρισμού, τότε αφήστε κενό για αυτό τον ισχυρισμό.



## ΑΣΚΗΣΗ

### Παράδειγμα:

Ισχυρισμός:

Η κοπριά θεραπεύει τα εγκαύματα!

---

Θεραπεία:

Βάζω κοπριά πάνω σε ένα έγκαυμα.

---

Αποτέλεσμα:

Θεραπεία εγκαύματος

---

Βάση:

Η προσωπική εμπειρία κάποιου

---

Είναι ο ισχυρισμός αξιόπιστος;

Ναι

Όχι

Δεν είμαι σίγουρος/η

Ισχυρισμός:

---

Θεραπεία:

---

Αποτέλεσμα:

---

Βάση:

---

Είναι ο ισχυρισμός αξιόπιστος;

Ναι

Όχι

Δεν είμαι σίγουρος/η

## ΑΣΚΗΣΗ

Ισχυρισμός:

---

Θεραπεία:

---

Αποτέλεσμα:

---

Βάση:

---

Είναι ο ισχυρισμός αξιόπιστος;

Ναι

Όχι

Δεν είμαι σίγουρος/η

Ισχυρισμός:

---

Θεραπεία:

---

Αποτέλεσμα:

---

Βάση:

---

Είναι ο ισχυρισμός αξιόπιστος;

Ναι

Όχι

Δεν είμαι σίγουρος/η

## ΑΣΚΗΣΗ

Ισχυρισμός:

---

Θεραπεία:

---

Αποτέλεσμα:

---

Βάση:

---

Είναι ο ισχυρισμός αξιόπιστος;

Ναι

Όχι

Δεν είμαι σίγουρος/η

Ισχυρισμός:

---

Θεραπεία:

---

Αποτέλεσμα:

---

Βάση:

---

Είναι ο ισχυρισμός αξιόπιστος;

Ναι

Όχι

Δεν είμαι σίγουρος/η

# Λίστα σημαντικών όρων σε αυτό το βιβλίο και η σημασία τους

## A

### **ΑΝΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ** *ισχυρισμός*

είναι ο ισχυρισμός με κακή βάση.

**ΛΕΞΗ ΜΕ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Αξιόπιστος" → Βλέπε "Α".

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Η Σάρα ισχυρίστηκε ότι η κοπριά θεραπεύει τα εγκαύματα. Η βάση του ισχυρισμού της, ήταν η εμπειρία της να βάζει κοπριά πάνω στο έγκαυμα. Ο ισχυρισμός της ήταν **αναξιόπιστος**, επειδή βασιζόταν μόνο στην προσωπική της εμπειρία."

### **ΑΝΙΣΗ ΣΥΓΚΡΙΣΗ** *θεραπειών*

είναι η σύγκριση στην οποία υπάρχουν και άλλες σημαντικές διαφορές εκτός από τις θεραπείες.

**ΛΕΞΗ ΜΕ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Δίκαιη σύγκριση" → Βλέπε "Δ".

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Οι ερευνητές υγείας συνέκριναν τον ύπνο σε κρεβάτι με ή χωρίς κουνουπιέρα. Τα άτομα στην πρώτη ομάδα ζούσαν σε μια περιοχή όπου υπάρχουν πολύ λίγα κουνούπια. Αυτή ήταν μία **άνιση σύγκριση**, επειδή υπήρχε και άλλη μία σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων, εκτός από τη χρήση της κουνουπιέρας."

**ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ** ισχυρισμός

είναι ο ισχυρισμός με καλή βάση.

**ΛΕΞΗ ΜΕ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Αναξιόπιστος" → Βλέπε "Α".

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Οι κουνουπιέρες εμποδίζουν τη μετάδοση της ελονοσίας. Αυτός είναι ένας **αξιόπιστος** ισχυρισμός, επειδή βασίζεται σε δίκαιες συγκρίσεις."

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ** μίας θεραπείας

είναι οτιδήποτε προκαλείται από τη θεραπεία.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Η καλύτερη όραση είναι **αποτέλεσμα** της χρήσης γυαλιών οράσεως."

