



ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ!



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 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



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 ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ



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.

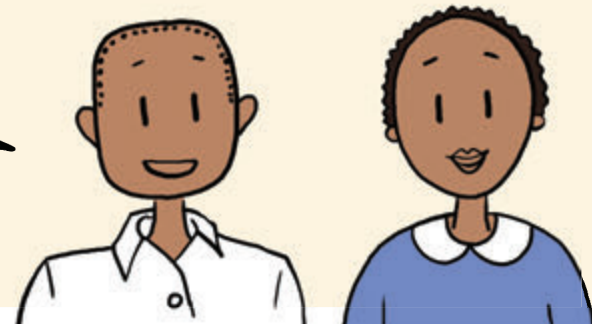
Πώς οι ερευνητές υγείας κάνουν μία δίκαιη σύγκριση:

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 ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

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;