Kitabu hiki ni mali ya:

DAFTARI

Kitabu cha Uamuzi wa Afya:

Kujifunza kufikiria kwa makini kuhusu matibabu

Mada: Mada: Kitabu cha Uamuzi wa Afya: Kujifunza kufikiria kwa makini kuhusu matibabu. Kitabu cha sayansi kwa watoto wa shule ya msingi
Waandishi: 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 Lewin[1]
Ilitafsiriwa kwa Kiswahili: na Suzanne Z. Koteng' Nyamory, Steven Ochieng na pia Margaret Kaseje.
Mfano: Sarah Rosenbaum, Miriam Grønli
Kubuni: Sarah Rosenbaum, Angela Morelli
Publisher: Norwegian Institute of Public Health
ISBN: 978-82-8082-835-4 (978-82-8082-934-4: digital version)
Tarehe: Machi 2016

Citation: The Informed Health Choices Group. Kitabu uchaguzi afya: Kujifunza kufikiria kwa makini kuhusu matibabu. (Original title: The Health Choices Book: Learning to think carefully about treatments. A health science book for primary school children. 2016. Translation to Kiswahili by Suzanne Z. Koteng' Nyamory, Steven Ochieng and Margaret Kaseje.) Oslo: Norwegian Institute of Public Health; 2018. ISBN 978-82-8082-835-4 (978-82-8082-934-4: digital)

[1]Kitengo cha afya:Norwegian taasisi cha afya cha umma,, Oslo, Norway
[2]Chuo cha sayansi ya afya, Chuo cha Makerere, Kampala, Uganda
[3]Chuo kikuu cha Great Lakes, Kisum, Kenya
[4]Chuo cha sayansi cha afya,chuo cha dawa na sayansi,Chuo kikuu cha Rwanda,Kigali

Kitabu hiki kilichapishwa kama sehemu ya taarifa uchaguzi ya afya miradi (www.informedhealthchoices.org), ambayo iliungwa mkono na halmashauri ya utafiti wa Norway, mradi nambari 220603/H10. Mfadhili hakuwa na jukumu katika kuandaa, kurekebisha maudhui.

Kitabu hiki ni leseni chini ya Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International license (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).
Kulitumia matumizi ya siyo ya kibiashara, usambazaji na uzazi wa kitabu hiki kwa ruhusa, ikiwa chanzo inatolewa vizuri.

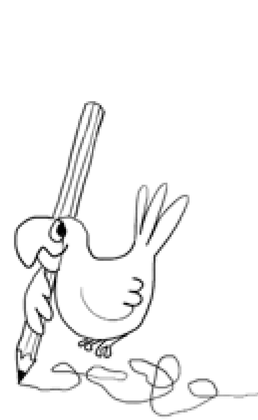
Maoni kuhusu jinsi ya kuboresha kitabu hiki yamekaribishwa na yatumwe kwa:
contact@informedhealthchoices.org.

Norwegian Institute of Public Health
Makerere University College of Health Sciences
University of Rwanda
The Research Council of Norway

Kitabu cha uamuzi wa afya:
kujifunza kufikiria kwa makini kuhusu matibabu

●●●●●●●●●●

Kitabu cha sayansi kwa watoto wa shule ya msingi



Yaliyomo

Hii ni orodha ya mambo ambayo yako katika hiki kitabu

	Uanzilishi	*Ukurasa*
1	Somo 1 Afya, matibabu na madhara ya matibabu	4
	Yohana na Julia wanajifunza misingi mbaya na madai kuhusu matibabu	
2	Somo 2 Madai kulingana na msingi na matokeo ya kibinafsi kwa kutumia tiba	8
3	Somo 3 Misingi mingine mibaya na madai kuhusu matibabu	14
4	Somo 4 Misingi mingine mibaya na madai kuhusu matibabu	18
	Yohana na Julia wanajifunza misingi mbaya na madai kuhusu matibabu	
5	Somo 5 Kulinganisha matibabu	24
6	Somo 6 Kulinganisha haki ya matibabu	30
7	Somo 7 Kulinganisha haki na watu wengi	35
	Yohana na Julia wanajifunza uamuzi wa matibabu	
8	Somo 8 Faida na hasara za matibabu	40

Tathmini *Ukurasa*

9 Orodha ya maneno muhimu katika kitabu hiki na maana 44

Glossary Orodha ya maneno muhimu katika kitabu hiki na maana 50

1

Afya matibabu na madhara ya matibabu

Nini utajifunza katika somo hili:

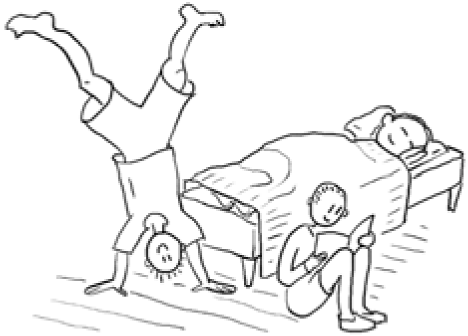
1. "Afya" ni nini?
2. Matibabu ni nini?
3. Ni nini?"madhara ya matibabu?"
4. Ni nani "Mtafiti wa Afya?"
5. Kitabu hiki kinahusu nini?

Afya

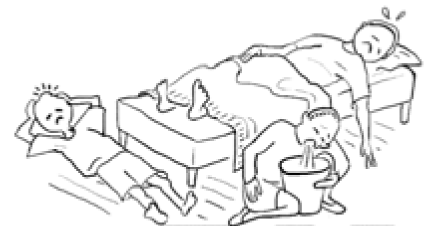
Afya yako ni jinsi mwili wako uko.

Afya yako ni jinsi mwili wako na akili iko. Kama wewe ni huru kutokana na maradhi na majeraha, afya yako iko vizuri. Kama wewe ni mgonjwa au unayo majeraha, afya yako ni mbaya.

Wakati afya yako ni nzuri, kuna mengi zaidi ambayo unaweza kufanya. Kwa mfano, unaweza kucheza, kujifunza na kulala vizuri



AFYA MZURI



AFYA MBAYA

Mjadala**:**

ZOEZI 1

Andika maana ya haya maneno. Kukumbuka kwamba maana ya hayo maneno yamo nyuma ya kitabu.

Mfano: "Kibonzo" ni nini?

Kibonzo ni hadithi yenye maneno pamoja na picha zimewekwa pamoja.

1. Nini ni "afya" yako?

2. Nini ni 'tiba"?

3. Nini ni "athari" za matibabu?

Zoezi 2

Weka alama kama kila hatua ni ukweli au uwongo.

Mifano:

Afya yako ni muhimu.

☑ Kweli ☐ Uongo

Afya yako si muhimu.

☐ Kweli ☑ Uongo

1. Matibabu mengi yana yote madhara mzuri na mbaya.

☐ Kweli ☐ Uongo

2. Kitabu hiki kinaelezea matibabu gani ya kutumia.

☐ Kweli ☐ Uongo

3. Kunywa maji ya matunda ni tiba.

☐ Kweli ☐ Uongo

4. Kutokunywa maji ya matunda ni tiba.

☐ Kweli ☐ Uongo

5. Tunaweza kuwa na uhakika kuhusu madhara ya matibabu mengi.

☐ Kweli ☐ Uongo

2

Madai msingi matokeo ya mtu binafsi kutumia tiba

Nini utajifunza katika somo hili:

1. "Madai" ni nini
2. "Msingi" kwa madai ni nini
3. "Uhakika kudai" ni nini
4. Kwa nini ni muhimu kuuliza msingi kwa madai kuhusu madhara ya matibabu
5. Matokeo ya mtu binafsi kutumia matibabu ni msingi mbaya kuhusu madhara ya matibabu

Maneno muhimu katika somo hili:

- MADAI ni kitu ambacho mtu anasema kwamba inaweza kuwa sahihi au si sahihi.

- MISINGI ya madai ni msaada, msingi our sababu ya kudai. Madai uhakika ni madai na msingi mbaya.

- MATOKEO YA MTU BINAFSI kutumia tiba ni kitu ambacho kilichotokea kwa mtu baada ya kutumia tiba.

