

Miten päästä alkuun?  
Mitä tutkimuksen tekeminen käytännössä on?

## **Esimerkkinä TIP-tutkimus**

LT Ansa Rantanen ja LT Elina Bergman

Yleislääkäripäivät 23.11.23

# Sidonnaisuudet

## Ansa Rantanen

- Päätoimi
  - Turun yliopisto, yleislääketieteen laitos, kliininen opettaja
- Sivutoimet
  - Varsinais-Suomen hyvinvointialue, yliopistollinen sote-keskus, yleislääketieteen jatkokoulutustiimi
  - Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, yleislääkäri
- Luento- ja kirjoituspalkkioita
  - Lääkäriliitto
  - Duodecim

## Elina Bergman

- Päätoimi
  - Turun yliopisto, yleislääketieteen laitos, kliininen opettaja
- Sivutoimi
  - Varsinais-Suomen hyvinvointialue, yliopistollinen sote-keskus, yleislääketieteen jatkokoulutustiimi
- Luottamustoimet
  - Lääkäriliitto (Valtuuskunta, Turun edunvalvontavaliokunta)
- Luentopalkkioita
  - Lääkäriliitto

# TIP-tutkimus

Treatment of Insomnia in Primary Care Study



Tutkimuksen toteuttaja: TIP-tutkimusryhmä (Turun yliopisto, yleislääketiede)

Yhteistyökumppanit: TYKS Psykiatrian klinikka, TYKS Uni- ja hengityskeskus, Sleep Technology and Analytics Research group (Itä-Suomen yliopisto, teknillisen fysiikan laitos)

## TIP-tutkimusryhmä

[tip-tutkimus@utu.fi](mailto:tip-tutkimus@utu.fi)



Päivi Korhonen: Professori, yleislääketieteen ja sisätautien erikoislääkäri,  
TIP-tutkimusryhmän johtaja

Elina Bergman: LT, yleislääketieteen erikoislääkäri

Ansa Rantanen: LT, yleislääketieteen erikoislääkäri

Juha Markkula: LT, psykiatrian erikoislääkäri, unilääketieteen erityispätevyys

# Mistä idea syntyi?

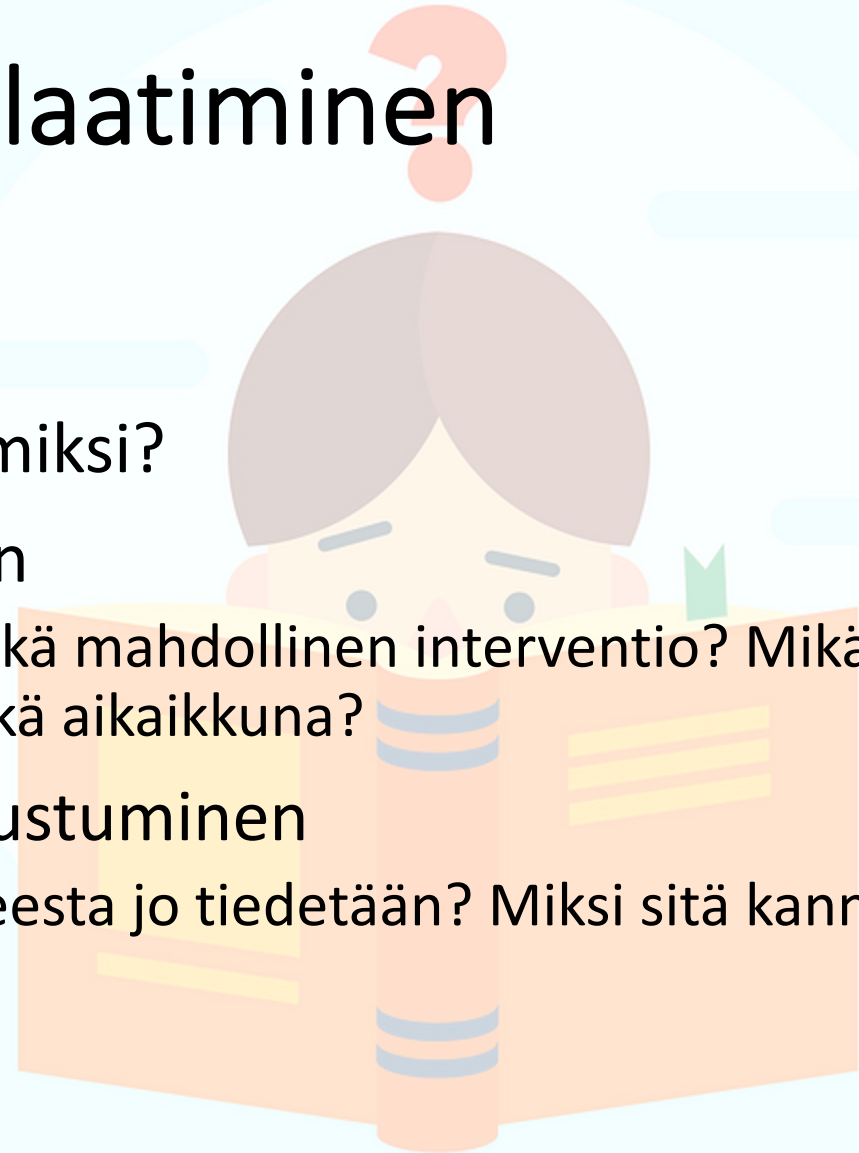
- Varhan alueelle koulutettiin unihoitajia antamaan unettomuuden kognitiivis-käyttäytymisterapeuttisiin menetelmiin perustuvaa hoitoa Unikoulumallin mukaisesti v. 2019-2020
- Yleislääketieteen jatkokoulutustiimin toiminnan puitteissa syntyi keskustelua Unikoulun tehon tutkimuksen tarpeesta
  - ... yleislääketieteellä heräsi kiinnostus
  - ... psykiatri Juha Markkulan kanssa ryhdyttiin suunnittelemaan tutkimusta
  - ... Juha keksi pyytää ”propellipäät” mukaan tutkimukseen

