

www.butunculsaglikyaklasimikongresi.com



ULUSLARARASI BÜTÜNCÜL SAĞLIK YAKLAŞIMI

Kongresi

BİLDİRİ KİTABI

Tamamlayıcı ve Bütünleştirici
Sağlık Uygulamaları

24-25 MAYIS 2024

 *Online*



Dalya

İçindekiler

DAVET YAZISI	4
KURULLAR	5
BİLİMSEL KURUL.....	6
ULUSLARARASI BİLİMSEL KURUL.....	8
BİLİMSEL PROGRAM.....	9
SÖZLÜ BİLDİRİ PROGRAMI.....	11
TAM METİNLER.....	12
HEMŞİRELİKTE AKILCI İLAÇ KULLANIMI	13
KUPA TERAPİ VE HEMŞİRELİK	22
DULOKSETİNİN FARELERDE DEPRESYON, ANKSİYETE, AĞRI, ÖĞRENME-BELLEK VE LOKOMOSYON ÜZERİNE ETKİLERİ.....	29
AMELİYAT SONRASI AĞRININ GİDERİLMESİNDE TERAPÖTİK DOKUNMA ETKİLİ MİDİR?	37
SÖZLÜ BİLDİRİLER	43
HEMŞİRELİK UYGULAMALARINDA STRES TOPU KULLANIMI	44
FİZİKSEL PERFORMANS LOMBER OMURGA CERRAHİSİ SONRASI HASTA TARAFINDAN BİLDİRİLEN SONUÇLARI GÖSTERİR Mİ?	45
HENTBOLCULARA UYGULANAN TORAKAL MOBİLİTE EGZERSİZLERİNİN TORAKAL MOBİLİTE, OMUZ STABİLİZASYONU VE ÜST EKSTREMİTE DENGESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ	46
HASTANELERDEKİ OFİSLERDE RİSK FAKTÖRLERİ VE MESLEK HASTALIKLARI	47
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI İLAÇ KULLANIM ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	48
YÖNETİCİ HEMŞİRELERİN HEMŞİRELİKTE GÜÇ VE GÜÇLENMEYE YÖNELİK ALGI VE DENEYİMLERİ: NİTELİKSEL BİR ÇALIŞMA	49
GENÇ SOFTBOL OYUNCULARINDA CORE STABİLİZASYON VE PROPRIOSEPSİYON EGZERSİZLERİNİN ENDURANS, DENGESİ VE PROPRIOSEPSİYONA ETKİSİ	50
BİREYLERİN KOZMETİK CERRAHİYE BAŞVURMA NEDENLERİ VE KOZMETİK CERRAHİ SÜRECİNDE HEMŞİRELİK BAKIMI	51
AROMATERAPİ UYGULAMALARI: CERRAHİ HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ ALANINDA YAPILAN VE YÖK TEZ'DE YAYINLANAN LİSANSÜSTÜ TEZLERİN İNCELENMESİ.....	52
SAĞLIK PROFESYONELLERİNİN BESİN VE İLAÇ ETKİLEŞİMİ BİLGİ DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLERİN SAPTANMASI	53
SPOCULARDA KURU KUPA TEDAVİSİNİN AKUT KAS KUVVETİNE ETKİSİ	54
MENOPOZAL DÖNEMDE AROMATERAPİNİN CİNSELLİĞE ETKİSİ: KAPSAM BELİRLEME İNCELEMESİ (SCOPING REVIEW)	55

HEMŞİRELERİN MANEVİ BAKIM YETERLİLİKLERİ İLE MANEVİ BAKIM SIKLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER	56
POSTMENOPAZAL DÖNEMDEKİ KADINLARDA TELEREHABİLİTASYON İLE UYGULANAN DENGE EGZERSİZLERİNİN DENGE VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ.....	57
VEGAN EBEVEYNLERİN 0-6 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARININ BESLENMESİNE YÖNELİK YAKLAŞIM VE DENEYİMLERİ: NİTELİKSEL BİR ÇALIŞMA.....	58
KOCAELİ SAĞLIK VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLER İLE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ: PİLOT ÇALIŞMA	59
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN DEPRESYONLA İLİŞKİSİ: PİLOT ÇALIŞMA	60
EFFECTIVENESS OF MANUAL THERAPY BASED ON THE FASCIAL DISTORTION MODEL IN PATIENTS WITH TEMPOROMANDIBULAR DISORDER: A PILOT STUDY OF RANDOMIZED CLINICAL TRIAL	61
TÜRKİYE’DE TAKVİYE GIDA ÜRÜNLERİ KULLANIMININ ALIŞKANLIK HALİNE GELMESİNDEKİ ETKENLER.	62
ÇALIŞAN KADINLARIN STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİYLE OLAN ETKİLEŞİMİ.....	63
ALZHEİMER HASTALIĞI OLAN YAŞLI BİREYLERDE EGZERSİZ ENGELLERİ: FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLERİN ETKİSİ	64
FİZİYOTERAPİ ÖĞRENCİLERİNİN YOGA HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİNİN, TUTUMLARININ VE DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ: PİLOT ÇALIŞMA	65

DAVET YAZISI

Değerli Meslektaşlarımız,

Sağlık ve hastalık kavramı uzun yıllar boyunca “iyi oluş hali” ve “fiziksel rahatsızlık” olarak algılanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 1947 yılında sağlığı, “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli” olarak tanımlamıştır. Bu durumda bireyin sağlığını sürdürebilmesi için fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığının yanı sıra manevi sağlığının da değerlendirilmesi dolayısıyla bütüncül bir yaklaşım gereklidir. Bütüncül yaklaşımın sağlık alanındaki karşılığı ise bireyin bedensel, zihinsel, duygusal, ruhsal ve sosyokültürel boyutları ile aile ve çevresiyle karşılıklı ilişki içinde bir bütün olarak ele alınmasıdır. Bu yaklaşıma göre, hasta birey hastalığı olan biri olarak değil, “bütün” bir birey olarak değerlendirilmelidir. Günümüzde bütüncül yaklaşımın tüm sağlık ekibi tarafından ele alınması gereken bir yaklaşım olduğu benimsenmektedir. Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi olarak sizleri 24-25 Mayıs 2024 tarihlerinde gerçekleştirmeyi planladığımız “KOSTÜ Uluslararası Bütüncül Sağlık Yaklaşımı Kongresi”ne davet etmekten büyük mutluluk ve onur duymaktayız. Kongremizde; Tıp, Hemşirelik, Beslenme ve Diyetetik ile Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanları başta olmak üzere tüm sağlık bilimleri alanında yapılan araştırmaların ortak bir zeminde sunulabilmesi ve tartışılabilmesi hedeflenmektedir. “KOSTÜ Uluslararası Bütüncül Sağlık Yaklaşımı Kongresi”nde sağlık bilimleri alanında bilimsel gelişmeler çerçevesinde çeşitli konferans ve paneller düzenlenecek olup, sözlü bildirimler kabul edilecektir. Kongrede sunulan tam metinler ISBN’li tam metin kitabında (Proceeding Book) yayınlanacaktır. Katılımcılara kitabın PDF versiyonu ücretsiz verilecektir.

Kongremize katılımınızdan dolayı mutluluk duyacağız.

Sevgi ve saygılarımızla,

Kongre Başkanı

Prof. Dr. Rabia TERZİ

Kongre Başkanı

Prof. Dr. Yurdanur DİKMEN

KURULLAR

ONURSAL BAŞKAN

Prof. Dr. Muzaffer ELMAS

KONGRE BAŞKANI

*Prof. Dr. Yurdanur Dikmen
Prof. Dr. Rabia Terzi*

KONGRE SEKRETERYASI

*Doç. Dr. Nurhan Özpancar Şolpan
Dr. Öğr. Üyesi Suna Uysal Yalçın
Dr. Öğr. Üyesi Gönül Ertunç Gülçelik*

BİLİMSEL KURUL

Prof. Dr. Ayşe Resa- Aydın İstanbul Üniversitesi

Prof. Dr. Rezzan Günaydın- İzmir Ekonomi Üniversitesi

Prof. Dr. Hamad Dheir- Sakarya Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Prof. Dr. Erkan Şengül- Kocaeli Şehir Hastanesi

Prof. Dr. Neşe Ölmez Sarıkaya- İzmir Katip Çelebi Üniversitesi

Prof. Dr. Füsün Şahin- Özel Klinik Denizli

Prof. Dr. Ender Dulundu- İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi

Prof. Dr. Esra Akın- İzmir Katip Çelebi Üniversitesi

Prof. Dr. Halil Atmaca- Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi

Prof. Dr. Semra Karaca- Marmara Üniversitesi

Prof. Dr. Fahri Yılmaz- Sakarya Üniversitesi

Doç. Dr. Pınar Bekdik-Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul

Doç. Dr. Zahide Yılmaz -Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Kocaeli Şehir Hastanesi

Doç. Dr. Hatice Kaya Özden -Kocaeli Şehir Hastanesi

Doç. Dr. Adem Aydın-Özel Klinik İstanbul

Doç. Dr. Gülgün Durat- Sakarya Üniversitesi

Doç. Dr. Gülşah Gürol Arslan- Dokuz Eylül Üniversitesi

Doç. Dr. Aysel Karaca- Düzce Üniversitesi

Doç. Dr. Yıldız Denat- Aydın Adnan Menderes Üniversitesi

Doç. Dr. Dilek Yılmaz- Uludağ Üniversitesi

Doç. Dr. Havva Sert- Sakarya Üniversitesi

Doç. Dr. Bedriye Ak- Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Doç. Dr. Esra Atılgan- İstanbul Medipol Üniversitesi

Doç. Dr. Nilüfer Kablan - İstanbul Medeniyet Üniversitesi

Doç. Dr. Tülay Midilli- Manisa Celal Bayar Üniversitesi

Doç. Dr. Turgay Altınbilek - Özel Klinik İstanbul

Dr. Öğr. Üyesi Özge Öner- Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Dilek Karaman- Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Sermin Dinç-Atlas Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Onur Aydın - Bingöl Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Adem Çalı- DoiT Health & Sports Merkezi Kurucu Ortak ve İşletmeci/ İstanbul Topkapı
Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Mutlu Tuçe Ülker-İstinye Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Yeter Çelik-İstinye Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Elif Güner- İstinye Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Mirsad Alkan- Bahçeşehir Üniversitesi

Dr. Mehmet Zafer Kalaycı- Sağlık Bakanlığı

Uzm. Dr. Elif Aksakallı-Özel Klinik Bursa

Uzm. Dr. Hafize Çoban- Konya Şehir Hastanesi

Uzm. Ecz. Aysun Karadeniz-Kocaeli

Uzm. Fzt. Ahmet Burak Sezgin-ABS Fizyoterapi ve Rehabilitasyon kurucusu

Uzm. Fzt. Doğan Burak Endamlı-Uluslararası Fasya ve Sağlık Araştırmaları Derneği Başkanı

Uzm. Hem. Ferhat Koç-Sakarya Eğitim ve Araştırma Hastanesi

ULUSLARARASI BİLİMSEL KURUL

Prof. Dr. Hamza Duygu- Near East University Faculty of Medicine

Prof. Dr. Sabire Yurtsever -Kyrenia University Faculty of Health Sciences

Prof. Dr. Jawad F.H.Al-Musawi- Thi-Qar Medical College, University of Thi-Qar (Iraq)

Doç. Dr. Orhan Haklı- Manhattanvile College, School of Nursing and Health Science

Doç. Dr. Zeynep Zonp-Wayne Sate University, College of Nursing

Doç. Dr. Hülya Fırat Kılıç- Eastern Mediterranean University

Dr. Öğr. Üyesi Refiye Akpolat- Cyprus International University

Dr. Öğr. Üyesi Handan Sezgin -Eastern Mediterranean University Faculty of Health Sciences

Uzm. Dr. Zeynep Elmas-RKU Neurologie Uniklinikum Ulm/Germany

Dr. Besmira Lahi- Department of Psychology University of New York Tirana

Dr. Rena Wojcik- Department of Nursing, University of Radom Kazimierz Pułaski

Msc Anna Adam, University of Technology and Humanities Kazimierz Pułaski in Radom

BİLİMSEL PROGRAM

24 MAYIS CUMA KONGRE PROGRAMI

	AÇILIŞ KONUŞMALARI
09.30-09.45	Prof. Dr. Yurdanur DİKMEN Kongre Başkanı
	Prof. Dr. Rabia TERZİ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı/Kongre Başkanı
	Prof. Dr. Muzaffer ELMAS Rektör
	AÇILIŞ KONFERANSI
09.45-10.00	Oturum Başkanı: Prof. Dr. Yurdanur DİKMEN
	Dünyada ve Türkiyede Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp "Dünü Bugünü Yarını" Dr. Mehmet Zafer KALAYCI
	KONFERANS: BÜTÜNCÜL SAĞLIĞA BAKIŞ
	Oturum Başkanı: Doç. Dr. Nurhan ÖZPANCAR ŞOLPAN
10.00-10.15	Bütüncül Sağlık Yaklaşımın Sağlık Hizmetleri İçindeki Yeri ve Önemi-Doç. Dr. Orhan HAKLI
10.15-10.30	Bütüncül Bakış ve Modern Tıbbı Entegrasyonu-Prof. Dr. Javad AL-MUSAVİ
	PANEL 1: DİSİPLİNLERE GÖRE BÜTÜNCÜL SAĞLIĞA YAKLAŞIM
	Oturum Başkanı: Prof. Dr. Halil ATMACA
10.30-10.45	Lokomotor Sistem Hastalıklarda Rejeneratif Tedaviler-Doç. Dr. Adem AYDIN
10.45-11.00	Dermatoloji ve Anti Aging Uygulamalarında Bütüncül Yaklaşım-Doç. Dr. Hatice ÖZDEN KAYA
11.00-11.15	Nörodejeneratif Hastalıklarda Bütüncül Tıp Yaklaşımları-Uzm. Dr. Zeynep ELMAS
11.15-11.30	Holistic Approach to Mental Health-Dr. Besmira LAHİ
11:30-11:45	KAHVE ARASI
	PANEL 2: BÜTÜNCÜL SAĞLIKTA TEDAVİ YAKLAŞIMLARI
	Oturum Başkanı: Prof. Dr. Rabia TERZİ
11.45-12.00	Akupunktur Koruyucu ve Önleyici Tedavi Olarak Kullanılabilir mi?-Prof. Dr. Füsün ŞAHİN
12.00-12.15	Nöralterapi-Doç. Dr. Turgay ALTINBİLEK
12.15-12.30	En Zayıf Halkayı İyileştirmek:Proleterapi-Uzm. Dr. Elif AKSAKALLI
12.30-12.45	Kupa ve Hacamat Tedavileri-Uzm. Dr. Hafize ÇOBAN
12.45-13.00	Kronik Ağrıda Bütüncül Yaklaşım-Dr. Öğr. Üyesi Refiye AKPOLAT
13:00-13:30	ÖĞLE ARASI
	PANEL 3: BÜTÜNCÜL SAĞLIĞA DİYETİSYEN VE ECZACI BAKIŞI İLE YAKLAŞIM
	Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Tuğba ÖZDEMİR
13.30-13.45	İnflamasyonda Güncel beslenme önerileri.Glutensiz Beslenme Terapötik Midir?-Dr. Öğr. Üyesi Mutlu Tuçe ÜLKER
13.45-14.00	Beslenmede Zaman Kısıtlamasına Bireyselleştirilmiş Yaklaşım-Dr. Öğr. Üyesi Elif GÜNER
14.00-14.15	Mikrobiyaya ve Probiyotikler-Dr. Öğr. Üyesi Yeter ÇELİK
14.15-14.30	Aromaterapi-Uzm. Ecz. Aysun KARADENİZ
14:30-14:45	KAHVE ARASI
	PANEL 4: BÜTÜNCÜL SAĞLIK VE BAKIM
	Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Suna UYSAL YALÇIN
14:45-15:00	Bütünleştirici Sağlık Görüşü ve Hemşirelik Bakımı-Doç. Dr. Hülya FIRAT KILIÇ
15:00-15:15	Bütüncül Bakımın Bir Boyutu: Sipritualite-Doç. Dr. Tülay SAĞKAL MİDİLLİ
15:15-15:30	Konfor Kuramının Bakım Uygulamalarında Kullanımı-Uzm. Hemşire Ferhat KOÇ
15:30-15:45	Bakımda Polivagal Teori Yaklaşımı-Doç. Dr. Aysel KARACA
15:45-16:00	KAHVE ARASI
	PANEL 5: BÜTÜNCÜL SAĞLIKTA FİZYOTERAPİST YAKLAŞIMLARI
	Oturum Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Gönül ERTUNÇ GÜLÇELİK
16:00-16:15	Bütüncül Tıbbın Temel Kavramı: Anti-Hareket Prensipleri-Dr. Öğr. Üyesi Adem ÇALI
16:15-16:30	Disk Herniasyonda Ağrı Kontrolü ve Bütüncül Yaklaşım-Uzm. Fzt. Ahmet Burak SEZGİN
16:30-16:45	Fasya-Uzm. Fzt. Doğan Burak ENDAMLI
16:45-17:00	Rehabilitasyon ve Müzik Terapi-Dr. Öğr. Üyesi Mirsad ALKAN
	KAPANIŞ