KIJIJI CHA YOHANA NA JULIA

Zoezi 1

Andika maana ya maneno. Kumbuka kwamba maana ya maneno ni katika nyuma ya kitabu.

MFANO: Je, "afya" yako ni nini?

Afya yako ni jinsi mwili na akili wako ni vizuri

1. "Madai" ni nini?

2. "Msingi wa madai" ni nini?

3. Nini ni "uhakika" madai?

4. Nini ni "uzoefu binafsi" za kutumia tiba?

Zoezi 2

Andika ambayo ni uzoefu na ambayo ni kudai.

Mfano:

Sara kuweka samadi ya ng'ombe katika kuchoma na kuchoma kupona.

Kwa hiyo, yeye madai samadi ya ng'ombe huponya kuchoma.

Uzoefu wa Sara:
Kuweka samadi ya ng'ombe katika kuchoma yake na kuchoma kupona.

Madai ya Sara:
Samadi ya ng'ombe huponya kuchoma.

1. Andy anasema kula mapera nitafanya kupoteza meno yako kwa sababu yeye mara moja walikula mapera na moja ya meno yake yakatokea.

Uzoefu wa Andy:

Madai ya Andy:

Zoezi 2

Katika nyuma ya kitabu zoezi kuna kurasa kwa ajili ya kukusanya madai kama Yohana na Julia kufanya katika hadithi.

Uzoefu wa Daniel:

____

____

Madai ya Daniel:

____

____

3. Usiku wa jana, Christine kulala kwa masaa 12! Leo, akakimbia mbio akachukua nafasi ya kwanza! Kwa sababu hii, Christine aliiambia wakimbiaji wengine kwamba kulala kwa muda mrefu nitafanya kukimbia haraka.

Uzoefu wa Christine:

____

____

Madai ya Christine:

____

____

ZOEZI 3

Katika nyuma ya kitabu zoezi kuna kurasa kwa ajili ya kukusanya madai kama Yohana na Julia kufanya katika hadithi.

Wakati wowote kusikia madai kuhusu madhara ya matibabu shuleni, nyumbani au mahali popote, jaza madai huko.

Katika somo la 9, utakuwa kujibu kama unafikiri madai ni ya kuaminika.

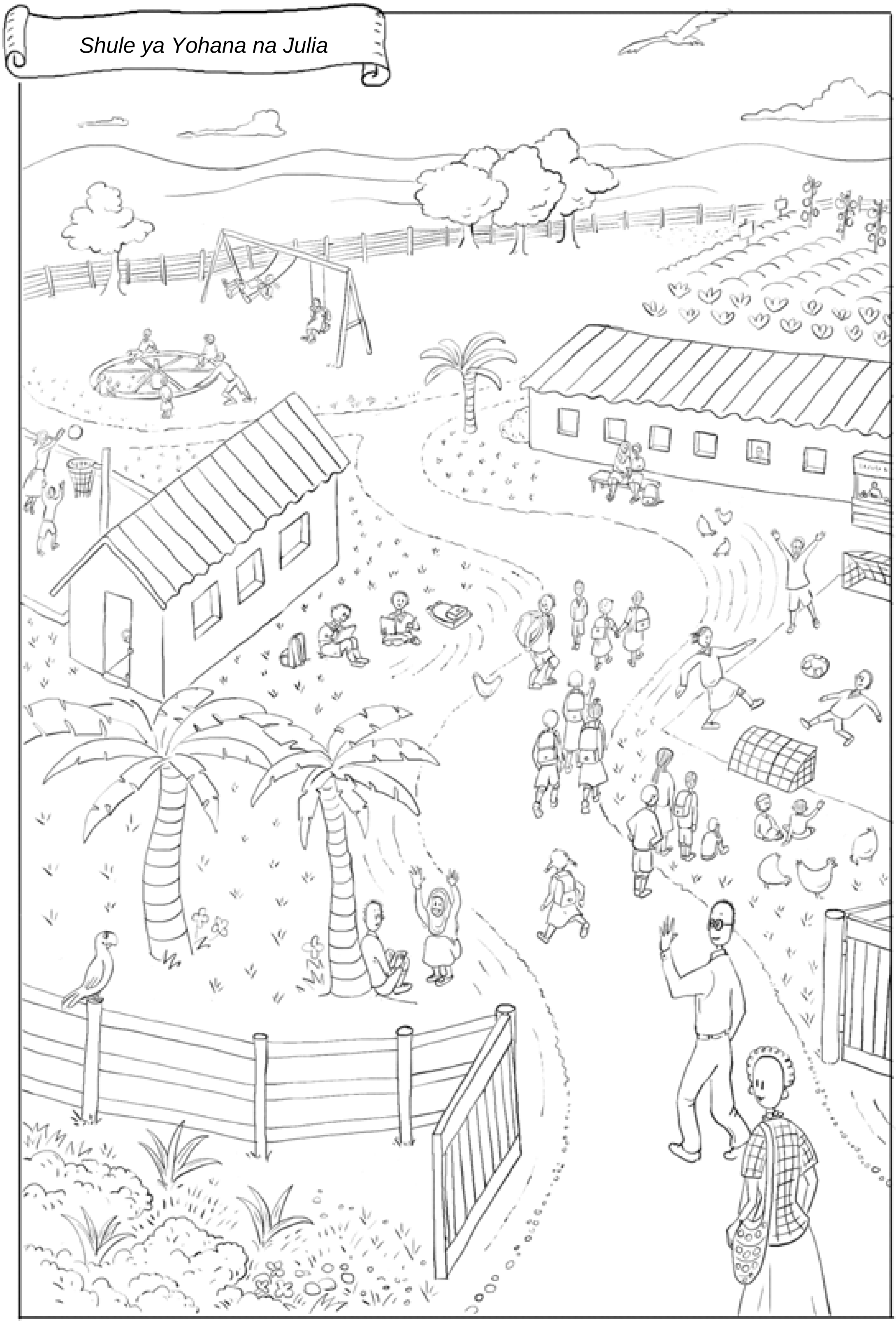
3

Misingi mingine mibaya ya madai kuhusu matibabu (Sehemu 1)

Nini utajifunza katika somo hili:

Kwa nini hii ni misingi mbaya kwa madai kuhusu madhara ya matibabu:
1. Ni kwa muda gani matibabu yamekuwa yakitumika au watu wangapi wameyatumia

2. Kiasi gani cha fedha inagharamia matibabu au upwa wake


Shule ya Yohana na Julia

ZOEZI 1

Weka alama kama kila hatua ni ukweli au uwongo.

Mfano:

Uzoefu binafsi kutumia matibabu ni msingi nzuri kuhusu madhara ya matibabu.

☐ Kweli ☑ Uongo

1. Watu wakiwa na dai kwa muda mrefu, basi huenda ikawa ni sahihi.

☐ Kweli ☐ Uongo

2. Watu wakiwa na dai kwa miaka mingi, huwa saa zingine ni sahihi ama si sahihi.

☐ Kweli ☐ Uongo

3. Kama maelfu ya watu wakiwa na madai sawa, basi ni sahihi.

☐ Kweli ☐ Uongo

4. Matibabu ikiwa ghali, basi ni bora.

☐ Kweli ☐ Uongo

5. Matibabu mapya huwa saa nyingine ni mbaya kushinda matibabu za kitambo.

☐ Kweli ☐ Uongo

Zoezi 2

Andika sababu madai ni ya kutoaminika

Mfano:

Sara aliweka samadi kwenye kidonda cha kuchomwa kilipona. Kwa hivyo anadai kinyesi cha ng'ombe huponya vidonda.

Madai haya ni ya kutoaminika kwa sababu.

Msingi wake ni matokeo kibinafsi ya Sara. Kuna uwezekano kwamba kidonda cha Sara. Kuna uwezekano kwamba kidonda cha Sara kingepona bila yeye kuweka samadi.

---

1. Wakati mmoja, Michael alikuwa na homa na akaoga kwa maji baridi. Baada ya saa mmoja, homa iliisha. Sasa Michael anasema kuoga kwa maji baridi huponya homa.

