



KUMBUKA!



Fikiria kwa makini kabla yakuchagua kuutumia matibabu



Matibabu mengi yana athari nzuri na mbaya



Kila ambacho mtu anasema kuhusu tiba inaweza kuwa na makosa

MADAI KUHUSU MATIBABU



Unaposikia madai kuhusu madhara ya matibabu, daima uliza:

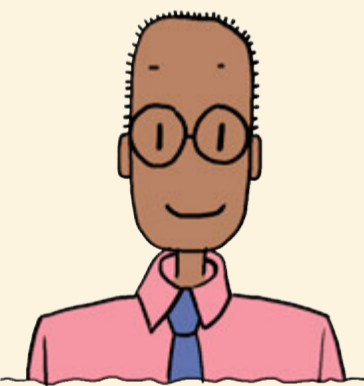
Ni nini msingi wa madai?

Ikiwa msingi wa madai ni mbaya, madai si ya uhakika.

Haya ni msingi mbaya kwa madai kuhusu madhara ya:

1. Uzoefu binafsi ya mtu anatumia matibabu
2. Ni kwa muda gani matibabu imekuwa ikitumika au watu wangapi wametumia
3. Kiasi gani cha fedha inagharamia matibabu au jinsi iko mpya
4. Mwenye kuuza matibabu alisema chochote juu yake
5. Mtaalam alisema kitu juu ya tiba, na ni ulinganisho usio wa haki na matibabu zingine

ULINGANISHI WA MATIBABU



Kama msingi wa madai ni nzuri, madai ni ya kuaminika.

Kulinganisha kwa haki ni msingi mzuri kwa madai kuhusu athari za matibabu.

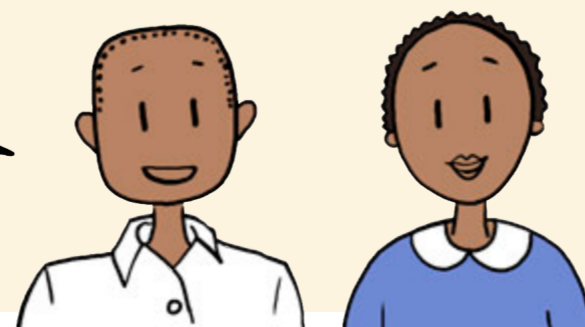
Hivi ndivyo watafiti wa afya hufanya kilinganisho ya haki:

1. Wao hulinganisha tiba moja kwa matibabu mengine au hakuna matibabu.
2. Wao huchagua nani anapata ambapo matibabu na nafasi (kama inazunguka sarafu).
3. Hawana uhusu yeyote kujua nani alipata tiba gani hadi mwisho.
4. Wao hutoa matibabu kwa watu wengi, kwa hivyo wanachopata ni kwa bahati.

UCHAGUZI YA MATIBABU

Wakati kunachagua kutumia matibabu, daima huliza:

Je, ni nini faida na hasara za matibabu?



Ni jambo gani muhimu kwangu?