**B****ΒΑΣΗ** ενός ισχυρισμού

είναι αυτό που υποστηρίζει, "θεμελιώνει" τον ισχυρισμό.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Η **βάση** του ισχυρισμού της Σάρα ήταν η προσωπική της εμπειρία."

Όταν λέμε ότι ένας ισχυρισμός **ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ** σε κάτι

σημαίνει ότι μπορούμε να υποστηρίξουμε έναν ισχυρισμό με κάτι.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Ο ισχυρισμός της Σάρα **βασιζόταν** στη δική της εμπειρία."

**ΒΡΙΣΚΩ** κάτι μετά από σύγκριση

σημαίνει ότι ανακαλύπτω μία διαφορά ή ομοιότητα.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Οι ερευνητές υγείας **βρήκαν** ότι από τα άτομα που κοιμήθηκαν σε κρεβάτι με κουνουπιέρα, λιγότεροι προσβλήθηκαν από ελονοσία."

## Δ

### **ΔΙΚΑΙΗ** σύγκριση μεταξύ των θεραπειών

είναι μία σύγκριση στην οποία η μόνη σημαντική διαφορά είναι οι θεραπείες.

**ΛΕΞΗ ΜΕ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Άνιση σύγκριση" → Βλέπε "Α".

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Οι ερευνητές υγείας συνέκριναν το να κοιμάσαι σε κρεβάτι με κουνουπιέρα σε σχέση με κρεβάτι χωρίς κουνουπιέρα. Τα άτομα στη μία ομάδα ήταν όμοια με τα άτομα στην άλλη ομάδα. Ήταν μια **δίκαιη** σύγκριση, επειδή η μόνη σημαντική διαφορά μεταξύ των ομάδων ήταν αν τα άτομα κοιμήθηκαν με κουνουπιέρα ή όχι."

## Ε

### **ΕΙΔΙΚΟΣ**

είναι κάποιος που γνωρίζει πολλά σχετικά με κάτι.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Ένας βοτανολόγος είναι **ειδικός** στη βοτανοθεραπεία, αλλά οι βοτανολόγοι μπορεί να κάνουν λάθη. Όλοι οι **ειδικοί** μπορεί να κάνουν λάθη."

### **ΕΠΙΛΟΓΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

είναι το πώς επιλέγεις να φροντίσεις τη δική σου υγεία ή την υγεία των άλλων.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 1:** "Όταν επιλέγεις να λάβεις μία θεραπεία, κάνεις μία **επιλογή φροντίδας υγείας.**"

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ 2:** "Όταν η κυβέρνηση επιλέγει ποιες θεραπείες θα χρηματοδοτήσει και θα παρέχει στον πληθυσμό, κάνει μία **επιλογή φροντίδας υγείας.**"

### **ΕΠΙΣΤΗΜΗ**

Βλέπε "Έρευνα" παρακάτω.

### **ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΥΓΕΙΑΣ**

Βλέπε "Έρευνα υγείας" παρακάτω.

### **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑΣ**

Βλέπε "Ερευνητής" παρακάτω.

### **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΑΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Βλέπε "Ερευνητής υγείας" παρακάτω.

### **ΕΡΕΥΝΑ**

είναι το να μελετούμε προσεκτικά κάτι, με σκοπό να μάθουμε περισσότερα γι' αυτό.

*ΛΕΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΗΜΑΣΙΑ:* "Επιστήμη"

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Ο Καθηγητής κ. Ακριβοδίκαιος και η Καθηγήτρια κ. Συγκριτικού κάνουν **έρευνα** σχετικά με τις θεραπείες, ώστε να μάθουν περισσότερα για τα αποτελέσματά τους."

### **ΕΡΕΥΝΑ ΥΓΕΙΑΣ**

είναι η προσεκτική μελέτη σε θέματα υγείας, με σκοπό να μάθουμε περισσότερα σχετικά με την υγεία.

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Οι ερευνητές υγείας συνέκριναν προσεκτικά τον ύπνο σε κρεβάτι με ή χωρίς κουνουπιέρα. Από αυτήν την **έρευνα υγείας**, ανακάλυψαν περισσότερα για τα αποτελέσματα του ύπνου με κουνουπιέρα."

*ΛΕΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΗΜΑΣΙΑ:* "Επιστήμη υγείας"

### **ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ**

είναι κάποιος που μελετά προσεκτικά κάτι, με σκοπό να μάθει περισσότερα γι' αυτό.

*ΛΕΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΗΜΑΣΙΑ:* "Επιστήμονας"

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Ο Καθηγητής κ. Ακριβοδίκαιος και η Καθηγήτρια κ. Συγκριτικού είναι **ερευνητές** που μελετούν θεραπείες, ώστε να μάθουν περισσότερα σχετικά με τα αποτελέσματά τους."

### **ΕΡΕΥΝΗΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

είναι κάποιος που μελετά προσεκτικά θέματα υγείας, με σκοπό να μάθει περισσότερα σχετικά με την υγεία.

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Κάποιοι **ερευνητές υγείας** μελετούν τα αποτελέσματα των θεραπειών στην υγεία. Για παράδειγμα, έχουν συγκρίνει προσεκτικά τον ύπνο σε κρεβάτι με ή χωρίς κουνουπιέρα. Έτσι, ανακάλυψαν περισσότερα για τα αποτελέσματα του ύπνου με κουνουπιέρα."

*ΛΕΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΗΜΑΣΙΑ:* "Επιστήμονας υγείας"

### **ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ**

είναι το ερώτημα που προσπαθούν να απαντήσουν οι ερευνητές.

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Το **ερευνητικό ερώτημα** ήταν: Ο ύπνος σε κρεβάτι με κουνουπιέρα εμποδίζει τη μετάδοση της ελονοσίας;"

## **ΕΥΡΗΜΑ**

είναι μία διαφορά ή ομοιότητα που εντοπίζεται μετά από μία σύγκριση.

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Το **εύρημα** των ερευνητών υγείας ήταν ότι λιγότερα άτομα που κοιμήθηκαν σε κρεβάτι με κουνουπιέρα προσβλήθηκαν από ελονοσία."

## **Θ**

## **ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

είναι οτιδήποτε κάνεις για τη διατήρηση ή βελτίωση της υγείας σου.

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Το να φοράς γυαλιά οράσεως είναι μία **θεραπεία**."

## **Ι**

## **ΙΣΧΥΡΙΖΟΜΑΙ**

σημαίνει ότι λέω κάτι, το οποίο μπορεί να είναι σωστό ή λάθος.

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Η Σάρα **ισχυρίστηκε** ότι η κοπριά επουλώνει τα εγκαύματα. Ο **ισχυρισμός** της είναι λανθασμένος."

## **ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΣ**

είναι οτιδήποτε λέει κάποιος και το οποίο μπορεί να είναι σωστό ή λάθος.

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Ο **ισχυρισμός** της Σάρα ήταν ότι η κοπριά επουλώνει τα εγκαύματα. Ο **ισχυρισμός** της είναι λανθασμένος."

## **Κ**

## **ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ**

είναι κάποιος που διδάσκει ή κάνει έρευνα στο πανεπιστήμιο.

*ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:* "Ο **Καθηγητής** κ. Ακριβοδίκαιος και η **Καθηγήτρια** κ. Συγκριτικού διδάσκουν στο πανεπιστήμιο. Διδάσκουν σε φοιτητές ιατρικής και ερευνητές υγείας. Οι **Καθηγητές** ασχολούνται και με την έρευνα σε θέματα υγείας."



## **M**

### **ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑ** *μίας θεραπείας*

είναι κάτι σχετικό με τη θεραπεία, το οποίο θεωρούμε αρνητικό.

**ΛΕΞΗ ΜΕ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Πλεονέκτημα" → Βλέπε "Π".

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Τα αρνητικά αποτελέσματα μίας θεραπείας είναι τα **μειονεκτήματα** της θεραπείας. Ένα άλλο **μειονέκτημα** μερικών θεραπειών είναι ότι κοστίζουν πολλά χρήματα."

### **ΜΕΤΡΩ**

σημαίνει ότι προσδιορίζω την ποσότητα ή τον αριθμό ατόμων, πραγμάτων ή κάποιου συνόλου.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Οι ερευνητές υγείας συνέκριναν τον ύπνο σε κρεβάτι με ή χωρίς κουνουπιέρα. **Μέτρησαν** πόσα άτομα προσβλήθηκαν από ελονοσία."