# Ideasta suunnitelmaksi

## Tutkimussuunnitelman laatiminen

### 1. Tavoitteet ja tarkoitus

- Mitä tarkalleen halutaan tutkia ja miksi?
- Tutkimuskysymyksen kirkastaminen
  - PICOT: Mitkä potilaat/tutkittavat? Mikä mahdollinen interventio? Mikä vertailuryhmä? Mikä lopputulos? Mikä aikaikkuna?
- Aikaisempaan tutkimustietoon tutustuminen
  - Täytyykö asiaa vielä tutkia? Mitä aiheesta jo tiedetään? Miksi sitä kannattaa vielä tutkia?



# TIP-tutkimuksen tavoitteet

- Onko Unikoulu tehokas hoitomuoto vähentämään unettomuudesta aiheutuvaa haittaa perusterveydenhuollon potilailla?
- Pysyykö Unikoululla saavutettu vaikutus vuoden seurannassa?
- Mitkä potilaslähtöiset tekijät ovat yhteydessä Unikoulun tehoon ?
- Miten Unikoulu vaikuttaa tutkittavien elämänlaatuun, masennusoireisiin ja työikäisillä työkykyyn?
- Miten Unikoulu vaikuttaa objektiivisesti mitattuun tietoon unesta?

TIP-tutkimus  
Treatment of Insomnia in Primary Care Study



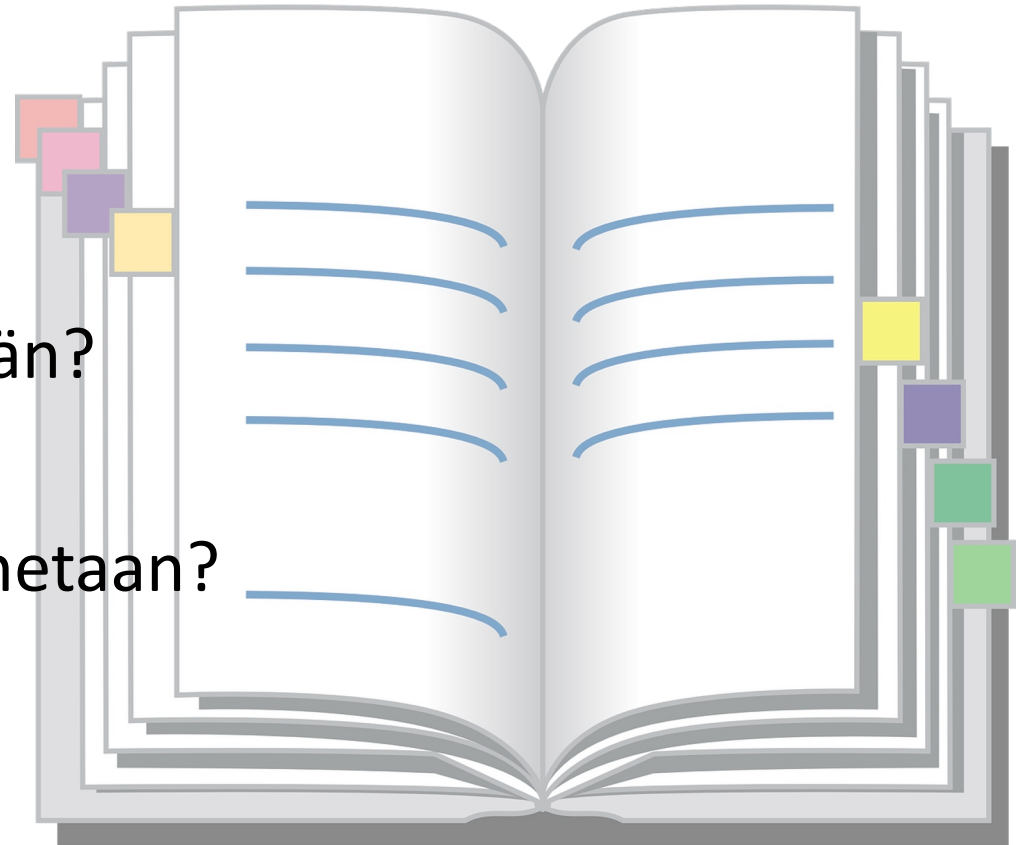
Tutkimuksen toteuttaja: TIP-tutkimusryhmä (Turun yliopisto, yleislääketiede)  
Yhteistyökumppanit: TYKS Psykiatrian klinikka, TYKS Uni- ja hengityskeskus, Sleep Technology and Analytics Research group (Itä-Suomen yliopisto, teknillisen fysiikan laitos)