SÖZLÜ BİLDİRİ PROGRAMI

KOSTÜ ULUSLARARASI BÜTÜNCÜL SAĞLIK YAKLAŞIMI KONGRESİ
25 MAYIS 2024
SÖZEL BİLDİRİ SUNUM LİSTESİ

25 MAYIS 2024, CUMARTESİ

MODERATÖR: Doç. Dr. GÜLGÜN DURAT

Sunum Saati	NO	Yazarlar	Sunan Yazar	Başlık
09:00-09:06	SB - 1	HARUN GENÇOSMANOĞLU, GÜRSOY COŞKUN, EREN YILMAZ	HARUN GENÇOSMANOĞLU	EFFECTIVENESS OF MANUAL THERAPY BASED ON THE FASCIAL DISTORTION MODEL IN PATIENTS WITH TEMPOROMANDIBULAR DISORDER: A PILOT STUDY OF RANDOMIZED CLINICAL TRIAL
09:06-09:12	SB - 2	ZEYNEP ERDOĞAN	ZEYNEP ERDOĞAN	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI İLAÇ KULLANIM ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ
09:12-19:18	SB - 3	MÜZEYYEN ATASEVEN, ELİF MELİSA KARADUMAN, GÜLSÜM ŞENGÜL	GÜLSÜM ŞENGÜL	AROMATERAPİ UYGULAMALARI: CERRAHİ HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ ALANINDA YAPILAN VE YÖK TEZ'DE YAYINLANAN LİSANSÜSTÜ TEZLERİN İNCELENMESİ
09:18-09:24	SB - 4	ARZU KARABAĞ AYDIN, AYBIKE MERVE CİCİ	AYBIKE MERVE CİCİ	HEMŞİRELİKTE AKILCI İLAÇ KULLANIMI
09:24-09:30	SB - 5	ARZU KARABAĞ AYDIN, AYBIKE MERVE CİCİ, SEMRA ERDAĞI ORAL	AYBIKE MERVE CİCİ	KUPA TERAPİ VE HEMŞİRELİK
09:30-09:36	SB - 6	ELİF GÜNER, NAZLI ZEYNEP SANC AKLI, ZEYNEP KÜÇÜK, DİLARA KARAKÖSE	NAZLI ZEYNEP SANC AKLI	VEGAN EBEVEYNLERİN 0-6 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARININ BESLENMESİNE YÖNELİK YAKLAŞIM VE DENEYİMLERİ: NİTELİKSEL BİR ÇALIŞMA
09:36-09:42	SB - 7	SEDA DERE İŞSEVEN, TÜLAY SAĞKAL MİDİLLİ	SEDA DERE İŞSEVEN	HEMŞİRELERİN MANEVİ BAKIM YETERLİLİKLERİ İLE MANEVİ BAKIM SIKLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER
09:42-09:48	SB - 8	KARDELEN BİLGİ, RUŞEN ÖZTÜRK	KARDELEN BİLGİ	MENOPOZAL DÖNEMDE AROMATERAPİNİN ETKİSİ: KAPSAM BELİRLEME İNCELEMESİ (SCOPING REVIEW)
09:48-09:54	SB - 9	İREM ÖZKAN, NURAY GİRGİN	İREM ÖZKAN	POSTMENOPOZAL DÖNEMDEKİ KADINLARDA TELEREHABİLİTASYON İLE UYGULANAN DENGELİ EGZERSİZLERİNİN DENGELİ VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ
09:54-10:00	SB - 10	ESLEM KILIÇ, NURAY GİRGİN	ESLEM KILIÇ	GENÇ SOFTBOL OYUNCULARINDA CORE STABİLİZASYON VE PROPRIOSEPSİYON EGZERSİZLERİNİN ENDURANS, DENGELİ VE PROPRIOSEPSİYONA ETKİSİ
10:00-10:15				KAHVE MOLASI
				MODERATÖR Doç. Dr. DİLEK YILMAZ
10:15-10:21	SB - 11	YASEMİN KILIÇ, NURAY GİRGİN	YASEMİN KILIÇ	HENTBOLCULARA UYGULANAN TORAKAL MOBİLİTE EGZERSİZLERİNİN TORAKAL MOBİLİTE, OMUZ STABİLİZASYONU VE ÜST EKSTREMİTE DENGESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ
10:21-10:27	SB - 12	GÜLISTAN UYMAZ ARAS	GÜLISTAN UYMAZ ARAS	AMELİYAT SONRASI AĞRININ GİDERİLMESİNDE TERAPÖTİK DOKUNMA ETKİLİ MİDİR?
10:27-10:33	SB - 13	FATİH ÖZDEN, İSMAİL UYSAL, MEHMET ÖZKESKİN, ZEHRA BENZER, EMİR İBRAHİM İŞİK	EMİR İBRAHİM İŞİK	ALZHEİMER HASTALIĞI OLAN YAŞLI BİREYLERDE EGZERSİZ ENGELLERİ: FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLERİN ETKİSİ
10:33-10:39	SB - 14	FATİH ÖZDEN, İSMAİL UYSAL, İSMET TÜMTÜRK, MEHMET ŞİMŞEK	İSMAİL UYSAL	FİZİKSEL PERFORMANS LOMBER OMURGA CERRAHİSİ SONRASI HASTA TARAFINDAN BİLDİRİLEN SONUÇLARI GÖSTERİR Mİ?
10:39-10:45	SB - 15	HÜSEYİN ŞEKER, AYŞE GÜL PARLAK	HÜSEYİN ŞEKER	HEMŞİRELİK UYGULAMALARINDA STRES TOPU KULLANIMI
10:45-10:51	SB - 16	FATMA ÖZDEN, FATMA ÖZDEN, SEVGİ SEVİ YEŞİLYAPRAK, NURSEN İLÇİN, YASEMİN ACAR, Cennet YASTIBAŞ KAÇAR	FATMA ÖZDEN	FIZYOTERAPİ ÖĞRENCİLERİNİN YOGA HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİNİN, TUTUMLARININ VE DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ: PILOT ÇALIŞMA
10:51-10:57	SB - 17	SİBEL ÇAYNAK, SİBEL NARGİZ KOŞUCU	SİBEL ÇAYNAK	BİREYLERİN KOZMETİK CERRAHİYE BAŞVURMA NEDENLERİ VE KOZMETİK CERRAHİ SÜRECİNDE HEMŞİRELİK BAKIMI
10:57-11:03	SB - 18	CANAN KARAAĞAÇ, AHMET ŞEN	CANAN KARAAĞAÇ	STRESLE BAŞA ÇIKABİLME
11:03-11:09	SB - 19	PINAR COBANTÜRK, OĞUZ MUTLU, FURUZAN AKAR, İPEK ÇELİK YURT, PELİN TANYERİ, BEKİR FARUK ERDEN	PINAR COBANTÜRK	DULOKSETİNİN FARELERDE DEPRESYON, ANKSİYETE, AĞRI, ÖĞRENME-BELLEK VE LOKOMOSYON ÜZERİNE ETKİLERİ
11:09-11:15	SB - 20	AYGÜL KÜÇÜKDOĞAN, Ahmet ŞEN	AYGÜL KÜÇÜKDOĞAN	TÜRKİYE'DE TAKVİYE GIDA ÜRÜNLERİ KULLANIMININ ALIŞKANLIK HALİNE GELMESİNDEKİ ETKENLER
11:15-11:21	SB - 21	YUSUF ÖZBEK, SİBEL ALTINTAŞ, ŞEVVAL TAŞKAN, ERDEM ALTUNER	YUSUF ÖZBEK	SAĞLIK PROFESYONELLERİNİN BESİN VE İLAÇ ETKİLEŞİMİ BİLGİ DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLERİN SAPTANMASI
11:21-11:27	SB - 22	SEFANUR KARACA, YURDANUR DİKMEN	YURDANUR DİKMEN	YÖNETİCİ HEMŞİRELERİN HEMŞİRELİKTE GÜÇ VE GÜÇLENMEYE YÖNELİK ALGI VE DENEYİMLERİ: NİTELİKSEL BİR ÇALIŞMA
11:27-11:33	SB - 23	EMİNE SERİN, METİN DERMİR TAŞ	EMİNE SERİN	HASTANELERDEKİ OFİSLERDE RİSK FAKTÖRLERİ VE MESLEK HASTALIKLARI
11:33-11:39	SB - 24	Büşra NAMLI, Yağmur BAT, Çağla SOYCAN, Gamze AYDOĞAN, Ebru SEVER, Gönül ERTUNÇ GÜLÇELİK, Rabia TERZİ	BÜŞRA NAMLI	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN DEPRESYONLA İLİŞKİSİ: PILOT ÇALIŞMA
11:39-11:45	SB - 25	Çağla SOYCAN, Büşra NAMLI, Yağmur BAT, Ebru SEVER, Gamze AYDOĞAN, Gönül ERTUNÇ GÜLÇELİK, Rabia TERZİ	ÇAĞLA SOYCAN	KOCAELİ SAĞLIK VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ: PILOT ÇALIŞMA
11:45-11:51	SB - 26	Yavuz YALÇIN, Gönül ERTUNÇ GÜLÇELİK, RABİA TERZİ	YAVUZ YALÇIN	SPORCULARDA KURU KUPA TEDAVİSİNİN KAS KUVVETİNE AKUT ETKİSİ: PILOT ÇALIŞMA

TAM METİNLER

HEMŞİRELİKTE AKILCI İLAÇ KULLANIMI

Arzu Karabağ Aydın¹, Aybike Merve Cici¹

¹Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Kars

ÖZET

Akılcı İlaç Kullanımı (AİK) kavramını “Kişilerin klinik bulgularına ve bireysel özelliklerine göre uygun ilaca, uygun süre ve dozda, en düşük maliyetle ve kolayca ulaşabilmeleri” olarak tanımlamıştır. Dünya çapında yanlış, gereksiz, etkisiz ve yüksek maliyetli ilaç kullanımı çeşitli sorunlara neden olmaktadır. Bu nedenle dünyada “Akılcı İlaç Kullanımı (AİK)” çalışmaları başlatılmıştır. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü-1985)’nün AİK’yi tanımlaması, istatistiksel verileri sunması ve ulusal program oluşturulması çağrısı üzerine araştırmacılar konu üzerine çalışmaya başlamıştır. Dünya genelinde AİK’yi geliştirmek, kılavuzlar hazırlamak ve pragmatik adımlar sunmak üzere pek çok hemşire araştırmacı da araştırmaları ile alana katkı sunmuştur. Hemşireler ilaç uygulamasından hastalarına, işverenlerine, meslek örgütlerine ve topluma karşı sorumludur. Hemşireler AİK’yi sağlamak için DSÖ’nün yayımlanmış olduğu ilaçların daha akılcı kullanımını teşvik etmek için 12 temel girişimi göz önünde bulundurmalı, ilaç uygulamalarında “6 doğru ilke” gibi standardize edilmiş hemşirelik girişimlerini öğrenmeli ve uygulamalıdır. Bu derlemenin amacı akılcı ilaç kullanımını gözden geçirmek ve hemşirelikteki yerini irdelemektir. Derleme 27.10.2023-27.12.2023 tarihleri arasında düzenlenmiştir. Google Scholar, PubMed, Cochrane, Web of Science ve YÖK (Yükseköğretim Kurumu) Tez veri tabanlarında “akılcı ilaç”, “rational medicine” “akılcı ilaç kullanımı”, “rational drug use”, “hemşirelikte akılcı ilaç kullanımı” ve “rational drug use in nursing” anahtar kelimeleri ile literatür taraması yapılmıştır. 14 makale bu derlemeye dahil edilmiştir. DSÖ’nün AİK’yi tanımlaması, istatistiksel verileri sunması ve ulusal program oluşturulması çağrısı üzerine araştırmacılar konu üzerine çalışmaya başlamıştır. Türkiye’de de pek çok hemşire araştırmacı, öğrenci hemşireleri, hemşireleri ve hastaları çalışmalarına dahil ederek AİK’yi geliştirmeye yönelik çalışmaları ile literatüre katkı sağlamıştır. İlaçlar akılcı şekilde kullanıldığında, morbidite, mortalite, advers ilaç reaksiyonları (ADR'ler), kötü tedavi sonuçları, antimikrobiyal direnç ve mali kayıplar azalırken hastalıkların kontrolü ve önlenmesi gibi durumlar artar. Bu nedenle akılcı ve doğru şekilde ilaç kullanımı hem halk sağlığı hem de ülke ekonomisi açısından oldukça önemlidir. Bu derlemenin hemşirelikte akılcı ilaç kullanımını tüm yönleriyle ele alması, kapsamı ve alt boyutlarının detaylı olarak incelenmesi açısından planlanan araştırmalara yol gösterici olması beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Akılcı ilaç kullanımı, bakım, bütüncül sağlık, hemşirelik.

AKILCI İLAÇ KULLANIMI

İlaç, potansiyel risk nedeniyle güvenlik açısından önemli bir alandır. Güvenlik, kalite ve etkililik, beşerî ilaçların kontrolüne ilişkin mevzuatın dayandığı tek kriterdir. Bu nedenle hemşirelerin ilaçların saklanması, uygulanmasını sağlaması ve ilaçları akılcı kullanması önemlidir (Buka 2020). Hemşireler

ilaç uygulamasından hastalarına, işverenlerine, meslek örgütlerine ve topluma karşı sorumludur (Athanasakis, 2020).

Dünya çapında yanlış, gereksiz, etkisiz ve yüksek maliyetli ilaç kullanımı çeşitli sorunlara neden olmaktadır. Bu etkiler arasında mortalite ve morbidite oranlarında artış olması, ilaçların yan etki riskinin artması, kaynakların yanlış tüketilmesiyle sonuçta temel ilaçlara bile ulaşılabilirliğin azalması, acil ve temel ilaçlara karşı gelişebilecek direnç dayalı olarak, tedavinin ekonomik ve sosyal maliyetinin artması sayılabilir. Bu nedenlerden dolayı dünyada çeşitli çözüm yolları üretilmeye, geliştirilmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda dünyada “Akılcı İlaç Kullanımı (AİK)” çalışmaları başlatılmıştır (Kshirsagar, 2016; <https://www.titck.gov.tr/faaliyetalanlari/ilac/akilci-ilac-kullanimi> Erişim tarihi: 15.10.2023). AİK zamanla kaliteli ve etkili sağlık hizmetinde bir kriter olmuştur (Ofori ve ark., 2016). AİK ilk basamağı ilacın uygun koşullarda ve doğru şekilde üretimidir. Sonraki aşamalar, hekimin doğru tanıyı koyması, tedavi amacının belirlenmesi, hastaya uygun tedavinin belirlenmesi ve prognozun takip edilmesidir (Mollaoğlu, 2011).

Hemşireler ilaçların hazırlanmasından, uygulanmasından ve buna bağlı olarak ortaya çıkabilecek hatalardan sorumludurlar. Bu nedenle hemşireler AİK’yi sağlamak adına ilaç kullanımı ve uygulamaları için “6 doğru ilke” gibi standardize edilmiş hemşirelik girişimleri öğrenmeleri ve uygulamaları önemlidir (Athanasakis, 2020). AİK’de “6 doğru ilke” doğru hastaya, doğru ilacın, doğru dozda, doğru yoldan, doğru zamanda uygulanması ve doğru şekilde kaydedilmesini içerir (Tosun, 2020; Potter ve ark., 2021; Berman ve ark., 2022). Ayrıca hemşireler Sağlık Bakanlığı tarafından oluşturulan “Akılcı İlaç Kullanımı” web adresinden faydalı linkler, önemli belgeler ve önemli listelere ulaşarak çeşitli klinik sorularına yanıt bulabilir ve güncel bilgileri takip edebilir (<https://www.titck.gov.tr/faaliyetalanlari/ilac/akilci-ilac-kullanimi> Erişim tarihi: 15.10.2023).

DSÖ 2022 yılında yayınladığı rapor ile dünya nüfusunun büyük bir çoğunluğunun temel ilaçlara ulaşamadığını, dünya genelinde akılcı olmayan ilaç kullanımının yaygın olduğunu ve AİK’yi yaygınlaştırmak için ülkelerin ulusal bir program oluşturmalarının gerekliliğini bildirmiştir (Salbur, 2023).

DSÖ’nün AİK’yi tanımlaması, istatistiksel verileri sunması ve ulusal program oluşturulması çağrısı üzerine araştırmacılar konu üzerine çalışmaya başlamıştır. Dünya genelinde AİK’yi geliştirmek, kılavuzlar hazırlamak ve pragmatik adımlar sunmak üzere pek çok hemşire araştırmacı da araştırmaları ile alana katkı sunmuştur (Gaertner ve ark., 2019; Ali ve ark., 2019; Paulse ve ark., 2019; VandeWaa ve Dolan, 2020; Athanasakis, 2020; Jiang ve ark., 2021; Zhu ve Zhou, 2022).

DSÖ (1994)’nün “Guide to Good Prescribing” isimli kaynak kitabı, T.C. Sağlık Bakanlığı “İyi Reçete Yazma Kılavuzu” ismi ile 2000 yılında Türkçeye çevrilmiştir (Yılmaztürk, 2013). 2011 yılında SB tarafından “Türkiye İlaçla Tedavi Kılavuzu- TİK-6: 2011-2012 Formüleri” adı altında son baskısını yayımlamıştır (Akıcı, 2013). Türkiye’de yürütülen akılcı ilaç kullanımı programı ile 2014-2017 AİK Ulusal Eylem Planı uygulanmaya başlamıştır. Ardından “AİK Ulusal Eylem Planı 2018-2022” hazırlanmıştır (Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, 2018).

Bu gelişmeler ışığında tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de pek çok hemşire araştırmacı, öğrenci hemşireleri, hemşireleri ve hastaları çalışmalarına dahil ederek AİK’yi geliştirmeye yönelik çalışmaları ile literatüre katkı sağlamıştır (Çobanoğlu ve Alkanat, 2019; Eskin, 2019; Şahin ve ark., 2020; Bozdemir ve Filiz, 2021; Tosun ve Hoşgör, 2021; Akkaya ve Koçaşlı, 2022; Seğmenoğlu, 2022; Ayruk, 2022; Yılmaz ve Çıtıl, 2022; Şengül ve Akyıl, 2022; Bayer ve Uzuntarla, 2022; Mutlu ve ark., 2023; Kan ve Sevim, 2023; Yıldırım ve Kaşıkçı, 2023).

AIK'de Göz Ardı Edilen Bir Kavram: Yetim İlaç Ataması (YİA) (Orphan Drug)

Son yıllarda yeni ilaç geliştirme çalışmaları kapsamında yapılan araştırmalarda, yetim ilaçların çok önemli bir yerinin olduğu görülmektedir (Tarı ve Akkal, 2023). YİA, hızlandırılmış ilaç onay yollarından birini ifade etmektedir. Bir ilacın YİA alabilmesi için, ABD'de 200.000'den az hastayı etkileyen nadir bir hastalığı veya bozukluğu tedavi etmesi gerekir. Yetim İlaç Yasası, ilaç üreticilerini nadir görülen ve daha önce tedavi edilmemiş hastalıklar için ilaç geliştirmeye teşvik etmek amacıyla 1983 yılında onaylanmıştır. ABD'de 7.000 nadir hastalık olduğu ve 30 milyon kadar insanın bu hastalıklardan mustarip olabileceği tahmin edilmektedir. Yetim İlaç Yasası, başlangıcından bu yana kanserler, kalıtsal anjiyoödem, otoimmün hastalıklar ve birçoğu yaşamı tehdit eden diğer birçok durumu tedavi edecek ilaçların keşfedilmesiyle sonuçlanmıştır (VandeWaa ve Dolan, 2020).

Türkiye'de yetim ilaçların resmi bir tanımı ve halihazırda bir mevzuatı bulunmamaktadır. Ancak Türkiye, Avrupa Birliği Komisyonu tarafından veri tabanı olarak oluşturulan Orphanet'e 2007 yılında katılmıştır. Bu sayede nadir hastalıklar ve yetim ilaçlar hakkında bilgi edinilebilir. Yetim ilaçlar, Türk Eczacıları Birliği (TEB)'nin koordinatörlüğünde ithal edilerek karşılanır. Türkiye'de yetim ilaçların kullanılabilmesi için öncelikle Sağlık Bakanlığına başvuru yapılmalı, bakanlık komisyonu tarafından uygun bulunduğu anda TEB'e başvurulmalı ve son olarak TEB tarafından ilacın Yurt Dışı İlaç Listesine eklenmesiyle yetim ilaç temini gerçekleştirilmelidir (Tarı ve Akkal, 2023).

Hemşireler nadir hastalıkları olan hastalar için bu önemli ilaç sınıfını savunmalıdır, yeniden tasarlanan ve YİA verilen ilaçlara karşı dikkatli olmalıdır. Ayrıca jenerik ve biyobenzer ilaçlar, hastalar için maliyet tasarrufunun yanı sıra endikasyon ve etkinlik açısından hemşireler tarafından incelenebilir (VandeWaa ve Dolan, 2020).

AKILCI İLAÇ KULLANIMININ ÖNEMİ

Türkiye'de sağlık harcamaları içerisinde ilaç ve tedavi harcamalarının payı oldukça büyük olmakla birlikte bu pay giderek artmaktadır. TÜİK verilerine göre toplum tarafından tedavi, ilaç gibi amaçlarla yapılan cepten sağlık harcaması 2022 yılında bir önceki yıla göre %98,8 artarak 112 milyar 18 milyon TL'ye ulaşmıştır. Toplumun cepten sağlık harcamasının toplam sağlık harcamasına oranı 2022 yılında %18,5 olarak gerçekleştiği saptanmıştır (TÜİK, 2022). İlaç Endüstrisi ve İşverenler Sendikasının bildirdiği verilere göre 2018 yılında 2,30 milyar kutu ilaç tüketimi, 2019 yılında 2,37 milyar kutuya yükselmiş ve 2020 yılı ilaç pazarı değeri 47,9 milyar TL'ye ulaşmıştır (İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası, 2019; İlaç Endüstrisi İş Verenler Sendikası, 2020).