### **ΜΟΛΥΝΣΗ**

είναι μία ασθένεια που προκαλείται από μικρόβια.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Ο Γιάννης έπαθε μία **μόλυνση** στο δάχτυλό του, αφού έβαλε πάνω του κοπριά."

## **Π**

### **ΠΑΡΑΠΛΑΝΩ**

σημαίνει ότι κάνω κάποιον να νομίζει πως κάτι είναι σωστό, ενώ στην πραγματικότητα είναι λάθος.

**ΛΕΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Μπερδεύω" ή "Κοροϊδεύω"

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Ένας αναξιόπιστος ισχυρισμός μπορεί να σε **παραπλανήσει**."

### **ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ** *μίας θεραπείας*

είναι κάτι σχετικό με τη θεραπεία, το οποίο θεωρούμε θετικό.

**ΛΕΞΕΙΣ ΜΕ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Μειονέκτημα" → Βλέπε "Μ".

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Τα καλά αποτελέσματα μίας θεραπείας είναι τα **πλεονεκτήματα** της θεραπείας. Ένα άλλο **πλεονέκτημα** κάποιων θεραπειών είναι ότι κοστίζουν λίγα ή και καθόλου χρήματα."

### **ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ** για τις *θεραπείες*

είναι οτιδήποτε γνωρίζουμε ή μαθαίνουμε σχετικά με τις *θεραπείες*.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Τα ευρήματα των ερευνητών υγείας είναι **πληροφορίες** για τις *θεραπείες*."

### **ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ** από τη *χρήση μίας θεραπείας*

είναι κάτι που συνέβη σε κάποιον μετά τη *χρήση της θεραπείας*.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Η Σάρα ισχυρίζεται ότι η κοπριά *θεραπεύει* τα εγκαύματα. Ο ισχυρισμός της βασίζεται στην **προσωπική της εμπειρία** να βάζει κοπριά πάνω σε ένα έγκαυμα. Ο ισχυρισμός της είναι λανθασμένος."

## **Σ**

### Είμαι **ΣΙΓΟΥΡΟΣ** για τα *αποτελέσματα μίας θεραπείας*

σημαίνει ότι έχω πολύ μικρή *αμφιβολία* για τα *αποτελέσματα της θεραπείας*.

**ΛΕΞΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Βέβαιος" ή "Πεπεισμένος"

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Δεν μπορούμε να είμαστε απολύτως **σίγουροι** για τα *αποτελέσματα των περισσότερων θεραπειών*."

**ΛΕΞΗ ΜΕ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Αβέβαιος"

### **ΣΥΓΚΡΙΝΩ** *θεραπείες*

σημαίνει ότι αναζητώ τις *διαφορές* μεταξύ δύο ή *περισσότερων θεραπειών*.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Οι ερευνητές υγείας έχουν **συγκρίνει** τον ύπνο σε κρεβάτι με ή χωρίς *κουνουπιέρα*."

### **ΣΥΓΚΡΙΣΗ** *θεραπειών*

είναι η *αναζήτηση των διαφορών* μεταξύ δύο ή *περισσότερων θεραπειών*.

**ΛΕΞΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΗΜΑΣΙΑ:** "Μελέτη *θεραπειών*" ή "Δοκιμή *θεραπειών*"

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Οι ερευνητές υγείας έχουν κάνει **συγκρίσεις** για τον ύπνο σε κρεβάτι με ή χωρίς *κουνουπιέρα*."

## **T**

### **ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ ΕΠΙΛΟΓΗ**

είναι η επιλογή που κάνεις αφού κατανοήσεις τις πληροφορίες που έχεις.  
**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Οι ερευνητές υγείας συνέκριναν τη χορήγηση ή όχι αντιβίωσης. Ο Γιάννης και η Ιουλία κατανόησαν τα ευρήματα των ερευνητών υγείας. Έκαναν **τεκμηριωμένες επιλογές** σχετικά με τη χορήγηση της αντιβίωσης."

(Σημείωση: η έκφραση "στην ΤΥΧΗ" έχει δύο ερμηνείες. Και οι δύο περιγράφονται παρακάτω.)

