



Fleur Kortekaas is natuurgeneeskundige en klinisch epidemioloog. Ze is als (freelance) auteur, docent en onderzoeker gespecialiseerd in het vakgebied van de complementaire, alternatieve en functionele geneeskunde. In haar werk staan kennisoverdracht en kennisontwikkeling in deze geneeswijzen centraal. Zij levert wetenschappelijke informatiediensten binnen het werkveld.



Zoeken, lezen en interpreteren van onderzoek

Onderzoek kent inmiddels vele vormen en voor de huidige natuurgeneeskundige is het goed om zich hierin te verdiepen. Het lezen van onderzoek kan een struikelblok zijn, want wat zeggen de resultaten nu eigenlijk? En wat kan de natuurgeneeskundige met deze resultaten binnen zijn praktijk? Wanneer bestaand onderzoek goed gelezen en geïnterpreteerd kan worden geeft dit blijk van een professionele houding. De gegevens uit onderzoek kunnen gebruikt worden op websites, in voorlichtingsmateriaal en in de communicatie naar de cliënt. De wetenschappelijke onderbouwing van natuurgeneeskundig handelen wordt steeds wenselijker en noodzakelijker geacht. Ervaringskennis alleen is niet meer voldoende om de doeltreffendheid en doelmatigheid van de natuurlijke zorg aan te tonen.

Natuurgeneeskundigen zijn van nature onderzoekers, altijd nieuwsgierig van aard. Steeds op zoek naar de meest geschikte behandeling met de beste onderbouwing voor hun keuze. Er wordt vertrouwd op traditionele kennis uit onder meer de TCM, voeding en fytotherapie, en op opgebouwde ervaring.

In de tijd van de ontwikkeling van de traditionele Europese natuurgeneeskunde of geneessystemen die de natuurgeneeskunde integreert, stond experimenteel onderzoek nog maar in de kinderschoenen. Tegenwoordig komt er dagelijks een vracht aan onderzoek bij die te vinden is op voor iedereen toegankelijke databases zoals Pubmed. Er is ook goed onderzoek te vinden over TCM, fytotherapie, andere complementaire geneeswijzen en allerlei voedingsstoffen. Nieuwe ontwikkelingen in het vakgebied worden in publicaties openbaar gemaakt. Kunnen zoeken in Pubmed is als het ware een nieuwe bibliotheek aan kennis ontsluiten. Niet voor niets wordt het kunnen lezen van onderzoek wel 'research literacy' genoemd.

Evidence based practice houdt in dat de zorgprofessional zich bij een belangrijke klinische beslissing afvraagt of er bewijsmateriaal is om deze beslissing te ondersteunen en hoe sterk dat bewijs is. Dit vereist niet alleen kennis maar ook vaardigheden, zoals het maken van een duidelijke vraagstelling, strategisch zoeken naar informatie, kritische beoordeling van documenten en daarna het op de juiste manier toepassen en communiceren van de bevindingen. De moderne medisch-

voedingswetenschappelijke kennis, die beschikbaar is via de belangrijkste medische databases en vaktijdschriften, dient zo veel mogelijk te worden geïntegreerd in het cliëntspecifieke gezondheidsbevorderend handelen. In de natuurgeneeskunde wordt de term 'Evidence Informed Werken' soms aangehouden, om aan te geven dat klinische besluiten pas worden genomen nadat de zorgprofessional zich mede heeft geïnformeerd op basis van de beschikbare kennis. Deze term werd geïntroduceerd door het Helfgott Onderzoeksinstituut van het National College of Natural Medicine in Portland, Oregon.

Evidence Informed Werken in de klinische praktijk betekent het toepassen van een uit vijf stappen bestaande werkmethode:

1. Het klinische probleem vertalen in een beantwoorbare vraag.
2. Efficiënt zoeken naar het beste bewijsmateriaal.
3. De gevonden evidence wegen op methodologische kwaliteit en toepasbaarheid in de eigen praktijksituatie.
4. Een beslissing nemen op grond van de beschikbare evidence.
5. Regelmatig evalueren van de kwaliteit van dit proces.

Ad 1 Beantwoording klinisch probleem

De vertaling van het klinische probleem in een beantwoorbare klinische goed geformuleerde vraag is de eerste stap in het Evidence Informed Werken. Deze vraag formuleer je voordat je gaat zoeken. Online zoeken naar informatie, is als water



drinken uit een brandslang; het wordt al snel onmogelijk door de enorme hoeveelheden die op je af komen. Daarom is het van belang je van tevoren te bezinnen op je specifieke en exacte vraag. En soms te bemerken dat je vraag eigenlijk bestaat uit meerdere deelvragen.

Ad 2 Zoekstrategie

Wie op zoek gaat naar wetenschappelijke literatuur, loopt het risico al snel door de bomen het bos niet meer te zien. Door middel van het opstellen van sleutelwoorden, het vinden van (Engelse) synoniemen en zogenoemde MeSH (Medical Subject Headings)-termen op basis van de verschillende onderdelen van een klinische vraag, kan een zoekstrategie opgebouwd worden, en wordt efficiënt en gericht gezocht. Nadat je je zoekstrategie hebt gemaakt, kun je bepalen waar je gaat zoeken. Er is onderscheid tussen vragen die beantwoord kunnen worden uit medische naslagwerken: de richtlijnen (standaardzorg), het Farmacotherapeutisch Kompas (geneesmiddeleninfo) en de Merck Manual (pathologie). Indien de vraag specifiek van aard is, kun je zoeken in databases zoals Medline, of Cochrane of in specifiekere databases zoals AMED (Allied and Complementary Medicine), CINAHL (verpleegkundige studies), PSYCHINFO. Meestal is de toegang tot deze laatste databases beperkt en uitsluitend toegankelijk voor studenten aan universiteiten en hogescholen.

