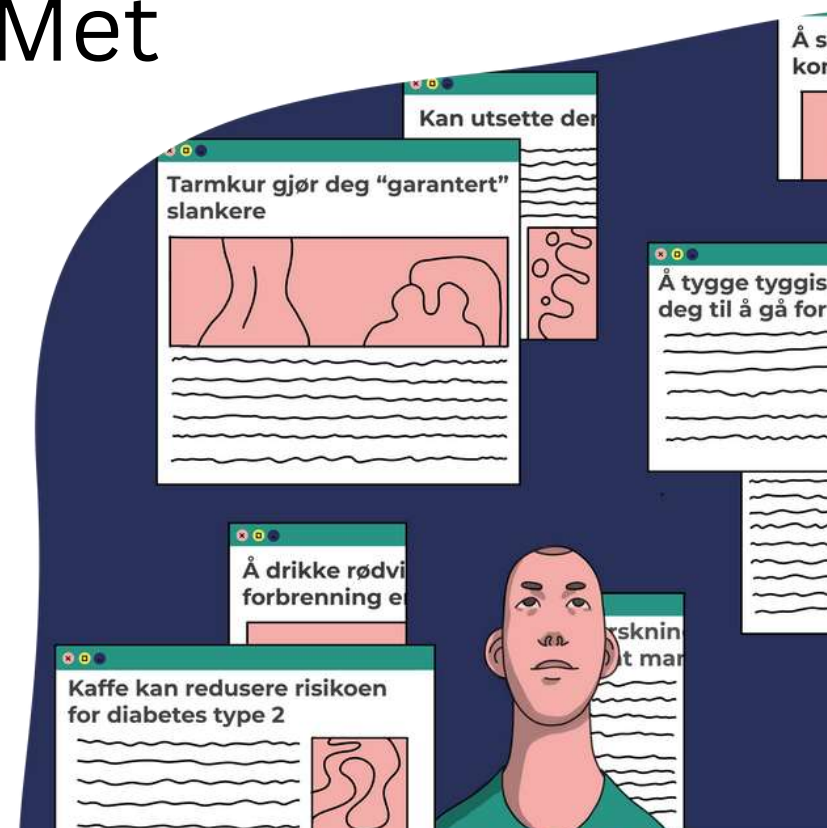


Bibliotekarar bak overskriftene:

En praktisk tilnærming til kritisk tenkning for studenter

v/ Maria Fyhn og Hanne Vollen

Begeistrede søkefantaster, Universitetsbiblioteket OsloMet



OSLOMET

Ny forskning: Fant at fiskeinnvoller hjelper mot depresjon

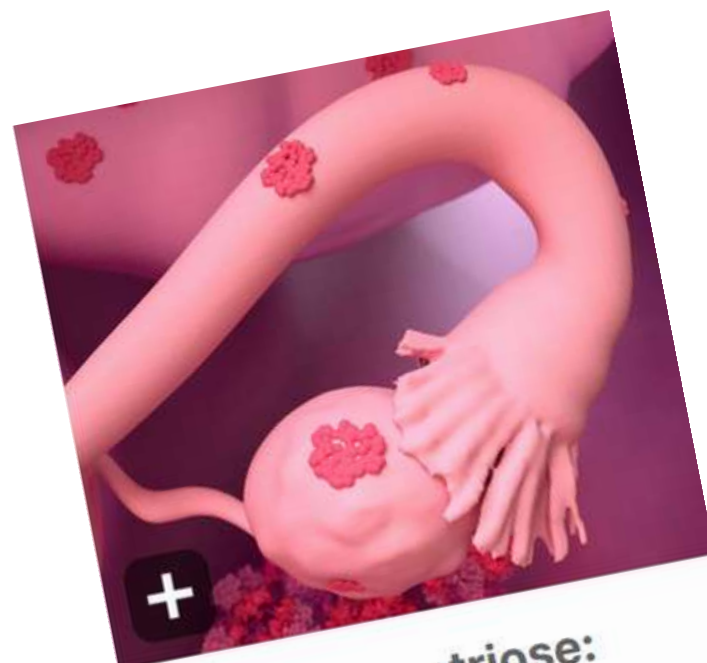
Hvert år står fiskeriene igjen med én million tonn fiskeavskjær. Nå mener forskere det kan hjelpe mot depresjon og angst.