*Επιλέγοντας **ΣΤΗΝ ΤΥΧΗ** ποιος θα λάβει ποια θεραπεία*

είναι ένας τρόπος να επιλέξουμε χωρίς να γνωρίζουμε ποιος θα λάβει ποια θεραπεία.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Ο Γιάννης και η Ιουλία έστριψαν ένα κέρμα για να επιλέξουν ποιο φίλο τους θα έπιναν χυμό και ποιο νερό. Με αυτόν τον τρόπο, επέλεξαν **στην τύχη** ποιοι θα έπιναν χυμό. Ο Γιάννης και η Ιουλία δεν ήξεραν ποιοι θα έπιναν χυμό."

*Βρίσκοντας μία διαφορά **ΣΤΗΝ ΤΥΧΗ** όταν οι ομάδες που συγκρίνουμε είναι πολύ μικρές,* σημαίνει ότι δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι αν η διαφορά αυτή είναι πραγματική, αφού οι ομάδες που συγκρίνονται είναι πολύ μικρές.

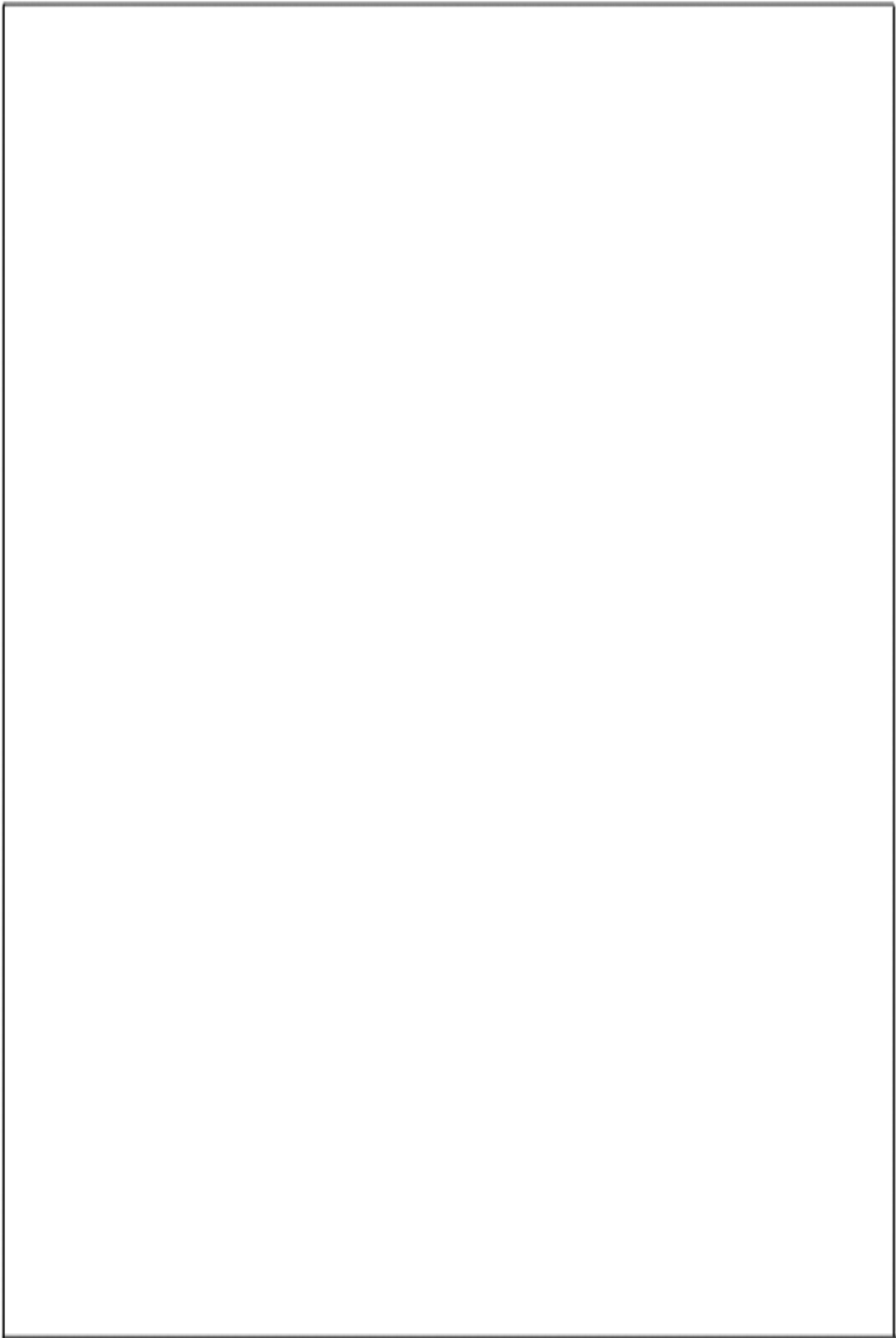
**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Οι ερευνητές υγείας συνέκριναν δύο φάρμακα, ώστε να διαπιστώσουν ποιο είναι καλύτερο για τον πονοκέφαλο. Έδωσαν το ένα φάρμακο στην πρώτη ομάδα και το άλλο φάρμακο στη δεύτερη ομάδα. Ο πονοκέφαλος πέρασε γρηγορότερα στα άτομα της πρώτης ομάδας. Παρόλα αυτά, υπήρχαν πολύ λίγα άτομα στη σύγκριση. Είναι πιθανό να βρήκαν **στην τύχη** ότι το πρώτο φάρμακο ήταν καλύτερο. Δεν θα μπορούσαν να γνωρίζουν γιατί ο πονοκέφαλος στα άτομα της πρώτης ομάδας πέρασε γρηγορότερα."