# Ideasta suunnitelmaksi

## Tutkimussuunnitelman laatiminen

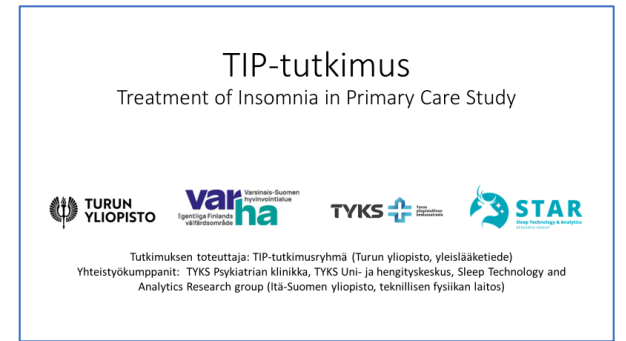
### 2. Aineisto ja menetelmät

- Mikä on tutkimusasetelma?
- Mistä ja miten tutkimusaineisto kerätään?
- Mitä tietoa tutkittavilta kerätään?
- Miten tieto kerätään ja mihin se tallennetaan?
- Miten tieto analysoidaan?



# TIP-tutkimus

## *Aineisto ja menetelmät*



- Tutkimuspotilaat kerätään sotekeskusten normaalin Unikoulu-toiminnan puitteissa
  - Tällä hetkellä mukana Salon ja Someron sekä Liedon ja Loimaan alueen unihoitajia
  - Mukaan pyritään ottamaan n. 250 tutkittavaa
  - Sisäänottokriteerit
    - vähintään 3 kk kestänyt unettomuusoire, johon henkilö toivoo saavansa apua
    - ikä  $\geq 18$  v.
    - Insomnia Severity Index (ISI)-pisteet  $\geq 8$  (vähintään lievä unettomuus)
  - Poissulkukriteerit: diagnosoitu muistisairaus, akuutti psykoottisuus, akuutti itsetuhoisuus



# TIP-tutkimus

## *Aineisto ja menetelmät*

TIP-tutkimus  
Treatment of Insomnia in Primary Care Study



Tutkimuksen toteuttaja: TIP-tutkimusryhmä (Turun yliopisto, yleislääketiede)  
Yhteistyökumppanit: TYKS Psykiatrian klinikka, TYKS Uni- ja hengityskeskus, Sleep Technology and Analytics Research group (Itä-Suomen yliopisto, teknillisen fysiikan laitos)

- Tutkimus on avoin, satunnaistettu kliininen hoitotutkimus
- Vertaillaan ryhmämuotoista Unikoulua ja tavanomaista hoitoa (hoitajan antama kirjallinen ohje unen huollosta)
  - Ensisijainen vastemuuttuja on unettomuuden aiheuttama haitta (ISI-pistemäärä)
- Tutkittavien unettomuusoireita, terveyttä ja tottumuksia selvitetään kyselyin lähtötilanteessa ja toistetusti vuoden seurannan aikana
- Osa tutkittavista saa käyttöönsä älykellon tiettyjen mittausviikkojen ajaksi
  - Unen määrä, laatu ja univaiheet

