

<p>3: Not So Bad - http://youtu.be/qXMZv0MzFCo</p>	<p>3: Gar nicht so schlecht http://youtu.be/qXMZv0MzFCo</p>
<p>Hello again. Welcome to the third video in the ME analysis series.</p>	<p>Willkommen zum dritten Video der Serie ME-Analyse.</p>
<p>Here is another factor that helped the figures produced by PACE give a better impression than was actually the case.</p>	<p>Hier ein weiterer Faktor, der dazu beitrug, die von PACE produzierten Zahlen besser aussehen zu lassen, als sie es tatsächlich waren.</p>
<p>Hello Jo, how are you doing?</p>	<p>Hallo Jo, wie geht es Ihnen?</p>
<p>Hello doctor, I'm not so good at the moment.</p>	<p>Hallo Frau Doktor, mir geht es momentan nicht so gut.</p>
<p>Things are getting to be quite a struggle.</p>	<p>Es wird alles immer schwieriger zu bewältigen.</p>
<p>Yes, I can see that. You do look very ill.</p>	<p>Ja, ich sehe das. Sie sehen sehr krank aus.</p>
<p>Look, here's a questionnaire that I would like you to fill out for me.</p>	<p>Sehen Sie, hier ist ein Fragebogen, und ich hätte gerne, dass Sie den für mich ausfüllen.</p>
<p>It measures the severity of how ill you feel you are.</p>	<p>Er misst, wie krank Sie zu sein glauben.</p>
<p>Could you just pop out and complete it for me?</p>	<p>Könnten Sie kurz rausgehen und ihn für mich ausfüllen?</p>
<p>Here you are, doctor.</p>	<p>Hier bitte schön, Frau Doktor.</p>
<p>Well Jo, you scored very low marks indeed on this assessment.</p>	<p>Also, Jo, Sie haben tatsächlich sehr schlecht abgeschnitten bei der Auswertung.</p>
<p>It is obvious that you are really struggling to cope.</p>	<p>Es ist deutlich zu sehen, dass Sie wirklich kämpfen müssen, um zurecht zu kommen.</p>
<p>But I think I have something here that will help.</p>	<p>Aber ich glaube, ich habe hier etwas, das Ihnen helfen kann.</p>
<p>It is a therapy that comes highly recommended.</p>	<p>Es ist eine Therapie, die sehr empfohlen wird.</p>
<p>Now, you do realise Jo that lots of people feel tired and have aches and pains in their lives, like you do?</p>	<p>Also, Jo, wissen Sie, dass viele Leute sich müde fühlen und allerlei Beschwerden und Schmerzen in ihrem Leben haben, genauso wie Sie?</p>
<p>It is very common and quite natural.</p>	<p>Das ist sehr verbreitet und ganz normal.</p>
<p>Actually, a big part of your problem is that you think a lot about how ill you are.</p>	<p>Tatsächlich besteht ein großer Teil Ihres Problems darin, dass Sie so viel darüber nachdenken, wie krank Sie sind.</p>
<p>And that makes you think that it is worse than it is.</p>	<p>Und das führt dazu, dass Sie denken, es sei schlimmer, als es tatsächlich ist.</p>

You aren't really as ill as you think you are.	Sie sind wirklich gar nicht so krank wie Sie zu sein glauben.
If you focus less on it, you will feel a lot better.	Wenn Sie sich weniger darauf konzentrieren, werden Sie sich sehr viel besser fühlen.
Trust me on this.	Glauben Sie mir das.
We have helped a lot of people like you to recover.	Wir haben vielen Leuten wie Sie geholfen, wieder gesund zu werden.
Now, Jo, I'd just like you to pop out and fill in this questionnaire again about how ill you feel you are.	Nun, Jo, hätte ich gerne, dass Sie kurz rausgehen und noch einmal diesen Fragebogen darüber ausfüllen, wie krank Sie glauben zu sein.
Here you are, doctor.	Bitte sehr, Frau Doktor.
Well Jo, I'm really pleased to tell you that the therapy really has worked well.	Also, Jo, ich freue mich sehr, Ihnen zu sagen, dass die Therapie wirklich gut gewirkt hat.