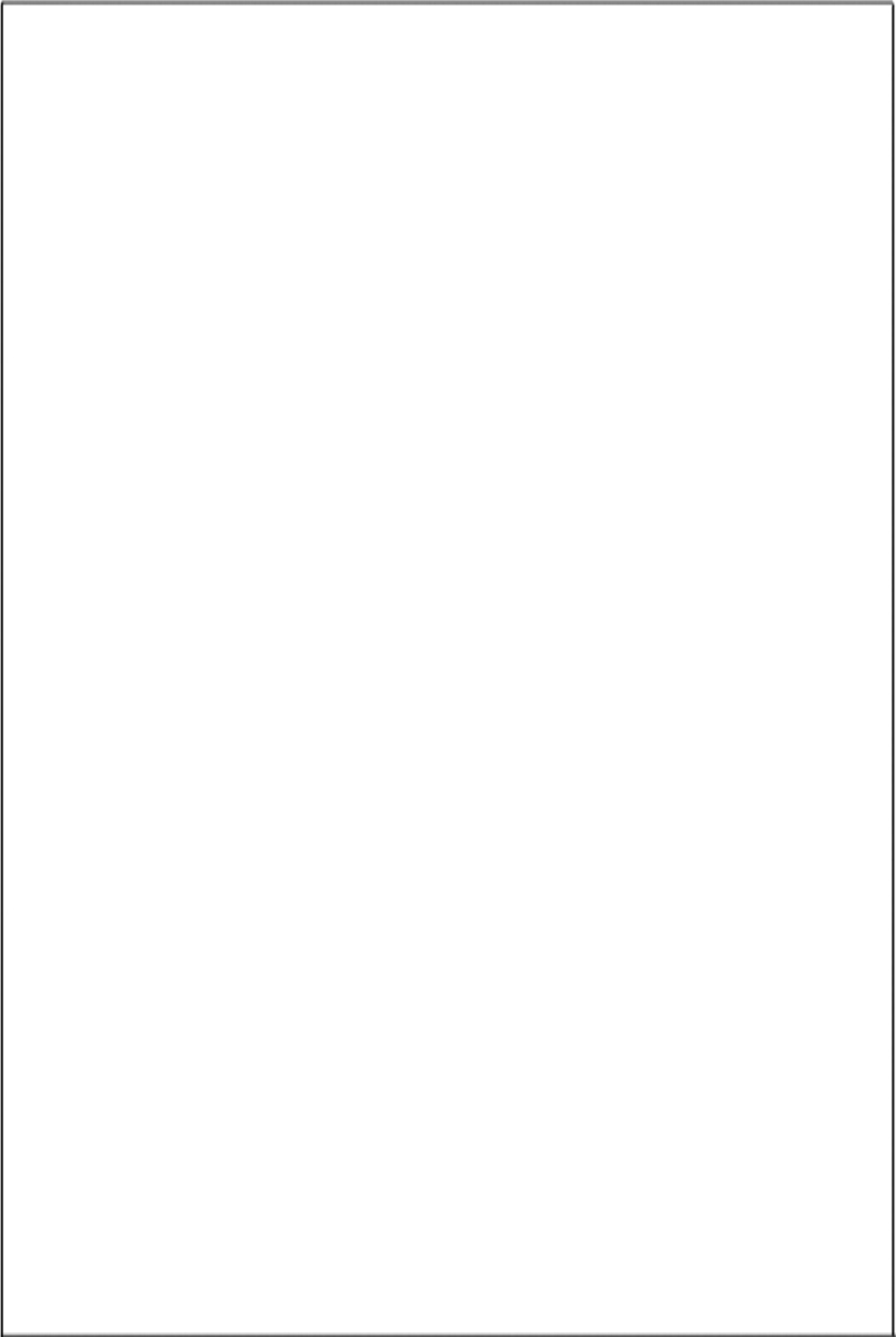
## **Υ**

### **ΥΓΕΙΑ**

σημαίνει το πόσο καλά είναι το σώμα και το πνεύμα σου.

**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** "Η **υγεία** της Ιουλίας είναι καλή, επειδή δεν έχει καμία ασθένεια ή τραυματισμό. Ο Γιάννης έχει μία μόλυνση, άρα η υγεία του είναι χειρότερη από της Ιουλίας."







# Θυμηθείτε!

- Να σκέφτεστε προσεκτικά πριν επιλέξετε μία θεραπεία.
- Οι περισσότερες θεραπείες έχουν και θετικά και αρνητικά αποτελέσματα.
- Οτιδήποτε λέει κάποιος για μία θεραπεία μπορεί να είναι λάθος.



## ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ για τις θεραπείες

*Όταν ακούτε έναν ισχυρισμό για τα αποτελέσματα μίας θεραπείας, πάντα να ρωτάτε:*

- Ποια είναι η βάση του ισχυρισμού;

*Αν η βάση του ισχυρισμού είναι κακή, ο ισχυρισμός είναι αναξιόπιστος.*

*Παρακάτω είναι κάποιες κακές βάσεις ισχυρισμών για τα αποτελέσματα μίας θεραπείας:*

1. Η προσωπική εμπειρία κάποιου που χρησιμοποίησε τη θεραπεία
2. Πόσο καιρό χρησιμοποιείται η θεραπεία ή πόσα άτομα την έχουν χρησιμοποιήσει