# Ideasta suunnitelmaksi

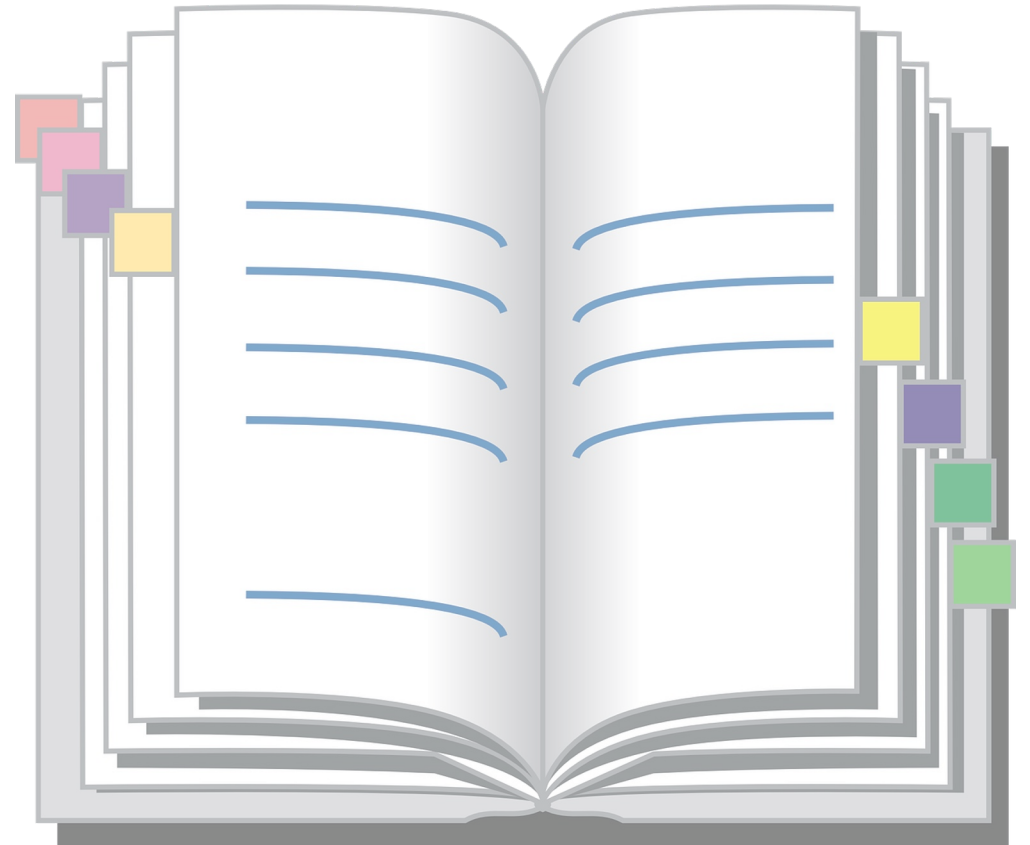
## Tutkimussuunnitelman laatiminen

### 3. Rahoitus

- Mihin tarvitaan rahaa ja kuinka paljon?
- Mistä saadaan rahaa?

### 4. Aikataulu ja toteutus

- Missä aikataulussa tutkimus tehdään?
- Ketkä kaikki ovat mukana?



# Suunnitelmasta tutkimukseksi

- Käytännön toteutuksen yksityiskohtainen suunnittelu
  - Unikoulutoiminnan tilanne sotekeskuksissa?
  - Unihoitajien ja tutkimushoitajan rekrytointi
  - Yksityiskohtaiset ohjeet unihoitajille tutkittavien rekrytoinnista, satunnaistamisesta, tietojen keruusta ja tallentamisesta
- Tutkittaville toimitettavien dokumenttien laadinta
  - Kyselylomakkeet
  - Tiedote tutkittavalle, tietosuojailmoitus
  - Suostumus

TIP-tutkimus  
Treatment of Insomnia in Primary Care Study



Tutkimuksen toteuttaja: TIP-tutkimusryhmä (Turun yliopisto, yleislääketiede)  
Yhteistyökumppanit: TYKS Psykiatrian klinikka, TYKS Uni- ja hengityskeskus, Sleep Technology and Analytics Research group (Itä-Suomen yliopisto, teknillisen fysiikan laitos)

# Suunnitelmasta tutkimukseksi

- Tutkimuslupien hakeminen
  - Eettinen toimikunta [Lausuntohakemuslomake terveystieteellinen tutkimus.docx \(live.com\)](https://www.lausuntohakemuslomakeerveystieteellinen.tutkimus.docx)
  - Varhan tutkimuslupa
  - ClinicalTrials [For Researchers - ClinicalTrials.gov](https://www.clinicaltrials.gov)
- Rahoituksen hakeminen