Kristin Thrane
Journalist



Diabetes 2? Frokosten du må styre unna



Endometriose: Peker på uventet sammenheng



Hva hjelper mot forkjølelse?



Forkjølelse er en viral infeksjon, og selv om det ikke finnes en kur, er det noen tiltak som kan hjelpe med å lindre symptomer og fremskynde bedring:

1. **Hvile:** Kroppen trenger energi for å bekjempe infeksjonen, så det er viktig å få nok søvn og hvile.
2. **Hydrering:** Drikk rikelig med væske, som vann, juice og varm te, for å holde kroppen hydrert og løsne slim.
3. **Varme drikker:** Suppe og te kan bidra til å lindre sår hals og holde deg hydrert.
4. **Damp:** Inhalering av damp fra varmt vann kan bidra til å åpne opp tette luftveier.
5. **Saltvannsgargler:** Gurgle med varmt saltvann for å lindre smerter i halsen og redusere slim.

Bak Overskriftene

- Datterprosjekt av Informed Health Choices
- Forankret i Helsevitenskapelig Fakultet, OsloMet
- Tverrfaglig gruppe
- Laget ulike læringsressurser

<https://bakoverskriftene.oslomet.no/>



That's a claim!

Guides for students and teachers to think critically about health claims



BEWARE
of claims



THINK 'FAIR'
about the evidence



TAKE CARE
when you decide

BEWARE Too good to be true "100% safe!" People often think about the benefits of treatments and ignore possible harms. But few treatments that work are 100% safe.	BEWARE Too good to be true "100% effective!" Most claims that a treatment will make you 100% better or that it works for everyone turn out to be wrong.	BEWARE Too good to be true "100% certain!" We can rarely, if ever, be 100% certain about the effects of treatments.	BEWARE Faulty logic "Treatment needed!" People who are sick often get better without a treatment. Sometimes a treatment will not help and may even make things worse.	BEWARE Faulty logic "It works like this!" Treatments that should work in theory often do not work in practice.	BEWARE Faulty logic "Associated with!" Just because using a treatment is associated with people getting better or worse, that doesn't mean that the treatment made them better or worse.	BEWARE Faulty logic "Real world data!" More data is not necessarily better data, whatever the source.	BEWARE Faulty logic "No comparison needed!" Unless a treatment is compared to something else, it is not possible to know what would happen without it.	BEWARE Faulty logic "A study shows!" If a single treatment comparison (study) shows that people who got one treatment did better or worse than people who got something else, it does not mean that is the final answer.	BEWARE Unreliable comparison Dissimilar comparison groups Look out for treatment comparisons where the comparison groups were not alike.	BEWARE Unreliable comparison Indirect comparisons Look out for comparisons of treatments between studies that are different.	BEWARE Unreliable comparison Dissimilar care Look out for treatment comparisons where the comparison groups were cared for differently.	BEWARE Unreliable comparison Dissimilar expectations Look out for treatment comparisons where people knew which treatment they received and knowing that could have changed how they felt or behaved.	BEWARE Unreliable comparison Dissimilar measurement Look out for treatment comparisons where what happened was measured differently in the comparison groups.	BEWARE Unreliable comparison Lots of missing people Look out for treatment comparisons where what happened was not measured in lots of people.	BEWARE Unreliable comparison Outcomes counted in the wrong group Look out for treatment comparisons where people's outcomes were not counted in the group to which they were allocated.	BEWARE Unreliable comparison Do the advantages outweigh the disadvantages for you? Always ask yourself whether the possible advantages of a treatment outweigh the disadvantages of the treatment.
BEWARE Faulty logic "Old is better!" Just because a treatment has been used for a long time or by many people, it does not mean that it helps or that it is safe.	BEWARE Faulty logic "New is better!" Just because a treatment is new, expensive, technologically impressive, or brand-named does not mean that it is better or safer than other treatments.	BEWARE Faulty logic "More is better!" Taking more of a treatment often increases harms without increasing how much it helps.	BEWARE Unreliable summary Unsystematic summary Look out for summaries of treatments that were not done systematically.	BEWARE Unreliable summary Selective reporting Look out for unpublished results of fair comparisons.	BEWARE Unreliable summary Unfounded assumptions Look out for treatment comparisons that are sensitive to assumptions that are made.	BEWARE Misleading description Just words Look out for treatment effects that are described just using words.	BEWARE Misleading description Relative effects Look out for treatment effects that are described as relative effects.	BEWARE Misleading description Average effects Look out for treatment effects that are described as average differences.	BEWARE Misleading description Few people or events Look out for treatment effects that are based on small studies with few people.	BEWARE Advantages and disadvantages How sure are you? Always ask yourself how sure you are that the possible advantages of a treatment are better than the possible disadvantages of the treatment.						
BEWARE Faulty logic "Early is better!" Earlier detection of "disease" is not necessarily better.	BEWARE Faulty logic "Personalised medicine!" It is rarely possible to know in advance who will benefit, who will not, and who will be harmed by using a treatment.	BEWARE Faulty logic "As advertised!" Someone with an interest in getting people to use a treatment, such as making money, may exaggerate benefits and ignore possible harmful effects.	BEWARE Misleading description Subgroup analyses Look out for results that are reported for a selected group of people within a study or systematic review.	BEWARE Misleading description No confidence interval Look out for results that are reported using p-values instead of confidence intervals.	BEWARE Misleading description Statistically significant Look out for results that are reported as "statistically significant" or "not statistically significant".	BEWARE Misleading description No evidence Look out for a "lack of evidence" being described as evidence of "no difference".										

