

# Jakten på svar

Hvordan forebygger man fall hos eldre pasienter i sykehus? Hjelper lysbehandling på søvn- og atferdsforstyrrelser ved demens? Sykepleierens hverdag er full av spørsmål, men hvor finnes det egentlig pålitelige svar?

## Forfattere

Hege Underdal  
Redaksjonssjef  
Helsebiblioteket.no

Irene Wiik Langengen  
Forskningsbibliotekar  
Helsebiblioteket.no

---

På internett finnes det utallige kilder til svar på kliniske spørsmål, men det er ikke alltid like enkelt å finne ut om innholdet er uavhengig og om informasjonen er til å stole på. Ved å starte jakten på svar på Helsebiblioteket.no kan du føle deg tryggere på det du finner. I denne artikkelen presenteres et utvalg gode kilder for sykepleiere.

## Kunnskapsbasert praksis

Innenfor kunnskapsbasert praksis (KBP) er det å basere kliniske beslutninger på kilder til oppsummert forskning fremfor primærforskning, et viktig prinsipp. Dette har vi lagt til grunn når vi har strukturert innholdet på Helsebiblioteket.no.

Vi har valgt å dele inn innholdet både i overordnede emner og informasjonstyper. Under de ulike emnene ønsker vi å vise frem ressurser som først og fremst er basert på oppsummert forskning.

Emnesidene inneholder lenker til alt fra oppslagsverk og prosedyrer, til tidsskrifter og nyttige nettsider.

## **Praktiske prosedyrer**

Hvordan går man så frem – for eksempel når man ønsker å finne ut hvordan man best kan forebygge fall? En mulighet er å gå til emnesiden «Eldre». Her finner du blant annet prosedyrer – en kilde til praksisnær, oppsummert kunnskap. På Helsebiblioteket.no publiseres kunnskapsbaserte prosedyrer utviklet innenfor Nettverk for kunnskapsbaserte fagprosedyrer, presentert i Sykepleien Forskning nummer 4–2011. Under «Fagprosedyrer» midt på emnesiden finner du en lenke til «Fallforebygging hos voksne pasienter på sykehus». Dersom du ønsker å fordype deg videre, kan du fortsette jakten i andre kilder.

## **Internasjonale oppslagsverk**

Neste stopp i jakten på svar er kliniske oppslagsverk – et annet eksempel på kilder til kliniske anbefalinger basert på oppsummert forskning. UpToDate er et oppslagsverk med utspring i spesialisthelsetjenesten og gir svar på mange spørsmål hentet fra vanlige situasjoner i sykehus. Ressursen er mest brukt blant leger, men stadig flere sykepleiere oppdager at UpToDate inneholder relevant stoff for alle faggrupper. Et søk på «fall prevention» gir blant annet treff på kapittelet «Fall: Prevention in nursing care facilities and the hospital setting». Her gjennomgås ulike tiltak som blant annet trening, justering av medikamentering og tilskudd av vitamin D.

## **Norske retningslinjer**

Oppslagsverkene er en solid kilde til oppsummert internasjonal kunnskap, men anbefalingene kan noen ganger skille seg fra det som er gjeldende i Norge. Derfor er det viktig også å sjekke norske retningslinjer eller veiledere før man gjør et endelig valg om behandling. Helsebiblioteket samler norske retningslinjer og gjør dem tilgjengelige i en egen database – velg «Retningslinjer» på Helsebibliotekets startside. Et søk på «fall» i retningslinjesamlingen gir blant annet treff i en retningslinje om hjerneslag. Du kan også gå via emnesiden «Eldre», der retningslinjer av særlig relevans for denne pasientgruppen er trukket frem og presentert under «Retningslinjer og veiledere».

## **Systematiske oversikter**

Ved faglig fordypning er det tidsbesparende å se etter systematiske oversikter som oppsummerer mange sammenliknbare enkeltstudier, fremfor selv å søke etter enkeltartikler og så vurdere og oppsummere disse. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten, nå en del av Folkehelseinstituttet, og Cochrane Collaboration er viktige produsenter av slike oppsummeringer. På Helsebibliotekets startside finner du «Oppsummert forskning», som gir deg tilgang til de viktigste kildene til systematiske oversikter. På emnesiden «Eldre» finner du systematiske oversikter som omhandler eldre.

## **Sekundærtidsskrifter**

De fleste tidsskrifter publiserer artikler basert på enkeltstudier, eller primærforskning, og kalles derfor primærtidsskrifter. Sekundærtidsskrifter bygger på primærlitteraturen ved at artiklene i disse tidsskriftene er en oppsummert kvalitetsvurdering av en artikkel opprinnelig publisert i et annet tidsskrift. Sekundærtidsskrifter er altså vel så viktige som primærtidsskriftene, selv om navnet kanskje skulle tilsi noe annet.

Innenfor kunnskapsbasert praksis er kritisk vurdering et viktig trinn mellom det å formulere et spørsmål og det å implementere forskningsresultater i klinisk praksis. Hensikten er å vurdere gyldigheten av informasjonen i en studie. Artiklene i sekundærtidsskrifter er et tidsbesparende alternativ til å gjøre dette selv. Innenfor sykepleiefaget er Evidence-Based Nursing fra BMJ et viktig sekundærtidsskrift. Her vurderes artikler fra en rekke sentrale internasjonale sykepleietidsskrifter. Tidsskriftet finnes under «Tidsskrifter» på Helsebiblioteket.no.

## **Primærforskning**

Det tar tid fra forskningsresultater publiseres til kunnskapen tas inn som kliniske anbefalinger i prosedyrer, retningslinjer og oppslagsverk. Ikke alle artikler oppsummeres i sekundærtidsskrifter heller, så av og til er vi avhengige av å lete i primærlitteraturen. Dette er selvfølgelig også der ny forskning blir tilgjengelig aller først, og er slik sett en viktig kilde til å holde seg oppdatert innenfor sitt eget fag. Sykepleien Forskning er et eksempel på en slik kilde.

I Helsebiblioteket finnes det cirka 3000 tidsskrifter i fulltekst og mange databaser som registrerer innholdet i disse og mange tusen andre tidsskrifter. Du finner dem under «Tidsskrifter» og «Databaser» på hovedsiden.

Har du spørsmål, kommentarer eller forslag? Kontakt oss på [redaksjonen@helsebiblioteket.no](mailto:redaksjonen@helsebiblioteket.no)

Lenker: <http://www.helsebiblioteket.no/>

*Artikkelen er en oppdatert versjon av artikkelen som stod på trykk i Forskningens ABC i 2016.*