



Ricorda!



Rifletti attentamente prima di decidere se usare un trattamento.



La maggior parte dei trattamenti ha effetti sia positivi che negativi.



Quello che qualcuno dice su un trattamento può essere sbagliato.

AFFERMAZIONI sui trattamenti



Quando senti un'affermazione sull'effetto di un trattamento, devi sempre chiederti:

Qual è la base dell'affermazione?

Se la base dell'affermazione è scorretta, allora l'affermazione è inaffidabile.

Queste sono basi scorrette per le affermazioni sugli effetti di un trattamento:

1. L'esperienza personale di qualcuno che ha usato un trattamento.
2. Da quanto tempo il trattamento viene usato o quante persone lo hanno usato.
3. Quanto il trattamento è costoso o quanto è nuovo.
4. Quello che dice una persona che vende un trattamento.
5. L'opinione di un esperto su un trattamento, se questa non è basata su giusti confronti.

CONFRONTI fra i trattamenti



Se la base di un'affermazione è corretta, allora l'affermazione è affidabile.

I giusti confronti sono una base corretta per le affermazioni sugli effetti dei trattamenti.

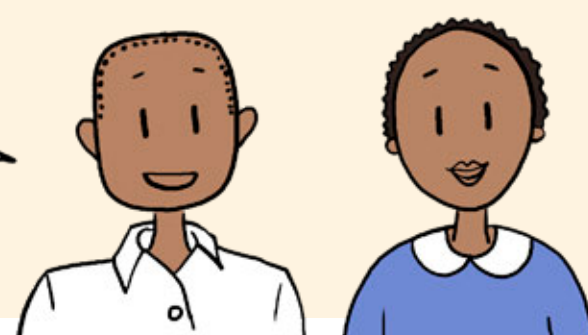
Ecco come i ricercatori della salute fanno giusti confronti:

1. Confrontano un trattamento con un altro trattamento o con nessun trattamento.
2. Decidono grazie al caso chi riceverà un trattamento (es. lanciando una moneta).
3. Fanno in modo che nessuno sappia chi ha ricevuto quale trattamento fino alla fine.
4. Danno i trattamenti a molte persone, così che i risultati del confronto non siano dovuti al caso.

DECISIONI sui trattamenti

Quando devi decidere se usare un trattamento, chiediti sempre:

Quali sono i vantaggi e gli svantaggi del trattamento?



Cos'è più importante per me?