BEWARE of claims that have an untrustworthy basis

Many claims about the effects of treatments are not trustworthy. Often this is because the reason (the basis) for the claim is not trustworthy.

You should be careful when you hear claims that are:

- Too good to be true
- Based on faulty logic
- Based on trust alone

THINK 'FAIR' - and check the evidence from treatment comparisons

Evidence from comparisons of treatments can fool you. You should think carefully about the evidence that is used to support claims about the effects of treatments.

Look out for:

- Unfair comparisons of treatments
- Uncareful summaries of comparisons
- How treatment effects are described

TAKE CARE - and make good choices

Good treatment choices depend on thinking carefully about what to do.

Think carefully about:

- What your problem is and what your options are
- Whether the evidence is relevant to your problem and options
- Whether the advantages outweigh the disadvantages

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.

LES MER

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.

LES MER

VURDER!

Urimelig sammenligning

Gruppene i studien er ulike

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

LES MER

Rollen vår i prosjektet

- 2 x 10% stilling
- Informasjonsgjenfinning og kildekritikk

Vi har jobbet med:

- Noen nettbaserte læringsressurser
- Infoskjermer på biblioteket
- ... Og Kunnskapskroken!



Fagfelleevaluering er bra

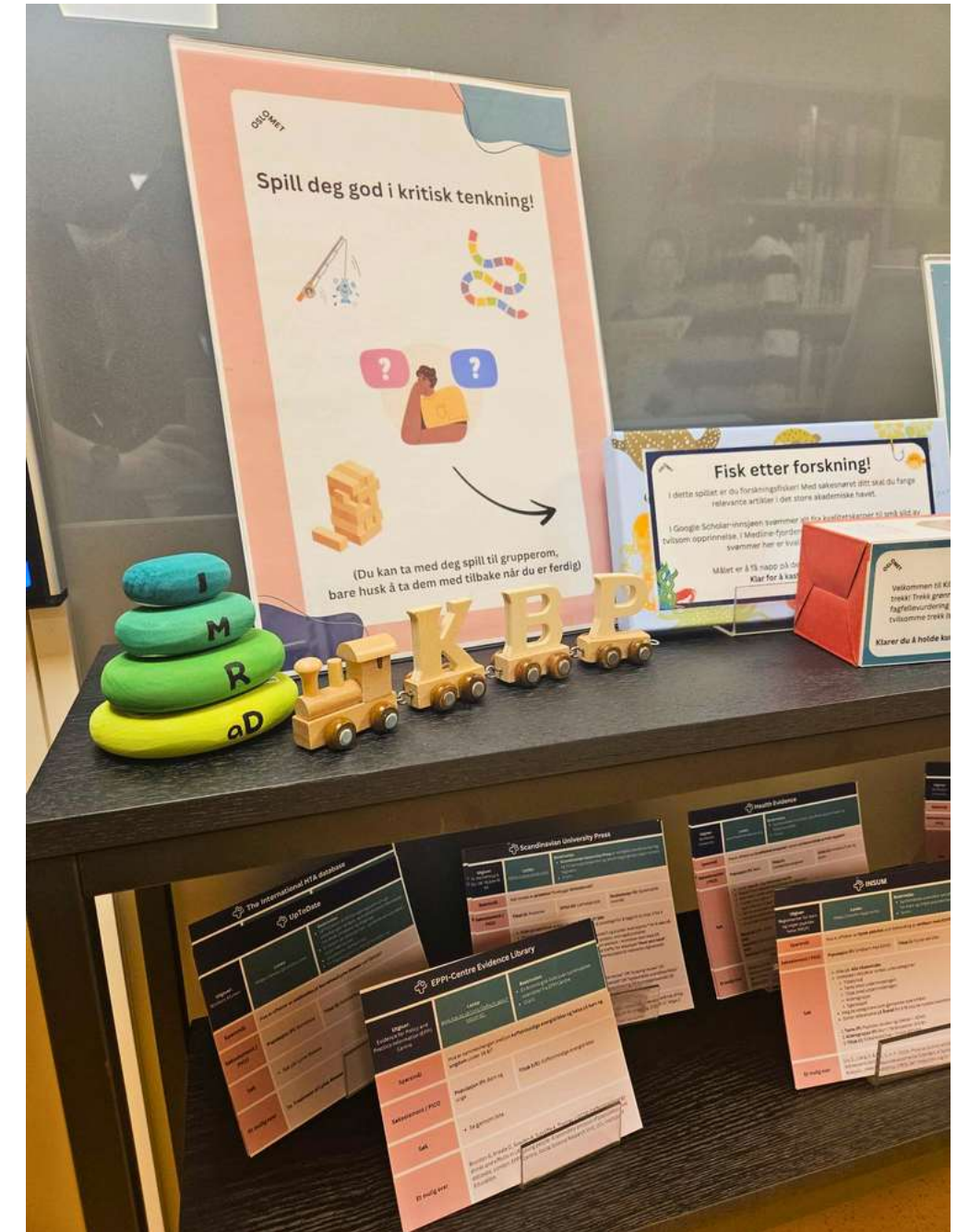


... men ikke en **garanti for kvalitet.**
Husk å vurdere selv!