Ad 3 Het wegen van het gevonden bewijs

Deze stap omvat het kritisch kunnen afwegen van wetenschappelijke studies door het beoordelen van validiteit (waarheidsvinding) en klinische toepasbaarheid. Je weegt af of de uitkomsten van een studie wel geldig zijn (interne validiteit), of de resultaten uit de studie van belang zijn (klinische relevantie) en of de studie van toepassing is op je cliënt (generaliseerbaarheid). Bij het ontbreken van wetenschappelijk onderzoek over je klinische vraag is het zaak de veiligheid van de behandeling te documenteren en te onderbouwen.

Ad 4 Implementatieproces

In deze stap van het werkproces wordt de kennis vanuit wetenschap, vanuit de eigen klinische professionele deskundigheid overlegd aan de cliënt. In samenspraak met de cliënt en met inachtneming van diens wensen en de beschikbare middelen voor zorg, wordt een behandeling in gang gezet.

Ad 5 Evaluatie

In deze stap evalueer je de ingezette behandeling. Je zorgt voor een juiste registratie van de vastgestelde, gemeten en waargenomen effecten. Een accurate casusregistratie biedt mogelijkheden tot secundair onderzoek (dossieronderzoek). Vanuit dit onderzoek of vanuit een case study-beschrijving kan verdere kennisontwikkeling plaatsvinden. De kennis kan ter publicatie aangeboden worden aan vaktijdschriften, zoals het Vakblad Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg. ■

ONLINE PORTALS NAAR WETENSCHAPPELIJKE INFORMATIE:

1. Wetenschappelijke zoekmachines

www.scholar.google.com. Zoekt via Google in alle wetenschappelijke data. Handig om te zien of de volledige tekst elders gratis beschikbaar is

2. Databases

Medline (Pubmed) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
Speciale zoekfilter voor complementaire en alternatieve geneeskunde via National Centre of Complementary and Integrative Health 'CAM on PubMed' <https://nccih.nih.gov/research/camonpubmed>

Speciale zoekfilter voor voedingssupplementen ontwikkeld door Office of Dietary Supplements http://ods.od.nih.gov/Research/PubMed_Dietary_Supplement_Subset.aspx

The Cochrane Library <http://www.cochranelibrary.com/>
Links CAM Cochrane group website:

<http://cam.cochrane.org/>

NARCIS - National Academic Research and Collaborations Information System www.narcis.nl

Via de Gezondheidsraad kan men (voedings)adviezen en rapporten inzien, bestellen of downloaden <https://www.gezondheidsraad.nl/>

www.plos.org. De Public Library of Science (PLoS) is een nog jonge non-profitorganisatie die ernaar streeft wetenschappelijke literatuur algemeen en gratis toegankelijk te maken. Alle artikelen zijn gratis als volledige tekst beschikbaar

3. Evidence Based Practice tools

Onderzoek eenvoudig beoordelen: negen vragen die je kunt stellen om onderzoek te beoordelen <https://nccih.nih.gov/health/know-science/make-sense-health-research?nav=fb>
<http://dcc.cochrane.org/beeoordelingsformulieren-en-andere-downloads>, hier kunt u formulieren downloaden voor het uitgebreid beoordelen van wetenschappelijke publicaties
Online informatievaardigheidscursussen volgen. Online cursussen <http://libguides.vu.nl/>. Bekijk deze cursussen (A, B, C) een keer voor verdere verdieping van je vaardigheden of voor een opfriscursus.

Gratis referentiebeheersysteem <http://www.mendeley.com/>. Hiermee kan je literatuurstudies beheren en gemakkelijk overzicht houden, of citeren terwijl je schrijft.

Gratis E-learnings in het Engels over evidence informed werken <https://www.csh.umn.edu/research/foundations-evidence-informed-practice-modules>. Van het centre of Spirituality and Healing, Universiteit van Minnesota.

Format voor Case reports is te vinden op <http://www.care-statement.org/>

4. Voeding, Natuurgeneeskunde en Orthomoleculair

Natural Medicines Comprehensive Database. Betaalde toegang. Geeft informatie over voedingsbestanddelen en kruiden in verschillende categorieën zoals veiligheid, effectiviteit, werkingsmechanisme, geneesmiddelinteracties en dosering <http://naturaldatabase.therapeuticresearch.com/home.aspx?cs=&s=ND&AspxAutoDetectCookieSupport=1>

Linus Pauling Institute: het Micronutrient information centre <http://lpi.oregonstate.edu/mic> biedt kwalitatief hoogwaardige informatie.

<http://www.doaj.org/> Directory of open access. Geeft toegang aan tijdschriften onder andere op het gebied van voeding, TCM, complementaire geneeskunde. Sommige daarvan zijn niet geïndexeerd voor Medline, dus erg interessant.

De Integrative Medicine sectie van de Memorial Sloan-Kettering Cancer Center <http://www.mskcc.org/cancer-care/integrative-medicine/about-herbs-botanicals-other-products>