Sayısal veriler göz önüne alındığında, ilaçların akılcı kullanımı önlenemez advers ilaç etkilerinden kaçınmada, hasta uyumunu teşvik ederek terapötik sonuçları en üst düzeye çıkarmada ve ilaç tedavisinin maliyetini en aza indirmede hayati bir rol oynar (Mekonnen ve ark., 2021). İlaçlar akılcı şekilde kullanıldığında, morbidite, mortalite, advers ilaç reaksiyonları (ADR'ler), kötü tedavi sonuçları, antimikrobiyal direnç ve mali kayıplar azalırken hastalıkların kontrolü ve önlenmesi gibi durumlar artar (Kshirsagar, 2016). Bu nedenle akılcı ve doğru şekilde ilaç kullanımı hem halk sağlığı hem de ülke ekonomisi açısından oldukça önemlidir (Sosyal Güvenlik Kurumu Başkanlığı, 2013).

AKILCI İLAÇ KULLANIMI İLKELERİ

DSÖ ilaçların daha akılcı kullanımını teşvik etmek için 12 temel girişimi önermektedir (WHO, 2002; <https://www.who.int/activities/promoting-rational-use-of-medicines> Erişim tarihi: 23.12.2023). Bunlar şu şekilde sıralanır:

1. İlaç kullanımına ilişkin politikaları koordine edecek çok disiplinli bir ulusal organın kurulması
2. Klinik kılavuzların kullanımı
3. Ulusal temel ilaç listesinin geliştirilmesi ve kullanılması
4. İlçe ve hastanelerde ilaç ve tedavi komitelerinin kurulması
5. Probleme dayalı farmakoterapi eğitiminin lisans müfredatına dahil edilmesi
6. Denetim, denetim ve geri bildirim
7. İlaçlara ilişkin bağımsız bilgilerin kullanımı
8. İlaçlar konusunda halkın eğitimi
9. Olumsuz mali teşviklerden kaçınma
10. Uygun ve zorunlu düzenlemelerin kullanılması
11. İlaç ve personelin bulunabilirliğini sağlamak için yeterli hükümet harcaması (WHO, 2002; <https://www.who.int/activities/promoting-rational-use-of-medicines> Erişim tarihi: 23.12.2023).

AKILCI İLAÇ KULLANIMINDA HEMŞİRENİN ROLÜ

İlaç uygulayan bir hemşire, uygun yol ve yöntemin yanı sıra ilacın doğruluğundan da emin olmalıdır. Hastalar ilaçlarını kendi kendilerine uyguluyorlarsa, yetkinlik açısından risk değerlendirmesine tabi tutulmuş olmalıdırlar. Hemşire ilaçları uyguluyorsa, bu aşamanın tamamlandığından emin olmalı ve kontrol etmeden başkalarına güvenmemelidir. Eş zamanlı olarak doğru bir kayıt tutulmalıdır (Buka, 2020).

Akılcı ve güvenli ilaç uygulamasını sağlamak için ilk aşamada yapılması gereken kapsamlı şekilde veri toplanmasıdır. Bu bağlamda hemşireler, hastanın diyetini, laboratuvar bulgularını, tıbbi öyküsünü, ilaç alerjileri ve intoleransını, ilaç bilgilerini, gebelik ve laktasyon durumunu, yutma yeteneğini, gastrointestinal hareketliliğini, kas kütlelerini, yaşamsal bulgularını, genel sistem tanınmasını, algı veya koordinasyon sorunlarını, mevcut durumunu, bireyin ilaç kullanımına yönelik tutumunu, bireyin ilaç tedavisine yönelik anlayış ve bilgisini, bireyin öğrenme ihtiyaçlarını tanımlamalıdır (Tosun, 2020; Potter ve ark., 2021; Berman ve ark., 2022).

Hemşireler yatış yapılan hastaların hekim tarafından istem edilen tedavi planını kontrol eder. İlacın doru hastaya uygulanması için hasta kimliği bilekliğinden doğrulanır. Bireyin kimlik bilekliğinden bilgilerinin kontrol edilmesinin yanı sıra bireyin bilinci yerinde ise sözlü olarak da bu doğrulamanın yapılması gerekir. Oda ve yatak numarası bu konuda kabul edilir bir tanımlayıcı değildir (Şantaş ve Uğurluoğlu, 2018; Tosun, 2020; Potter ve ark., 2021; Berman ve ark., 2022).

İlaç uygulamaları esnasında hastanın pozisyonu kontrol edilmelidir. Hasta ve/veya yakınına yapılacak ilaç uygulaması hakkında anlaşılabilir şekilde açıklama yapılmalıdır. Bu sayede hasta ve/veya yakınının endişeleri azalır ve işleme katılım desteklenir. Hemşireler hastaya uygulanan tedavinin hastanın kendisi tarafından da doğru bir şekilde kullanıldığından (örn. Kendi kendine SC uygulama) emin olmalıdır, gerekli ise bu konuda hastaya ve/veya yakınlarına eğitim vermelidir (Şantaş ve Uğurluoğlu 2018, Tosun 2020, Potter ve ark. 2021, Berman ve ark. 2022).

Hastalar reçete dışı ilaç uygulaması talep ettiklerinde, hemşireler bu uygunsuz isteği yerine getirmemeli ve hastaları hekime yönlendirmelidir. Hastaların reçetesiz olarak kullandıkları ilaçların tedavi kapsamındaki ilaçlarla etkileşime girebileceği konusunda hastalar bilgilendirilmelidir (Şantaş ve Uğurluoğlu, 2018).

Günümüzde en çok dikkat çekilen konulardan birisi antibiyotiklerin akılcı kullanımınıdır. Bu nedenle öncelikle hemşireler antibiyotik uygulamasının doğru sıklığını sağlamalıdır. Planlanmış İlaçların Zamanında Uygulanması Yönergeleri 'ne göre, günlükten daha sık uygulanan ancak her 4 saatten daha sık olmayan ilaçlar 1 saat içinde uygulanmalıdır. Hemşirelerin antibiyotik infüzyon hızına da dikkat etmesi gerekir. Örneğin, meropenem, doripenem, imipenem, sefepim, seftazidim, piperasilin/tazobaktam, linezolid ve vankomisin gibi antibiyotiklerin etkinliği ve güvenliği açısından uzun süreli infüzyon standart infüzyondan üstün kabul edilmiştir. Hemşirenin eczane ile iletişimi güçlendirerek ve ilaç tedarik sürecini optimize ederek antibiyotikleri zamanında uygulaması önemlidir, çünkü kılavuzlar sepsis tanısı konulduktan sonraki ilk saat içinde antibiyotik verilmesini tavsiye etmektedir ve kanıtlar her saat gecikmesinin ölüm riskini artırdığını göstermektedir (Zhu ve Zhou, 2022).

Son önemli aşama ise ilaç verildikten sonra advers reaksiyonlara karşı hastanın izlenmesi gerekliliğidir. Bununla birlikte, bir olay meydana geldiğinde, hastaların zarar görmemesini sağlamak için gerekli önemlerin alınması hayati önem taşımaktadır (Buka, 2020).

AKILCI OLMAYAN İLAÇ KULLANIMI

Akılcı olmayan ilaç kullanımı denildiğinde ihtiyaç dışı ilaç kullanımı, şüpheli etkisi olan ilaçların kullanımı, ulaşılabilir, etkili ve güvenli ilaç sağlanmasında yetersizlik, tedavi ve ilacın tedavi seçimi, doğru ilacı yanlış doz, süre ve formda kullanma konuları akla gelmektedir (Yılmaztürk, 2013).

Akılcı olmayan ilaç kullanımı kişinin kendi kendine reçetesiz şekilde ilaç kullanımı, eksik/fazla doz ilaç kullanımı, ilaçların hatalı kullanımı, reçete edilme sürecindeki uyumsuzluk, düşük maliyetli ilaçlar yerine pahalı ilaçların tercih edilmesi, polifarmasi şeklindedir (WHO, 2002; Zeybek, 2018; Kurt ve ark., 2016).

Akılcı olmayan ilaç kullanımı nedenleri, ilaç ruhsatlandırması, ilaç ve eczacılık uygulamalarına ilişkin mevzuat yetersizliği, ilaç fiyatlandırma sistemi ve denetimindeki yetersizlik, ilaçların etkili ve sürekli denetimi gibi düzenleme mekanizmalarında aksaklıklar, temel ilaç listelerinin ve standart tanı ve tedavi kriterlerinin olmaması, bilgi eksikliği şeklinde sıralanabilir (Yılmaztürk, 2013; Sürmelioglu ve ark., 2015).

Kendi kendini tedavi etme isteği ve eğilimi de akılcı olmayan ilaç kullanımı kabul edilir ve bu durum beraberinde tehlikeli durumlar meydana getirir. Akılcı olmayan ilaç kullanımı istenmeyen etkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir ve/veya yeni bir hastalığın ortaya çıkmasıyla sonuçlanabilir (Machado-Alba ve ark., 2014).

Dünyada akılcı olmayan ilaç kullanımı etkileyen bazı faktörler şu şekilde sıralanabilir:

- Olası tanılara yönelik (kesin tanı olmaksızın) gereksiz ilaçların reçetelenmesi
- Polifarmasi
- İlaçların yanlış formda kullanımının tercih edilmesi (örneğin; intravenöz veya intramüsküler tedavinin öncelikli tercih edilmesi)
- Hekim harici tavsiye üzerine ilaç kullanım
- Önceki tedavilerden artan ilaçların kullanımı
- Son kullanma tarihi geçmiş ilaçların kullanımı (Yılmaztürk 2013, Yeniçeri, 2019).

AKILCI OLMAYAN İLAÇ KULLANIMININ SONUÇLARI

İlaçlar AİK uygun kullanılmadığında toplum sağlığını ve ülke ekonomisini olumsuz yönde etkileyecek sonuçlar doğurur. Bu sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

- Tedavinin olumsuz yönde etkilenmesi ve hastanın tedaviye uyumsuzluğu
- İlaç yan etkilerinin görülme sıklığının artması
- İlaçlara karşı direnç gelişmesi
- İlaç etkileşimlerinin sonucunda istenmeyen sonuçlar meydana gelmesi
- İlaç bağımlılığı
- İlaçların yanlış ve uygunsuz kullanımı sonucu ilaçlara erişilebilirliğin azalması
- Akut hastalıkların seyrinin değişerek kronikleşmesi veya hastalığın tekrarlaması
- Sağlık bakım hizmetlerinde yatış süresinin ve hastalık sürecinin uzaması
- Sağlık bakım hizmetlerine olan talebin artması
- Morbidite ve mortalite oranlarında artış yaşanması
- Toplumun, hastaların ve/veya yakınlarının tedaviye olan güveninin azalması
- Tedavi maliyetlerinin artması, maddi kaynakların israfı, maliyet etkisizliği (Altındış, 2017).

YAPILAN ULUSLARARASI VE ULUSAL ÇALIŞMALAR

Gaertn ve arkadaşları (2019) opioid krizi ve erken palyatif bakım bağlamında opioid kullanımının eleştirel bir değerlendirmesini gerçekleştirmiştir. Ayrıca opioidlerin akılcı kullanımı için pragmatik 10 adımlı bir yaklaşım sunmuştur. Ali ve arkadaşları (2019) uygunsuz antibiyotik seçimini, kontrendike ilaç kombinasyonlarının reçetelenmesi ve nefrotoksik ilaçların kullanımı gibi faktörleri yüksek mortalite oranı ve kötü klinik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Poulsen ve arkadaşları (2019) ilaç değişikliğinin, ilaç sıkıntısı ile ilgili karmaşık bir zorluk olduğunu ve ilaç değişiklikleri konusunda hastane personelinin desteklemesi gerektiğini vurgulamışlardır. Sessions ve arkadaşları (2019) hemşirelerin yüksek riskli ilaç güvenlik stratejileri tutarlı bir şekilde kullanmadıklarını bildirmişlerdir. Tillott ve arkadaşları (2020) ilaç uygulaması konusunda hemşireler arasında önemli farklılıklar bulmuştur. Jiang ve arkadaşları (2021) hemşirelik hatalarını ağırlıklı olarak intravenöz ilaç bakteriyel enfeksiyonu durumuyla ilgili bulunmuş ve PYKU (Planla, Yap, Kontrol Et, Uygula) döngüsü teorisinin girişiminden sonra, hemşirelik personelinin her bir bağlantısının çalışma süresinin önemli ölçüde kısalttığı ve çalışma verimliliğinin önemli ölçüde arttığını bulunmuştur (Gaertn ve ark., 2019; Ali ve ark., 2019; Poulsen ve ark., 2019; Sessions ve ark., 2019; Tillott ve ark., 2020; Jiang ve ark., 2021).

Çobanoğlu ve Alkanat (2019) hastanede yatan hastaların akılcı ilaç kullanımına yönelik bilgi ve uygulama hataları olduğunu belirlemiştir. Eskin (2019) hemşirelerde akılcı ilaç kullanımı konusunda farkındalık oluşturmada verilen eğitimin etkili olduğunu bildirmiştir. Şahin ve arkadaşları (2020) intörn hemşirelerin tıbbi hata eğilimlerinin düşük düzeyde olduğu ve zamana göre değişmediği değerlendirmiş, aynı zamanda akılcı ilaç kullanımı eğitiminin ve eğitimde süreklilik anlayışının etkin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yılmaz ve Çıtıl (2022) yapmış oldukları çalışmada katılımcı hastaların yaklaşık yarısının doktora muayene olmadan tavsiyeyle ilaç kullandıklarını saptanmıştır ve ileri yaş grubunda, eğitim düzeyi düşük olanlarda tavsiyeyle ilaç kullanma oranını daha yüksek bulmuştur. Mutlu ve arkadaşları (2023) çalışmaya dahil ettikleri öğrencilerin üçte birinin akılcı olmayan ilaç kullanımı davranışlarına sahip olduğunu ve akran eğitiminin bilgiyi artırdığını bildirmiştir. Yıldırım ve Kaşıkçı (2023) yapmış oldukları çalışmada KOAH yönetimine ilişkin eğitimin, hastaların öz bakım becerilerini ve akılcı ilaç kullanımına ilişkin bilgi, tutum ve

davranışlarını arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır (Çobanoğlu ve Alkanat, 2019; Eskin, 2019; Şahin ve ark., 2020; Bozdemir ve Filiz, 2021; Akkaya ve Koçaşlı, 2022; Yılmaz ve Çıtıl, 2022; Mutlu ve ark., 2023; Yıldırım ve Kaşıkçı, 2023).

KAYNAKÇA

- Akıcı A, Kalaça S: Topluma Yönelik Akılcı İlaç Kullanımı, T.C. Sosyal Güvenlik Kurumu Başkanlığı. Ankara, 2013. Erişim Adresi: <http://www.tki.gov.tr/Dosyalar/Dosya/akilciilackul.pdf> Erişim Tarihi: 24.12.2023.
- Akıcı A: Türkiye’de akılcı ilaç kullanımı uygulamaları ve klinik farmakoloji çalışma grubunun katkıları. Türk Farmakoloji Derneği Klinik Farmakoloji Çalışma Grubu E-Bülteni, (55): 2012.
- Akkaya A, Koçaşlı S: Sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin akılcı ilaç kullanımı ile ilgili bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(1): 246-256, 2022.
- Ali M, Naureen H, Tariq MH, Farrukh MJ, Usman A, Khattak S, Ahsan H: Rational use of antibiotics in an intensive care unit: a retrospective study of the impact on clinical outcomes and mortality rate. Infect Drug Resist. (26): 12:493-499, 2019. doi: 10.2147/IDR.S187836.
- Altındış S: Akılcı ilaç kullanımına sistematik bir bakış. Journal of Biotechnology And Strategic Health Research, 1(2): 34-3, 2017.
- Athanasakis E: Registered Nurses' Experiences of Medication Errors-An Original Research Protocol: Methodology, Methods, and Ethics. Can J Nurs Res. 53(2): 171-183, 2021. doi: 10.1177/0844562120902668.
- Ayruk H: Hipertansiyon Hastalarına Verilen Eğitim ve Telefon Danışmanlığının İlaç Tedavisi Uyumuna ve Akılcı İlaç Kullanımına Etkisi: Tek Kör Randomize Kontrollü Çalışma. Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ordu, 2022.
- Bayer N, Uzuntarla Y: Kronik hastalığı olan yaşlı bireylerin akılcı ilaç kullanımı ve geleneksel tıp tutumlarının belirlenmesi: Akılcı ilaç kullanımı ve geleneksel tıp. Journal of Social and Analytical Health, 2(1): 21-27, 2022.
- Berman A, Snyder SJ, Kozier B, Erb G, Levett-Jones T, Dwyer T, Stanley D: Skin Integrity and Wound Care. İçinde: Kozier and Erb's Fundamentals Of Nursing. 3. Baskı, Pearson Education Limited, Pearson Australia, s. 836-914, 2022
- Bozdemir E, Filiz M: Türkiye’de akılcı ilaç kullanımı ile ilgili bilgi, tutum ve davranış belirlemeye yönelik yapılan çalışmaların sistematik derlemesi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (27): 92-105, 2021.
- Çobanoğlu A, Alkanat HÖ: Hastanede yatan hastaların akılcı ilaç kullanımına yönelik bilgi ve davranışlarının incelenmesi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 22(1): 33-40, 2019.
- Eskin HE: Hemşirelerde Akılcı İlaç Kullanımı Konusunda Farkındalık Oluşturmada Eğitimin Etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul, 2019.
- Gaertner J, Boehlke C, Simone II CB, Hui D: Early palliative care and the opioid crisis: ten pragmatic steps towards a more rational use of opioids. Annals of palliative medicine, 8(4): 49097-49497, 2019.
- <https://www.paho.org/en/topics/rational-use-medicines-and-other-health-technologies> Erişim tarihi: 23.12.2023.
- <https://www.titck.gov.tr/faaliyetalanlari/ilac/akilci-ilac-kullanimi> Erişim tarihi: 15.10.2023
- <https://www.who.int/activities/promoting-rational-use-of-medicines> Erişim tarihi: 23.12.2023
- İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası 2019. Erişim Adresi: <http://www.ieis.org.tr/ieis/tr/indicators/33/turkiye-ilac-pazari> Erişim Tarihi: 20.12.2023.
- İlaç Endüstrisi İşverenler Sendikası: Türkiye İlaç Sektörü 2020. Erişim adresi: <http://ieis.org.tr/ieis/tr/sektorraporu2020> Erişim tarihi: 20.12.2023
- Jiang L, Sun X, Ji C, Kabene SM, Keir MYA: PDCA cycle theory based avoidance of nursing staff intravenous drug bacterial infection using degree quantitative evaluation model. Results in Physics, 26: 104377, 2021.
- Kan Z, Sevim E: Sağlık okuryazarlığı ile akılcı ilaç kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, 26(3): 641-654, 2023.
- Kshirsagar NA: Rational use of medicines: Cost consideration & way forward. Indian J Med Res. 144(4):502-505, 2016. doi: 10.4103/0971-5916.200901.
- Kurt ME, Ceylan A, Sevinç K: Hemşirelerin Akılcı İlaç Kullanımına Yönelik Bilgi ve Davranışlarının Değerlendirilmesi: Diyarbakır Selahaddin Eyyübi Devlet Hastanesi Örneği. Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 6(11):263-274, 2016.
- Machado-Alba J.E, Echeverri-Cataño LF, Londoño-Builes MJ, Moreno-Gutiérrez PA, Ochoa-Orozco S.A, Ruiz Villa JO: Social, cultural and economic factors associated with self-medication, Biomédica, 34(4): 580-588, 2014.