# TIP-tutkimuksen käytännön toteutus

- Unettomuusoireeseensa apua kaipaavat ohjataan unihoitajalle
- Unihoitajan ensikäynnillä
  - soveltuvuuden ja suostumuksen varmistaminen
  - satunnaistaminen tutkimusryhmiin
  - kyselylomakkeiden avulla mm. muiden unihäiriöiden, uniapnean, masennuksen ja ahdistuneisuuden seulonta (kuluu Unikoulumenetelmään)
- Unihoitaja pitää ryhmämuotoisia unikouluja sotekeskuksen normaalin toiminnan puitteissa
- Seurantakyselyt lähetetään sähköpostitse



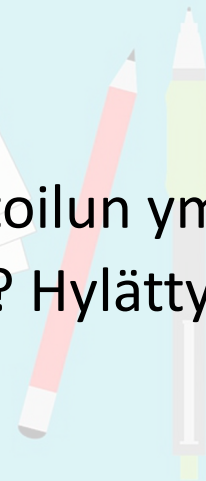
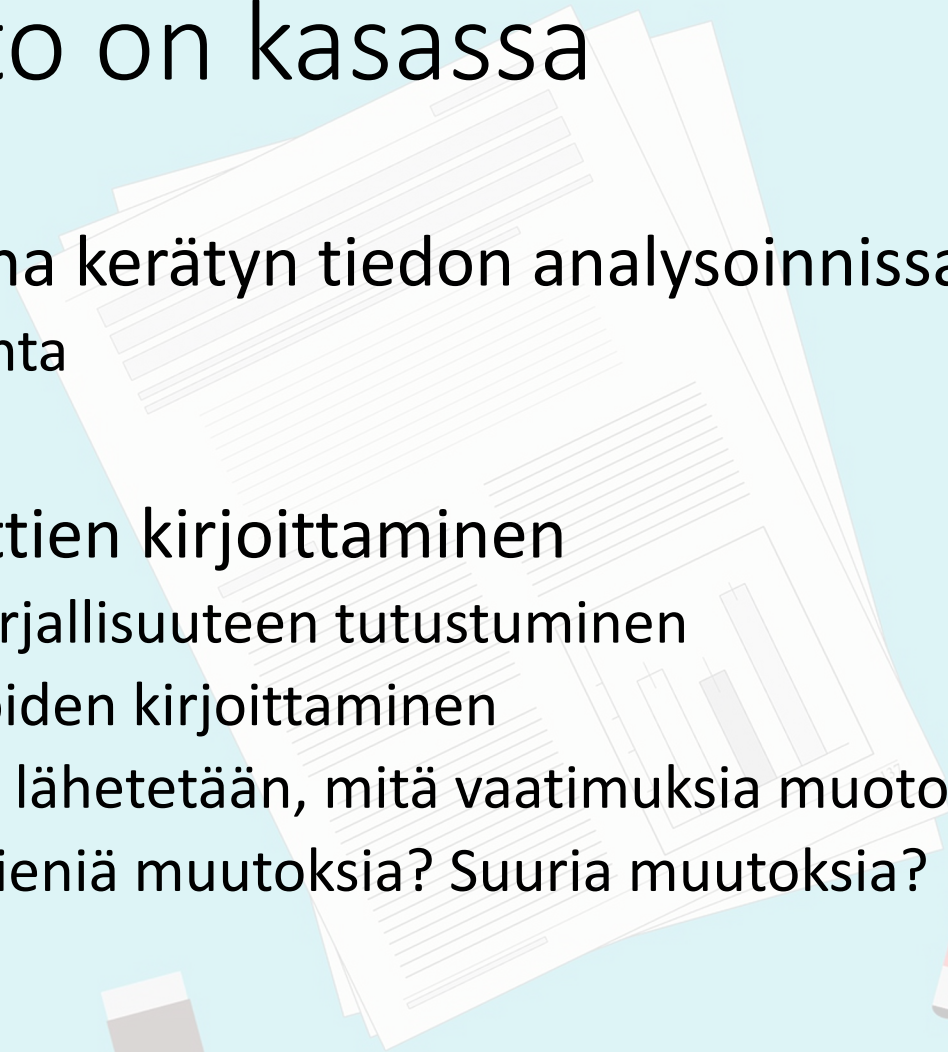
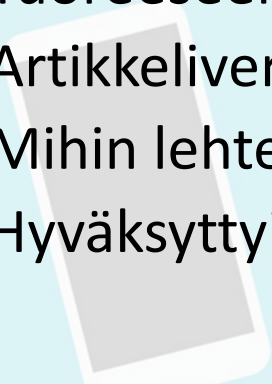
TIP-tutkimus  
Treatment of Insomnia in Primary Care Study