3. Πόσο ακριβή ή πόσο καινούργια είναι η θεραπεία
4. Το ότι κάποιος πουλάει μία θεραπεία και λέει κάτι γι' αυτή
5. Η άποψη ενός ειδικού για μία θεραπεία, όταν δεν βασίζεται σε δίκαιες συγκρίσεις

## ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ των θεραπειών

*Αν η βάση ενός ισχυρισμού είναι καλή, ο ισχυρισμός είναι αξιόπιστος. Οι δίκαιες συγκρίσεις είναι μία καλή βάση ισχυρισμών που αφορούν στα αποτελέσματα των θεραπειών.*

*Παρακάτω περιγράφεται πώς οι ερευνητές υγείας κάνουν μία δίκαιη σύγκριση:*

1. Συγκρίνουν μία θεραπεία με μία άλλη θεραπεία ή με καμία θεραπεία.
2. Επιλέγουν ποιος θα λάβει ποια θεραπεία στην τύχη (όπως όταν ρίχνουμε ένα κέρμα).
3. Δεν αφήνουν κανέναν να γνωρίζει ποιος πήρε ποια θεραπεία μέχρι το τέλος.
4. Δίνουν τις θεραπείες σε πολλούς ανθρώπους, ώστε αυτό που θα βρουν να μην οφείλεται στην τύχη.

## ΕΠΙΛΟΓΗ των θεραπειών:

*Όταν επιλέγουμε ποια θεραπεία θα λάβουμε, πάντα πρέπει να ρωτάμε:*

- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της θεραπείας;
- Τι είναι πιο σημαντικό για μένα;