Haya madai ni ya kutoaminika kwa sababu:

---

2. Kuna aina mbili ya kahawa dukani. Mercy hununua ile ghali zaidi.Yeye husema ni bora kwa afya kwa sababu ni ghali.

Haya madai ni ya kutoaminika kwa sababu.

4

Msingi mingine mibaya ya madai ya matibabu (Sehemu 2)

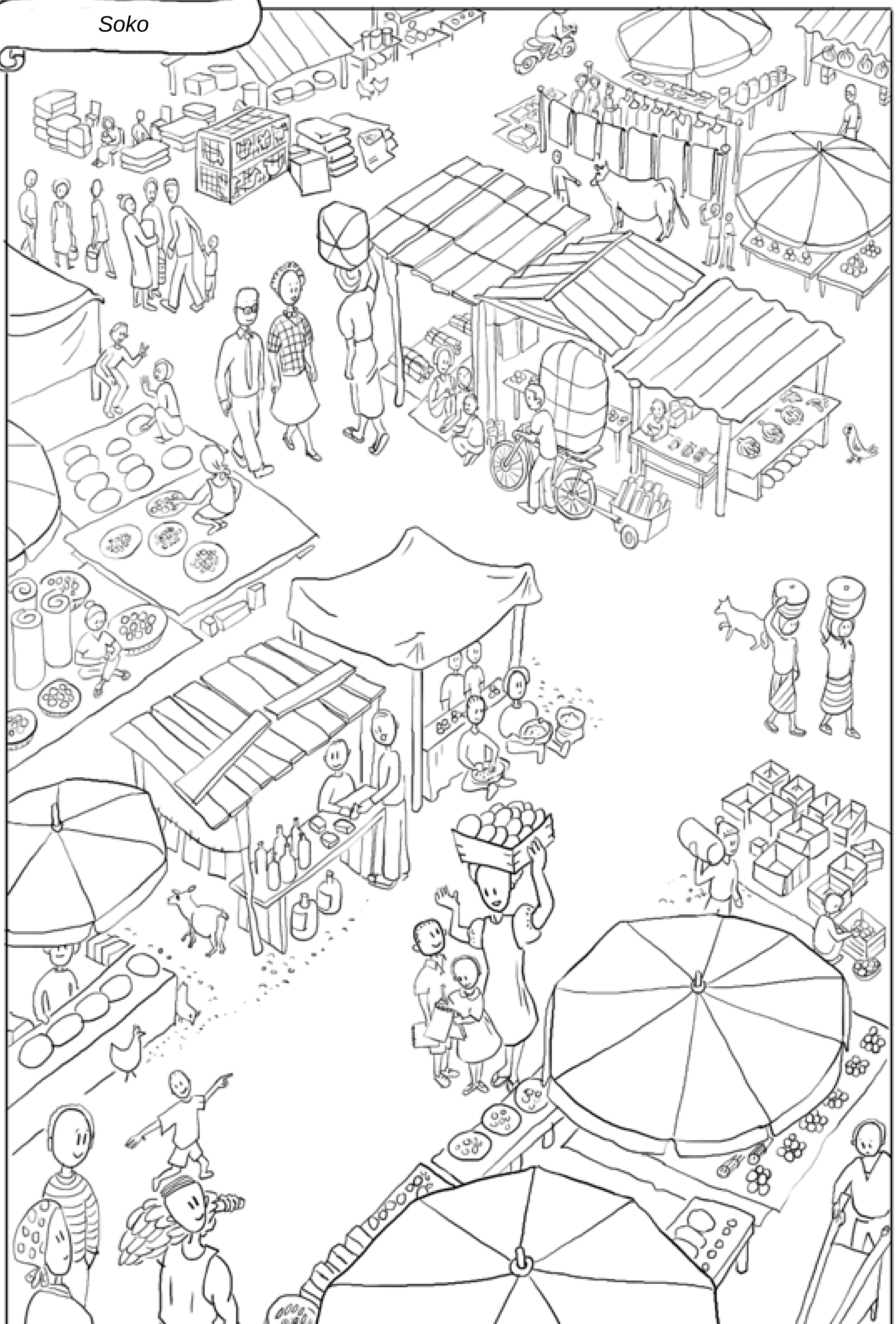
Utakavyojifunza kwenye somo hili:

Kwanini hizi ni jinsi mbaya ya madai ya matibabu:
1. Mwenye kuuza tiba kusema kitu juu yake
2. Mtaalam amesema kitu juu ya tiba

Maneno yenye umuhimu katika somo hili:

- **MTAALAM** ni mtu mwenye anajua mingi juu ya kitu fulani.

Soko



ZOEZI 1

Weka alama kama kila hatua ni ukweli au uwongo.

Mfano:

Matibabu upya ni bora zaidi

☐ Kweli ☑ Uongo

1. Matibabu mapya wakati mwingine ni mbaya kuliko matibabu mzee.

☐ Kweli ☐ Uongo

2. Wataalam wengine wako na madai ya kutoaminika.

☐ Kweli ☐ Uongo

3. Kama mtaalam ana madai juu ya matokeo ya matibabu kwa mtu binafsi, madai ni ya kutoaminika.

☐ Kweli ☐ Uongo

4. Msingi wa madai ni muhimu kuliko mwenye anatoa madai.

☐ Kweli ☐ Uongo

Zoezi 2

Andika kwa nini madai ni ya kutoaminika.

Mfano:

Alice hula viazi kila siku. Anasema inamwongeza nguvu kwa sababu watu wengi wamemwambia hivyo.

Madai haya si ya kuaminika kwa sababu:

Msingi ni watu wangapi wamesema kula viazi kila siku huongeza nguvu. Hii ni msingi mbaya ya madai.

---

1. Christopher amenunua misumaa. Anasema ukitumia misumaa hautapata malaria. Anasema ni kweli kwa sababu watu wenye kuuza misuuma walisema hivyo.

Madai haya ni ya kutoaminika kwa sababu:

→

Zoezi 2

2. Josephine anasema kuwa kunywa supu hupunguza homa. Anasema ni kweli kwa sababu mpishi alimweleza hivyo. Mpishi anajua mengi juu ya vyakula.

Madai haya ni ya kutoaminika kwa sababu:

---

3. Rehema alisikia mvuvi akisema kula samaki ya kuchemshwa ni bora kwa afya kuliko ya kukaangwa. Rehema anasema mvuvi anasema ukweli kwa sababu anjua mengi juu ya samaki.

Madai haya ni ya kutoaminika kwa sababu:

