

Det er en påstand!



En veiledning i å tenke kritisk om helsepåstander for elever og lærere på mellomtrinnet

VÆR OBS!

For godt til å være sant
"100 % effektiv!"

De fleste påstander som hevder at en behandling vil gjøre deg 100 % bedre, eller at den virker for alle, er gale.

VÆR OBS!

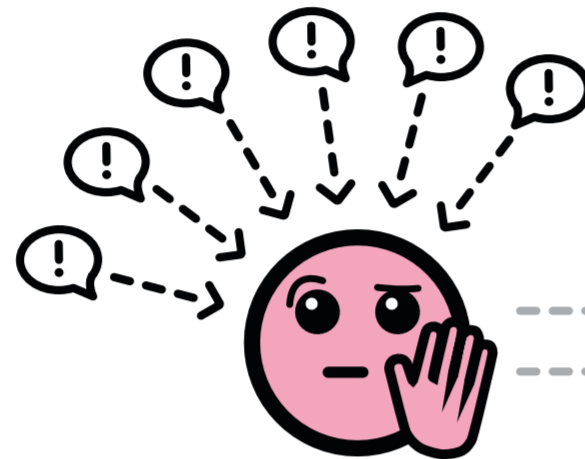
For godt til å være sant
"100 % trygg!"

Folk tenker ofte på fordeler med behandlinger og glemmer at de kan ha skadevirkninger. Det er sjelden at en behandling er 100 % trygg.

VÆR OBS!

For godt til å være sant
"100 % sikkert!"

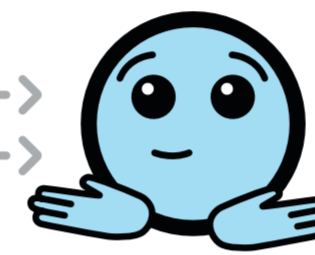
Vi kan så godt som aldri være 100 % sikker på hvilke effekter behandlinger vil ha.



VÆR OBS!



VURDER!



GODT VALG!

GODT VALG!

Forstå problemet ditt
Hva er problemet ditt, og hvilke valg har du?

For å gjøre et godt valg, må du forstå hva helseproblemet ditt er og hvilke behandlinger som finnes for dette problemet.

GODT VALG!

Er evidensen relevant?
Hvilke utfall er viktige for deg?

En behandling kan ha flere utfall, og du må alltid tenke over om utfallene som er viktige for deg er undersøkt i rimelige sammenligninger.

GODT VALG!

Er evidensen relevant?
Er deltakerne i sammenligningen veldig ulike deg selv?

Tenk over om personene (eller dyrene) i sammenligningsstudien er veldig forskjellige fra deg.

VÆR OBS!

Sviktende logikk
"Du må ha en behandling!"

Syke folk blir ofte bedre igjen uten behandling. Noen ganger hjelper det ikke med behandling, og den kan til og med gjøre ting verre.

VÆR OBS!

Sviktende logikk
"Sammenligning trengs ikke!"

Uten å sammenligne en behandling med et alternativ, er det ikke mulig å vite hva som ville ha skjedd hvis man ikke tok behandlingen.

VÆR OBS!

Sviktende logikk
"Det virker på denne måten!"

Behandlinger som i teorien skal virke, virker ofte ikke i praksis.

VURDER!

Urimelig sammenligning
Gruppene i studien er ulike

Se opp for sammenligninger av behandlinger der gruppene som sammenlignes ikke er like.

VURDER!

Urimelig sammenligning
Gruppene får ulik pleie

Se opp for sammenligninger av behandlinger der gruppene mottok ulik pleie under studien.

VURDER!

Urimelig sammenligning
Forskjell i forventninger

Se opp for sammenligninger av behandlinger der personer i forsøket visste hvilken behandling de fikk. Dette kan påvirke både hvordan de føler seg og hvordan de oppfører seg.

VURDER!

Urimelig sammenligning
Målinger ble gjort ulike

Se opp for sammenligninger der effekten av behandlingene er målt ulikt i gruppene som sammenlignes.

VURDER!

Urimelig sammenligning
Mange målinger mangler

Se opp for sammenligninger der målinger av behandlingseffektene mangler for mange av personene i forsøket.

GODT VALG!

Fordele og ulemper
Er fordelene større enn ulempene?

Spør deg selv om det er sannsynlig at fordelene med en behandling vil være større enn ulempene.

VÆR OBS!

Sviktende logikk
"En studie viser!"

Det at en sammenligning (en studie) viser at folk som fikk en behandling hadde det bedre eller verre enn de andre, er ikke nok til å si sikkert at behandlingen har en effekt.

VÆR OBS!

Sviktende logikk
"Behandling og effekt sammenfaller!"

Det at en behandling sammenfaller med at folk blir bedre, trenger ikke bety at behandlingen har gjort dem bedre.

VÆR OBS!

Sviktende logikk
"Gammelt og velbrukt er bedre!"

Det at en behandling har vært brukt i lang tid eller av mange folk, trenger ikke bety at den hjelper eller at den er trygg.

VÆR OBS!