- Mekonnen BD, Ayalew MZ, Tegegn AA: Rational Drug Use Evaluation Based on World Health Organization Core Drug Use Indicators in Ethiopia: A Systematic Review. *Drug Healthc Patient Saf.* 27(13) :159-170, 2021. doi: 10.2147/DHPS.S311926.
- Mollaoğlu M., Özkan Tuncay F, Kars Fertelli T: İnmeli Hasta Bakım Vericilerinde Bakım Yükü ve Etkileyen Faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4 (3): 125-130. 2011.
- Mutlu G, Güngör A, Çevik AB: Online akran eğitiminin hemşirelik öğrencilerinin akılcı ilaç kullanımına etkisi. *JAREN*, 9(2): 98-107, 2023.
- Ofori-Asenso R, Agyeman AA: Irrational Use of Medicines- A Summary of Key Concepts, *Pharmacy*, 4(4): 35, 2016.
- Potter PA, Perry AGE, Hall AE, Stockert PA: Heat and Cold Therapy. İçinde: *Fundamentals Of Nursing*. 10. Baskı, Elsevier mosby, s. 2134-2294, 2021.
- Poulsen JH, Rishøj RM, Fischer H, Kart T, Nørgaard LS, Sevel C, Dieckmann P, Clemmensen MH: Drug change: 'a hassle like no other'. An in-depth investigation using the Danish patient safety database and focus group interviews with Danish hospital personnel. *Ther Adv Drug Saf.* 12(10): 2042098619859995, 2019. doi: 10.1177/2042098619859995.
- Promoting rational use of medicines. <https://www.who.int/activities/promoting-rational-use-of-medicines> Erişim tarihi: 23.12.2023.
- Rational Use of Medicines and Other Health Technologies. <https://www.paho.org/en/topics/rational-use-medicines-and-other-health-technologies> Erişim tarihi: 23.12.2023.
- Sağlık Harcamaları İstatistikleri 2022. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Saglik-Harcamalari-Istatistikleri-2022-49676> Erişim tarihi: 23.12.2023.
- Salbur T: Yaşlı Bireylere Akılcı İlaç Kullanımı ve Farkındalığın Geliştirilmesi İçin Evde Uygulanan Hemşirelik Girişimlerinin Etkisi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2023.
- Seğmenoğlu MS: Hemşirelik öğrencilerinin akılcı ilaç kullanımı ve antibiyotik kullanım duyarlılığı. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(2): 958-963, 2022.
- Sessions LC, Nemeth LS, Catchpole K, Kelechi TJ: Nurses' perceptions of high-alert medication administration safety: A qualitative descriptive study. *J Adv Nurs.* 75(12): 3654-3667, 2019. doi: 10.1111/jan.14173.
- Şahin SY, Suluhan D, Sarıkoç G, Ayhan H, Güvenç G, Kök G, Kavaklı Ö, Başak T, Yıldız D, İyigün E: İntörn hemşirelere verilen akılcı ilaç uygulamaları eğitiminin ilaç uygulamaları ile ilgili tıbbi hata eğilimlerine etkisi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 2(1): 1-8, 2020.
- Şantaş F, Uğurluoğlu Ö: Hemşirelerin Akılcı İlaç Kullanımına İlişkin Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 21 (4): 264-270, 2018.
- Şengül BN, Akyl S: Farklı kuşaklarda akılcı ilaç kullanımı ve sağlık algısının incelenmesi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 5(3): 169-178, 2022.
- Tarı Ö, Akkal A: Öksüz İlaçlar ve Öksüz İlaçların Yeni İlaç Geliştirilmesindeki Yeri. *Hacettepe University Journal of the Faculty of Pharmacy*, 43(3): 261-268, 2023.
- Tillott H, Barrett D, Ruan J, Li V, Merrick S, Steed H, Morrissey H, Anthony Ball P: Survey of nurses' knowledge and practice regarding medication administration using enteral tubes. *J Clin Nurs.* 29(23-24):4614-4622, 2020. doi: 10.1111/jocn.15498.
- Tosun H: İlaç Yönetimi: Oral ve Lokal İlaç Uygulamaları. İçinde: Aştı TA, Karadağ A (Eds): *Hemşirelik Esasları Bilgiden Uygulamaya: Kavramlar- İlkeler – Beceriler*. 2. Baskı, Akademi Basın, Ankara, s. 566-586, 2020.
- Tosun N, Hoşgör H: E-sağlık okuryazarlığı ve akılcı ilaç kullanımı farkındalığı arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 22(2): 82-102, 2021.
- TÜİK 2022. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Saglik-Harcamalari-Istatistikleri-2021-45728> Erişim tarihi: 20.12.2023.
- VandeWaa EA, Dolan C: Mindful Prescribing: Drug Development, Drug Selection, and Advanced Nursing Practice. *The Journal for Nurse Practitioners*. 16: 186e190, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2019.12.014>
- World Health Organization 1987. "Effective Public Education" In *Promoting Rational Drug Use*. WHO Programme On Essential Drugs And International Network For The Rational Use Of Drugs, Nairobi.
- World Health Organization 2002. *Promoting Rational Use Of Medicines: Core Components*. WHO Policy Perspective On Medicines.

World Health Organization. (WHO), 1987, The Rational Use of Drugs: Report of the Conference of Experts, Nairobi, 25-29 November 1985. Conference of Experts on the Rational Use of Drugs (1985: Nairobi), Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/37174>

Yıldırım Z, Kaşıkçı M: The effect of education on self-care agency and rational drug use of patients with COPD. Patient Educ Couns. 114:107804, 2023. doi: 10.1016/j.pec.2023.107804.

Yılmaz H, Çıtıl R: Üniversite hastanesine başvuran hastalarda akılcı ilaç kullanımı ve etkileyen faktörler. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 31(3): 161-171, 2022.

Yılmaztürk A: Türkiye'de ve dünyada akılcı ilaç kullanımı. Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2(2): 42-49, 2013.

Zeybek F: Klinikte Yatarak Tedavi Gören 65 Yaş ve Üstü Bireylerin Akılcı İlaç Kullanımına Yönelik Uygulamaları ve Yaşam Kalitesi. Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karabük, 2018.

Zhu LL, Zhou Q: Critical roles of nurses in rational use of antimicrobial agents through multidisciplinary collaboration. J Clin Nurs. 32(15-16):5402-5403, 2022. doi: 10.1111/jocn.16387.

KUPA TERAPİ VE HEMŞİRELİK

Arzu Karabağ Aydın¹, Aybike Merve Cici¹, Semra Erdağı Oral¹

¹Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Kars

ÖZET

Kupa terapisi, deri yüzeyine uygulanan küçük bir damarın altında oluşturulan vakum kuvvetini kullanan terapötik bir tekniktir. Kupa terapi bel ağrısı, boyun ve omuz ağrısı, baş ağrısı ve migren, diz ağrısı, perineal ağrı, yüz felci, brakıyalji, karpal tünel sendromu, hipertansiyon, romatoid artrit, astım, alerjik rinit tedavisinde fayda sağladığını bildirmiştir. Hemşirelerin kupa terapinin güvenliğini ve etkinliğini sağlamak için enfeksiyon kontrol önlemlerini uygulamaları çok önemlidir. Uygulayıcılar her kupa terapi seansından önce ve sonra ellerini iyice yıkamalıdır. Ayrıca enfeksiyonların bulaşmasını önlemek için eldiven, maske, koruyucu gözlük ve önlük dahil uygun koruyucu ekipmanların giyilmesi gerekir. Kupa terapisi sırasında kullanılan yataklar veya sandalyeler kapsamlı bir şekilde dezenfekte edilmelidir. Çapraz kontaminasyon ve enfeksiyon riskini azaltmak için tek kullanımlık malzemeler temin edilmelidir. Hemşirelerin kupa terapi seansından önce hastadan kapsamlı bir tıbbi öykü almaları, komplikasyonları ve olumsuz etkileri en aza indirmek için çok önemlidir. Kupa terapisi için belirlenmiş kontrendikasyonların bir kontrol listesini oluşturmak, ilk değerlendirmeyi kolaylaştırabilir ve uygun adayların terapi görmesini sağlayabilir. Geleneksel tedavileri gerektiren veya kupa terapisinde kontrendike olabilecek altta yatan koşulların değerlendirilmesi için hastaların kapsamlı bir fiziksel muayenesi de yapılmalıdır. Bu derlemenin amacı kupa terapi yaklaşımını gözden geçirmek ve hemşirelikteki yerini irdelemektir. Google Scholar, PubMed, Cochrane, Web of Science ve YÖK (Yükseköğretim Kurumu) Tez veri tabanlarında “kupa terapi”, “cup therapy”, “hacamat”, “kuru hacamat” ve “ıslak hacamat” anahtar kelimeleri ile literatür taraması yapılmıştır. Derleme 07.03.204-12.04.2024 tarihleri arasında düzenlenmiş ve 11 araştırma makalesi incelenmiştir. Literatür taraması sonucunda, kupa terapinin kronik ağrılar, hipertansiyon gibi çeşitli hastalıkların tedavisindeki olumlu sonuçları gözlemlense de farklı ülkelerdeki değişen yönetmelikler ve girişimsel bir uygulama olması nedeniyle hemşirelik araştırmalarında kupa terapi uygulamasının sınırlı olduğu belirlenmiştir. Tamamlayıcı ve Alternatif Terapiler hakkında kanıta dayalı bir bilgi birikimi oluşturmak için hemşireler hastalarla profesyonel bakım ve iletişim içerisinde olan kritik öneme sahip bir meslek grubudur. Hemşireler kupa terapi alanında da bilimsel çalışmalar yapmalı, diğer sağlık ekibi üyeleriyle iş birliği yaparak bu terapi yöntemlerinin etki ve olası yan etkilerini araştırmalı, sağlıklı/hasta birey ve/veya ailesini, toplumu terapilerin güvenli ve etkili kullanımları konusunda bilinçli seçimler yapabilmeleri adına bilgilendirmelidir. Bu derleme kupa terapi uygulamasını tüm yönleriyle ele alması, kapsamı ve alt boyutlarının detaylı olarak incelenmesi açısından planlanan hemşirelik araştırmalarına yol gösterici olması beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Bütünleyici sağlık, Hemşirelik, Kupa terapi.

KUPA TERAPİ

Kupa terapisi, deri yüzeyine uygulanan küçük bir damarın altında oluşturulan vakum kuvvetini kullanan terapötik bir tekniktir. Bu yaklaşım, belirli bir bölgedeki kan ve otolog iyileştirici maddelere, metabolik aktiviteyi uyarmaya, bağışıklık fonksiyonunu iyileştirmeye ve kan biyokimyasını stabilize etmeye odaklanır (Furhad ve ark., 2023).

Bu derlemenin amacı kupa terapi yaklaşımını gözden geçirmek ve hemşirelikteki yerini irdelemektir. Google Scholar, PubMed, Cochrane, Web of Science ve YÖK Tez veri tabanlarında “kupa terapi”, “cup therapy”, “hacamat”, “kuru hacamat” ve “ıslak hacamat” anahtar kelimeleri ile literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması sonucunda, kupa terapinin kronik ağrılar, hipertansiyon gibi çeşitli hastalıkların tedavisindeki olumlu sonuçları gözlemlense de farklı ülkelerdeki değişen yönetmelikler ve girişimsel bir uygulama olması nedeniyle hemşirelik araştırmalarında kupa terapi uygulamasının sınırlı olduğu belirlenmiştir.

Kupa Terapinin Tarihsel Gelişimi

Kupa terapisi geleneksel tıp uygulamaları arasında en eski geçmişe sahip olanlardan birisidir. 5000 yıldan fazla geçmişi olan kupa terapisi ile ilgili en eski yazılı belge M.Ö 3300 yılında antik Makedonya’da yazılmış “Ubi Plethore Ibi Evacua” isimli eserdir (Bamfarahnak ve ark., 2014). MÖ 1500 yıllarında ise Mısır’da bulunan tıbbi konuları içeren bir yazma olan Ebers Papirüsü’nde kupa uygulamasından yabancı cisimlerin vücuttan uzaklaştırılması ile ilgili bir yöntem olarak bahsetmektedir (Pyush ve Vvdha, 2015; Qureshi ve ark., 2017). Mısır’da bulunan birçok lahitte kupa terapisine ait çizimler bulunmaktadır (Çiftçi, 2019).

Kupa terapisi, Çin ve Roma da dahil olmak üzere çeşitli medeniyetlerin yanı sıra, milattan sonra ilk 6 yüzyıl boyunca Hz. Muhammed’in kolektif geleneklerinde (hadisler) belgelenmiş ve onaylanmıştır. Zamanla, kupa terapisi dünyanın birçok yerine yayılmış ve 19. yüzyılın sonlarında ve 20. yüzyılın başlarında popülaritesinin azaldığı Amerika Birleşik Devletleri dışında sürekli olarak kullanılmıştır (Qureshi ve ark., 2017; Furhad ve ark., 2023).

Kupa çekme geleneksel olarak çeşitli toplumlarda folklorik, kültürel, dini ve manevi önem taşımaktadır. Bazı geleneksel Müslüman topluluklarda belirli törensel uygulamalara bağlı kalmanın terapi sonuçlarını iyileştirdiğine ve bunun da kupa terapi uygulamasının yapılabileceği anatomik bölgeleri kısıtlayan düzenlemelere yol açtığına inanılmıştır (El-Shanshory ve ark., 2018). Geleneksel Doğu Tıbbında kupa terapisi akupunkturla yakından ilişkilendirilirken, Taoizm’de Yin (negatif enerji) ve Yang’ı (pozitif enerji) dengeleyerek Qi’yi uyumlu hale getirmek için kullanılmıştır. Hindistan’da Ayurveda tıbbı, Ghati yantra olarak bilinen ve ıslak kupa terapiye benzeyen bir kan detoksifikasyon tekniğini de içermektedir (Ghods ve ark., 2016). Daha az baskın olan bazı kültürel ve dini geleneklerde şaman liderler, topluluklarını şeytani kökenli olduğuna inanılan hastalıklardan korumak için ıslak kupa terapi yöntemini kullandılar (Qureshi ve ark., 2017; Furhad ve ark., 2023).

Kupa Uygulama Çeşitleri ve Yöntemleri

Kupa terapi tipik olarak ıslak ve kuru kupa terapi olmak üzere 2 ana prosedüre ayrılır. Her iki teknikte de derinin belirli bir bölgesinde vakum oluşturmak için çeşitli malzemelerden yapılmış kaplar kullanılır. Bununla birlikte, ıslak kupa terapi prosedüründe, vücuttan küçük miktarlarda kan ve hücre dışı sıvı çekmek için, genellikle küçük kesikler veya yüzeysel deri aşınmaları oluşturulduktan sonra, geleneksel kan alma uygulamalarından önemli ölçüde daha küçük miktarlarda vakum uygulanır (Aboushanab ve AlSanad, 2018; Çiftçi, 2019; Furhad ve ark., 2023).

Kupa terapisinin bir başka sınıflandırması 2013 yılında geliştirilmiş ve kupa terapisi beş kategoriye ayrılmıştır. Bu sınıflandırma 2016 yılında güncellenmiştir (Al-Bedah ve ark., 2016). Güncellenen sınıflandırma kupa terapi terapisini altı kategoriye ayırmıştır. İlk kategori kuru, ıslak, masaj ve hızlı kupa terapiyi içeren "teknik tipler" dir. İkinci kategori, hafif, orta ve güçlü kupa terapiyi içeren "vakum gücü" dür. Üçüncü kategori, ateş, manuel vakum ve elektrikli vakum kupa terapisini içeren "vakum yöntemidir". Dördüncü kategori, bitkisel, su, ozon, moksa, iğne ve manyetik kupa terapisi ve suda içeren "eklenen terapi türleri"dir. Beşinci kategori, yüz, karın, kadın, erkek ve ortopedik kupa terapiyi, spor, kozmetik ve su kupa terapisini içeren "durum ve tedavi edilen alan" dir (Al-Bedah ve ark., 2016; Aboushanab ve AlSanad, 2018).

Kupa Terapisi ile İlgili Teoriler

Ağrı kapısı teorisi: Bu teori, kupa terapisi sırasında oluşan dokunma, basınç ve titreşim hissinin büyük sinir liflerini seçici olarak uyardığını öne sürmektedir. Bu uyarı, omuriliğin arka boynuzu yoluyla beyne ağrı sinyali iletiminin engellenmesini sağlar. (Al-Bedah, 2019).

Yaygın zararlı inhibitör kontrolleri (DNIC) teorisi: Bu teori, vücudun bir bölgesindeki ağrının farklı bir bölgedeki ağrı tarafından bastırılabilirliğini veya gölgede bırakılabilirliğini öne sürer. Kupa terapinin neden olduğu potansiyel dikkat dağılması, bir DNIC tepkisinin başlatılması veya bir deoksidasyon etkisinin tetiklenmesi dahil olmak üzere çeşitli hipotezler vardır. (Al-Bedah, 2019).

Refleks alanı teorisi: Bu teori, distal vasküler, kas, sinir, organ veya bağ dokularındaki spesifik değişikliklerin, aynı veya örtüşen dermatom içindeki otonomik bir sinirin proksimal daralmasına refleksif bir yanıt olabileceğini öne sürmektedir. Bu teoriye göre, terapi yaklaşımı yalnızca semptomları gösteren distal bölgelere odaklanmak yerine merkezi kısıtlama alanını ele almaya öncelik vermelidir. Bu kavram osteopatik tıptaki somato-visseral ve somato-somatik reflekslere ve geleneksel Doğu tıbbındaki meridyenlerin kullanımına benzemektedir (Al-Bedah, 2019; Furhad ve ark., 2023).

Nitrik asit (NO) teorisinin salınımı: Bu teori, kupa terapisinin kan akışını, hacmini ve damar genişlemesini kontrol eden nitrik oksit (NO) üretimini artırabileceğini öne sürmektedir. Bu sayede kupa terapisi sağlıklı kan dolaşımını teşvik ederek ateroskleroz gibi durumları önleyebilir (Al-Bedah, 2019).

Bağışıklık sistemi teorisinin aktivasyonu: Bu teori, kupa terapinin vücudun biyokimyasal ve mekanik bağışıklık sistemlerini önemli ölçüde güçlendirdiğini ileri sürmektedir. Ayrıca kupa terapi uygulamasının timus aktivitesini uyardığı, nöroendokrin sistemin fonksiyonunu desteklediği ve vücudun antioksidan süreçlerini güçlendirdiği varsayılmaktadır (Al-Bedah, 2019).

