

Hva er forskning innen refleksologi/soneterapi?

(artikkel nr. 1)

Av Tracey Smith, UK og Leila Eriksen, DK

Forskjellige mennesker har forskjellig oppfattelse av hva forskning er. Termen "forskning" brukes ofte i soneterapibøker og refererer til en samling av data. I vitenskap har termen svært tydelige kriterier.

En definisjon av vitenskapelig forskning er:

'En systematisk undersøkelse og innsamling av data på basis av den mest passende metodologi med korrekte kontrollsystemer og statistiske analyser, hvor resultatene etterfølgende fagvurderes eksternt og publiseres i et anerkjent tidsskrift.'

Ekstern fagvurdering er en viktig fase, som er avgjørende for aksept av forskning innen komplementær og alternativ medisin (CAM). Ekstern fagvurdering er den kritikk av forskningsarbeidet, som fremsettes av andre med samme fagstatus, i planleggings- eller publikasjonsfasen.

Det er den type forskning, som en lege vil forvente, og som han vil anta å kunne hente på internettet ved bruk av en referanse.

En referanse kan se ut som følger og er som sagt svært spesifikk:

Et randomisert, kontrollert studie av den psykologiske effekten av refleksologi/soneterapi i forbindelse med brystkreft i tidlig fase.

Donald M. Sharp, Mary B. Walker, Amulya Chaturvedi, Sunil Upadhyay, Abdel Hamid, Andrew A. Walker, Julie S. Bateman, Fiona Braid, Karen Ellwood, Claire Hebblewhite, Teresa Hope, Michael Lines, Leslie G. Walker. European Journal of cancer. 2010 VOL 46; NUMBER 2, page(s) 312-322

Referansen oppdeles, hvoretter publikasjonen kan finnes, som følger:

Tittel på studiet, som beskriver innholdet av forskningen	Et randomisert, kontrollert studie av den psykologiske effekten av refleksologi/soneterapi i forbindelse med brystkreft i tidlig fase
Forfatterne – som var involvert i forskningen	Donald M. Sharp, Mary B. Walker, Amulya Chaturvedi, Sunil Upadhyay, Abdel Hamid, Andrew A. Walker, Julie S. Bateman, Fiona Braid, Karen Ellwood, Claire Hebblewhite, Teresa Hope, Michael Lines, Leslie G. Walker
Tidsskrift – hvor forskningen kan finnes	European Journal of cancer
Årstall	2010
Utgave og sidetall	VOL 46; NUMBER 2, page(s) 312-322

Vitenskapelige forskningsreferanser bør alltid ha liknende innhold.

Selve forskningsdokumentet vil vanligvis følge et gjenkjennebart mønster for oppbyggingen. Under tittelen vil det vanligvis begynne med et **abstract**, som fyller omkring 300 ord, og som kort beskriver, hva forskningen inneholder (se tabell på side 2). Noen ganger kan man finne disse 'abstracts' på medisinske

søkemaskiner på internettet som for eksempel Pubmed eller Science direct (mer om disse i RiENs* neste nyhetsbrev), men inn imellom har disse blitt avkortet, og man kan ikke alltid se resultatene.

Abstracts er nyttige for å se om forskningen omhandler/gjelder det, man søker. Man bør imidlertid alltid lese hele forskningsrapporten før man siterer fra den, fordi det i "abstrakter" på grunn av lengden, noen ganger er utelatt viktig informasjon.

Deretter følger **introduksjon/bakgrunn** for, hvorfor forskningen er utført, og **metodologi** eller hvordan forskningen er gjennomført. Dette er veldig viktig, da det viktigste grunnlaget for forskning er *reproduksjon* og *pålitelighet*.

Reproduksjon: Kan en annen forsker oppnå de samme resultatene ved å bruke de samme metodene?

Pålitelighet: Kan de samme resultatene oppnås hver gang?