1000

Yohana na Julia wanafundisha kuhusu KULINGANISHA matibabu tofauti

5

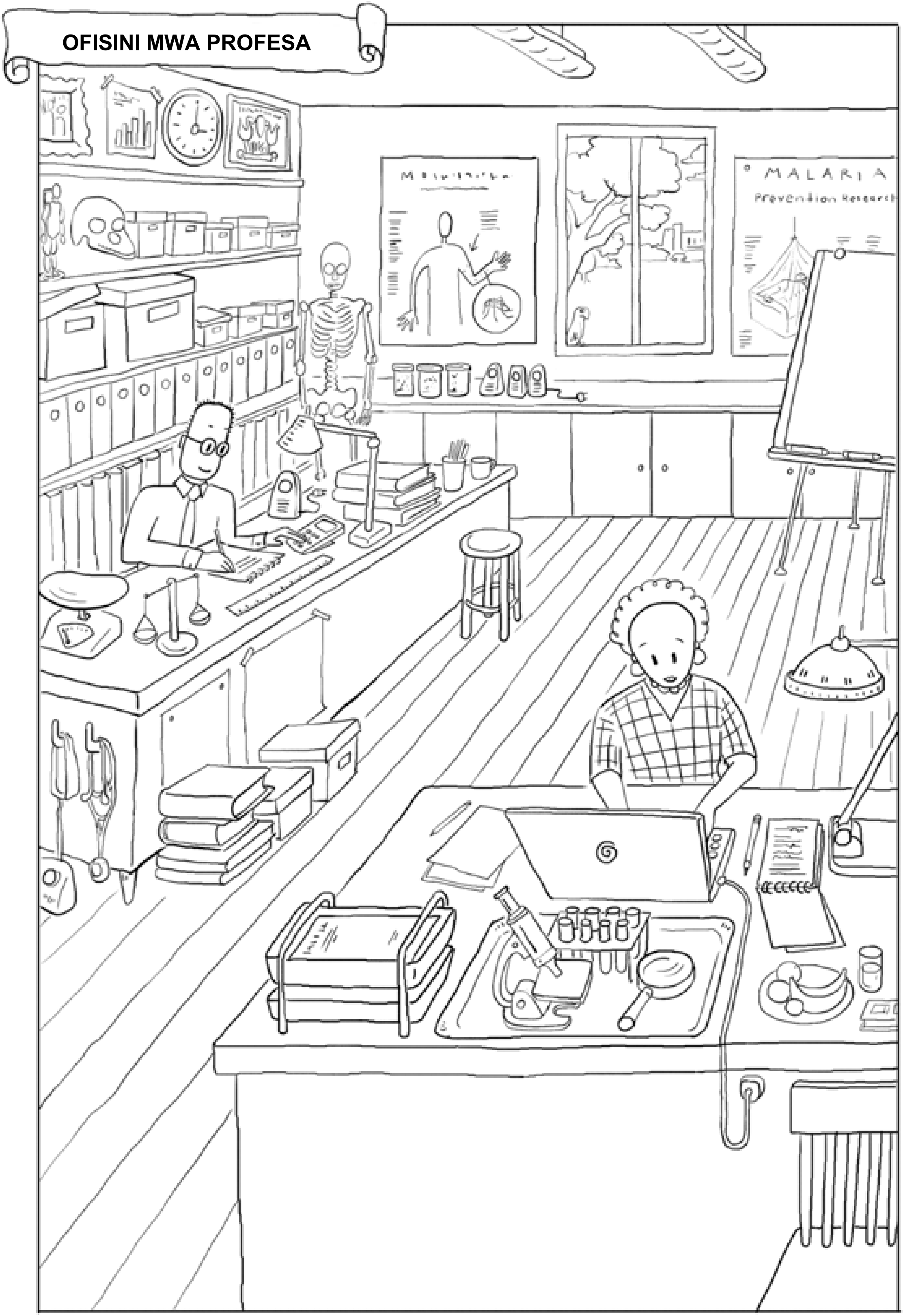
Kulinganisha matibabu

Mafunzo utakayojifunza katika somo hili:

1. Chanzo cha lazima kwa wataalamu wa afya kulinganisha tiba moja na nyingine au kukosa tiba.

Maneno yenye umuhimu katika somo hili:

- Madai ya **KUAMINIKA** ni madai yenye msingi mzuri.
- **KULINGANISHA** matibabu ni kuchambua tofauti kati ya matibabu mawili au zaidi.
- **SWALI LA UTAFITI** ni swali ambalo watafiti hujaribu kujibu.


OFISINI MWA PROFESA
MALARIA
Prevention Research

ZOEZI 1

Andika maana ya maneno haya. Kumbuka ya kuwa maana ya haya maneno yako upande wa nyuma ya kitabu hiki.

Mfano:

Ni nini maana ya "Mtafiti wa Afya?"

Mtafiti wa Afya ni yule mtu anayechambua afya kwa kina akijaribu kujifunza zaidi juu yaa afya.

---

1. Je, madai ya "kuaminika" ni nini?

---

2. "Ulinganisho" wa matibabu ni nini?

---

3. "Kupima" ni nini?

Zoezi 2

Weka alama njia bora zaidi ya kupima kilichotendeka unapolinganisha matibabu tofauti.

Mfano:

Baada ya kupewa matibabu tofauti tofuati, watu huweza kupima uzani wa kilo yao.

☑ Kupima katika mizani ☐ Kuangalia jinsi walivyo

1. Jinsi watu hukimbia wakiwa wanapata matibabu tofauti tofauti.

☐ Kuangalia muda wao kutumia saa ☐ Kuangalia jinsi walivyo

2. Iwapo bado watu huwa na joto kwa mwili baada ya kupewa matibabu tofauti

☐ Kuwagusa kwa kichwa ☐ Kuwanusa

3. Ikiwa bado watu huwa na uchungu kichwani baada ya kupewa matibabu tofauti

☐ Kuwauliza ☐ Kuwaangalia

ZOEZI 3

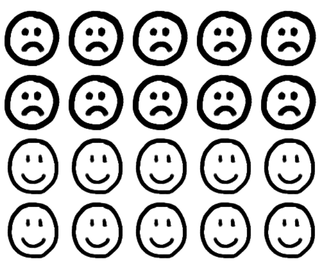
Chukulia kwamba nyuso ni watu ambao wamekuwa katika mlinganisho wa vidonge viwili yva malaria. Watu katika Kundi A walipewa donge jipya la malaria. Watu katika Kundi B walipewa donge la hapo awali.

Kila uso kama hii inaashiria mtu aliye na malaria.

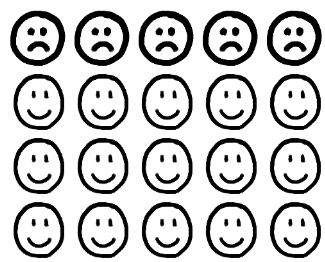
Pima tofauti kati ya hivi vikundi.

Mfano:

Kundi A



Kundi B



Ni watu wangapi katika kila kundi ambao walikuwa na malaria?

Kundi A:10 juu ya 20

Kundi B: 5 juu ya 20

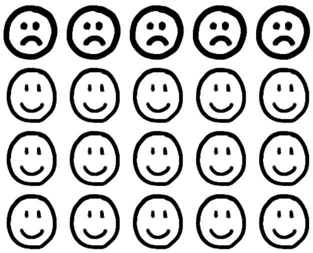
Ni tofauti gani iliyopo kati ya hivi vikundi?
Kulikuwa na watu __ zaidi waliokuwa na malaria juu ya 50 katika Kundi _.

Kulikuwa na watu 5 zaidi waliokuwa na malaria juu ya 20 katika Kundi A.

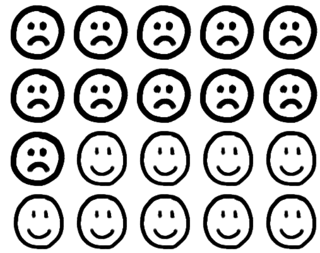
→

ZOEZI 3

Kundi A



Kundi B



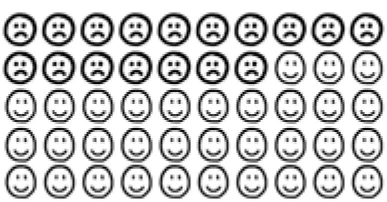
Ni watu wangapi katika kila kundi ambao walikuwa na malaria?

Kundi A: ___ juu ya 50

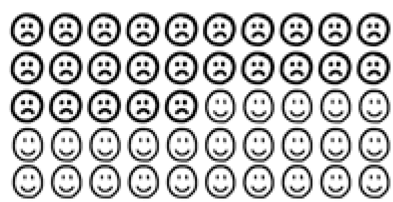
Kundi B: ___ juu ya 50

Ni tofauti gani iliyopo kati ya hivi vikundi?
Kulikuwa na watu __ zaidi waliokuwa na malaria juu ya 50 katika Kundi _.

Kundi A



Kundi B



Ni watu wangapi katika kila kundi ambao walikuwa na malaria?

Kundi A: ___ juu ya 50

Kundi B: ___ juu ya 50

Ni tofauti gani iliyopo kati ya hivi vikundi?
Kulikuwa na watu __ zaidi waliokuwa na malaria juu ya 50 katika Kundi _.