Kanın detoksifikasyon teorisi: Bu teori ıslak kupa terapi için geçerlidir. Bu teoriye göre, ıslak kupa terapi sırasında alınan kanda, ürik asit, kolesterol, üre ve trigliseritler de dahil olmak üzere çeşitli maddelerin konsantrasyonlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, ıslak kupa terapi yoluyla elde edilen kanın daha yüksek seviyelerde kırmızı kan hücreleri, hemoglobun, hematokrit, viskozite ve ortalama korpusküller hemoglobun içerdiğine inanılmaktadır. Bu teori, özellikle alüminyum, cıva, gümüş ve kurşun için detoksifikasyon protokollerinde uygulanmıştır (Al-Bedah, 2019).

Kupa Terapi Endikasyonları

Kupa terapisi, genel sağlığa fayda sağlayan ve lokalize ve sistemik şikayetleri etkili bir şekilde ele alan çok yönlü bir terapidir (Furhad ve ark., 2023; Aboushanab ve AlSanad, 2018). Kupa terapisinin bel ağrısı, boyun ve omuz ağrısı, baş ağrısı ve migren, diz ağrısı, yüz felci, brakiyalji, karpal tünel sendromu, hipertansiyon, şeker hastalığı, romatoid artrit, astım, alerjik rinit tedavisinde fayda sağladığını bildirmiştir. Ayrıca intervertebral disk patolojileri, sekonder amenore, infertilite, dismenore, perineal ağrı, akne, atopik dermatit, Herpes zoster, talasemi ve hemokromatozis gibi durumlarda da kupa terapi uygulandığı

bilinmektedir (Chi ve ark., 2016; Akbarzade ve ark., 2016; Lu ve ark., 2019; Çiftçi, 2019; Volpato ve ark., 2020; Bashiri ve ark., 2020; Hou ve ark., 2021; Abdulah ve ark., 2021; Mantuani ve ark., 2024).

Kupa Terapi Kontrendikasyonları

Kupa terapisi uygulanırken kontrendikasyonların göz önünde bulundurulması, hastaların güvenliği ve refahı açısından çok önemlidir. Bu kontrendikasyonlar arasında derin ven trombozu, açık yaralar veya kemik kırıkları olan bölgelerden kaçınmak yer alır. Özellikle, kupa terapisi doğrudan sinirler, arterler, damarlar, varisli damarlar, deri lezyonları, vücut delikleri, lenf düğümleri, gözler veya iltihaplı cilt bölgeleri üzerine uygulanmamalıdır (Aboushanab ve AlSanad, 2018; Furhad ve ark., 2023). Deride soyulma, sızıntı veya enfeksiyon varsa, kupa terapiden kaçınılması tavsiye edilir; çünkü bu durum, D-dimer seviyelerinin yükselmesine neden olabilir ve bu da kan pıhtılaşması veya diğer olumsuz etkilerin ortaya çıkma ihtimalini ortaya çıkarır (Ghods ve ark., 2016; Furhad ve ark., 2023).

Kanser, organ yetmezliği, hemofili veya benzeri kan bozukluğu olan kişiler ve kalp pili gibi implante edilmiş herhangi bir elektronik tıbbi cihazı olan kişiler kupa terapi için kontrendikedir (Aboushanab ve AlSanad, 2018; Furhad ve ark., 2023). Geriatrik, pediatrik, hamile ve adet gören hastalara kupa terapisi önerilmemektedir. Ayrıca serum kolesterolü yüksek olan hastalarda kupa terapisine bağlı kardiyovasküler olayların gelişme riski daha yüksektir (Ghods ve ark., 2016; Furhad ve ark., 2023).

Antikoagülan tedavi gören hastalarda kupa terapisinden kaçınılmalıdır. Ayrıca, kardiyovasküler hastalığı ve akut enfeksiyonu olan bireylerin kupa terapisini değerlendirirken dikkatli olmaları gerekmektedir (Aboushanab ve AlSanad, 2018; Furhad ve ark., 2023). Ayrıca, serum kolesterolü yüksek olan hastalarda kupa terapisine bağlı kardiyovasküler olayların gelişme riski daha yüksektir (Ghods ve ark., 2016; Furhad ve ark., 2023).

Kupa Terapi Komplikasyonları

Kupa terapisi genellikle güvenli bir prosedür olarak kabul edilir ve ara sıra hafif ila orta şiddette advers reaksiyonlar rapor edilir. Bu potansiyel olumsuz etkiler önlenemez ve önlenemez olarak sınıflandırılabilir. Kupa terapinin önlenemez yan etkileri arasında yara izi, yanıklar, büller, apseler, kan yoluyla bulaşan enfeksiyonlar ve deri enfeksiyonları, kaşıntı, anemi ve pannikülit yer alır. Bu sorunlar genellikle ekipman veya steril teknik hatalarına atfedilir. Kupa terapinin önlenemeyen yan etkileri arasında baş ağrıları, baş dönmesi, yorgunluk, vazovagal senkop, bulantı, uykusuzluk ve tedaviden kaynaklanan yeni deri lezyonlarının ortaya çıkması olarak tanımlanan Koebner fenomeni yer alır. Bu komplikasyonlar, büyük ölçüde hastanın tepkisine bağlı olduğundan önlenemez olarak sınıflandırılır (Aboushanab ve AlSanad, 2018; Furhad ve ark., 2023).

Enfeksiyon, vazovagal senkop ve yara izi ıslak kupa terapi ile daha sık ilişkilidir. Kuru kupa terapinin yaygın yan etkileri arasında kupa terapi bölgelerinde lokalize eritem ve ekimoz yer alır. Kuru kupa terapidde ateşle vakum kullanıldığında, yüksek yanık riski vardır (Moura ve ark., 2018; Aboushanab ve AlSanad, 2018; Furhad ve ark., 2023).

Kupa Terapide Hemşirenin Rollerini

Hemşirelerin kupa terapisinin güvenliğini ve etkinliğini sağlamak için enfeksiyon kontrol önlemlerini uygulamaları çok önemlidir. Uygulayıcılar her kupa terapi seansından önce ve sonra ellerini iyice yıkamalıdır. Ayrıca enfeksiyonların bulaşmasını önlemek için eldiven, maske, koruyucu gözlük ve önlük dahil uygun koruyucu ekipmanların giyilmesi gerekir. Kupa terapisi sırasında kullanılan yataklar veya sandalyeler, hastalar için steril bir ortam sağlamak amacıyla kapsamlı bir şekilde dezenfekte edilmelidir.

Çapraz kontaminasyon ve enfeksiyon riskini azaltmak için tek kullanımlık malzemeler temin edilmelidir (Furhad ve ark., 2023).

Hemşirelerin kupa terapi seansından önce hastadan kapsamlı bir tıbbi öykü almaları, komplikasyonları ve olumsuz etkileri en aza indirmek için çok önemlidir. Kupa terapisi için belirlenmiş kontrendikasyonların bir kontrol listesini oluşturmak, ilk değerlendirmeyi kolaylaştırabilir ve uygun adayların tedavi görmesini sağlayabilir. Geleneksel tedavileri gerektiren veya kupa terapisinde kontrendike olabilecek altta yatan koşulların değerlendirilmesi için hastaların kapsamlı bir fiziksel muayenesi de yapılmalıdır (Furhad ve ark., 2023).

Tamamlayıcı ve Alternatif Terapiler hakkında kanıta dayalı bir bilgi birikimi oluşturmak için hemşireler hastalarla profesyonel bakım ve iletişim içerisinde olan kritik öneme sahip bir meslek grubudur. Kupa terapi uygulamasında da araştırmacı hemşirelere büyük ihtiyaç vardır. Bu alanda gelişimin devam etmesi adına hemşireler; bilimsel çalışmalar yapmalı, diğer sağlık ekibi üyeleriyle iş birliği yaparak bu terapi yöntemlerinin etki ve olası yan etkilerini araştırmalı, sağlıklı/hasta birey ve/veya ailesini, toplumu terapilerin güvenli ve etkili kullanımları konusunda bilinçli seçimler yapabilmeleri adına bilgilendirmelidir (Turan ve ark., 2010; Hajbaghery ve Mokhtari, 2018).

Kupa Terapiye İlişkin Uluslararası ve Ulusal Çalışmalar

Chi ve arkadaşlarının (2016) kupa terapisinin kronik boyun ve omuz ağrısını gidermedeki etkinliğini değerlendirdikleri araştırma sonuçlarına göre kupa terapisinin deri yüzey sıcaklığını arttırdığı ve kronik boyun ve omuz ağrısı deneyiminin yoğunluğu azalttığı belirlenmiştir. Akbarzade ve arkadaşları (2016) doğum sonrası kuru kupa terapisinin perineal ağrı şiddeti üzerine etkisini incelediği çalışmalarında kupa terapisinin perine ağrısını azalttığını göstermiştir. Lu ve arkadaşlarının (2019) yapmış oldukları sistematik inceleme ve meta-analizde ıslak kupa terapisinin hipertansiyon tedavisinde güvenli bir yaklaşım olduğunu belirlemişlerdir. Volpato ve arkadaşları (2020) kronik bel ağrısı olan hastalarda tek seanslık gerçek veya plasebo kupa terapisinin, ağrı yoğunluğunu ve fonksiyonel sakatlığı geçici olarak azaltmak, mekanik eşiklerini arttırmak ve lokal deri sıcaklığını azaltmak için yeterli olup olmayacağını değerlendirmek amacıyla yürüttükleri çalışmalarında kupa terapisinin tek bir seanstan sonra bel ağrısını azaltmada ve sakatlığı azaltmada etkili olduğunu saptamıştır. Bashiri ve arkadaşlarının (2020) alkolsüz yağlı karaciğer hastalığı olan İranlı hastalarda ıslak kupa terapisinin etkinliğini değerlendirdikleri çalışmada ıslak kupa terapinin, hastalarda yağlı karaciğer şiddetinde göreceli bir iyileşme sağladığı ve karaciğer enzimlerini tek başına yaşam tarzı değişikliğine göre daha fazla geliştirdiğini bildirmişlerdir. Hou ve arkadaşları (2021) kupa terapisinden sonra derideki kan akışı düzenlemelerini inceledikleri çalışmalarında kupa terapisi sonrası triceps üzerindeki deri kan akışının önemli ölçüde arttığı belirlenmiştir. Abdulah ve arkadaşları (2021) kronik migren hastalarında ıslak kupa terapisinin ağrıyı hafifletmedeki etkinliğini gözlemsel olarak değerlendirmiş ve migren hastalarında ıslak kupa terapisinden 1 saat ve bir ay sonra baş ağrısının şiddetinde anlamlı bir iyileşme olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mantuani ve arkadaşlarının (2024) sistemik akupunktur noktalarında kupa terapi ile ilişkili lazer auriküloterapinin kronik omurga ağrısı üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmalarında, kupa terapiyle birlikte lazerle yapılan auriküloterapinin, ağrı şiddetini etkili bir şekilde azaltabileceği ve nosiseptif eşiği artırabileceği sonucuna ulaşmışlardır (Chi ve ark., 2016; Akbarzade ve ark., 2016; Lu ve ark., 2019; Volpato ve ark., 2020; Bashiri ve ark., 2020; Hou ve ark., 2021; Abdulah ve ark., 2021; Mantuani ve ark., 2024).

Yurttutan (2020) huzursuz bacak sendromlu hastalarda ıslak kupa terapinin semptom düzeyi ve uyku kalitesi üzerine etkilerini incelediği çalışmada ıslak kupa terapinin huzursuz bacak sendromu semptomlarını azalttığını saptamıştır. Acar (2021) kronik kas-iskelet sistemi hastalıklarına sahip bireylerde kupa terapisinin yaşam kalitesi, ağrı ve depresyon belirtilerine etkisini incelemiş ve kronik kas-iskelet

sistemi hastalıklarına sahip bireylerde kupa terapinin ağrı şiddetini ve depresyon düzeyini azalttığı, yaşam kalitesini arttırdığını bildirmiştir. Özcan (2021) yaş kupa terapinin uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisini incelediği araştırma sonucunda yaş kupa terapinin aralıklı uygulaması sayesinde bireylerin uyku ve yaşam kalitesinin olumlu yönde seyredeceğine ulaşmıştır (Yurttutan, 2020; Acar, 2021; Özcan, 2021).

KAYNAKÇA

Abdulah, D. M., Mohammedsadiq, H. A., & Mohammed, A. H. (2021). Effectiveness of wet cupping therapy on relieving pain in patients with chronic migraine: an observational study. *Journal of complementary & integrative medicine*, 18(3), 569–577. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0183>

Aboushanab, T. S., & AlSanad, S. (2018). Cupping Therapy: An Overview from a Modern Medicine Perspective. *Journal of acupuncture and meridian studies*, 11(3), 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.02.001>

Acar C. (2021). Kronik Kas-İskelet Sistemi Hastalıklarında Uygulanan Kupa Terapisi ve Akupunkturun Hastaların Yaşam Kalitesi, Ağrı ve Depresyon Belirtilerine Etkisi. Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi.

Al-Bedah AMN, Elsubai IS, Qureshi NA, Aboushanab TS, Ali GIM, El-Olemy AT, Khalil AAH, Khalil MKM, Alqaed MS. The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action. *J Tradit Complement Med*. 2019 Apr;9(2):90-97.

Al-Bedah, A. M., Aboushanab, T. S., Alqaed, M. S., Qureshi, N. A., Suhaibani, I., Ibrahim, G., & Khalil, M. (2016). Classification of cupping therapy: a tool for modernization and standardization. *Journal of Complementary and Alternative Medical Research*, 1(1), 1-10.

Bamfarahnak H, Azz A, Noorafshan A, Mohagheghzadeh A. A tale of Persian cupping therapy: 1001 potential applications and avenues for research. *Forsch Komplementmed* 2014;21(1):42-7.

Bashiri, H., Bozorgomid, A., & Shojaeimotlagh, V. (2020). Efficacy of Hijamat (wet cupping therapy) in Iranian patients with nonalcoholic fatty liver disease: a controlled clinical trial. *Turkish journal of medical sciences*, 50(2), 354–359. <https://doi.org/10.3906/sag-1907-82>

Chi, L. M., Lin, L. M., Chen, C. L., Wang, S. F., Lai, H. L., & Peng, T. C. (2016). The Effectiveness of Cupping Therapy on Relieving Chronic Neck and Shoulder Pain: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2016, 7358918. <https://doi.org/10.1155/2016/7358918>

Çiftci, M. M. (2019). Kupa tedavisi ve klinik uygulamalar. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 3, 22-28.

El-Shanshory, M., Hablas, N. M., Shebl, Y., Fakhreldin, A. R., Attia, M., Almaramhy, H. H., Baghdadi, H., Ayat, M., Albeihany, A., El-Dardear, A., Ibrahim, H. A., Mahmoud, H. S., Nabo, M. M. H., & El Sayed, S. M. (2018). Al-hijamah (wet cupping therapy of prophetic medicine) significantly and safely reduces iron overload and oxidative stress in thalassemic children: a novel pilot study. *Journal of blood medicine*, 9, 241–251. <https://doi.org/10.2147/JBM.S170523>

Furhad, S., Sina, R. E., & Bokhari, A. A. (2023). Cupping Therapy. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.

Ghods, R., Sayfour, N., & Ayati, M. H. (2016). Anatomical Features of the Interscapular Area Where Wet Cupping Therapy Is Done and Its Possible Relation to Acupuncture Meridians. *Journal of acupuncture and meridian studies*, 9(6), 290–296. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2016.06.004>

Hajbaghery, MA ve Mokhtari, R. (2018). Tamamlayıcı ve alternatif tıp ve bütüncül hemşirelik bakımı: müfredat revizyonu gerekliliği. *Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 5 (4), 001-002.

Hou, X., He, X., Zhang, X., Liao, F., Hung, Y. J., & Jan, Y. K. (2021). Using laser Doppler flowmetry with wavelet analysis to study skin blood flow regulations after cupping therapy. *Skin research and technology : official journal of International Society for Bioengineering and the Skin (ISBS) [and] International Society for Digital Imaging of Skin (ISDIS) [and] International Society for Skin Imaging (ISSI)*, 27(3), 393–399. <https://doi.org/10.1111/srt.12970>

Lu, S., Du, S., Fish, A., Tang, C., Lou, Q., & Zhang, X. (2019). Wet cupping for hypertension: a systematic review and meta-analysis. *Clinical and experimental hypertension (New York, N.Y.: 1993)*, 41(5), 474–480. <https://doi.org/10.1080/10641963.2018.1510939>

Mantuani, A. P. A., Chaves, E. C. L., Menezes, F. D. S., Oliveira, P. E., Moura, C. C., Carvalho, L. C., Iunes, D. H., & Marino, L. S. (2024). Laser auriculotherapy associated with cupping therapy in chronic spinal pain: Randomized controlled clinical trial. *Journal of bodywork and movement therapies*, 37, 194–201. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2023.11.020>

Moura CC, Chaves ÉCL, Cardoso ACLR, Nogueira DA, Corrêa HP, Chianca TCM. Cupping therapy and chronic back pain: systematic review and meta-analysis. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2018 Nov 14;26:e3094.

Özcan Y. (2021). Kronotip Özelliklerine Göre "Yaş Kupa Terapisinin" Uyku ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık tezi.

Pyush M, Vvdha D, Cupping erapy: A Prudent Remedy For A Plethora of Medcal Alments, *Journal of Tradtonal and Complementary Medcne* 2015;5: 127-134.

Qureshi, N. A., Ali, G. I., Abushanab, T. S., El-Olemy, A. T., Alqaed, M. S., El-Subai, I. S., & Al-Bedah, A. M. N. (2017). History of cupping (Hijama): a narrative review of literature. *Journal of integrative medicine*, 15(3), 172–181. [https://doi.org/10.1016/S2095-4964\(17\)60339-X](https://doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60339-X)

Turan, N., Öztürk, A. ve Kaya, N. (2010). Hemşirelikte yeni bir sorumluluk alanı: tamamlayıcı terapi / Hemşirelikte yeni bir sorumluluk: tamamlayıcı terapi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*. 3(1), s. 103-108.

Volpato, M. P., Breda, I. C. A., de Carvalho, R. C., de Castro Moura, C., Ferreira, L. L., Silva, M. L., & Silva, J. R. T. (2020). Single Cupping Therapy Session Improves Pain, Sleep, and Disability in Patients with Nonspecific Chronic Low Back Pain. *Journal of acupuncture and meridian studies*, 13(2), 48–52. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2019.11.004>

Yurttutan G. (2020). Huzursuz Bacak Sendromunda Islak Kupa Yönteminin Hastaların Semptom Düzeyi ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Tıp Fakültesi. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık tezi.

