



GOGORATU!



Hausnartu tratamendua erabili ala ez erabaki aurretik.



Tratamendu gehienek efektu positiboak eta negatiboak dituzte.



Tratamendu bati buruz norbaitek esaten duena okerra izan daiteke.

TRATAMENDUEI BURUZKO BAIEZTAPENAK



Tratamendu baten efektuei buruzko baieztapen bat entzutean, galdetu beti:

Zein da baieztapen horren oinarria?

Baieztapen baten oinarria egokia ez bada, baieztapenak fidagarritasun gutxi izango du.

Oinarri hauek ez dira egokiak tratamendu baten efektuei buruzko baieztapenak egiteko:

1. Tratamendu bat erabiltzen duen norbaiten esperientzia pertsonala.
2. Aspalditik erabiltzen ote den eta jende askok erabiltzen ote duen tratamendua.
3. Garestia ote den eta berria ote den.
4. Tratamendua saltzen duenak esaten duena.
5. Aditu batek konparaketa zuzenetan oinarritu gabeko zerbait esaten du tratamenduari buruz.

TRATAMENDUEN ARTEKO KONPARAKETAK



Baieztapen baten oinarria egokia bada, baieztapena fidagarria izango da.

Konparaketa zuzenak oinarri egokiak dira, tratamenduei buruzko baieztapenak egiteko.

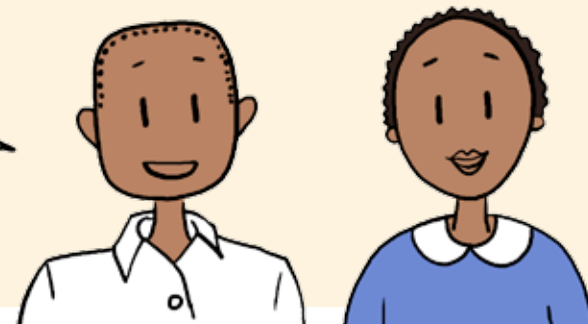
Honela egiten dituzte osasun-ikertzaileek konparaketa zuzenak:

1. Ikertzaileek bi tratamenduren arteko konparaketa egiten dute, edo tratamendua erabili eta ez erabiltzearen arteko konparaketa egiten dute.
2. Ikertzaileek ausaz hautatzen dute (txanpon bat erabiliz) nork jasoko duen tratamendu bakoitza.
3. Ikertzaileek ez dute inork jakiterik nahi nork jasotzen duen tratamendua, amaitu arte.
4. Ikertzaileek pertsona askori ematen diote tratamendua; beraz, behatzen dutena ez da kasualitatez gertatzen.

TRATAMENDUEI BURUZKO ERABAKIAK

Tratamendu bat erabili ala ez erabaki behar duzunean, galdetu beti:

Zein dira tratamenduaren abantailak eta desabantailak?



Nire ustez, zer da garrantzitsuena?