Your marks have shot up by a clear 7 points and that is a really significant improvement.	Ihr Punktwert ist um klare 7 Punkte nach oben geschossen, und das ist wirklich eine bedeutende Verbesserung.
You clearly don't feel that you are as ill as you said you were before this treatment, and really are on the way to recovery.	Sie fühlen sich ohne Frage nicht mehr so krank wie Sie das vor dieser Behandlung sagten und sind wirklich auf dem Weg zur Besserung.
I think that's enough for today.	Ich denke, das reicht für heute.
I see you have left your electric scooter outside.	Wie ich sehe, haben Sie Ihren Elektrorollstuhl draußen stehen gelassen.
Can you manage to get to it OK, or would you like to help one of the nurses to help you?	Schaffen Sie es, dorthin zu kommen, oder soll Ihnen eine der Krankenschwestern helfen?
So let's look at the actual results.	Drum lassen Sie uns die tatsächlichen Ergebnisse mal ansehen.
Here is a typical patient in the group that only had 5 sessions of specialist medical care, and here is one in the group that saw the specialist 3 times but also had a further 14 sessions of CBT.	Hier ist ein typischer Patient aus der Gruppe, die nur 5 Behandlungen bei einem Facharzt hatten, und hier ist einer aus der Gruppe, der 3 Facharztbehandlungen hatte, aber darüber hinaus auch 14 Sitzungen kognitive Verhaltenstherapie.
We will look at their physical function, the SF-36 scores.	Wir schauen uns mal ihre körperliche Funktionsfähigkeit an, die Werte im SF-36.
Those patients started off with a score of 39.	Diese Patienten hatten zu Beginn eine Punktezahl von 39.
Remember that the authors of the trial	Erinnern Sie sich daran, dass die Autoren der

expected the score of the typical CBT patient to improve to 75 or more.	Studie erwarteten, dass die Punktezahl des typischen CBT-Patienten sich auf 75 Punkte oder mehr verbessern würde.
By the end of the study both scores had improved.	Am Ende der Studie hatten sich beide Punktwerte verbessert.
The SMC one to 51, and the one with 14 additional sessions of CBT to 58.	Der Wert der SMC-Gruppe auf 51 und der der Gruppe mit den 14 zusätzlichen CBT-Behandlungen auf 58.
It is this tiny pink cone of difference that all the claims and fuss is about.	Es ist dieser winzige rosa Kegel an Unterschieden, auf dem all die Behauptungen und das ganze Theater beruhen.
That small difference is how the authors of the PACE trial persuaded NICE that giving everybody with ME sessions of CBT or Graded Exercise was worthwhile.	Dieser kleine Unterschied ist es, mit dem die Autoren der PACE Trial NICE überzeugt haben, dass es sich lohnt, alle Menschen mit ME mit kognitiver Verhaltenstherapie oder Graded Exercise zu behandeln.
But both CBT and Graded Exercise took strong assertive lines about recovery and the perception of illness, which could easily have influenced the way in which patients completed their questionnaires.	Aber sowohl die kognitive Verhaltenstherapie als auch Graded Exercise wurden von starker Überzeugungsarbeit hinsichtlich Besserung und Krankheitswahrnehmung begleitet, die leicht die Art und Weise beeinflusst haben könnte, in der die Patienten ihre Fragebögen ausgefüllt haben.
How much of that little pink cone of difference was due to patients being told time and time again that they were not as ill as they thought they were?	Wieviel von diesem kleinen rosa Kegel an Unterschied war die Folge davon, dass man den Patienten wieder und wieder gesagt hat, dass sie nicht so krank sind, wie sie glauben zu sein?
Experimental bias like this is quite common in scientific studies, and normally scientists use two techniques to decide how big the effect could be.	Verzerrungseffekte durch die Versuchsanordnung wie diese kommen in wissenschaftlichen Studien häufig vor, und normalerweise setzen die Wissenschaftler zwei Techniken ein, um abschätzen zu können, wie groß diese Verzerrungseffekte sein könnten.
One way is to have a control group.	Eine Möglichkeit hierzu ist der Einsatz einer Kontrollgruppe.