DULOKSETİNİN FARELERDE DEPRESYON, ANKSİYETE, AĞRI, ÖĞRENME-BELLEK VE LOKOMOSYON ÜZERİNE ETKİLERİ

Pınar Çobantürk¹, Oğuz Mutlu¹, Füzuzan Akar¹, İpek Çelikyurt¹, Pelin Tanyeri², Faruk Erden¹

¹Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Anabilim Dalı,Kocaeli

²Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Farmakoloji Anabilim Dalı,Sakarya

ÖZET

Depresyon, dünya genelinde yaygın olarak görülen ve önemli morbidite ile mortaliteye sahip bir ruh sağlığı bozukluğudur. Bu çalışmanın amacı, yeni nesil bir antidepresan ilaç olan duloksetinin farelerde depresyon, anksiyete, ağrı, öğrenme-bellek ve lokomasyon üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışmamızda 60 adet Balb-c erkek fare kullanılarak çeşitli davranış testleri uygulanmıştır. Depresyon değerlendirilmesinde Porsolt'un Zorunlu Yüzme Testi, anksiyete değerlendirilmesinde Yükseltilmiş Artı Labirent Testi , ağrı değerlendirilmesinde Sıcak Plaka Testi, öğrenme-bellek değerlendirilmesinde Pasif Sakınma Testi ve lokomasyon değerlendirilmesinde Açık Alan Testi kullanılmıştır. Duloksetin, 10 ve 20 mg/kg dozlarında uygulanmış ve sonuçlar fluoksetin, diazepam ve metamizol ile karşılaştırılmıştır. Bulgularımız, duloksetinin depresyon semptomlarını azaltmada, anksiyeteyi hafifletmede ve ağrı yönetiminde etkili olduğunu göstermektedir. Zorunlu Yüzme Testi'nde duloksetin, hareketsizlik süresini anlamlı derecede kısaltarak antidepresan etkisini ortaya koymuştur. Yükseltilmiş Artı Labirent Testi'nde, duloksetin anksiyolitik etkiler göstermiş ve farelerin açık kolda geçirdiği süreyi artırmıştır. Sıcak Plaka Testi'nde, duloksetin ağrıya karşı analjezik etki sergilemiş, ilk yalama süresini uzatmıştır. Pasif Sakınma Testi'nde, duloksetinin öğrenme ve bellek fonksiyonları üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmamış, farelerin karanlık bölgeye geçiş süresinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Açık Alan Testi'nde, duloksetin lokomasyon üzerine belirgin bir etkide bulunmamış, farelerin genel hareket kabiliyetini olumsuz yönde etkilememiştir. Bu bulgular, duloksetinin depresyon, anksiyete ve ağrı tedavisinde potansiyel bir ajan olabileceğini ve özellikle depresyonla birlikte anksiyete ve ağrı yaşayan hastalarda umut verici sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Çalışmamız, duloksetinin geniş spektrumlu terapötik etkilerini ortaya koymakta ve klinik kullanımını desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Duloksetin, depresyon, anksiyete, bellek,ağrı,fare

GİRİŞ

Depresyonun patofizyolojisi karmaşık olup, nörotransmitter dengesizlikleri, nöroinflamasyon ve nöroplastisite değişiklikleri gibi çeşitli biyolojik mekanizmaları içerir. Depresyon tedavisinde kullanılan mevcut ilaçların yan etkileri ve sınırlı etkililikleri, yeni ve daha etkili tedavi seçeneklerinin araştırılmasını gerektirmektedir.

Duloksetin, güçlü ve selektif bir serotonin (5-HT) ve norepinefrin geri alım inhibitörü olup, dopaminin zayıf bir geri alım inhibitörüdür. Bu çalışmanın amacı, duloksetinin farelerde depresyon, anksiyete, ağrı, öğrenme-bellek ve lokomasyon üzerindeki etkilerini incelemektir. Çalışmamızda kullanılan çeşitli davranış testleri aracılığıyla, duloksetinin bu alanlardaki etkilerini değerlendirerek, referans ilaçlarla karşılaştırmayı

hedefledik. Bu bağlamda, çalışmamızın bulgularının, duloksetinin depresyon, anksiyete ve ağrı tedavisinde potansiyel bir ajan olarak klinik kullanımına dair önemli bilgiler sağlayacağına inanıyoruz.

GEREÇ VE YÖNTEM

Denekler

Bu çalışmada, 25-35 g ağırlığında, 9 haftalık, toplam 60 adet Balb-c erkek fare kullanılmıştır. Fareler, deney süresince 12 saat aydınlık/karanlık döngüsünde, $22 \pm 2^\circ\text{C}$ sıcaklıkta ve $\%50 \pm 10$ bağıl nem oranında, standart laboratuvar koşullarında tutulmuştur. Fareler, deney öncesinde ve sırasında ad libitum su ve yem ile beslenmiştir. Çalışma, Kocaeli Üniversitesi Hayvan Deneyleri Yerel Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır.

İlaçlar ve Dozlar

Çalışmada kullanılan duloksetin (10 ve 20 mg/kg), fluoksetin (15 mg/kg), diazepam (2 mg/kg) ve metamizol sodyum (200 mg/kg) intraperitoneal (i.p.) yolla uygulanmıştır. İlaçlar her bir davranış testinden 30 dakika önce verilmiştir. Kullanılan ilaçların dozları ve uygulama şekilleri, literatürde belirtilen etkili doz ve yöntemlere dayanmaktadır.

Davranış Testleri

Zorunlu Yüzme Testi

Depresyon benzeri davranışları değerlendirmek için kullanılan Zorunlu Yüzme Testi, farelerin depresif davranışlarını ölçmek amacıyla uygulanmıştır. Fareler, $23-25^\circ\text{C}$ sıcaklığında, 10 cm derinliğinde su içeren Pleksiglas silindirlere (yükseklik 25 cm, çap 10 cm) bırakılmış ve 6 dakika boyunca gözlemlenmiştir. İlk 2 dakika alıştırma süresi olarak kabul edilmiş, son 4 dakikalık dönemde hareketsizlik süresi kaydedilmiştir.

Yükseltilmiş Artı Labirent Testi

Anksiyete benzeri davranışları değerlendirmek için kullanılmıştır. Labirent, iki açık (29 cm uzunluk x 5 cm genişlik) ve iki kapalı kollardan (29 cm x 5 cm x 15 cm yükseklikte duvarlar) oluşmaktadır ve yerden 40 cm yüksekte bulunmaktadır. Fareler, açık kollardan birine bakacak şekilde merkez kısmına yerleştirilmiş ve 5 dakika boyunca labirenti keşfetmelerine izin verilmiştir. Açık kollarda harcanan zaman ve açık kola giriş sayısı kaydedilmiştir.

Sıcak Plaka Testi

Ağrıya yanıtı değerlendirmek için Sıcak Plaka Testi kullanılmıştır. Fareler, $55 \pm 0.1^\circ\text{C}$ sıcaklığında bir sıcak plaka üzerine yerleştirilmiş ve arka pençelerini ilk yalamaları için geçen süre ölçülmüştür. Maksimum bekleme süresi 60 saniye olarak belirlenmiştir.

Pasif Sakınma Testi

Öğrenme ve bellek fonksiyonlarını değerlendirmek için Pasif Sakınma Testi uygulanmıştır. Test düzeneği, aydınlık ve karanlık olmak üzere iki bölmeden oluşmaktadır. Aydınlık bölmeye yerleştirilen fare, karanlık bölmeye geçtiğinde elektrik şokuna maruz kalmıştır. 24 saat sonra fare tekrar aydınlık bölmeye yerleştirilmiş ve karanlık bölgeye geçiş süresi kaydedilmiştir.

Açık Alan Testi

Lokomotor aktiviteyi değerlendirmek için Açık Alan Testi kullanılmıştır. Test düzeneği, 40 cm çapında ve 30 cm yüksekliğinde PVC'den yapılmış dairesel bir alan olup, zemin yedi eşit bölgeye ayrılmıştır. Fareler, 5 dakika boyunca açık alan içinde serbestçe dolaşmalarına izin verilmiş ve yer değiştirme sayısı kaydedilmiştir.

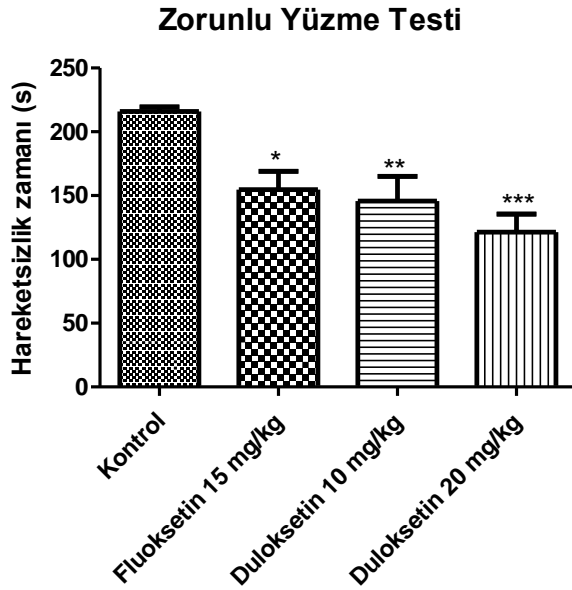
İstatistiksel Analiz

Gruplar arasındaki farkların istatistiksel analizi, One-Way ANOVA testi ve post hoc Tukey's testi kullanılarak yapılmıştır. $p < 0.05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Zorunlu Yüzme Testi

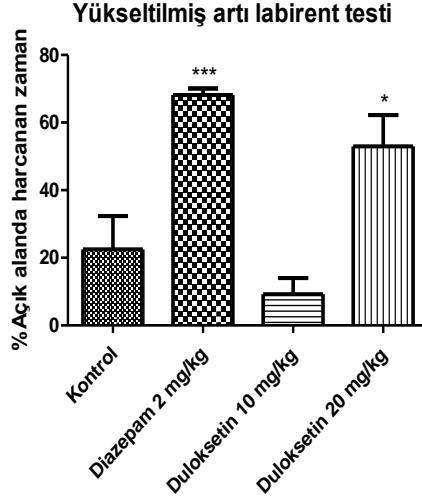
Zorunlu Yüzme Testi sonuçlarına göre, fluoksetin 15 mg/kg ($p < 0.05$) ve duloksetin 10 mg/kg ($p < 0.01$) ve 20 mg/kg ($p < 0.001$) dozları, kontrol grubuna kıyasla farelerin hareketsizlik süresini anlamlı derecede kısaltmıştır. Bu bulgu, duloksetinin depresyon semptomlarını hafifletmede etkili olduğunu göstermektedir (Şekil 1)



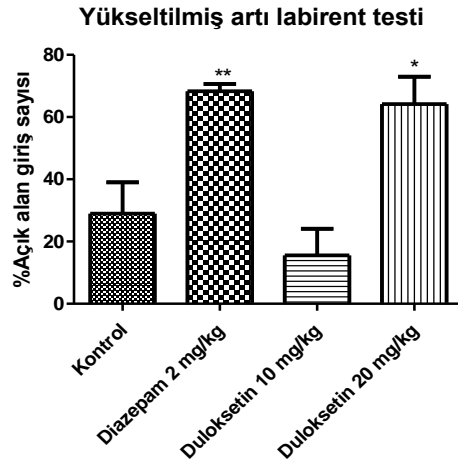
Şekil 1: Hareketsizlik süresinde Duloksetin ve fluoksetin gruplarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede azalma görülmüştür.

Yükseltilmiş Artı Labirent Testi

Yükseltilmiş Artı Labirent Testi sonuçlarına göre, diazepam 2 mg/kg ($p < 0.001$) ve duloksetin 20 mg/kg ($p < 0.05$) dozları, farelerin açık kollarda geçirdiği süreyi ve açık kollara giriş sayısını anlamlı derecede artırmıştır. Bu sonuçlar, duloksetinin anksiyolitik etkilerini ortaya koymaktadır (Şekil 2) ve (Şekil 3)



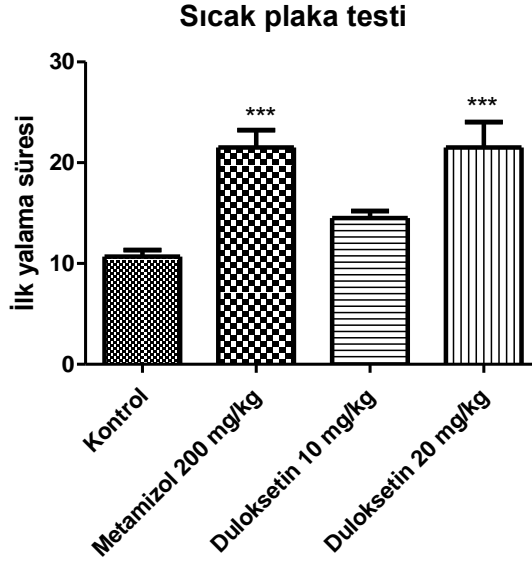
Şekil 2: Açık kollarda harcanan zaman (%): Diazepam ve duloksetin gruplarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede artış görülmüştür.



Şekil 3: Açık kollara giriş sayısı (%): Diazepam ve duloksetin gruplarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede artış görülmüştür.

Sıcak Plaka Testi

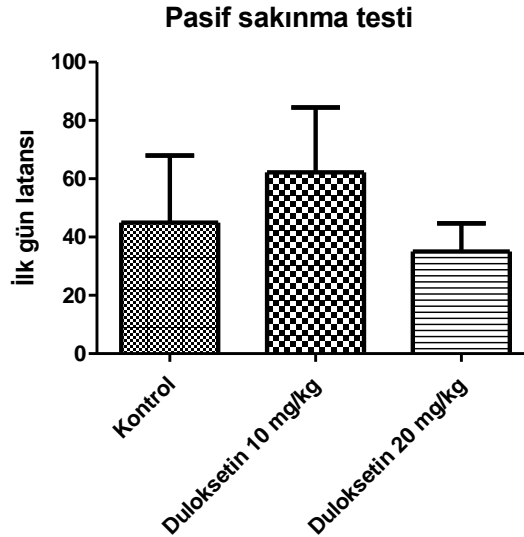
Sıcak Plaka Testi sonuçlarında, metamizol 200 mg/kg ($p < 0.001$) ve duloksetin 20 mg/kg ($p < 0.001$) dozları, farelerin ilk yalama süresini anlamlı derecede uzatmıştır. Bu bulgu, duloksetinin analjezik etkisini doğrulamaktadır (Şekil 4).

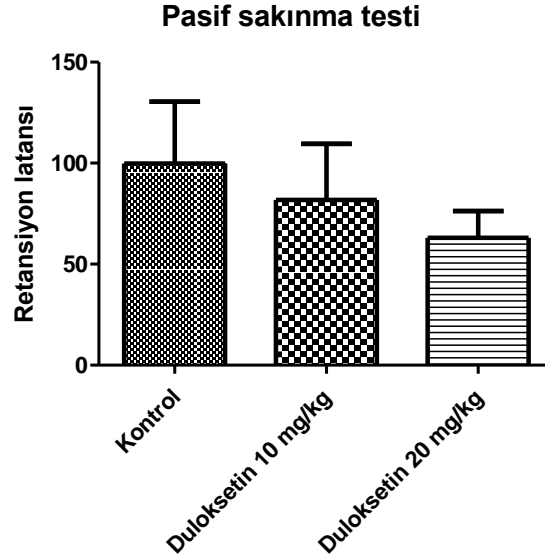


Şekil 4: İlk yalama süresi : Metamizol ve duloksetin gruplarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede uzama görülmüştür.

Pasif Sakınma Testi

Pasif Sakınma Testi sonuçlarına göre, duloksetin 10 mg/kg ve 20 mg/kg dozları, hem ilk gün latansı hem de retansiyon latansı üzerine anlamlı bir etki göstermemiştir. Bu sonuç, duloksetinin öğrenme ve bellek fonksiyonları üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığını göstermektedir (Şekil 5)ve (Şekil 6)

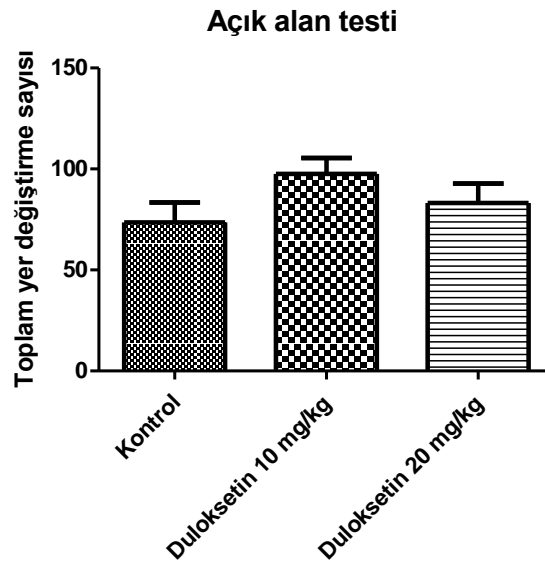




Şekil 5 ve Şekil 6: İlk gün latansı ve retansiyon latansı : Duloksetin gruplarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir.

Açık Alan Testi

Açık Alan Testi sonuçlarında, duloksetin 10 mg/kg ve 20 mg/kg dozlarının toplam yer değiştirme sayısı üzerine anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu bulgu, duloksetinin lokomasyon üzerinde bozucu bir etkisi olmadığını göstermektedir (Şekil 7).



Şekil 7: Toplam yer değiştirme sayısı: Duloksetin gruplarında kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, duloksetinin farelerde depresyon, anksiyete, ağrı, öğrenme-bellek ve lokomasyon üzerine olan etkileri incelenmiş ve çeşitli davranış testleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgularımız, duloksetinin depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletmede ve analjezik etki göstermede etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Zorunlu Yüzme Testi sonuçları, duloksetinin 10 ve 20 mg/kg dozlarında depresyon semptomlarını azaltmada etkili olduğunu ve bu etkinin doz bağımlı olduğunu göstermiştir. Hareketsizlik süresinin anlamlı derecede azalması, duloksetinin antidepresan etkilerini doğrulamaktadır.

Yükseltilmiş Artı Labirent Testi sonuçları, duloksetinin 20 mg/kg dozunda anksiyolitik etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Açık kollarda harcanan zamanın ve açık kollara giriş sayısının artması, duloksetinin anksiyete semptomlarını hafifletebileceğini ve duloksetinin anksiyete tedavisinde potansiyel bir ajan olabileceğini desteklemektedir.

Sıcak Plaka Testi sonuçlarında, duloksetinin 20 mg/kg dozunda analjezik etkiler gösterdiği bulunmuştur. İlk yalama süresinin uzaması, duloksetinin ağrı yönetiminde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, duloksetinin depresyon ve anksiyete ile birlikte sıkça görülen ağrı semptomlarını hafifletebileceğini düşündürmektedir. Metamizol ile benzer etkiler göstermesi, duloksetinin analjezik etkinliğini vurgulamaktadır.

Pasif Sakınma Testi sonuçları, duloksetinin öğrenme ve bellek fonksiyonları üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığını göstermiştir. Hem ilk gün latansı hem de retansiyon latansında anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Bu bulgu, duloksetinin bilişsel yan etkilerinin minimal olabileceğini düşündürmektedir. Antidepresan tedavilerin bilişsel fonksiyonları olumsuz etkilememesi, hastaların yaşam kalitesi açısından kritik öneme sahiptir.

Açık Alan Testi sonuçlarında, duloksetinin lokomasyon üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Toplam yer değiştirme sayısında anlamlı bir değişiklik gözlenmemesi, duloksetinin genel hareket kabiliyetini olumsuz etkilemediğini göstermektedir. Bu bulgu, duloksetinin günlük yaşam aktivitelerini sürdürmede hastalar için uygun bir tedavi seçeneği olabileceğini düşündürmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Elde edilen bulgular, duloksetinin depresyon ve anksiyete semptomlarını hafifletmede, analjezik etkiler göstermede etkili olduğunu ve bilişsel fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkiler yaratmadığını göstermektedir.