Det er faktisk her vi kunne øke forståelsen for forskning, ved å gjenta noe av den forskning, som allerede har blitt utført i andre europeiske land.

Til sist vil det være **resultater** og **diskusjon**. Dette er viktig, da det er her studiets konklusjoner forklares og eventuell ytterligere forskning diskuteres.

Som avslutning bør det følge en **kildehenvisningsliste**, så forskningen som er nevnt i publikasjonen kan lastes ned og leses etter behov.

Hvis man ikke bruker den spesifikke definisjon på forskning, bør man bruke ordene "pilotstudie" og "datainnsamling", som er en mindre omfattende, knapp så streng form for innsamling av evidens.

Abstracts (ca. 300 ord)

Introduksjon/baggrunn	Hvorfor forskningen ble utført
Metode	Hvordan forskningen ble utført
Resultater	Resultater av forskningsstudiet
Diskusjon	Viktig for den videre forskningen
Kildehenvisninger	Artikler og litteratur, som har blitt brukt i studiet

Les om eksempler på forskjellige typer studier i RiENs* neste nyhetsbrev.

Eksempler som pilotstudie, klinisk effektstudie, studie av mekanismer og brukerundersøkelse.

Referanser – eksempler på medisinske søkemotorer:

<http://www.sciencedirect.com/>

<http://www.pubmed.com/>

* RiEN: Reflexology in Europe Network

Oversettelse til norsk av Hanne Eriksen, soneterapeut MNNH.

Å finne vitenskapelig forskning

(artikkel nr. 2)

Av Tracey Smith, UK og Leila Eriksen, DK

Det er alltid nyttig å vite hvilken forskning innen soneterapi det er gjennomført i landet ditt. For å vite dette, må man søke i litteraturen innenfor det spesifikke interessefeltet man har for å bli kjent med om det er offentliggjort noe forskning - så vel med positivt som med negativt resultat. Det er imidlertid viktig å avgrense hvor du søker, da det vil være mye informasjon på internettet som ikke vil ha samme standard som beskrevet i det siste nyhetsbrevet.

Hvor skal ditt søk begynne? Det finnes nå et stort antall elektroniske databaser som i høy grad forenkler søkeprosessen og gir deg mulighet for å få tilgang til referanser og spesifikke artikler som treffer den forskningen du søker. Tradisjonelle trykte kilder som bøker, tidsskrifter, veiledninger osv. er naturligvis fortsatt nyttige, men tilgang til internettet har gjort informasjon om forskning lett tilgjengelig fra hele verden.

Søkemaskiner Det benyttes mange indekserings- og søkestrategier i elektroniske databaser for å finne det man søker etter på det verdensomspennende internettet. Dette brede spekter av tilgangsmetoder kan vise seg å være utfordrende, når man forsøker å finne frem til spesifikke data om et spesielt emne, og det kan bli som å søke etter "en nål i en høystakk". Skriver man for eksempel bare: 'søk etter: "Refleksologi/Soneterapi"' i søkemaskinens søkefelt, risikerer man å bli presentert for tusen nettsider, som tilfeldigvis har termen "Refleksologi/Soneterapi" et sted i tittelen, for eksempel bøker, handelsvarer, grafer, organisasjoner osv. Noen av disse sider kan være til nytte, men de fleste vil ikke være det, og man kan bruke timer på å gå dem igjennom.

Det er her temabaserte søkemaskiner kommer på tale! Ved å velge en passende temabasert søkemaskin presiserer man med det samme det man reelt ønsker.

Dermed gjør søkemaskiner det mulig å innsnevre søkingen til *bare* å omfatte forskning innenfor de interesseområder man ønsker viten om og å frasortere de mange tusen sider som er helt irrelevante. De beste søkemaskinene til å finne vitenskapelig forskning innenfor soneterapi er de medisinske søkemaskinene eller -portalene. Disse vil være dem som leger og forskere bruker, men vær oppmerksom på at ikke alle spesifikt vil anerkjenne soneterapi som et søkeord og man får eventuelt en liste opp over mange tusen irrelevante vitenskapelige dokumenter.