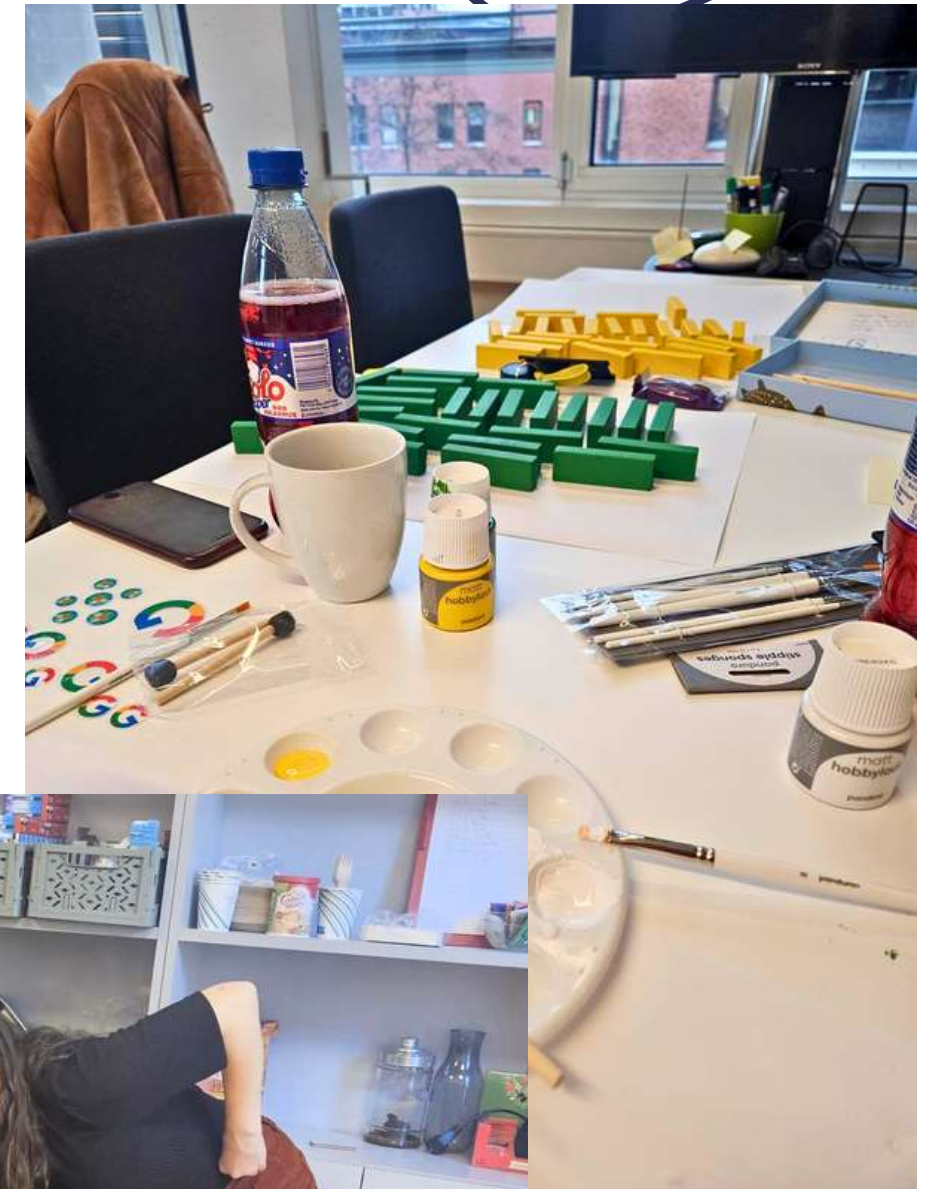