In the PACE study this could have been a group that had, say, 14 sessions of relaxation classes, delivered in an equally confident and assertive way.	In der PACE-Studie hätte das eine Gruppe sein können, die, sagen wir, 14 Sitzungen mit Entspannungsübungen erhalten hätten, und zwar in gleichermaßen zuversichtlicher und bestimmender Weise.
Then it would be the difference between these results and those of the CBT or Graded Exercise groups that actually measured the effect of these therapies.	Dann wäre es der Unterschied zwischen den Ergebnissen dieser Gruppe und der CBT- oder Graded Exercise-Gruppe, der die tatsächliche Wirksamkeit dieser Therapien messen würde.
But, despite all their experience, the PACE team decided not to have a control group.	Aber trotz all seiner Erfahrung hat das PACE Team entschieden, keine solche Kontrollgruppe einzusetzen.

The other way is to introduce some form of hard or objective evidence to compare with the subjective questionnaire results.	Die andere Möglichkeit ist die Verwendung von harten oder objektiven Daten, die man dann mit den subjektiven Angaben in den Fragebögen vergleicht.
When the PACE team first applied for a grant, they proposed to fit patients with an actometer, a pedometer, that actually measured their activity levels over a period of time.	Als das PACE Team anfänglich einen Antrag auf finanzielle Förderung stellte, schlugen sie vor, die Patienten mit einem Aktivitätsmesser, einem Schrittzähler auszustatten, der ihr Aktivitätsniveau über einen bestimmten Zeitraum hinweg tatsächlich messen würde.
This was a sensible alternative to having a control group, and they were funded for this.	Das war eine vernünftige Alternative zum Einsatz einer Kontrollgruppe, und sie erhielten hierfür auch die nötigen Finanzmittel.
Then they decided to add several more assessments.	Sie beschlossen dann, noch alle möglichen anderen Bewertungsinstrumente hinzuzufügen.
Later, deciding that there were now too many assessments for the patients to manage, they decided to drop the principal objective assessment – the important one using actometers.	Später entschieden sie dann, das grundlegende objektive Messverfahren – den so wichtigen Aktivitätsmesser – fallenzulassen, weil sie beschlossen, es seien nun zu viele Messverfahren, als dass die Patienten damit zurecht kommen könnten.
It wouldn't have mattered so much if the improvements were as strong as expected (as stated in their application for a grant).	Das wäre nicht so entscheidend gewesen, wenn die Besserung so stark gewesen wäre, wie sie es erwartet hatten (und wie es in ihrem Förderantrag beschrieben wurde).
But they weren't	Aber das war sie nicht.
They were very weak, and this could easily have just been the effect of bias.	Die Besserung war sehr gering, und sie könnte leicht das Ergebnis eines Verzerrungseffekts sein.
In fact, there have been other studies using actometers and questionnaires in circumstances like these, and these have found that there was no hard evidence in the activity levels of patients to support the slightly improved marks in the questionnaires.	Tatsächlich gibt es andere Studien, in denen Aktometer und Fragebögen unter vergleichbaren Bedingungen eingesetzt wurden, und hier hat man herausgefunden, dass es keine eindeutigen Beweise hinsichtlich des Aktivitätsniveaus der Patienten gibt, die die geringfügig gesteigerten Werte in den Fragebögen stützen würden.
So tell me, do you think that that tiny pink cone of difference justifies sending people with extreme fatigue on 14 sessions of therapy spread over six months, bearing in mind that the claimed improvement could just be that the patients ticked the boxes differently in response being assured that they were not as ill as they supposed?	Nun sagen Sie mir also, glauben Sie, dass dieser winzige Kegel an Unterschied es rechtfertigt, Menschen mit extremer Erschöpfung in 14 Therapiesitzungen über ein halbes Jahr hinweg zu schicken, wenn man berücksichtigt, dass die behauptete Besserung einfach nur die Folge davon sein könnte, dass die Patienten etwas anderes angekreuzt haben, und zwar weil man ihnen immer wieder versichert hat, dass sie nicht so krank seien wie sie selbst annehmen würden?