I England har man et nasjonalt bibliotek som har alle publikasjonene som er skrevet i England. Dette biblioteket, the British Library (<http://direct.bl.uk>) anerkjenner også soneterapi som et søkeord og det vil derfor fremkomme en liste over vitenskapelig forskning. Denne listen har vært basis for listen over forskning som AoR (The Association of Reflexologists) har innehatt i mange år. Dessverre varer den elektroniske oppføring bare i opp til 7 år og derfor forsvinner de eldre titler uunngåelig fra bunnen av listen. AoR-listen inneholder forskning som daterer seg tilbake til 1993, fordi vi har utarbeidet den fra tilgjengelig informasjon gjennom de siste 10 årene.

Tips for å finne forskningsarbeid i landet ditt

- Begynn i dag: jo tidligere du begynner, jo lengre blir listen din
- Finnes det et nasjonalt bibliotek?
- Innehar det alle publikasjoner?
- Har du tilgang til vitenskapelige tidsskrifter på internettet?
 - Hvis ja, prøv å søke på soneterapi
 - Hvis du får en liste over irrelevant forskning, da er soneterapi ikke anerkjent
 - Hvis du får en liste over relevant forskning: se på opptegnelsene – **er de vurdert eksternt av fagpersoner?**
 - Hvis det er saken, da har du gjort en bra jobb! Du har begynt på din forskningsliste i landet ditt.

Hvis det ikke finnes et nasjonalt bibliotek blir søkingen mer vanskelig. Man må kanskje finne spesifikke tidsskrifter som offentliggjør CAM (Complementary & Alternative Medicine) forskning og holde et øye med om det er publikasjoner om soneterapi.

RIEN (Reflexology in Europe Network) vil gi plass på hjemmesiden for å laste opp slike lister i nær fremtid. Det ville være flott, hvis du kunne få tak i det komplette studiet og få en oversettelse av forskningen – som det ble fremskaffet på møtet siste år med hensyn til forskning i Tyskland. Det kan imidlertid være dyrt å kjøpe forskningsdokumenter, spesielt hvis du nedlaster dem fra internettet. Fordi vi som sagt har nasjonalbiblioteket i England kan vi få de lokale biblioteker til å bestille forskningsmateriale direkte. Det er en mye billigere men langsommere metode. Det betyr imidlertid at vi kan få tak i de komplette forskningsdokumenter.

Oversettelse til norsk av Hanne Eriksen, soneterapeut MNNH.

Å finne forskning på språket ditt

(artikkel nr. 3)

Av Tracey Smith, UK og Leila Eriksen, DK

Nå har du informasjon om hva forskning er (se de første to nyhetsbrevene) – og det er deg som nå skal forsøke å finne frem til god forskning i landet ditt. Det er plass på hjemmesiden til å laste opp denne på norsk. Kanskje finnes det ingen vitenskapelig forskning i det hele tatt – eller det finnes mye. I England er vi heldige å ha både Amerika og Australia å legge til i vår liste. Andre land tar da også den beslutning å publisere på engelsk. Men vi har funnet annen forskning – som for eksempel den tyske dokumentasjon som du fikk siste år, og det har også vært et par spanske. Hvis jeg kan finne dem i England, da kan du også finne dem i landet ditt. Hvis du ikke kan finne god vitenskapelig publisert forskning, anbefales du å laste opp det beste av det du har.