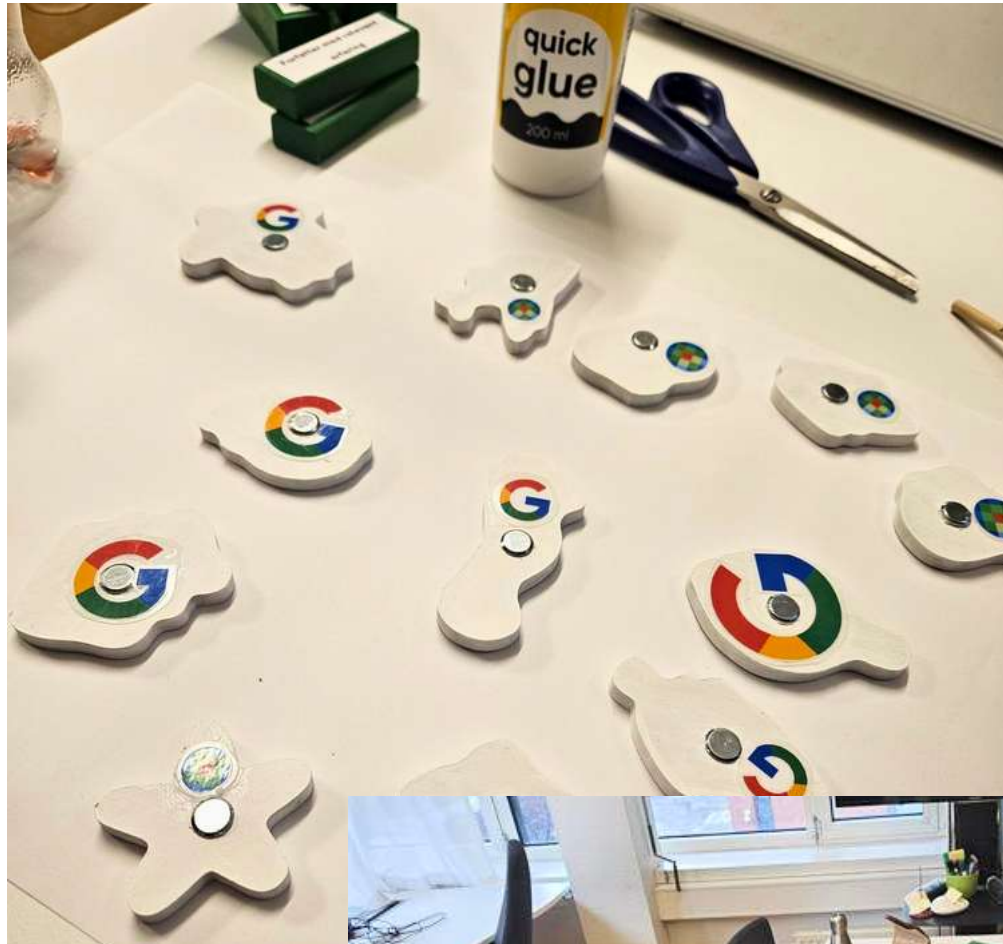
Kunnskapskroken

