



Een review, hoe pak je dat aan?

Keuze van het onderwerp

Voordat je aan de slag kunt is het belangrijk dat je een onderwerp hebt dat voldoet aan 2 belangrijke eisen: specifiek en relevant. Maak het onderwerp niet te groot (bijvoorbeeld -alle- auto-immuunziekten). Er zijn dan teveel onderzoeken te vinden, die uiteindelijk niets met elkaar te maken hebben. Ga op zoek naar een specifiek onderwerp (bijvoorbeeld één bepaalde auto-immuunziekte zoals Hashimoto of Psoriasis). Maak je onderwerp specifiek door de begrippen scherp te formuleren. Maak van *medische missers* bijvoorbeeld *medisch missers met blijvend letsel*. Dan hoef je minder dingen te onderzoeken en kun je eerder de diepte in.

Ga na of het onderwerp ook relevant is. Je moet het zelf willen weten maar je wilt je lezers ook iets nieuws vertellen. Stel jezelf de vragen 'nou en?' en 'wie geeft daarom?'. Kun je geen belanghebbende vinden, iemand die iets heeft aan de uitkomst van jouw zoektocht, herformuleer dan je onderwerp.

De vraagstelling

Een vraagstelling is een compacte en nauwkeurige formulering van de vraag waarop je in je review een antwoord geeft.

Een vraagstelling mag nooit vaag zijn. Als je 5 minuten nodig hebt om te vertellen wat je vraagstelling is, is er iets niet in orde. Voorwaarden voor een goede vraagstelling: a) het geschetste probleem is duidelijk; b) er staan onderdelen in die herkenbaar zijn in de uitwerking; c) eventuele beperkingen worden benoemd en d) de uitwerking van het probleem is mogelijk.

Een manier om tot een goede vraagstelling te komen is de PICO reeks:

- P: patient/person (onderzoeksgroep)
- I: intervention (de interventie/behandeling)
- C: comparison (waarmee vergeleken; dat kan ook een controlegroep zijn)
- O: outcome (uitkomstmaat)

Formuleer de vraagstelling zo dat er een vraagteken achter de zin moet staan. Een voorbeeld van een PICO-vraagstelling: Geeft krachttraining bij vrouwen met astma tussen de 30 en 40 jaar een beter effect op het longvolume dan cardiotraining?

- P: vrouwen met astma tussen de 30 en 40 jaar
- I: krachttraining
- C: cardiotraining
- O: het longvolume

In plaats van cardiotraining kun je natuurlijk ook vergelijken met 'geen training'. In feite kijk je dan wat het effect is van krachttraining. Alle artikelen die je gaat selecteren moeten het liefst dus ook (een of meerdere van) deze factoren in het onderzoek hebben meegenomen, anders zijn ze niet relevant.

Toets je vraagstelling aan de volgende checklist:

- Wie vindt het een probleem? Wie zit met een bepaalde vraag?
- Waarover is men ontevreden? Wat wil men weten?
- Hoe vaak komt het probleem voor? Hoe ernstig is het?
- Wat zijn de te verwachte effecten van een eventuele oplossing?



De Inleiding

De inleiding is eigenlijk het meeste werk. In de inleiding introduceer je het onderwerp. Begin daarbij globaal, maar wel op niveau; je schrijft voor therapeuten die al enige voorkennis bezitten. Begin dan met een korte uitleg over astma zelf en wat feiten, bijvoorbeeld hoeveel mensen astma krijgen, etc. Werk vervolgens naar je onderwerp toe door in te gaan op de behandeling van astma. Let wel op, alles in je inleiding moet vanuit wetenschappelijke bronnen zoals boeken of artikelen terug te vinden zijn!

Let op: Het kan het handig zijn om je eerst in te lezen zonder te schrijven en daarmee eerst de vraagstelling te formuleren. Dan kun je daarna ook gemakkelijker de inleiding schrijven, omdat je al wat ingelezen bent.

Methode

Na de inleiding volgt meestal de methode. In de methode beschrijf je de zoekstrategie die je gehanteerd hebt na het formuleren van je vraagstelling. Beschrijf de databases die je gebruikt hebt, je zoektermen en het aantal hits op verschillende combinaties van zoektermen. Beschrijf vervolgens de in- en exclusiecriteria. Een aantal hiervan zijn logisch, zoals krachttraining en cardiotraining en vrouwen tussen de 30 en 40 jaar met astma. Wat ook belangrijk is om in de gaten te houden is de uitkomstmaat. Als je in de vraagstelling wilt kijken naar het longvolume, moeten de artikelen dit ook als uitkomstmaat hebben. Ze mogen daarnaast ook best naar allerlei andere zaken kijken, maar het longvolume moet er wel bij staan. Na het noemen van de in- en exclusiecriteria kun je daadwerkelijk de artikelen gaan selecteren die je met elkaar gaat vergelijken.

Let op: Je hoeft de methode voor een evenwigs review niet te beschrijven maar hou een en ander wel in de gaten bij het zoeken naar je artikelen.

Resultaten

Begin bij je resultaten met de gegevens van je artikelen, vermeld daarbij:

- Auteur
- Jaar van uitgave
- Type onderzoek (RCT, CCT etc)
- Aantal onderzochte mensen en wanneer van toepassing verhouding man-vrouw
- In- en exclusiecriteria van het artikel (wie wel/wie niet)
- Methode van het artikel, gebruikte meetinstrumenten
- Eventueel de baselinemeting

Vermeld hierna de kale resultaten uit de verschillende onderzoeken. Probeer de voor jouw onderwerp relevante getallen weer te geven. Schrijf daaronder eventuele opmerkingen bij de onderzoeken, zonder teveel in te gaan op verschillen tussen de onderzoeken.