Hvordan begynner du? Har du et bibliotek med alle publikasjoner fra landet ditt? Vi er heldige å ha "the British Library" (Nationalbiblioteket), som har en samling og en kopi av alt som er publisert. Enhver som ber om det kan (mot et gebyr naturligvis) få en kopi til personlig bruk. Vi i England kan få tilgang til kopiene gjennom de lokale bibliotekene for cirka £5. Det tar tid – opp til tre uker – og det er en ulempe at det kun er for personlig bruk. AoR (The Association of Reflexologists) kan ikke skaffe kopier til medlemmene. Hvis du har et tilsvarende bibliotek – kan du da søke etter soneterapi? Søkemaskinene er ofte semispesifikke og anerkjenner kanskje ikke «bare» soneterapi – de søker etter ordet – men du får opp en blanding av massasje og alle mulige publikasjoner innenfor komplementære terapier. Eller søkemaskinen anerkjenner ikke ordet i det hele tatt, og du må søke etter CAM eller komplementære terapier. Du må kanskje søke gjennom en lang liste og frasortere andre terapier, inntil du finner et veldig lite antall referanser som vedrører publikasjoner om soneterapi. Disse er vert gull med henblikk på å støtte medlemmene dine. Hvis du finner referanser, er det anstrengelsen vert å forsøke å kontakte forfatterne til forskningsdokumentene – de vil ofte kunne gi deg en kopi av dem. Samtidig er det verdifullt å ha kontakt med disse forskerne. Du kan aldri vite – kanskje er du den soneterapeuten som de vil bruke i det neste forskningsstudiet deres!

Hvis det ikke finnes et nasjonalbibliotek i ditt land – er neste steg å utforske hvor legestanden får informasjon fra. Et eksempel på dette er Pubmed. Det er en medisinsk søkemaskin, og det er en av den type søkemaskiner som ikke anerkjenner «bare» soneterapi, men også inkluderer andre CAM terapier. Har du kanskje noe tilsvarende?

Når du har funnet den forskning du søker – er neste steg å få en kopi - dette kan koste penger. Se etterfølgende om du kan finne en til å oversette den. Det er ikke nødvendig å oversette den, men det ville hjelpe alle medlemmene i RiEN. Da kan du laste opp på hjemmesiden.

Hvordan laster man opp? Louise (RiENs formann) gir forslag til en veiledning i hvordan dette gjøres og den er vedlagt dette nyhetsbrevet. Hvordan begynner du forskning? Det er et veldig stort diskusjonsområde, men hvis du ønsker å begynne med forskning, vil jeg sterkt anbefale at du gjentar forskning som allerede har gitt et positivt resultat – uansett om det er i landet ditt eller i et annet land. Repetisjon og reproduksjon er veldig viktig i forskning.

Rådgivning om forskning. Husk på, at du har mulighet for å stille spørsmål til en forskningsspesialist i RiEN, enten via epost eller på et AGM (møte i RiEN). Du må imidlertid be om et møte og skaffe dokumentasjon (selv om det bare er begynnelsen på en idé) i forveien.

Oversettelse til norsk av Hanne Eriksen, soneterapeut MNNH.

Evidensbasert praksis

(artikkel nr. 4)

Av Tracey Smith, UK og Leila Eriksen, DK

Ved å lese og følge RiENs nyhetsbrev 2011/2012

- vet du hva forskning innen soneterapi er og hva det ikke er (artikkel 1, september 2011)
- vet du hvordan man finner vitenskapelig forskning (artikkel 2, desember 2011)
- vet du hvordan man finner forskning på eget språk (artikkel 3, februar 2011)

Denne artikkelen – artikkel nr. 4 – er skrevet for å gjøre deg kjent med ”**Evidensbasert praksis**”.

Artikkelen ble fulgt opp av en PowerPoint presentasjon med en varighet på en time på den 7. europeiske konferansen i Luxembourg i mai måned 2012 med tittelen «Pediatrik CAM, Internasjonal evidensbasert praksis».

Hva er evidens?

Med jevne mellomrom leser man i mediene og i pressen om krav om evidensbasert praksis innen helsearbeid. Det samme kravet gjelder for komplementær og alternativ medisin (CAM).

Men hva mener leger, forskere og andre når de snakker om evidens?