Yohana na Julia wanajifunza juu ya kulinganisha matibabu

6

Kulinganisha matibabu tofauti kwa haki

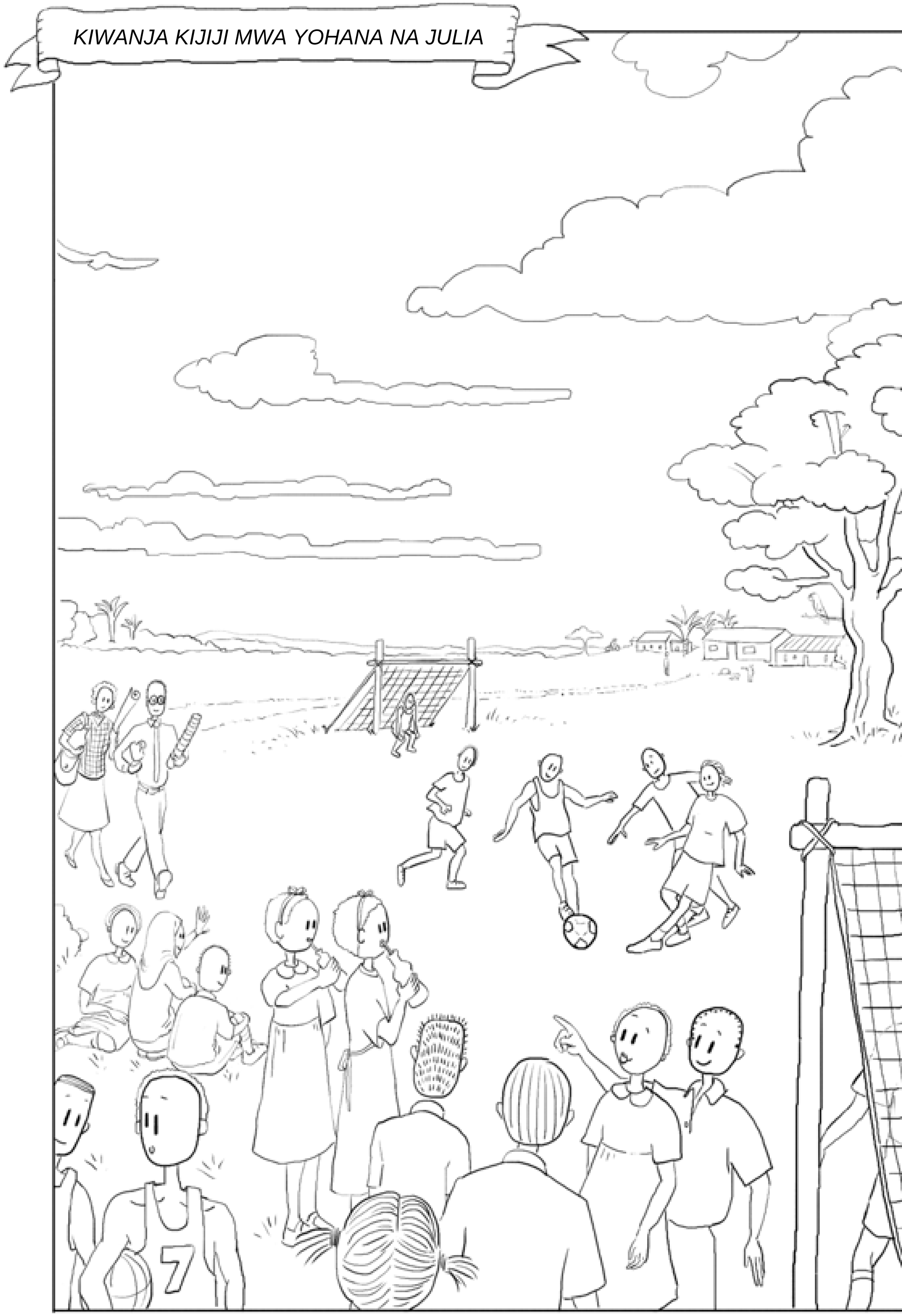
Utakachojifunza kutoka kwa hili somo:

1. Kufafanua maana ya kulinganisha matibabu kwa hali
2. Sababu ya watafiti wa kiafya kuhitajika kuwa na haki wakilinganisha matibabu tofauti
3. Jinsi watafiti wa kiafya wanapaswa kuwa na haki wakilinganisha matibabu tofauti

Maneno muhimi katika hili somo:

USAWA katika kulinganisha matibabu tofauti
ni kulinganisha ikiwa kipao mbele ni tofauti kwa matibabu.

Kuchagua kibahati ni nani atakaye pata tiba ganini njia ya kuchagua bila kujua atakayepata tiba gani.


KIWANJA KIJIJI MWA YOHANA NA JULIA

ZOEZI 1

Weka alama ya kuashiria ukweli au la.

Mfano:
ara nyingi, watafiti wa kiafya wamelinganisha wakitumia matibabu na kutotumia matibabu.

☑ Kweli ☐ Uongo

1. Watafiti wa kiafya wakati nyingine huwa si ya haki.

☐ Kweli ☐ Uongo

2. Ikiwa unadhani matibabu ya aiba fulani hufurahisha, unaweza furahia baada ya kukitumia bila tiba hiyo kufanya chochote.

☐ Kweli ☐ Uongo

3. Kulinganisha kwa haki, matibabu ni muhimu kati ya vikundi.

☐ Kweli ☐ Uongo

4. Watafiti wanaweza kupima kitu kwa kuuliza maswali.

☐ Kweli ☐ Uongo

Zoezi 2

Hebu fikiria Profesa Linganisha na Profesa Haki wanachambua chanjo ya ukambi.

Chanjo ni tiba ambalo hutumika kukinga ugonjwa kwa binadamu

Ukambi ni aina ya ugonjwa.

Kwa hivyo ugonjwa ya ukambi ni chanzo cha kukinga watu kwa ukambi.

Maprofesa wanaenda kulinganisha utumiaji ya chanjo na kutotumia chanjo.

1. Swali la Profesa ni lipi?

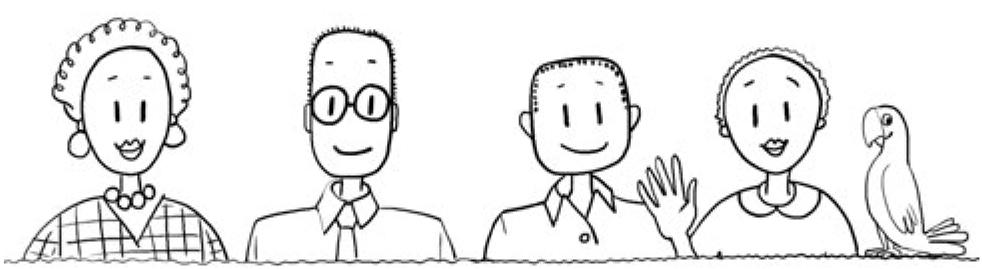
2. Je, Profesa anafaa kuchagua mwenye kupewa chanjo? Kwa nini?

→

Zoezi 2

3. Je watu ambao wako katika kundi la kulinganisha wanafaa wachague mwenye kupewa chanjo? Kwa nini?

4. Watu walio katika kundi linganishi wanafaa wajue iwapo wamepewa chanjo? Kwa nini?



7

Kulinganisha haki na watu wengi

Utajifunza nini katika hili somo

1. Kwa nini watafiti wa afya wanapaswa kupatia matibabu kwa watu wengi ili wawe na ulinganisho wa usawa.

Neno Muhimu katika somo hili:

Kupata kitu kwa **kubahatisha** *ikillinganishwa na mifano iliyokuwa ndogo mno* ni kama kupata kitu bila kujua nini kilichotokea kwa sababu mifano ilikuwa ndogo mno.

UWANJA KATIKA CHUO KIKUU
GROUP B
GROUP A

KADI YA SHUGHULI

Mwalimu ataiongoza shughuli kwa kutumia kadi kumi nyekundu na kadi kumi bluu. Kuna watu kumi walio na maumivu ya tumbo katika kila kadi. Kila wakati kadi inageuzwa, andika kwenye kadi ni watu wangapi ambao hawana ugonjwa maumivu ya tumbo tena.