- Infoskjermer med grunnprinsippene i KBP
- Fysiske spill
- Søkeveiledningene i fysisk format.
- KildekritikkDjenga, IMRaD-klosser, fiskespill
- Kort om KBP (kommer snart)





Litt bilder fra prosessen



Kort om KBP (kommer snart)

5

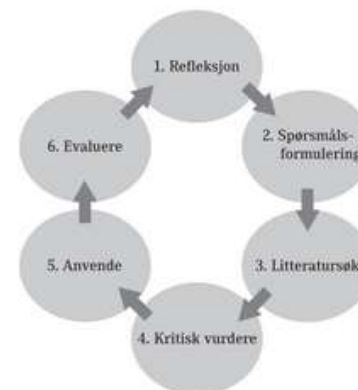
Fem steg, var det ikke det da?
Nei, nå blander du med hvor mange medlemmer det er i Spice Girls.

Se på kort seks istedenfor.



6

Seks steg er helt riktig.
Livets sirkel (KBP's sirkel) ser sånn her ut:



Du kjenner at du trenger å friske
opp på steg fire:
"Kritisk vurdere".

18

Nå er det kveld, og du skal legge deg.
Før du sovner tenker du på at små studier kan være misvisende.
Ta kort 22 for å gå opp til eksamen!



14

Du er ferdig med å sjekke canvas og går tilbake til
notatene til Trude. Her har hun tegna en liten tegning
for å huske på at forskning på **spesifikke grupper** ikke
nødvendigvis er overførbart til **alle**. Men ojsann,
klokka har allerede blitt **18!**



19

10

Her er en liten kaffepause.
Det er også viktig!

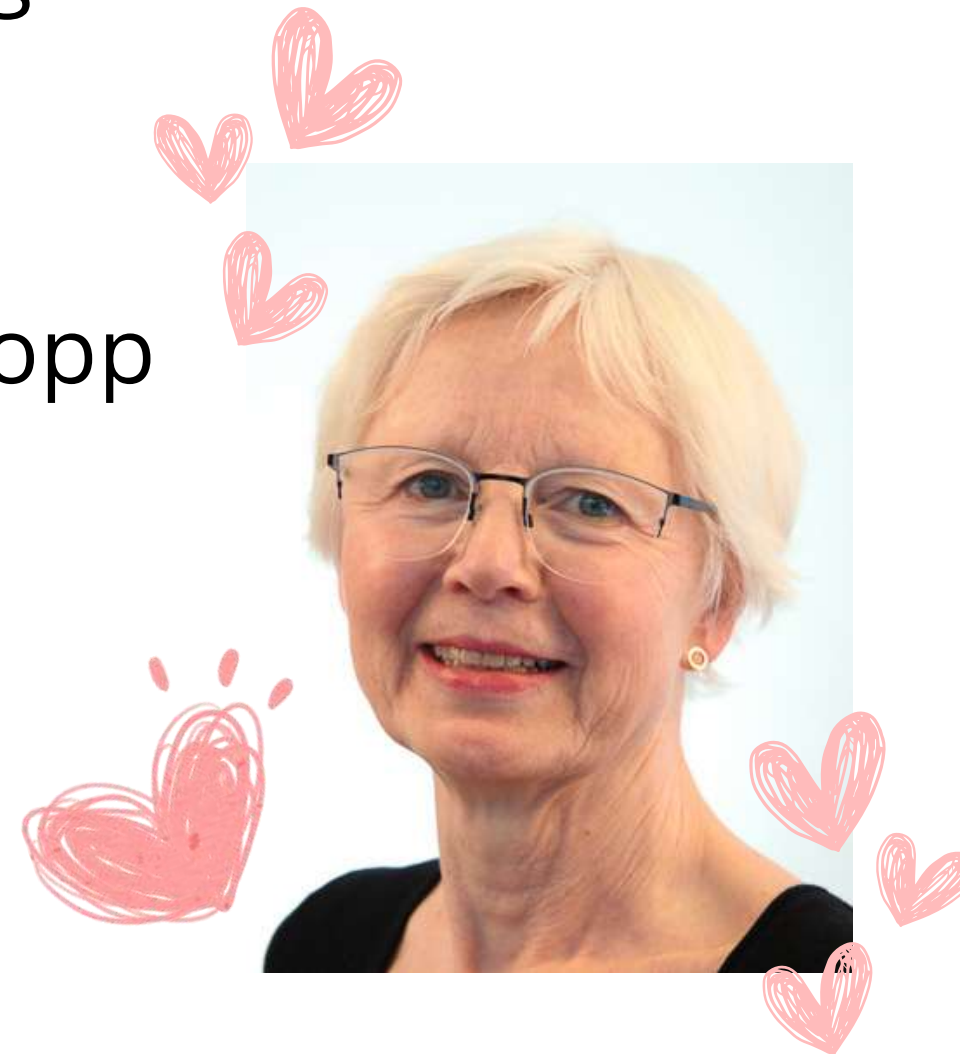
Ta kort nummer 13 når du har
drukket opp.