Evidens er kort sagt:

- **å vite hva som virker / hva som ikke virker**
- **offentliggjort**
- **å undersøke bivirkninger**

Det er mange årsaker til kravet om evidens. Den viktigste er det faktum at det er uetisk å tilby behandling som ikke virker. En behandling kan virke på noen områder, samtidig med at den kan ha bivirkninger på andre.

Det er derfor viktig at profesjonelle helsearbeidere er bevisst på å samle resultatene av behandlingene deres, uansett om de utøver praksis innen konvensjonelle eller komplementære terapeutiske områder, inklusiv soneterapi.

Innen helsesystemet finner du et såkalt ”evidens-hierarki”. Noen former for evidens vurderes til å være bedre enn andre.

Evidenshierarki

Det henvises vanligvis til følgende hierarki. Forskere med kjennskap til og forståelse for CAM har presentert en annen oppfatning av dette, den såkalte ”Sirkulære modell”. Den kan man lese mer om i den vitenskapelige artikkelen nevnt på slutten av denne artikkelen (referanse 1).

Det såkalte ”tradisjonelle” evidenshierarkiet er som følger:

- Systematisk review (artikkel med en oversikt)
- Randomisert klinisk studie (RCT)
- Kohorte studie
- Tverrsnitt studie
- ’Case’ studie rapport

© Tracey Smith and Leila Eriksen - RiEN, Reflexology in Europe Network- April 2012

www.reflexeurope.org - www.aor.org.uk - www.carecam.dk

Oversatt av Hanne Eriksen

'Case' studie rapport, tverrsnitt og kohorte studier samt randomisert kliniske studier er forskningsmetoder på det enkelte studienivået. Innen vitenskapelig tilnærming vil man vanligvis komme frem til at dette er utilstrekkelig evidens. Det er ikke nok at et enkelt studie har vist at en behandling virker / ikke virker. Kanskje er det andre studier som har vist det motsatte!

Repetisjon og reproduksjon av forskningen er veldig viktig. Ved repetisjon er det den samme personen som gjentar forskningen på samme sted; ved reproduksjon er det en annen som utfører den et annet sted. Begge kreves i forhold til gjengs evidens.

Systematiske reviews gir en bedre evidens, fordi de oppsummerer resultatene av mange enkelte studier. En systematisk review er en artikkel med en oversikt basert på en samlet vurdering av offentliggjort forskning på et gitt område. Dette kunne for eksempel være forskning på effekt av soneterapi i forbindelse med migrene eller forstoppelse.

Oppbygning av systematiske reviews

Systematiske reviews er bygget opp av et spesielt system i forhold til å søke, utvelge og vurdere kvaliteten på forskningen. Hensikten er å unngå feil, for eksempel ved bare å velge veldig negative eller veldig positive resultater.

Det er veldig forskjellig hvor mange forskningsresultater det finnes på et gitt område. Kvaliteten på studiene kan også være meget forskjellig. Hvis det er mange forskningsresultater, kan forfatteren av den systematiske review for eksempel velge bare å inkludere studier av høyeste kvalitet.

Forskere kan bruke forskjellige kriterier for utvelgelse og fravelgelse av resultater. Det er meget viktig at det tydelig fremgår av den systematiske review hvordan resultatene har blitt valgt ut, heri innbefattet hvilke resultater som ikke har blitt tatt med, så leserne kan forstå hvordan forfatteren er kommet frem til konklusjonene sine.

Når forfatteren av en systematisk review har valgt ut relevante forskningsresultater, vil resultatene bli analysert og det vil bli utarbeidet en konklusjon i forhold til evidens. Hvis det er mulig, foretrekkes det å ha såkalt kvantitative systematiske reviews eller Meta-analyser, basert på en statistisk analyse av de tilgjengelige resultater. Verdien som fremkommer avhenger av kvaliteten på den systematiske review/Meta-analyse. Det finnes sjekklister for kvalitetskriterier for systematiske reviews/Meta-analyser, som kan være en hjelp ved vurdering av troverdigheten av resultatene av en systematisk review.