Sviktende logikk
"Nytt er bedre!"

En behandling er ikke bedre eller tryggere selv om den ny, dyr, eller laget av en kjent produsent og solgt under et populært merkenavn.

VURDER!

Upålitelig oppsummering
Feil i oppsummering

Se opp for feil i studier som oppsummerer sammenligninger av behandlinger gjort i andre studier.

VURDER!

Utspekulert beskrivelse
Upålitelig ordbruk

Se opp for behandlings-effekter som bare er beskrevet med ord.

VURDER!

Utspekulert beskrivelse
Få personer eller få målbare hendelser

Se opp for behandlings-effekter som er basert på små studier der få personer har deltatt.

VURDER!

Utspekulert beskrivelse
Mangel på bevis ≠ ingen forskjell

Se opp for tilfeller der «mangel på evidens» blir beskrevet som «ingen forskjell». Dette er ikke det samme.

GODT VALG!

Fordele og ulemper
Hvor sikker er du?

Spør deg selv om hvor sikker du er på at fordelene med en behandling vil være større enn ulempene.

VÆR OBS!

Sviktende logikk
"Mer er bedre!"

Å ta mer av en behandling, øker gjerne skadevirkningene uten at de gode effektene øker.

VÆR OBS!

Stol på dette
"Som annonsert!"

Personeer som tjener på at folk bruker en behandling, vil gjerne overdrive fordelene med behandlingen og ikke nevne ulempene og de skadelige effektene behandlingen kan ha.

VÆR OBS!

Stol på dette
"Det hjalp meg!"

Det at noen har blitt bedre etter å ha tatt en behandling, trenger ikke bety at det var behandlingen som gjorde dem bedre.

VÆR OBS!

Stol på dette
"Anbefalt av eksperter!"

At en ekspert eller en kjent person som mange stoler på, påstår noe, er ingen garanti for at påstanden er riktig.

VÆR OBS på påstander som har et dårlig grunnlag

Mange påstander om hvordan behandlinger virker, er ikke til å stole på. Dette er fordi grunnlaget for påstanden ofte er upålitelig. Du skal være obs når du hører påstander:

- Som er for gode til å være sanne
- Som ikke virker logiske
- Som ber deg stole på noe uten å forklar hvorfor

VURDER funn (evidens) fra sammenligninger av behandlinger

Du kan bli lurt av funn fra sammenligninger av behandlinger. Tenk nøye gjennom funn (evidens) som brukes til å støtte påstander om effekter av behandlinger. Vær obs på:

- Urimelige sammenligninger
- Feil i oppsummeringer av sammenligninger
- Hvordan effektene er beskrevet

Gjør et GODT VALG!

For å velge riktig behandling, må du tenke nøye gjennom:

- Hva problemet ditt er og hvilke valg du har
- Hvor godt funn fra sammenligninger støtter de ulike valgmulighetene dine
- Om fordelene veier opp for ulempene

Innledning

Hva gjør du når du brenner deg på fingeren? Hva mener andre du bør gjøre? Noen steder i verden sier folk at «kumøkk vil gjøre brannsåret bra igjen». Det sier de fordi de har brukt kumøkk på brannsåret før, og da ble brannsåret bra igjen. Det var deres egen, personlige erfaring. Men er det mulig at brannsåret ville blitt borte uten at de tok kumøkk på det?

Det finnes mange **påstander** om hva som er bra for helsa vår. En påstand er noe noen sier som kan være riktig eller galt.

En **behandling** er noe du gjør for helsa di—for eksempel å ta en medisin, mosjonere eller putte fingeren din i en kuruke. En effekt av en behandling er hvordan behandlingen virker—at du føler deg bedre eller verre, at du blir sterkere, eller at brannsåret ditt blir bra igjen.

Folk kommer med mange påstander om hvordan behandlinger virker. Hvordan kan vi vite hvilke påstander som er riktige eller gale? For å finne ut dette må vi undersøke hva påstanden bygger på—det vil si **grunnlaget** for påstanden. Det at noen har opplevd noe selv, er ikke et godt grunnlag for å påstå at noe er bra for helsa. Grunnen til det er at vi ikke vet hva som ville skjedd hvis personen hadde gjort noe annet.

For å finne ut om en behandling (som å ha kumøkk på et brannsåret) har en **effekt** (at et brannsåret blir bedre), må behandlingen sammenlignes med noe annet (for eksempel å ikke ha kumøkk på et brannsåret). Slik kan vi se hva som ville skjedd hvis såret ble behandlet annerledes. Forskere gir en behandling til en gruppe og en annen behandling til en annen gruppe. Så **sammenligner** de hva som skjer i gruppene. **Funn** fra en slik sammenligning er **evidens** som styrker eller svekker en påstand om at en behandling virker. Når du bestemmer deg for om påstanden er riktig eller gal, trekker du en **konklusjon** støttet av funnene (evidensen) i sammenligningen. En sammenligning der behandlingene er den eneste viktige forskjellen mellom gruppene, kalles en **rimelig** sammenligning. Dette er en **pålitelig** sammenligning som vi kan tro på.

www.thatsclaim.org