Kundi Nyekundu	**Kundi Bluu**
Kadi Nyekundu 1	Kadi Bluu 1
Kadi Nyekundu 2	Kadi Bluu 2
Kadi Nyekundu 3	Kadi Bluu 3
Kadi Nyekundu 4	Kadi Bluu 4
Kadi Nyekundu 5	Kadi Bluu 5
Kadi Nyekundu 6	Kadi Bluu 6
Kadi Nyekundu 7	Kadi Bluu 7
Kadi Nyekundu 8	Kadi Bluu 8
Kadi Nyekundu 9	Kadi Bluu 9
Kadi Nyekundu 10	Kadi Bluu 10
Jumla	Jumla

ZOEZI 1

Weka alama kama kila hatua ni ukweli au uwongo.

Mfano:

Kwa ulinganisho sawa, makundi yawe sawa.

☑ Kweli ☐ Uongo

1. Katika ulinganisho sawa, watafiti wa afya wanaweza kuwa na uhakika zaidi kwa nini kitu kinachotokea pale yanapotokea mara nyingi.

☐ Kweli ☐ Uongo

2. Kama ulinganisho ni mkubwa wa kutosha, siyo muhimu uwe ni wa haki.

☐ Kweli ☐ Uongo

3. Zaidi ya muda, watafiti wa afya wanapaswa kufanya zaidi ya ulinganisho mmoja wa usawa ya matibabu sawa.

☐ Kweli ☐ Uongo

Zoezi 2

Kumbuka kwamba maana mbili za "kwa bahati" ni katika nyuma ya kitabu.

1. Ni nini maana ya kuchagua "kwa bahati" ambaye anapata matibabu?

2. Ina maana gani kupata kitu "kwa bahati" kwa linganisho ambalo ni dogo mno?

8

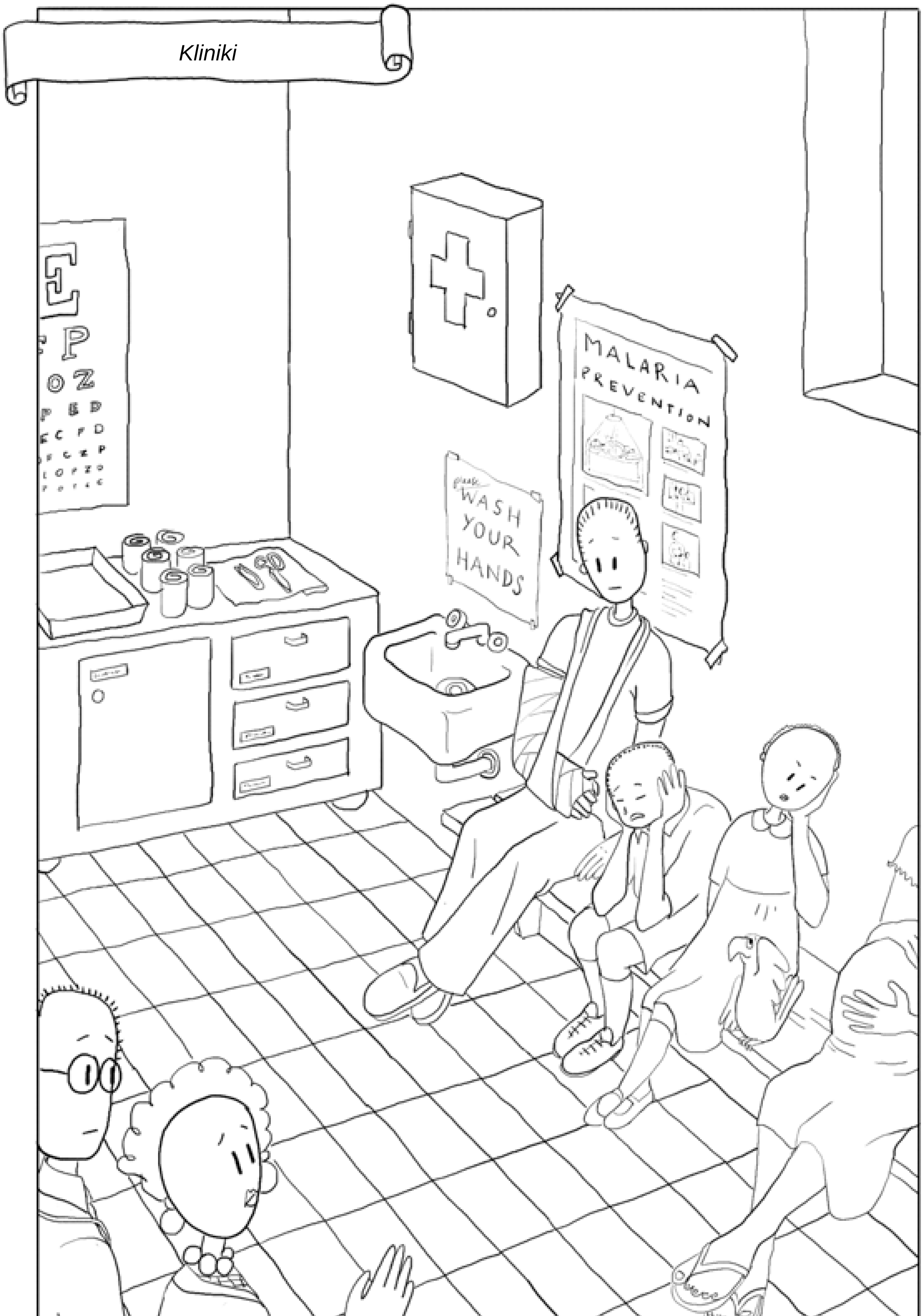
Faida na hasara za matibabu

Utajifunza nini katika somo hili:

1.Ni nini "faida" ya matibabu
2.Ni nini "hasara" ya matibabu
3.Ni nini "chaguo sahihi"
4.Ni umuhimu gani kufanya chaguo sahihi ya matibabu
5.Jinsi ya kufanya chaguo sahihi ya matibabu

Neno muhimu la somo hili:

. *Chaguo* **sahihi** ni chaguo ufanywao ukielewa maelezo uko nayo
. **Faida** *ya matibabu* inahusu matibabu ambayo uanafikiria yanafaa
. **Hasara** *ya matibabu* inahusu matibabu unafikiria haifai


Kliniki
MALARIA PREVENTION
WASH YOUR HANDS

ZOEZI 1

Andika maana ya maneno. Kumbuka kwamba maana ya maneno ni katika nyuma ya kitabu.

Mfano:

Nini ni ulinganisho "wa haki" wa matibabu?

Ulinganisho ambapo tofauti zaidi ni matibabu.

1. Nini ni ''chaguo sahihi''?

2. Ni ''faida'' gani ya matibabu?

3. Ni ''hasara'' gani ya matibabu?

Zoezi 2

Jibu iwapo kila hatua ni kweli au uongo.

Mfano:

Kama ulinganisho ni mkubwa wa kutosha, si muhimu uwe ni sawa.

☐ Kweli ☑ Uongo

1. Inagharimu fedha nyingi kwa matibabu.

☐ Kweli ☐ Uongo

2. Athari nzuri ni faida ya matibabu.

☐ Kweli ☐ Uongo

3. Wakati watu wawili wanafanya chaguo sahihi hii humaanisha wanafanya chaguo sawa.

☐ Kweli ☐ Uongo

4. Faida kwa mtu mmoja inaweza kuwa hasara kwa mtu mwengine.

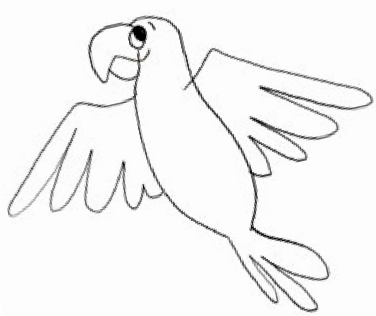
☐ Kweli ☐ Uongo

5. Hasara ya matibabu ni muhimu zaidi kuliko faida.

☐ Kweli ☐ Uongo

9

Nini ni muhimu kukumbuka katika kitabu hiki



Kumbuka!