Evidens på links

Det er flere medisinske databaser som er basert på anerkjente vitenskapelige studier. En av de mest berømte er "the Cochrane Library". Denne databasen inneholder artikler innen konvensjonell terapi. Sirka 5-10 % av CAM handler om behandling. Mange av de systematiske reviews konkluderer at forskning i CAM er for begrenset og av en kvalitet som gjør det vanskelig å si noe om evidens.

Evidens er imidlertid ikke bare reviews i Cochrane!

Informasjon om forskning innen soneterapi kan søkes på for eksempel www.pubmed.com og www.sciencedirect.com

Vær oppmerksom på hvilke søkeord du bruker. "Soneterapi" kalles også "Refleksologi", "Fotmassasje" etc. avhengig av hvordan forfatterne har beskrevet studiet og bestemmer hvordan artiklene gjemmes i databasen.

Migreneprosjekt: En portal som også er interessant å se på er www.nafkam.no "Register for eksepsjonelle sykdomsforløp". Det er på denne nettsiden man finner informasjon om "Migreneprosjektet", et samarbeid mellom organisasjonene for soneterapi og akupunktur i fire land: Danmark, Norge, Sverige og England.

Din praksis:

Å skrive journal over dine behandlinger er en form for forskning/datainnsamling, som kan gi materiale til et kommende forskningsprosjekt.

Tre gode råd:

- 1) Følg nasjonale lover (databestemmelser, etiske retningslinjer, markedsføring, osv.)
- 2) Få pasientens/klientens skriftlige samtykke på journalen til å journalføre personlige informasjon (navn, telefonnummer, helseproblem, osv.)
- 3) Registrer og evaluer behandling, forventninger og resultater sammen med pasienten/klienten

Fakta om forskningsmetoder:

Systematisk review: Se informasjon i artikkelen.

Randomisert kliniske forsøk: Pasienter med spesifiserte karakteristika, ved loddtrekning delt i to eller flere grupper og behandlet på forskjellige måter (behandling med to eller flere behandlinger)

Kohorte studie: Undersøkelse av en gruppe mennesker med felles karakteristika, for eksempel en sykdom. Gruppen følges over tid for å avdekke utviklingen (forverring / bedring av sykdommen)

Tverrsnitt studie (gruppestudie med inndragelse av livsstilsaspekter): Undersøkelse av en gruppe mennesker om det er en sammenheng mellom for eksempel diett, betydelig overvekt og sykdom

'Case' studie rapport: Studie av noen få pasienters behandling og/eller eventuelle sykdom etter gjennomføring av et pilot- eller effektstudie

Leila Eriksen

Referanser:

- 1) "Circular INSTEAD of Hierarchical: Methodological Principles for the evaluation of complex interventions" by HaraldWalach, TorkelFalkenberg, VinjarFønnebø, George Lewith, Wayne B Jonas. BMC Medical Research Methodology 2006, 6:29. The article is available from: <http://www.biomedcentral.com/147-228/6/29> . An open access article, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provides the original work is properly cited.

Oversettelse til norsk:

- 1) «Sirkulær I STEDET FOR hierarkisk: Metodologiske prinsipper for evaluering av komplekse intervensjoner» av Harald Walach, Torkel Falkenberg, Vinjar Fønnebø, George Lewith, Wayne B Jonas. BMC Medisinsk Forskningsmetodologi 2006, 6:29. Artikkelen kan hentes på:

<http://www.biomedcentral.com/147-228/6/29>. En lett tilgjengelig artikkel til bruk, distribusjon og reproduksjon i ethvert medie uten begrensninger, dersom originalteksten siteres korrekt.

Oversettelse til norsk av Hanne Eriksen, soneterapeut MNNH.