Tutkimuksen toteuttaja: TIP-tutkimusryhmä (Turun yliopisto, yleislääketiede)  
Yhteistyökumppanit: TYKS Psykiatrian Kliinikka, TYKS Uni- ja hengityskeskus, Sleep Technology and Analytics Research group (Itä-Suomen yliopisto, teknillisen fysiikan laitos)

# Kun aineisto on kasassa

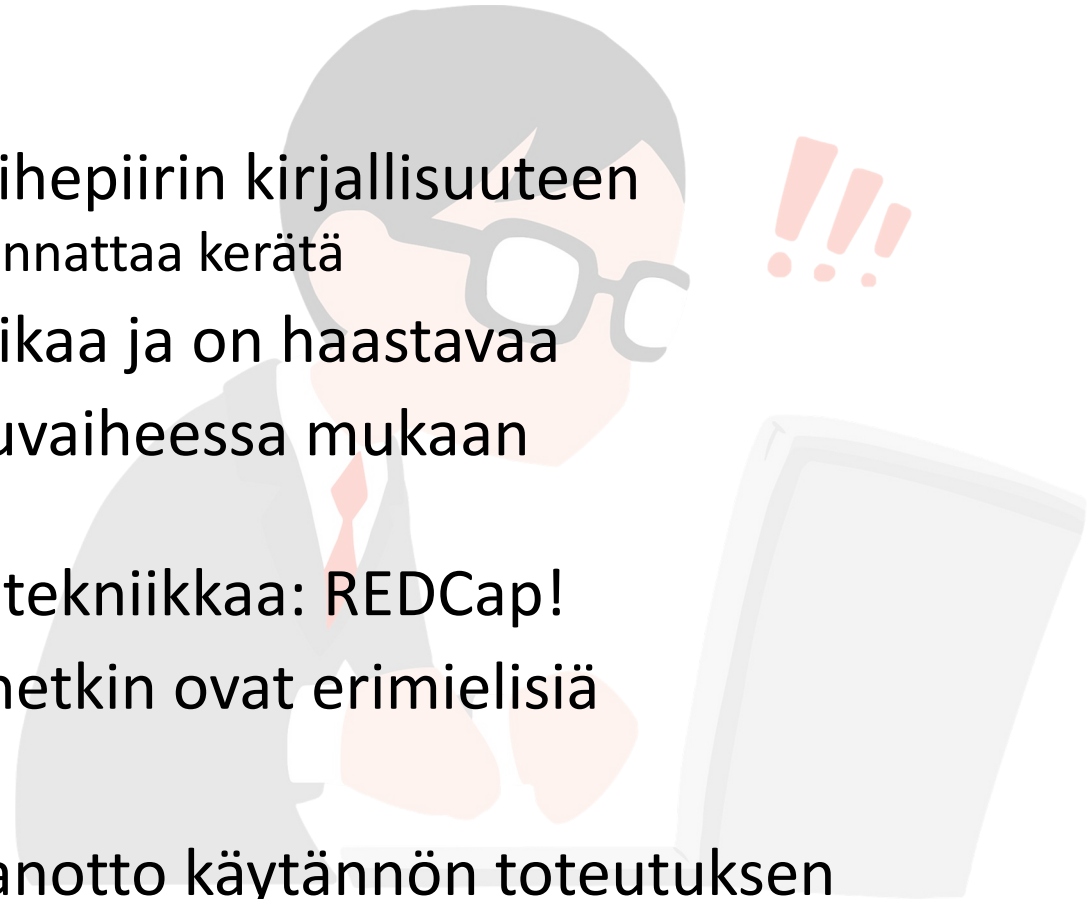
- Statistikko apuna kerätyn tiedon analysoinnissa
  - Tulosten tulkinta
- Tutkimusraporttien kirjoittaminen
  - Tuoreeseen kirjallisuuteen tutustuminen
  - Artikkeliversioiden kirjoittaminen
  - Mihin lehteen lähetetään, mitä vaatimuksia muotoilun ym. suhteen?
  - Hyväksytty? Pieniä muutoksia? Suuria muutoksia? Hylätty?
- Uusia ideoita?