- Fikiria kwa makini kabla ya kuchagua kutumia tiba
- Zaidi ya matibabu ziko na athari nzuri na mbaya
- Mtu anaweza kukosea akisema kitu juu ya matibabu

MADAI juu ya matibabu

Ukisikia madai juu ya tiba, uliza:

- Msingi wa madai hayo ni nini?

Kama msingi was madai ni mbovu, madai ni ya kutoaminika.
Haya ni msingi mbaya ya madai juu ya athari ya tiba:

1. Uzoefu wa kibinafsi kutumia tiba hilo.
2. Muda tiba limetumika au watu wangapi wametumia tiba.
3. Bei ya tiba au upya wa tiba.
4. Mwenye kuuza tiba akisema chochote juu yake.
5. Mtaalam akisema kitu juu ya tiba bila kutumia ulinganisho wa haki.

ULINGANISHO wa matibabu

Kama jinsi ya madai ni mzuri, madai ni ya kuaminika.
Ulinganisho wa haki ni jinsi mzuri wa madai juu ya athari ya matibabu.
Hivi ndivyo watafiti wa afya hulinganisha kwa haki:

1. Wanalinganisha tiba moja na tiba la pili au bila tiba.
2. wanachagua nani anapata tiba kibahati (kama kurusha sarafu).
3. Hawaambi yeyote nani alipata tiba lipi mpaka wamalize utafiti.
4. Wanapatia matibabu kwa watu wengi wahakikishe matokeo sio ya kubahatisha.

UCHAGUZI wa matibabu:

Ukichagua kutumia tiba, uliza:
- Ni nini faida na hasara za tiba?
Ni nini muhimu kwangu?

ZOEZI

Maagizo

Fungua kurasa za nyuma za kitabu chako kwenye umeandikisha madai.

Jaza jinsi ya kila madai na weka alama kwenye mraba moja kuonyesha kama unafikiria ni ya kuaminika au kutoaminika au kama hauna hakika. Kuna mfano kwenye kurasa unaofuatilia.

Kumbuka, jinsi umejifunza ni:
- Matokeo ya matibabu kwa mtu binafsi ananapotumia matibabu
- Muda matibabu yametumika au watu wangapi wameitumia tiba
- Bei ya matibabu au upya wa matibabu
- Mwenye kuuza matibabu alisema chochote juu yake
- Mtaalam alisema kitu juu ya tiba
- Ulinganisho wa usawa na matibabu mengine au bila tiba
- Ulinganisho usio wa usawa na matibabu mengine au bila tiba

Kama haujui jinsi ya madai, wa nafasi bure kwa hayo madai

ZOEZI

Mfano:

Madai:

Samadi hutibu jeraha la kuungua

Tiba:

Kupaka samadi kwenye jeraha la kuungua

Athari:

Kutibu kidonda

Jinsi:

Je, madai ni ya kuaminika?

☐ Ndio ☑ La ☐ Sijui

Madai:

Tiba:

Athari:

Jinsi:

Je, madai ni ya kuaminika?

☐ Ndio ☐ La ☐ Sijui

ZOEZI

Madai:

____

Tiba:

____

Athari:

____

Jinsi:

____

Je, madai ni ya kuaminika?

☐ Ndio ☐ La ☐ Sijui

Madai:

____

Tiba:

____

Athari:

____

Jinsi:

____

Je, madai ni ya kuaminika?

☐ Ndio ☐ La ☐ Sijui

ZOEZI

Madai:

Tiba:

Athari:

Jinsi:

Je, madai ni ya kuaminika?

☐ Ndio ☐ La ☐ Sijui

Madai:

Tiba:

Athari:

Jinsi:

Je, madai ni ya kuaminika?

☐ Ndio ☐ La ☐ Sijui

Orodha ya maneno

Orodha ya maneno muhimu

katika kitabu hiki na maanaya

maneno hayo

AFYA YAKO ni jinsi mwili wako uko.
MFANO: "Afya ya Julia ni nzuri kwa sababu yeye hana magonjwa namajeruhi. Yohana ana maambukizi, hivyo afya yake ni mbaya zaidi kuliko ya Julia. "

ATHARI ZA MATIBABU ni kitu ambacho matibabu hufanya kutokea.
MFANO: "Kuona bora ni athari ya miwani amevaa."

AMBUKIZO ni ugonjwa unao sababishwa na wadudu.
MFANO: "Yohana alikuwa na ma ambukizo katika kidole yake baada ya kuweka kinyesi cha ng'ombe juu yake."

CHANJO ni tiba ambalo hutumika kukinga ugonjwa kwa binadamu.

CHAGUO SAHIHI ni chaguo ufanywao ukielewa maelezo uko nayo.

CHAGUO LA AFYA ni chaguo kuhusu jinsi ya kutunza afya yako au afya ya wengine.
MFANO 1: "Baada ya kuchagua kutumia tiba, wewe ni maamuzi uchaguzi wa afya."
MFANO 2: "Wakati serikali huchagua matibabu ya kulipiana kuwapa watu, ni kufanya uchaguzi wa afya. "
FAIDA ya matibabu inahusu matibabu ambao uanafikiria yanafaa
Maneno yenye maana ya kinyume: "Hasara".
MFANO: "Madhara nzuri ya matibabu ni faida za hiyo matibabu. Faida nyingine ya baadhi ya matibabu ni kwamba gharamakidogo au hakuna pesa. "

Ili uweze **GUNDUA** kitu baada ya kulinganisha ni kupata tofauti ama kufanana.

KUPATA kitu baada ya kulinganishani kupata tofauti au kufanana.MFANO: "Watafiti Afya wamegundua kwamba watu wachache walipata malaria kuliko wale waliolala katika nyavu. "Gundua"

Kupata kitu kwa **BAHATI** katika kulinganisha waliokuwa ndogo mnoni kutafuta kitu bila kujua nini kilichotokea kwa sababu kulinganisha walikuwa ndogo mno. MFANO: "Watafiti Afya ikilinganishwa madawa mbili ili ujue ni bora kwa ajili ya maumivu ya kichwa. Wao alitoa dawa moja kwa kundi la kwanza na dawa nyingine ya kundi la pili. Watu katika kundi la kwanza waliona maumivu ya kichwa wao ilisha kwa upesi sana. Hata hivyo, kulikuwa na watu wachache sana katika ulinganifu. Inawezekana kwamba walipata dawa ya kwanza ilikuwa bora kwa bahati. Hawakuweza kujua kwa nini watu katika kundi la kwanza waliona maumivu ya kichwa wao iliisha kwa ipesi. "

KUTAFUTA na kulinganisha tofauti au kufanana kupatikana baada ya kulinganisha.MFANO: "Watafiti afya kutafuta ni kwamba watu wachache walipata malaria kuliko wale waliolala katika nyavu. "

KUCHAGUA kuzingatia taarifa ni chaguo, wakati wewe kuelewa habari unazo.MFANO: "Watafiti Afya ikilinganishwa kutumia antibiotiki ao hawatumii moja. Yohana na Julia kueleweka matokeo watafiti afya. Walifanya maamuzi ya busara kuhusu kama kutumia antibiotiki. "
KUPOTOSHANI kufanya mtu unafikiri kitu ni haki wakati ni sahihi. Lina maana sawa:"kuwachanganya" au "kufanya mtu mjinga". MFANO: "Madai uhakika unaweza kupotosha."

KUWA NA UHAKIKA kuhusu athari za matibabu ni wakati una shaka kidogo sana kuhusu athari za matibabu. MANENO AMBAYO maana sawa: "Baadhi ya" au "Akiwa na uhakika." MFANO: "Hatuwezi kuwa na uhakika kabisa kuhusu athari za matibabu zaidi. "MANENO ina maana KINYUME: "Sina uhakika" au ""Uhakika".

HAKI katika kulinganisha matibabu tofauti

ni kulinganisha ikiwa kipao mbele ni tofauti kwa matibabu.

HASARA ya matibabu inahusu matibabu unafikiria haifai. MFANO: "madhara ya matibabu ni hasara ya matibabu hayo. Mwingine hasara ya baadhi ya matibabu ni kwamba gharama ya fedha ni nyingi.

MATIBABU ni kitu wewe hufanya kwa ajili ya afya yako.