Bijvoorbeeld: In een studie bij 100 CFS patiënten liet 30 procent een verhoging van methylmalonzuur zien. Of: Gebaseerd op de norm (ADH) bleek de helft van een groep van 30 mannen en 30 vrouwen een serum foliumzuur tekort te hebben, terwijl van een andere groep 13 procent laag normale serumconcentraties foliumzuur bleek te hebben.

Het is handig om elk gevonden resultaat apart te beschrijven. B12 en Foliumzuur krijgen derhalve aparte kopjes.



Discussie / Conclusie

In de discussie ga je daadwerkelijk de artikelen vergelijken en de kale resultaten als het ware interpreteren. De onderzoeken zullen allemaal een andere opzet en andere parameters gebruikt hebben. Benoem de gevolgen voor de uitkomst van het onderzoek. Haal eventueel nog andere artikelen aan, waarin auteurs een stelling of uitspraak deden, die relevant kan zijn voor de interpretatie van de uitkomsten.

Let op: Je gaat géén eigen meningen of oplossingen ventileren.

In de conclusie schrijf je kort op wat de uiteindelijke conclusie is en wat dus het antwoord is op je onderzoeksvraag. Wees hierin zo objectief mogelijk. Ga ook hier geen eigen meningen ventileren. Is er geen verschil gevonden? Dan is er dus geen verschil gevonden, schroom niet om dit ook neer te zetten.

Abstract

Het laatste wat je gaat schrijven is een abstract. Een abstract is een korte samenvatting. Dit is het deel wat op afgeschermd onderzoek vaak wel zichtbaar is. Je artikel begint dus met een abstract (daarna volgt de rest).

Als je een abstract van een artikel leest, moet je aan de hand daarvan kunnen bepalen of het artikel mogelijk antwoord gaat geven op je vraag. Als je zelf gaat zoeken, lees dan eerst het abstract om te bepalen of het artikel (op dit moment) zinvol genoeg is om te lezen/downloaden.

Bronvermelding

Tot slot komt de bronvermelding. Voor de vermelding van bronnen zijn tegenwoordig een heel aantal stijlen te vinden zoals Vancouver of de APA-stijl. Het volstaat als je je eindnoten in de tekst een nummer geeft. Achterin maak je dan een totaal overzicht van alle bronnen met volledige bronvermelding op alfabetische volgorde en genummerd.



Algemene tips

- Hou vanaf het allereerste begin van schrijven heel erg goed je bronnen bij. Achteraf terugzoeken waar iets vandaan kwam kost verschrikkelijk veel tijd.
- Probeer in je inleiding een duidelijk lijn van algemene informatie naar je vraagstelling aan te houden zonder summier te worden. Probeer niet alles op te schrijven wat er bekend is, daar kun je boeken mee vullen.
- Niet zeker van wat er allemaal in de inleiding moet? Kijk eens in de inleidingen van de artikelen die je wilt gaan gebruiken, zij schreven immers over hetzelfde onderwerp.
- Presenteer je resultaten en artikelgegevens zoveel mogelijk in tabelvorm, dit is overzichtelijker.
- Gebruik een makkelijk leesbaar lettertype (besef dat veel mensen lezen op een beeldscherm) en maak je letters en je wit-ruimte tussen de alinea's niet te groot (10 of 11 is groot genoeg, de (automatische) ruimte voor en na een alinea kun je aanpassen).
- Een pagina-nummering is ook bijzonder handig.
- Kijk als je review af is alles nog eens na op spelfouten en lay-out. Klopt alles? Zitten alle plaatjes erin? Ziet het er een beetje leuk uit?
- Vergeet tot slot niet je naam te vermelden, het jaartal en het feit dat het een review betreft. Het is gebruikelijk dit aan het begin van het artikel te vermelden (kijk in de onderzoeken die je hebt gevonden)

Zoeken

Je kunt zoeken op internet; algemene medische sites geven soms verdacht veel informatie.

Kijk in PubMed (www.ncbi.nlm.nih.gov); sommige onderzoeken staan er in .pdf op en zijn gratis; anderen zijn alleen maar toegankelijk als je daarvoor betaald. Natuurlijk kun je ook kijken in de cochrane database.

Op a Journal of Clinical Therapeutics (www.altmedrev.com) kom je veel reviews tegen over natuurlijke interventies bij ziektebeelden/klachten (Alternative Medicine Review). Deze kom je/kun je ook boven water toveren via google of PubMed. Het zijn pdf jes die gratis beschikbaar worden gesteld.

Via Google Scholar (www.scholar.google.nl) krijgt je ook veel informatie boven water. Tip: Als je in PubMed iets gevonden hebt wat je alleen kunt lezen tegen betaling dan kun je via Google Scholar (zoek op de titel) vaak wel een gratis pdf downloaden.

Je kunt ook kijken in de database/bibliotheek van de Ortho (www.ortho.nl) of het BIOK (www.biok.center). Eventueel kun je onderstaande inloggegevens gebruiken (niets aan de instellingen wijzigen):

Ortho	Gebrowsersnaam	Wachtwoord
	info@evenwijs.nl	Zoeven22066

Biok	Gebrowsersnaam	Wachtwoord
	EVENWIJS.CURSISTEN	Evenwijs8246

Je kunt boeken gebruiken (dat is niet gebruikelijk bij een te publiceren review maar voor ons doel kan het). Je kunt ook kijken in de referenties van een artikel wat je hebt gevonden. Wellicht brengt het je verder.

Succes!