# Ideasta tutkimukseksi

## Opittua

- Kannattaa tutustua riittävällä laajuudella aihepiirin kirjallisuuteen
  - auttaa mm. arvioimaan, mitä kaikkea tietoa kannattaa kerätä
- Kyselylomakkeiden suunnitteleminen vie aikaa ja on haastavaa
- Statistikko kannattaa ottaa heti suunnitteluvaiheessa mukaan (otoskokolaskut, satunnaistaminen)
- Tiedonkeruussa kannattaa hyödyntää tietotekniikkaa: REDCap!
- Etiikka, tietosuoja ym. työllistää ja lakimiehetkin ovat erimielisiä
- Lupaprosessit vievät aikaa
- Tutkittaessa ”kentän” toimintaa sen mukaanotto käytännön toteutuksen suunnitteluun on oleellista



Sinäkin!





# Usein vaihtoehtoina on

- Uuden tutkimusprojektin suunnittelu ja käynnistäminen
  - tutkimuskysymys usein omasta työstä
  - kaikki tarvitsee / kaiken saa aloittaa alusta
  - vie enemmän aikaa ja muita resursseja... mutta voit vaikuttaa ”kaikkeen”
- Olemassa olevaan projektiin mukaan tulo
  - tutkimuskysymyksen muodostaminen olemassa olevan aineiston ehdoilla, mutta omien mielenkiinnon kohteiden perusteella
  - paljon valmiina, pääset nopeammin alkuun
  - et voi enää vaikuttaa kerättyyn aineistoon

# Miten päästä alkuun matalalla kynnyksellä? Yleislääketieteen tutkimusklubi Turussa

## Miksi?

- Yhteisön luominen
- Tukea tutkimustyön aloittamiseen ja tekemiseen

## Mitä?

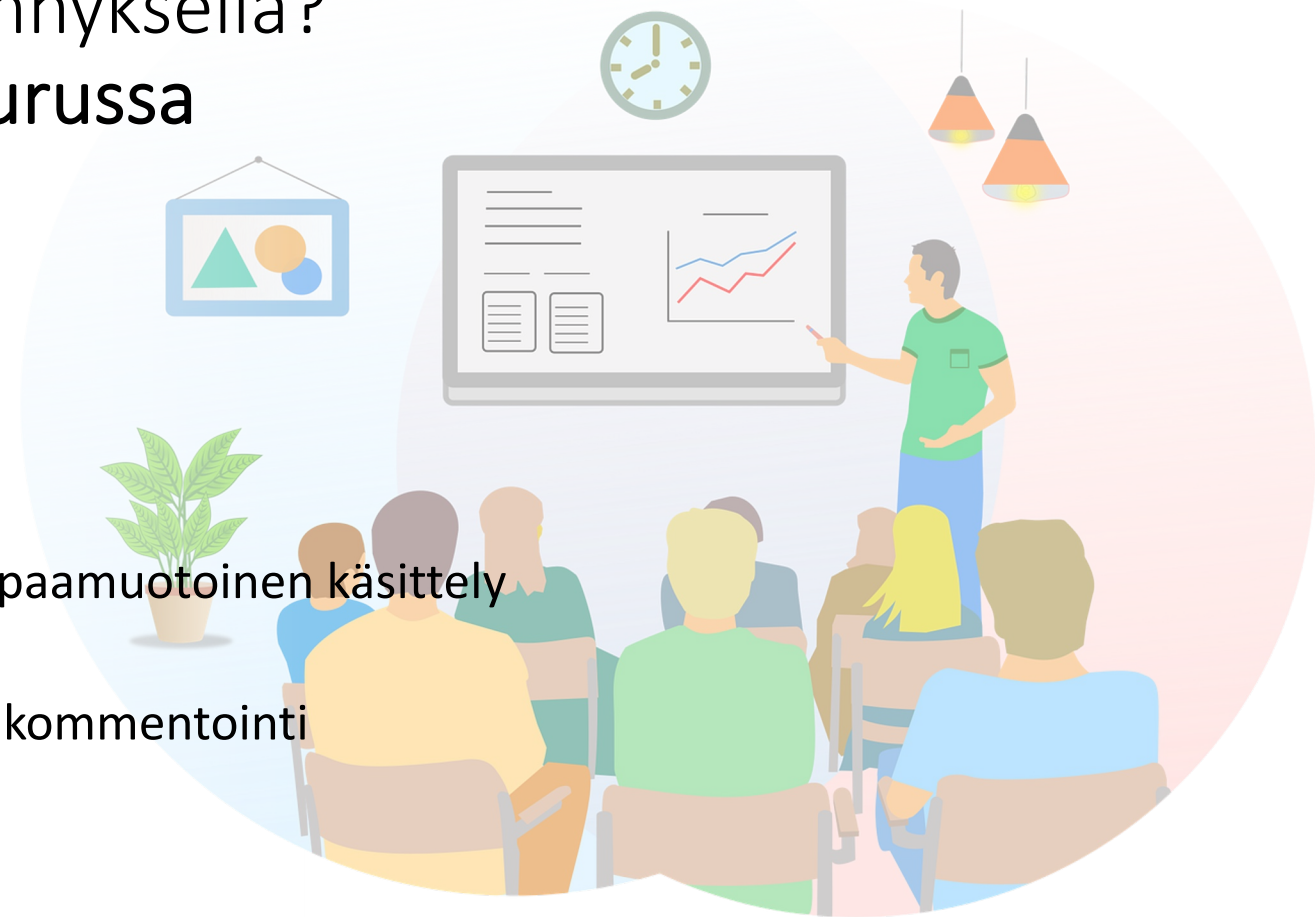
- Kaikenlaisten tutkimukseen liittyvien asioiden vapaamuotoinen käsittely
- Tutkimustaitojen tukeminen
- Omien tutkimusideoiden ja projektien esittely ja kommentointi