Søkeveiledninger

I samarbeid med ♥ Marit Johansen ♥ fra FHI

- Søkeveiledninger i oppsummert forskning for helsefag, lærerutdanning, sosialfag og teknologi- og ingeniørfag.
- Blanding av åpen forskning og bak betalingsmur
- Utgangspunkt i PICO
- Eksempler på hvordan en problemstilling kan brytes opp og søk gjennomføres i ulike baser





Utgiver: H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) AS	Lenke: https://www.scup.com		Beskrivelse: - Scandinavian University Press er en digital plattform for fag- og forskningstidsskrifter og åpent tilgjengelige (open access) fagbøker. - Gratis
Spørsmål	Kan inntak av proteiner forebygge lårhalsbrudd ?		
Søkeelement / PICO	Tiltak (I): Proteiner	Utfall (O): Lårhalsbrudd	Studiedesign (S): Systematisk oversikt
Søk	- Klikk på søkefeltet øverst og velg AVANSERT SØK - Plasser hvert søkeelement på egen linje. Bruk plusstegn for å legge til ny linje, X for å slette. - Sett fraser i anførselstegn ("systematisk oversikt") og trunkér med stjerne * for å søke på flere endelser av et ord (protein* vil søke på protein, men også proteins). - Søk på synonymer (norsk og engelsk) for hvert element – kombiner dem med OR. - Velg hvor i referansen du vil at søkeordet skal treffe, for eksempel "Hvor som helst". - Bruk "Utgivelsesdato" om du vil avgrense søkeresultatet til relevante utgivelsesår. Søkelinje (I): protein* Søkelinje (O): lårhalsbrudd OR "hip fracture" Søkelinje (S): "systematic review" OR "systematisk review" OR "scoping review" OR "systematic literature review" OR "systematisk oversikt" OR "systematisk oversiktsartikkel" OR "systematisk hurtigoversikt" OR kunnskapsoppsummering OR kunnskapsoversikt OR litteraturgjennomgang		
Et mulig svar	Rise, H. O. & Rosendahl-Riise, H. (2019). Protein intake, bone mineral density and risk of hip fracture: a systematic literature review. <i>Norsk tidsskrift for ernæring</i> , 17(2), 8–17. https://doi.org/10.18261/ntfe.17.2.2		

Hva har vi lært

Prosjektarbeid:

- Struktur
- Detaljert fremdriftplan
- Samarbeid på tvers av organisasjonen



Veien videre

Prosjektet ferdigstilles ved utgangen av 2025.

Læringsstier og moduler i Canvas - tilgjengelig for alle!

<https://bakoverskriftene.oslomet.no/>



Spørsmål?

Eller innspill?

Slå av en prat!

... eller kontakt oss gjerne på
mariahj@oslomet.no og hannevol@oslomet.no

Takk for oss!



Referanser

Eksempler fra:

- TikTok: @luminary_lane
- NRK: <https://www.nrk.no/nordland/forskere-fant-ut-at-fiskeslo-hjelper-mot-depresjon-1.16344739>
- Dagbladet: <https://www.dagbladet.no/tema/diabetes-2-frokosten-du-ma-styre-unna/83083049>
- Sikt KI-chat: Prompt - “Hva hjelper mot forkjølelse?”
- That’s a claim: <https://thatsaclaim.org/>
- Informed Health Choices: <https://www.informedhealthchoices.org/>

Se bakoverskriftene.oslomet.no