

# Hyvinvointia työstä



Työterveyslaitos



# Cochrane Suomessa suomalaisille

COSH-ryhmän avajaiset, Helsinki 15.4.2011

Jani Ruotsalainen



- Miten hyödynnän cochrane-katsauksia?
- Miten pääsen tekemään cochrane katsauksia?
- Mitä hyötyä on cochrane-katsausten tekemisestä?

# Katsauksen käyttöohjeet



1. Muutetaan käytännöstä kumpuava tiedon tarve kysymykseksi, johon tutkimustiedolla voidaan vastata
2. Etsitään paras tutkimustieto, joka vastaa tuohon kysymykseen
3. Systemaattisesti arvioidaan tiedon:
  - Validiteetti (harhan määrä)
  - Impakti (vaikutuksen suuruus) ja
  - Soveltuvuus (hyödyllisyys käytännössä)
4. Yhdistetään tieto kokemukseen ja tarvitsijan arvoihin
5. Arvioidaan kuinka prosessi (1-4) onnistui

# Käytännön esimerkki



- 32-vuotias Työterveyslaitoksen tutkija, jonka oireina ovat aamuisin toistuva väsymys ja joskus myös päänsärky. Vaimon unta haittaa edellämainitun kovaääninen kuorsaus ja huolettavat hengityskatkokset
- Diagnoosi: lievä asentoriippuvainen uniapnea ja ajoittainen bruxismi (hampaiden kiristely)
- Mikä on paras hoito?

# Kysymys PICO-muotoon



P = perusterve mies, jolla on lievä uniapnea/bruxismi

I = mikä tahansa temppu, jolla vaiva paranee/lievenee

C = ei tehdä mitään

O = vähentyneet oireet, parantunut elämän laatu

# Vastauksen etsiminen



- Hierarkkinen lähestymistapa:
  1. Hoitosuositukset (valmiiksi tiivistetty, sovellettu ja laatu arvioitu)  
Terveysportti > Käypä Hoito, EBM Guidelines, Lääkärin käsik. ym
  2. Kirjallisuuskatsaukset (valmiiksi tiivistetty ja laatu arvioitu)  
Terveysportti > Cochrane Library, yms.
  3. Alkuperäistutkimukset (itse etsittävä ja ymmärrettävä)  
PubMed, EMBASE, PsychINFO, yms.  
Yliopiston kirjaston tädit ja sedät  
Leena Isotalo ja kaverit Työterveyslaitoksella



## Mandibular advancement devices for the control of snoring

J.R. Stradling\*, T.W. Negus\*\*, D. Smith\*, B. Langford\*

*Mandibular advancement devices for the control of snoring. J.R. Stradling, T.W. Negus, D. Smith, B. Langford. ©ERS Journals Ltd 1998.*

**ABSTRACT:** Patients presenting with the complaint of antisocial snoring have very few options available to them of proven efficiency. Mandibular advancement devices worn intra-orally at night, have recently been shown in controlled trials to help mild to moderate obstructive sleep apnoea. However, there are no properly controlled studies with objective measurements on the use of such appliances for the management of antisocial snoring.

Fifteen patients, already established on mandibular advancement devices for the control of snoring, were asked to participate in this study. They were studied over two nights, using a portable sleep monitoring device at home, both with and without their mandibular advancement devices in place (in randomized order). Snoring was measured using a surface throat microphone. In addition oxygen saturation and indirect beat to beat blood pressure were measured. The latter (using pulse transit time) provided an index of autonomic "arousals" and a measure of inspiratory effort.

In nearly all of these highly selected patients the mandibular advancement devices reduced significantly the amount of snoring from a median of 193 to 20 snores·h<sup>-1</sup> ( $p < 0.0001$ ). In addition there was a reduction in respiratory effort, implying enlargement of the upper airway whilst wearing the appliance.

These patients only represent those who were able to tolerate the appliance. With such clear evidence of their potential efficacy, and no suggestion from other studies of any harm, it would seem reasonable to introduce this approach into the management

\*Osler Chest Unit, Churchill Hospital, Oxford, UK. \*\*Royal Hospital, Haslar, Gosport, Hants.

Correspondence: J. Stradling  
Osler Chest Unit  
Churchill Hospital  
Oxford OX3 7LJ  
UK  
Fax: 44 1865225221

Keywords: Blood pressure  
dental devices  
sleep  
snoring

Received: October 28 1996  
Accepted after revision September 8 1997



# Lopputulos:





# Kysymyksiä joihin voi vastata



- Määrittele kysymykset sellaisin tarkoin termein, että niitä voidaan mitata
  - Vähentääkö tiukempi lainsäädäntö keskimääräistä melulle altistumista?
  - Mikä lääke lyhentää migreenikohtausta eniten verrattuna placeboon ja mihin hintaan?
  - Millainen ruokavalio vähentää eniten sydän- ja verisuonitautien riskiä?

# Miten pääsen kirjoittajaksi?



- Hahmottele idea
- Selaile Cochrane Library:ä – Onko aihe jo käsitelty?
  - KYLLÄ > Onko katsaus yli kaksi vuotta vanha? 
  - EI > 
- Ota yhteys katsausryhmään, jonka piiriin uskot aiheen kuuluvan
  - yhteystiedot: [www.cochrane.org/contact/review-groups](http://www.cochrane.org/contact/review-groups)
- Suomenkielistä neuvontaa antavat:
  - COSH-ryhmä: [www.osh.cochrane.org](http://www.osh.cochrane.org)
    - metodit, syst. haut, kansainväliset kontaktit, kurssit
  - Finnish Branch of the Nordic Cochrane Centre:
    - <http://finnishbranch.cochrane.org>

# Occup. Safety & Health Group



- Tieteellisen julkaisun toimituskunta
- Cochrane-yhteisön yhteinen julkaisu Cochrane Library
- Jokainen Cochrane-katsaus on kolmiportainen prosessi
  - Otsikon rekisteröinti
  - Protokollan julkaisu
  - Katsauksen julkaisu
- Joka vaiheessa autamme ja neuvomme kirjoittajia:
  - Cochrane-laatuvaatimukset, ohjelmistot, ym.
  - Koulutus: katsausmenetelmät, projektin hallinta, ym.
  - Vertaisarviointi riippumattomien asiantuntijoiden toimesta
  - Kv. kontaktit: kirjoituskumppanit, käännökset, aiheasiantuntijat, ym.
  - Systemaattisten hakujen rakentaminen TSC:n kanssa
  - Interventiotietokanta



# Managing Editor ja Coordinating Editor



# Trials Search Coordinator ja Webmaster



# Mitä hyötyä?

- Väitöskirjaa tm. tutkimusta varten kattava näkemys
- Luotettavin vastaus tiettyyn kysymykseen
- Korkea IF (5.653)
- Ilmainen erikoisohjelmisto – Review Manager 5.1
- Ylivoimainen menetelmäkoulu
- Rajattomat verkostoitumismahdollisuudet