Zorunlu Yüzme Testi'nde duloksetin, hareketsizlik süresini anlamlı derecede azaltarak antidepresan etkilerini ortaya koymuştur. Yükseltilmiş Artı Labirent Testi'nde, duloksetin anksiyolitik etkiler göstermiş ve farelerin açık kollarda geçirdiği süreyi artırmıştır. Sıcak Plaka Testi'nde, duloksetin ağrıya karşı analjezik etkiler sergilemiş, ilk yalama süresini uzatmıştır. Pasif Sakınma Testi'nde, duloksetinin öğrenme ve bellek fonksiyonları üzerinde olumsuz bir etkisi bulunmamış, farelerin karanlık bölgeye geçiş süresinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Açık Alan Testi'nde, duloksetin lokomasyon üzerinde bozucu bir etkiye bulunmamış, farelerin genel hareket kabiliyetini olumsuz yönde etkilememiştir.

Bu bulgular, duloksetinin depresyon, anksiyete ve ağrı tedavisinde potansiyel bir ajan olarak kullanılabilceğini ve özellikle bu semptomların birlikte görüldüğü hastalarda umut verici sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Duloksetinin, geniş spektrumlu terapötik etkileri ve minimal bilişsel yan etkileri ile klinik kullanımını desteklemektedir.

Gelecekte yapılacak çalışmalar, duloksetinin uzun dönem etkilerini ve farklı dozlarda etkinliğini daha kapsamlı bir şekilde incelemelidir. Ayrıca, klinik çalışmalarla desteklenen bu bulgular, duloksetinin çeşitli psikiyatrik ve nörolojik bozuklukların tedavisindeki potansiyelini daha iyi anlamak için önemlidir. Klinik uygulamalarda, duloksetinin depresyon, anksiyete ve ağrı ile mücadelede daha yaygın ve etkili bir şekilde kullanılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

Jia, Z., Yang, J., Cao, Z., Zhao, J., Zhang, J., Lu, Y., Chu, L., Zhang, S., Chen, Y., & Pei, L. (2021). Baicalin ameliorates chronic unpredictable mild stress-induced depression through the BDNF/ERK/CREB signaling pathway. *Behavioral Brain Research*, 414, 113463. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2021.113463>

Maeshima, H., Baba, H., Satomura, E., Shimano, T., Inoue, M., Ishijima, S., Suzuki, T., & Arai, H. (2016). Residual memory impairment in remitted depression may be a predictive factor for recurrence. *Journal of Clinical Psychiatry*, 77(2), 247-251. <https://doi.org/10.4088/JCP.14m09694>

Molteni, R., Rossetti, A. C., Savino, E., Racagni, G., & Calabrese, F. (2016). Chronic mild stress modulates activity-dependent transcription of BDNF in rat hippocampal slices. *Neural Plasticity*, 2016, 2592319. <https://doi.org/10.1155/2016/2592319>

Monroe, S. M., & Harkness, K. L. (2022). Major depression and its recurrences: Life course matters. *Annual Review of Clinical Psychology*, 18, 329-357. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072220-021440>

Rodrigues-Amorim, D., Olivares, J. M., Spuch, C., & Rivera-Baltanás, T. (2020). A systematic review of efficacy, safety, and tolerability of duloxetine. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 554899. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.554899>

“Bu çalışma Kocaeli Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından 3365 nolu proje kapsamında desteklenmiştir”

AMELİYAT SONRASI AĞRININ GİDERİLMESİNDE TERAPÖTİK DOKUNMA ETKİLİ MİDİR?

Gülistan Uymaz Aras ¹

¹Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Ardahan Üniversitesi, Ardahan

ÖZET

Giriş: Cerrahi ve postoperatif bakımdaki ilerlemelere rağmen, postoperatif iyileşmeye bağlı ağrı gibi semptomların yönetimi, ameliyat için hastaneye yatış sırasında ve taburculuk sonrasında da devam etmektedir. Üstelik yaşanan ağrı, ameliyat sonrası yürüme, derin nefes alma ve öksürme gibi sağlıklı geliştirici davranışlara katılma isteğini etkileyebilmektedir. Hemşireler, hastalarının ameliyattan sonra iyileşmesine yardımcı olmak için birçok türde farmakolojik olmayan müdahale stratejileri kullanmaktadır. Bu çalışmada ameliyat sonrası ağrının azaltılmasında terapötik dokunmanın etkilerinin literatür doğrultusunda verilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışma ameliyat sonrası ağrının giderilmesinde terapötik dokunmanın etkilerini belirlemek amacıyla yapılan bir derleme çalışmasıdır. Google Scholar, Pubmed, Science Direct, Proquest, Cochrane, EBSCOhost, Clinical Key veri tabanlarında “terapötik dokunma, iyileştici dokunuş, zihin-beden uygulamaları, postoperatif ağrı” anahtar kelimeleri ile ulaşılan ulusal ve uluslararası çalışmalar taranarak gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Terapötik dokunma, çeşitli yöntemlerle yapılan manuel terapi uygulamalarını içermektedir. Bu teknikler genellikle ellerin vücut üzerindeki yumuşak dokulara uygulanmasıyla gerçekleştirilmekte ve stres, kas gerginliği ve ağrı gibi sorunlar üzerinde pozitif etkiler meydana getirmekte, hastaların iyileşme sürecini desteklemekte önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Yapılan kanıt temelli çalışmalarda terapötik dokunmanın ağrıyı ve analjezi gereksinimini azalttığı, iyileşme süresini kısalttığı ve hasta konforunu artırdığı bildirilmektedir. Ameliyat sonrası ağrı yönetiminde terapötik dokunma yaklaşımının hemşireler tarafından sürekli kullanılması daha etkili hasta bakım sonuçlarını meydana getirebilmektedir.

Sonuç ve Öneriler: Terapötik Dokunma, hastaların ağrı ve kaygılarının tedavisinde farmakolojik olmayan bir müdahale olarak kullanılan bir yöntemdir. Terapötik dokunma, nanofarmakolojik, uygulaması kolay ve ucuz bir yöntem olarak ameliyat sonrası dönemde etkili ağrı yönetimi sağlamak için önerilmektedir. Terapötik dokunmanın hastaların iyileşme sürecini desteklemek ve hasta konforunu artırmak için kullanılabilir. Terapötik Dokunma konusunda eğitim alan hemşirelerin, terapötik dokunmayı hemşirelik bakımına dahil etmesinin hastalardaki semptom sayısını azaltacağı ve hasta-hemşire ilişkilerini güçlendireceği düşünülmektedir. Terapötik Dokunma ile ilgili kanıtlar göz önüne alındığında ameliyat sonrası terapötik dokunma ile ilgili kanıt düzeyi yüksek çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler : Ağrı , Dokunma, Postoperatif ağrı , Tedavi amaçlı dokunma

ABSTRACT:

Introduction: Despite advances in surgical and postoperative care, growth management, such as pain related to postoperative recovery, continues during admission for surgery and after discharge. Pain experienced during surgery does not increase the flexibility to participate in health-improving activities such as walking, deep breathing, and coughing after surgery. Nurses introduced many types of

nonpharmacological interventions to help patients recover from surgery. The effects of therapeutic touch in reducing this effective postoperative pain are prospective in the literature.

Method: This study is a compilation study to determine whether therapeutic touch can be used to relieve pain after surgery. It was carried out by scanning national and international studies in Google Scholar, Pubmed, Science Direct, Proquest, Cochrane, EBSCOhost, Clinical Key databases with the keywords "therapeutic touch, healing touch, mind-body applications, postoperative".

Results: Therapeutic touch involves manual therapy recordings done in a variety of ways. These techniques are generally performed by healing the soft tissues in the body of the hands and have positive effects on problems such as stress, muscle tension and pain, and are stated to play an important role in supporting the healing process of patients. It is reported that the endurance limitation made by therapeutic touch separates the pain and analgesia parts, shortens the recovery time and increases patient comfort. Continued use of the tactile approach to postoperative pain therapy by the Officials may result in more effective patient care.

Conclusion and Recommendations: Therapeutic Touch is a method used as a non-pharmacological intervention to treat patients' pain and anxiety. Therapeutic touch features nanopharmacological, easy-to-apply and inexpensive method to provide effective pain management in the postoperative period. Therapeutic touch can be used to support the healing process and increase patient comfort. It has been strengthened that the symptoms of the Artists who are trained in Therapeutic Touch, the countries that are included in the therapeutic touch Sponsorship care will decrease and the patient-nurse will become stronger. There is a need for studies with a high level of evidence regarding therapeutic touch after the operation to realize the results of Therapeutic Touch.

Key Words: Touch, Pain, Postoperative pain, Therapeutic touch

GİRİŞ

Ameliyat sonrasında görülen ağrı, ameliyatla ilişkili doku yaralanmasını takiben ortaya çıkmakta ve iyileşme süreci sırasında düzelmektedir. Ağrı, her hastaya özel, çok boyutlu bir deneyimdir. Ağrı deneyimindeki farklılıklar biyolojik tepkiden, psikolojik durumdan, özelliklerden ve sosyal bağlamdan etkilenmektedir. Postoperatif ağrının etiyojisi çok faktörlüdür. Modern tıptaki ilerlemeler sayesinde önemli başarılar elde edilmiş olmasına rağmen, cerrahi prosedürlerin ardından oluşan ağrı hala bir sorun olmaya devam etmektedir (Mitra ve ark., 2018). Cerrahi yaralanma, periferik ve merkezi ağrı yollarının hassaslaşmasından korku, endişe ve hayal kırıklığı duygularına kadar ağrı matrisinde sayısız tepkiyi tetiklemektedir. Hastaların çoğunda ameliyattan sonraki ilk birkaç günde ağrı azalmasına rağmen, bazılarında ağrı ve analjezik gereksinimlerinde statik veya artan bir gidişat görülebilmektedir (Pınar ve Demirel, 2021). Cerrahi müdahalenin türüne bağlı olarak bu hastaların %25-65'inde taburculuk sonrası orta ila şiddetli ağrı yaşanmakta ve bu da genel bakımdan memnuniyetsizliğe yol açmaktadır (Mitra ve ark., 2018; Small ve Laycock, 2020). Postoperatif ağrının önlenmesi ve hafifletilmesi sağlık profesyonellerinin temel sorumluluklarındandır (Small ve Laycock, 2020). Son on yılda ağrılı hastaların tedavisinde reçeteli ilaçların kullanımında önemli bir artış olmuştur. Ciddi ağrısı olan hastalarda opioidlere ek olarak hastalara sıklıkla eş zamanlı olarak antidepressanlar, anksiyolitikler/sedatifler, antikonvülsanlar, kas gevşeticiler ve nonsteroidal antiinflamatuvar ilaçlar (NSAID'ler) dahil olmak üzere başka analjezik ve analjezik olmayan ilaçlar da verilebilmektedir. Ağrılı hastaların tedavisinde bu ilaçların her birinin potansiyel faydalarına rağmen, çok çeşitli ilaçların kombinasyonunun bulantı, baş dönmesi, baş ağrısı, kabızlık ve halsizlik gibi bir takım olumsuz yan etkilere yol açabileceği iyi bilinmektedir. Bu ilaç yan etkileri klinik ortamlarda sıklıkla gözlenmekte ve karmaşık bir ağrı yönetimi sorununu temsil etmektedir (Martel ve ark., 2015). Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleyici Sağlık Merkezi, farmakolojik yöntemleri desteklemek için

farmakolojik olmayan tedavilerin kullanılmasını önermektedir (National Center for Complementary and Integrative Health, 2018). Farmakolojik olmayan yöntemler bireylerin kontrol duygusunu, aktivite düzeylerini ve fonksiyonel kapasitelerini geliştirmekte, ağrı düzeylerini ve gerekli analjezik dozlarını da azaltmaktadır (Utli ve Yağmur, 2021). Terapötik Dokunma, hastaların ağrı ve kaygılarının tedavisinde farmakolojik olmayan bir müdahale olarak kullanılan bir yöntemdir. Terapötik dokunma, çeşitli yöntemlerle yapılan manuel terapi uygulamalarını içermektedir. Bu teknikler genellikle ellerin vücut üzerindeki yumuşak dokulara uygulanmasıyla gerçekleştirilmekte ve stres, kas gerginliği ve ağrı gibi sorunlar üzerinde pozitif etkiler meydana getirmekte ve hastaların iyileşme sürecini desteklemekte önemli bir rol oynamaktadır (Coakley, 2010; Yılmaz ve ark., 2016). Yapılan kanıt temelli çalışmalarda terapötik dokunmanın ağrıyı azalttığı, iyileşme süresini kısalttığı belirtilmektedir. Ameliyat sonrası ağrı yönetiminde terapötik dokunma yaklaşımının hemşireler tarafından sürekli kullanılması daha etkili hasta bakım sonuçlarını meydana getirebilmektedir.

Bu çalışma ameliyat sonrası ağrının giderilmesinde terapötik dokunmanın etkilerini belirlemek amacıyla yapılan bir derleme çalışmasıdır. Google Scholar, Pubmed, Science Direct, Proquest, Cochrane, EBSCOhost, Clinical Key veri tabanlarında “terapötik dokunma, iyileştici dokunuş, zihin-beden uygulamaları, postoperatif ağrı” anahtar kelimeleri ile ulaşılan ulusal ve uluslararası çalışmalar taranarak gerçekleştirilmiştir.

Terapötik Dokunma

Enerji tıbbının tıp camiasında önemli bir şifa uygulaması olarak artan kabulüne birçok faktör katkıda bulunmuştur. Çeşitli enerji tıbbı uygulamalarının gelişimi ve ilerlemesi, tüketici talebi, klinisyenlerin ilgisi ve deneyimli uygulayıcıların tümü, enerji tıbbının fiziksel, duygusal ve ruhsal faydalarına ilişkin farkındalığın artmasına katkıda bulunmuştur (Hart, 2012) Günümüzde enerji tıbbı, rehabilitasyon, darülaceze, palyatif bakım, ameliyat öncesi, ameliyat sonrası, kanser bakımı ve evde bakım dahil olmak üzere çok çeşitli tıbbi ortamlarda uygulanmaktadır ve hem sağlıklı hem de sağlıklı olan her yaşta insana uygulanmaktadır (Energy Healing Therapy, 2012). Terapötik dokunma (TD), insan enerji alanındaki dengeyi yeniden sağlamaya yardımcı olduğuna inanılan bir tedavi yöntemidir. Uygulayıcılar, enerjiye dayalı şifa teknikleri yoluyla hastaların optimal sağlık düzeyine ulaşmalarına yardımcı olmaya çalışmaktadırlar. Enerji alanı teorileri karmaşıktır ve bu teoriler insan ve çevresel enerji alanları arasında bir bağlantıyı desteklemektedir (Turan, 2015). Dr. Delores Krieger tarafından diğer kültürlerdeki “doğal şifacılar” incelenerek geliştirilen Terapötik Dokunma, birey üzerindeki enerji alanları kullanılarak bireye şifa verme yöntemidir (Krieger, 1975). Enerji alanında meydana gelen rahatsızlık, kişiyi çevreleyen enerji alanının bozulması ile beden, zihin ve ruh arasında bir uyumsuzluk meydana gelmekte, TD ile bu uyumsuzluk tedavi edilmektedir (Turan, 2015). Bir enerji alışverişi süreci olan TD ile uygulayıcılar, ellerini hastaların vücutlarına yönlendirerek iyileşmeye odaklanmaktadır. Krieger'e göre vücudun etrafındaki enerji alanındaki dengesizlik bir hastalık olarak kabul edilebilir ve TD uygulayıcıları tarafından yapılacak değerlendirme sonrasında yeniden düzenlenebilir (Bagci ve Çınar, 2020). Enerji alanı teorilerini anlamak, hastaların sürekli bir değişim içinde olduğunu bilmek ve bu alana yönelik uygulamalar yapmak cerrahi gibi karmaşık bir durum sonrası oluşabilecek sorunları önlemede etkili olabilir. Bu yönleriyle hastaların rahatlamasına yardımcı olduğu kanıtlanmış tamamlayıcı bir yöntemdir. Postoperatif analjezik yönetimi, hastanın konforunu ve iyi bir tedavi sürecini sağlamak için gereklidir. Opioidler gibi geleneksel ilaçların kullanımı idealden uzak sonuçlar doğurabilmekte ve birçok yan etkiyi beraberinde getirebilmektedir (Coakley, 2010).

Ameliyat Sonrası Terapötik Dokunma ve Etkileri

Watson, hemşirenin insana bakarken ruha bakmayı, bireyin neler yaşadığını anlamayı, özünden dinlemeyi, sevginin iyileştirici gücünü, huzuru, rahatlığın enerjisini tanıyıp öğrenmesi gerektiğini belirtmektedir (Ünal Aslan ve Çetinkaya, 2021; Watson, 2003). Hemşireliğe bu açıdan bakıldığında tamamlayıcı destekleyici uygulamalar hemşireliğin odak noktasını oluşturmaktadır. Hemşirelerin bireyin zihin-beden-ruh temeline önem veren bütünsel uygulayıcılar olarak yetiştirilmeleri önemlidir. Bütünsel yaklaşımla bakımin gerçekleştirilebilmesi için yoga, terapötik dokunma (TD), reiki, masaj, aromaterapi, müzik terapisi, refleksoloji, rahatlama, meditasyon gibi uygulamaların yanı sıra bunların klinik uygulama ortamlarına taşınması da çok önemlidir. Bu uygulamaların temelinde şifa ortamı yaratmak, bireyin farkındalığını arttırmak ve kendi gizli şifa gücünü açığa çıkarmak esastır (Ünal Aslan ve Çetinkaya, 2021). TD uygulayıcıları, bireyin iyileşme sürecini kolaylaştırmak için elleri ile bireyin enerji alanını birleştirmeye çalışırlar (Lincoln ve ark., 2014).

Her ne kadar uygulaması kolay, ucuz ve ağrı gibi ciddi parametreleri azalttığı belirtilse de yüksek kanıt düzeyli çalışma sayısının hala az olduğu görülmektedir.

Bagci ve Yücel (2020) TD'nin etkilerini araştırdıkları sistematik bir derlemede TD'nin ağrı, anksiyete ve diğer birçok semptomun yönetilmesinde etkili bir yöntem olduğu belirtilmiş, TD konusunda eğitim alan hemşirelerin TD'yi hemşirelik bakımına dahil etmesinin hastalardaki semptom sayısını azaltacağı ve hasta-hemşire ilişkilerini güçlendireceği ifade edilmiştir (Bagci ve Yücel, 2020).

Yılmaz ve Arkadaşları (2016) yaptıkları randomize kontrollü bir çalışmada ameliyat sırasında TD'nin ağrı, kaygı ve hasta memnuniyeti üzerine etkisi incelemiş ve sonuçta girişim grubunda ağrı düzeyi daha düşük, hasta memnuniyeti daha yüksek bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2016).

Coakley ve Duffy (2010)'da yaptığı bir çalışmada, vasküler cerrahi geçiren hastalarda TD'nin ağrı ve biyo-davranış belirteçleri (kortizol ve doğal öldürücü hücreler) üzerindeki etkinliğini test etmek amacıyla yarı deneysel bir çalışma yürütmüş ve çalışma sonucunda TD tedavisi alan hastalarda ağrı ve kortizol düzeyi daha düşük, doğal öldürücü hücreleri ise daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Coakley ve Duffy, 2010).