MADAI ni kitu ambacho mtu anasema kwamba inaweza kuwa sahihi au si sahihi. MFANO: "madai ya Sara ni kwamba kinyesi cha ng'ombe huponya kuungua. Madai yake nivibaya. "

MADAI YA KUAMINIKA ni madai yaliyo na msingi mzuri. Maneno yenye maana ya kinyume. MFANO: "Vyandarua kuzuia watu kupata malaria. Hii nimadai ya kuaminika kwa kuwa ni msingi wa kulinganisha wa haki. "

MISINGI ya madai ni msaada, msingi ao sababu ya kudai. MFANO: "Uzoefu Sara alikuwa msingi wa madai yake"

MUDAI UHAKIKA ni madai na msingi mbaya. Maneno yenye maana tofauti: "kuaminika". MFANO: "Sara alidai kuwa kinyesi cha ng'ombe huponya kuungua. Msingi kwa ajili yake madai alikuwa na uzoefu wake kuweka kinyesi cha ng'ombe na kuchoma. Madai yake ilikuwa uhakika kwa sababu mara tu kulingana na uzoefu. "

MAELEZO kuhusu matibabu ni nini tuna ambiwa au kujifunza jinsi ya matibabu.MFANO: "Matokeo Afya watafiti 'ni kuhusu matibabu. "

MATOKEO ya matibabu kwa mtu binafsi kwa kutumia tiba ni kitu ambacho kilitokea kwa mtu baada ya kutumia tiba. MFANO: "Sara anadai kinyesi cha ng'ombe huponya kuungua. Madai yake ni misingi ya yake matokeo binafsi kuweka kinyesi cha ng'ombe na kuchoma. Madai yake ni sahihi. "

MTAFITI wa afya ni mtu ambaye kwa makini anasoma afya ili kujua zaidi kuhusu afya. MFANO: "Baadhi ya watafiti wa afya kuchunguza madhara ya matibabu ya afya zetu. Kwa mfano, wao makini ikilinganishwa kulala chini vyandarua na kulala bila nyavu. Kwa kufanya hivi, waligundua zaidi juu ya madhara ya kulala chini ya wavu. "Maneno yenye maana sawa: "Afya mwana sayansi"

MTAFITI WA AFYA ni mtu ambaye kwa makini anasomea afya ili kujua zaidi kuhusu afya. MFANO: "Baadhi ya watafiti wa afya kuchunguza madhara ya matibabu ya afya zetu. Kwa mfano, wao makini ikilinganishwa kulala chini vyandarua na kulala bila nyavu. Kwa kufanya hivi, waligundua zaidi juu ya madhara ya kulala chini ya wavu. "Maneno yenye maana sawa: "Afya mwana sayansi".

PROFESA ni mwalimu au mtafiti wa chuo kikuu.MFANO: "Profesa Fair na Profesa Linganisha wanafundisha katika chuo kikuu. Wao wanafundisha wanafunzi kusoma na kuwa madaktari na watafiti wa afya. Ma profesa wanafanya utafiti wa afya pia. "

Remember!

- **Think carefully before choosing whether to use a treatment.**
- **Most treatments have both good and bad effects.**
- **What someone says about a treatment can be wrong.**

CLAIMS about treatments

When you hear a claim about the effects of a treatment, always ask:

- **What is the basis for the claim?**

If the basis for the claim is bad, the claim is unreliable.
These are bad bases for claims about the effects of a treatment:

1. Someone’s personal experience using the treatment
2. How long the treatment has been used or how many people have used it
3. How much money the treatment costs or how new it is
4. That someone selling the treatment says something about it
5. That an expert says something about the treatment, if not based on fair comparisons

COMPARISONS of treatments

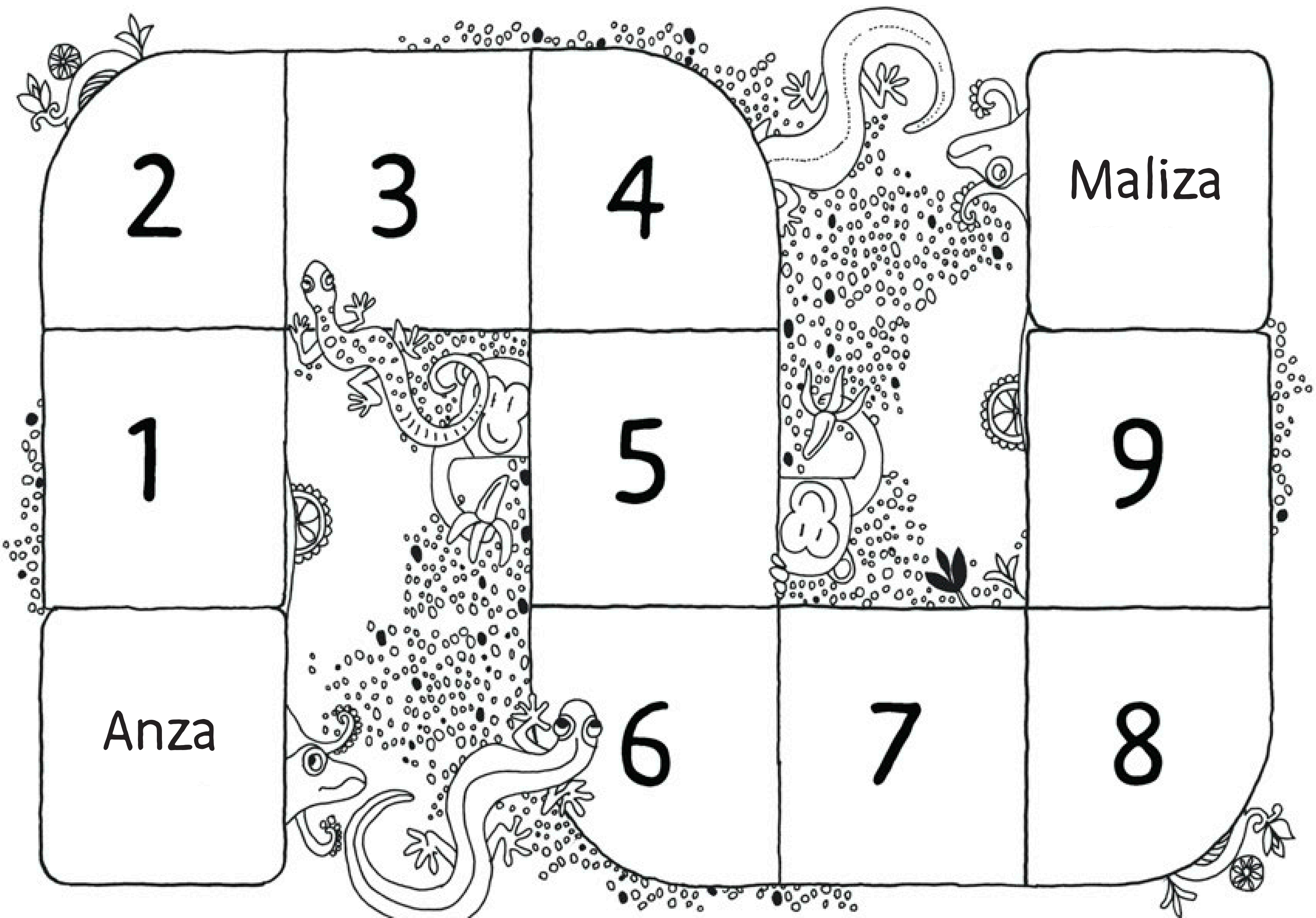
If the basis for the claim is good, the claim is reliable.
Fair comparisons are a good basis for claims about the effects of treatments.
This is how health researchers make a fair comparison:

1. They compare one treatment to another treatment or to no treatment.
2. They choose who gets which treatment by chance (like flipping a coin).
3. They do not let anyone know who got which treatment until the end.
4. They give the treatments to many people, so what they find is not by chance.

CHOICES of treatments:

When you choose whether to use a treatment, always ask:

- **What are the advantages and disadvantages of the treatment?**
- **What is most important to me?**


Anza
1
2
3
4
5
6
7
8
9
Maliza