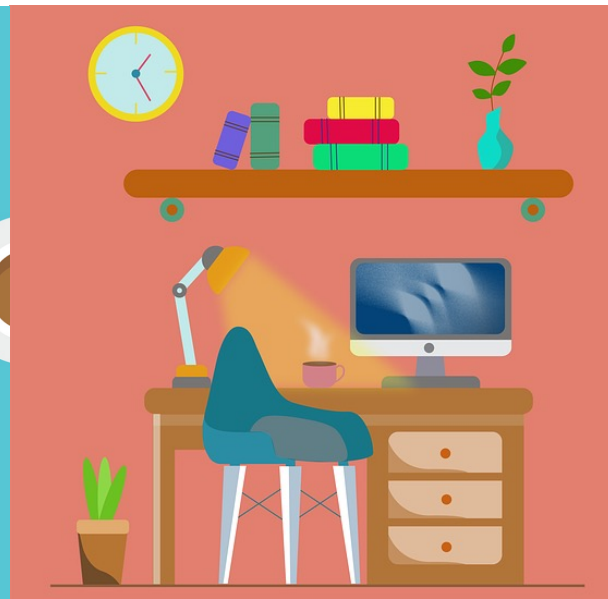
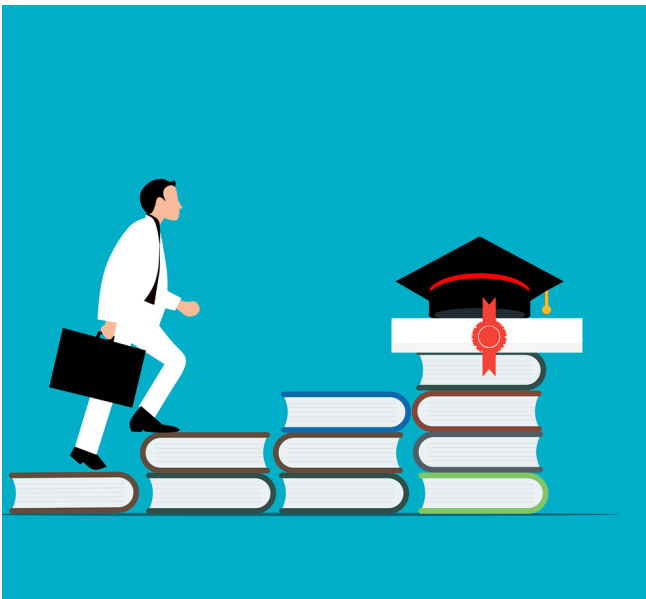
## Miten?

- Tapaamiset 1-2 kuukauden välein, 1,5 tuntia kerrallaan

## Minäkin?

- Ilmoita kiinnostukseksi [ansa.rantanen@utu.fi](mailto:ansa.rantanen@utu.fi)





Kiitos mielenkiinnosta!

[ansa.rantanen@utu.fi](mailto:ansa.rantanen@utu.fi)

[elina.bergman@utu.fi](mailto:elina.bergman@utu.fi)

[TIP-tutkimus@utu.fi](mailto:TIP-tutkimus@utu.fi)



11-14 June 2024 | Turku, Finland

**NC**  
**GP**  
**2024**

**General Practice – the bedrock of healthcare – Respecting the core values**

23<sup>rd</sup> Nordic Congress of General Practice 2024 | [ncgp2024.fi](https://ncgp2024.fi) | [#ncgp2024](https://twitter.com/ncgp2024) [#visitturku](https://twitter.com/visitturku)