McCormack (2009) deney, kontrol ve plasebo grubu olmak üzere her grupta 30'ar yaşlı bireyin olduğu, ameliyat sonrası yaşlı bireyler ile yaptığı randomize kontrollü bir çalışmada, deney grubunda bulunan 30 yaşlı bireyin 22'sinin (%73) ağrı düzeyi puanlarında ön testten son teste kadar anlamlı bir düşüş gözlemlendiğini bildirmiştir (McCormack, 2009).

Frank ve arkadaşlarının (2007) meme biyopsisi yapılan hastalarda terapötik dokunmanın etkisinin araştırdığı randomize kontrollü bir çalışmada terapötik dokunmanın ağrıyı azaltmada belirgin bir etkisinin olmadığı bulunmuştur (Frank ve ark., 2007).

Smith ve arkadaşları (2003) kemik iliği transplantasyonu yapılan hastalarda TD ve masaj terapisinin etkisini incelediği karşılaştırmalı bir çalışmada her iki uygulamanın hastaların konforunu artırdığı, anksiyetelerini azalttığı saptanmıştır (Smith ve ark., 2003)

Meehan (1993) TD ve postoperatif ağrı ile ilgili yaptığı tek kör, üç gruptan (plasebo, girişim, kontrol) oluşan çalışmada, terapötik dokunmanın ameliyatın ilk saatlerinde ağrı üzerine ciddi etkisi olmadığını fakat plasebo kontrol müdahalesine kıyasla hastalarda analjezi ihtiyacı azalttığı belirtmiştir.

Zolfaghari (1997) kalp kateterizasyonu olacak hastalarda terapötik dokunmanın etkisini araştırdığı bir çalışmada terapötik dokunmanın ağrıyı azalttığını bildirmiştir (Zolfaghari, 1997).

Yapılan çalışmalarda terapötik dokunmanın ameliyat sonrası ve ameliyat sırası dönemde ağrıyı azalttığı ile ilgili çalışmalar bulunurken (Bağcı ve Yücel, 2020; Yılmaz ve ark. 2016; Coakley ve Duffy, 2010; McCormack, 2009; Smith ve ark. 2003; Meehan, 1993; Zolfaghari, 1997), terapötik dokunmanın ağrı üzerine etkisi olmadığı ile ilgili çalışmada (Frank ve ark. 2007) bulunmaktadır.

SONUÇ

Terapötik Dokunma yan etkisi belirtilmemiş, non-invaziv, sessiz, dikkat dağıtıcı olmayan, ağrısız, her ortamda kolaylıkla uygulanabilen, hastaya herhangi bir müdahale gerektirmeyen uygulamaları içermektedir. Süresinin ve sayısının tamamen uygulayıcıya ve hastaya bağlı olduğu görülmektedir. Terapötik Dokunmanın ameliyat sonrası ağrı, anksiyete ve diğer parametreler üzerine etkisi ile ilgili bilimsel kanıtlar olmasına rağmen, daha fazla iyi düzenlenmiş bilimsel çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Uygulanışı kolay ve ucuz olmasına rağmen klinik kullanımında ki oranla ilgili tam bir netlik bulunmamaktadır. Terapötik Dokunma konusunda eğitim alan hemşirelerin, terapötik dokunmayı hemşirelik bakımına dahil etmesinin hastalardaki semptom sayısını azaltacağı ve hasta-hemşire ilişkilerini güçlendireceği düşünülmektedir. Terapötik Dokunma ile ilgili kanıtlar göz önüne alındığında ameliyat sonrası terapötik dokunma ile ilgili kanıt düzeyi yüksek çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

KAYNAKÇA

Bagci, H., & Cinar Yucel, S. (2020). A Systematic Review of the Studies about Therapeutic Touch after the Year of 2000. *International Journal of Caring Sciences*, 13(1).

Coakley AB, Duffy ME. The effect of therapeutic touch on postoperative patients. *J Holist Nurs*. 2010 Sep;28(3):193-200. doi: 10.1177/0898010110368861. Epub 2010 Jun 28. PMID: 20585101.

Energy Healing Therapy. Terms Related to Complementary and Alternative Medicine. National Center for Complementary and Alternative Medicine, National Institutes of Health. Online document at: <http://nccam.nih.gov/health/providers/camterms.htm> Accessed October 26, 2012.

Frank, L.S., Frank, J.L., March, D., Makari-Judson, G., Barham, R.B., Mertens, W.C. (2007). Does Therapeutic Touch Ease the Discomfort or Distress of Patients Undergoing Stereotactic Core Breast Biopsy? A Randomized Clinical Trial. *Pain Medicine* 8, 419-424.

Hart, J. (2012). Healing Touch, Therapeutic Touch, and Reiki: Energy Medicine Advances in the Medical Community. *Alternative and Complementary Therapies*, 18(6), 309–313.

Krieger, D. (1975). Therapeutic touch: The imprimatur of nursing. *The American Journal of Nursing*, 784-787.

Lincoln V, Nowak EW, Schommer B, Briggs T, Fehrer A, Wax G. Impact of healing touch with healing harp on inpatient acute care pain: a retrospective analysis. *Holist Nurs Pract*. 2014 May-Jun;28(3):164-70. doi: 10.1097/HNP.000000000000023. PMID: 24722611.

Martel, M. O., Finan, P. H., Dolman, A. J., Subramanian, S., Edwards, R. R., Wasan, A. D., & Jamison, R. N. (2015). Self-reports of medication side effects and pain-related activity interference in patients with chronic pain: a longitudinal cohort study. *Pain*, 156(6), 1092–1100. <https://doi.org/10.1097/j.pain.000000000000154>

McCormack, G.L. (2009). Using Non-Contact Therapeutic Touch to Manage Post-Surgical Pain in the Elderly. *Occupational Therapy International* 16(1), 44-56.

Meehan, T. C. (1993). Therapeutic touch and postoperative pain: a Rogerian research study. *Nursing science quarterly*, 6(2), 69-78.

Mitra, S., Carlyle, D., Kodumudi, G., Kodumudi, V., & Vadivelu, N. (2018). New Advances in Acute Postoperative Pain Management. *Current pain and headache reports*, 22(5), 35. <https://doi.org/10.1007/s11916-018-0690-8>

National Center for Complementary and Integrative Health. Complementary, alternative, or integrative health: What's in a name? <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name/>; 2018

Pinar, S. E., & Demirel, G. (2021). The effect of therapeutic touch on labour pain, anxiety and childbirth attitude: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 41, 101255.

Small, C., & Laycock, H. (2020). Acute postoperative pain management. *The British journal of surgery*, 107(2), e70–e80. <https://doi.org/10.1002/bjs.11477>

Smith, M.C., Reeder, F., Daniel, L., Baramée, J., Hagman, J. (2003). Outcomes of Touch Therapies During Bone Marrow Transplant. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 9, 40-49.

Turan, N. (2015). Yoğun bakım ünitesinde terapötik dokunmanın önemi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 134-139.

Utli, H., & Yağmur, Y. (2022). The effects of Reiki and back massage on women's pain and vital signs post-abdominal hysterectomy: A randomized controlled trial: The Effects of Reiki and Back Massage on Women's Pain and Vital Signs. *Explore*, 18(4), 467-474.

Ünal Aslan, K. S., & Çetinkaya, F. (2022). The effects of therapeutic touch on spiritual care and sleep quality in patients receiving palliative care. *Perspectives in psychiatric care*, 58(1), 374–382. <https://doi.org/10.1111/ppc.12801>

Watson J. Love and caring. Ethics of face and hand-an invitation to return to the heart and soul of nursing and our deep humanity. *Nurs Adm Q*. 2003;27(3):197-202. <https://doi.org/10.1097/00006216-200307000-00005>

Yılmaz, E., Birer, Z., & Baydur, H. (2016). The Effect of Therapeutic Touch Performed During Cataract Surgery on Anxiety and Patient Satisfaction. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 7, 52-62.

Zolfaghari M. Study of the effect of touch therapy on stress rate and occurrence of cardiac dysrhythmic in women under heart catheterization in Jamaran heart hospital during 1996-97. [Thesis]. Tehran: Baghiatallah University of Medical Sciences; 1997. (Persian).

SÖZLÜ BİLDİRİLER

HEMŞİRELİK UYGULAMALARINDA STRES TOPU KULLANIMI

Hüseyin Şeker¹, Ayşe Gül Parlak²

¹Harakani Devlet Hastanesi Yoğun Bakım Ünitesi, İl Sağlık Müdürlüğü, Kars

²Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü İç Hastalıkları Hemşireliği AD

Amaç: Günümüzde farmakolojik olmayan yöntemler hemşirelik bakım hizmetlerinde daha sık uygulanmaya başlamıştır. Farmakolojik yöntemlerin yan etkileri nedeniyle, son yıllarda hemşirelik bakım uygulamalarında kliniklerde kolay ulaşılabilen, uygulanabilen, komplikasyon riski az ve düşük maliyetli farmakolojik olmayan yöntemler tercih edilmektedir. Bu yöntemler tek başına uygulanabileceği gibi farmakolojik yöntemlerle birlikte de uygulanabilmektedir. Bu derlemenin amacı farmakolojik olmayan yöntemlerden stres topunun sağlığa etkilerini, kullanım alanlarını ve hemşirelikte kullanımını incelemektir.

Yöntem: Literatür taraması 1-30 Nisan 2024 tarihleri arasında yapılmış ve araştırmada ‘stres topu’ VE ‘farmakolojik olmayan uygulamalar’ VEYA ‘nonfarmakolojik uygulamalar’ VE ‘hemşire’ VEYA ‘dikkati başka yöne çekme’ VE ‘dikkati dağıtma’ kelimeleri ve bu kelimelerin İngilizce tercümelemleri kullanılarak arama motorlarında (Google Akademik, Medline, Pubmed ve ScienceDirect) son 10 yılı içeren taramalar yapılmıştır.

Bulgular: Bilişsel odaklanmada etkili olan dikkati başka yöne çekme/dikkati dağıtma uygulamalarından biri olan stres topu, yumuşak bir nesnedir ve avuç içinde sıkılması sinir ve kaslara baskı uygulayarak akupunktur etkisi sağlayabilmektedir. Hastanın topu sıkıp bırakmasının sağladığı kontrol hissinin ise güçlenme duygusunu artırdığı düşünülmektedir. Stres topunun bu etkileri nedeniyle sinir sisteminin işleyişinin düzenlenmesini ve stres hormonlarının salınımını azaltarak etkili bir dikkati başka yöne çekme metodu olarak klinik kullanımının yararlı olduğu ileri sürülmektedir. Literatürde stres topu kullanımının hem çocuk hem de yetişkin hastalarda fizyolojik olarak stres, ağrı, anksiyete, korku, hasta konforu, yaşamsal bulgular ve hasta memnuniyeti üzerine etkilerinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Son yıllarda yapılan hemşirelik çalışmalarında ise özellikle onkoloji, jinekoloji, hemodiyaliz ve küçük cerrahi işlem uygulanan yetişkin ve çocuk hasta gruplarında stres topunun dikkati başka yöne çekme tekniği olarak kullanıldığı, özellikle ağrı, anksiyete, cerrahi işlem korkusu, yaşamsal bulguları düzenleme, hasta konforunu artırma ve klinik uyumu desteklemede olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir.

Sonuç ve Öneriler: Bu yöntemin, düşük maliyetli, komplikasyon riski az, eğlenceli, kolay uygulanabilen ve hasta uyumu yüksek bir uygulama olması nedeniyle klinik kullanımı yaygınlaşmaya başlamıştır. Hemşirelik uygulamalarında tıbbi tedavileri destekleyen kanıta dayalı tamamlayıcı ve bütünleştirici yöntemlerden biri olan stres topu uygulamasının dikkati başka yöne çekme tekniği olarak hemşirelik uygulamalarına entegre edilmesi ve desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Stres topu, Hemşirelik, Dikkati başka yöne çekme tekniği, Ağrı, Anksiyete

FİZİKSEL PERFORMANS LOMBER OMURGA CERRAHİSİ SONRASI HASTA TARAFINDAN BİLDİRİLEN SONUÇLARI GÖSTERİR Mİ?

Fatih Özden¹, İsmail Uysal², İsmet Tümtürk³, Mehmet Şimşek⁴

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Köyceğiz Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fethiye Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü

³Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

⁴Fethiye Devlet Hastanesi, Beyin ve Sinir Cerrahisi Kliniği

Amaç: Fiziksel performans majör cerrahilerin fizyolojik ve fonksiyonel etkilerinden dolayı operasyon bölgesinden bağımsız olarak azalmaktadır. Fiziksel performansın lomber omurga cerrahisi sonrası hasta tarafından bildirilen sonuçlara uygun olup olmadığı daha önce sunulmamıştır.

Yöntem: LSC'den sonra en az altı ay süreyle takip edilen toplam 50 katılımcı ile kesitsel bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcılar Görsel Analog Skala (GAS), Modifiye Oswestry Engellilik İndeksi (mODI), Lomber Omurga İnstabilite Anketi (LSIQ), Tek Bacak Duruş Testi (OLST), Yarı Tandem Duruş Testi (STST), 4 Metre Yürüme Hızı Testi (4MGS) ve Zamanlı Kalk ve Yürü Testi (TUG) ile değerlendirmeye tabi tutulmuştur.

Bulgular: Tek Bacak Duruş Testi, Modifiye Oswestry Engellilik İndeksi ile orta düzeyde korelasyon göstermiştir ($r=-0.442$, $p<0.01$). Yarı Tandem Duruş Testi Modifiye Oswestry Engellilik İndeksi ile orta derecede korelasyon göstermiştir ($r=-0.356$, $p<0.05$). Zamanlı Kalk ve Yürü Testi, Modifiye Oswestry Engellilik İndeksi ile güçlü bir korelasyon göstermiştir ($r=0.564$, $p<0.01$). Ayrıca, Zamanlı Kalk ve Yürü Testi sırasıyla Görsel Analog Skala aktivite ve Lomber Omurga İnstabilite Anketi ile orta düzeyde korelasyon göstermiştir ($r_1=0.392$, $r_2=0.475$, $p<0.01$). 4 Metre Yürüme Hızı Testi ile Modifiye Oswestry Engellilik İndeksi arasında güçlü bir korelasyon bulunmuştur ($r=-0.535$, $p<0.01$). 4 Metre Yürüme Hızı Testi'nin Lomber Omurga İnstabilite Anketi ile orta düzeyde bir korelasyonu vardı ($r=-0.374$, $p<0.01$). Regresyon modeli özeti, TUG'un r-VAS, a-VAS, mODI ve LSIQ ile ilişkili olduğunu göstermiştir ($R^2=0.524$, $p<0.01$). Ayrıca, 4MGS r-VAS, a-VAS, mODI ve LSIQ ile ilişkiliydi ($R^2=0.421$, $p<0.01$). 4MGS testinde daha yüksek yürüme hızı daha düşük mODI skorları ile güçlü bir şekilde ilişkiliydi (standardize $\beta=-0.538$, $p=0.021$).

Sonuç ve Öneriler: Fiziksel performans ağrı, fonksiyon ve instabiliteden bütünsel olarak etkilenir. TUG, oturma - ayakta durma - dönme gibi yürüme dışındaki günlük yaşam aktivitelerini de içeren kapsamlı görevleri nedeniyle çoğunlukla instabilite ve fonksiyonu tahmin edebilir. Ayrıca yürüme hızı, cerrahi sonrası rehabilitasyon sürecinde önemli bir gösterge olarak kullanılabilir. Yüksek yürüme hızının, düşük engellilik skorları ile ilişkili olduğu göz önünde bulundurularak, hastaların yürüme hızlarını artırmaya yönelik egzersiz programları geliştirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Lomber dekompresyon, lomber füzyon, performans testleri, performans anketleri

HENTBOLCULARA UYGULANAN TORAKAL MOBİLİTE EGZERSİZLERİNİN TORAKAL MOBİLİTE, OMUZ STABİLİZASYONU VE ÜST EKSTREMİTE DENGESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yasemin Kılıç¹, Nuray Girgin²

¹Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı

²Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı

Amaç: Bu çalışmanın amacı hentbolcularda torakal mobilite egzersizlerinin torakal mobilite, omuz stabilizasyonu ve üst ekstremitte dengesi üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışma Nilüfer Belediyespor Kulübü'nde yürütüldü. Çalışmaya 38 sporcu katıldı. Yapılan güç analizi sonucunda %81,5 istatistiksel güç seviyesi ve %5 anlamlılık düzeyiyle her grupta 17 olacak şekilde örnekleme 34 gözlem olması gerektiği belirlendi. Ancak çalışma dahil edilme kriterlerini karşılayan 38 sporcu üzerinde yapıldı. Katılımcılar deney (n=19) ve kontrol (n=19) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Deney grubuna 8 hafta haftada 3 gün olacak şekilde torakal mobilite egzersizleri uygulandı. Deney grubuna antrenmana ek olarak uygulanan egzersizler; duvarda kaydırmalı kol elevasyonu, Brügger ekstansiyon egzersizi, sandalyeli torasik ekstansiyon, oturma pozisyonunda torasik lateral fleksiyon, supin pozisyonunda torasik ekstansiyon, dört ayaklı pozisyonunda torasik rotasyon, yan yatışta torasik rotasyon ve çömelmede torasik rotasyondur. Torakal mobilite ölçümü Göğüs Çevre Ölçümü, omuz stabilizasyonu Üst Ekstremitte Kapalı Kinetik Zincir Stabilite Testi ve üst ekstremitte dengesi Üst Ekstremitte Y-Denge Testi ile değerlendirildi. Yapılan ölçümler değerlendirme formuna kaydedildi.

Bulgular: Aksillar seviyede yapılan göğüs çevre ölçümünde inspirasyonda gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark görülürken ($p<0,05$), nötralde ve ekspirasyonda gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark görülmedi ($p>0,05$). Epigastrik seviyede yapılan göğüs çevre ölçümünde inspirasyonda gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark görülürken ($p<0,05$), nötralde ve ekspirasyonda gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark görülmedi ($p>0,05$). Subkostal seviyede yapılan göğüs çevre ölçümünde inspirasyonda gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark görülürken ($p<0,05$), nötralde ve ekspirasyonda gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark görülmedi ($p>0,05$). Üst ekstremitte stabilite ölçüm ortalamaları gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark göstermedi ($p>0,05$). Üst ekstremitte dengesinde gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark görüldü ($p<0,05$).

Sonuç ve Öneriler: Hentbolcularda antrenman programına ek olarak uygulanan torakal mobilite egzersizlerinin hentbolcularda aksillar, epigastrik ve subkostal seviyede inspirasyonda göğüs çevre ölçümünün artmasına yardımcı olduğu aynı zamanda üst ekstremitte dengesinin gelişmesine katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak torakal mobilite egzersizlerinin üst ekstremitte stabilizasyonuna ve aksillar, epigastrik ve subkostal seviyelerde nötralde ve ekspirasyonda göğüs çevre ölçümü üzerine bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Hentbolda sporcuların birbirine pas atması ya da kaleye atılan şutlarda torakal omurga ve torakal mobilitenin önemi büyüktür. Bu nedenle hentbol gibi kolun baş üstü aktivitelerini içeren sporlarda torakal omurganın önemine ve torakal mobilitesinin geliştirilme yollarına ilişkin çalışmaların sayısı artmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Torakal Mobilite, Üst Ekstremitte Dengesi, Omuz Stabilizasyonu, Hentbol

HASTANELERDEKİ OFİSLERDE RİSK FAKTÖRLERİ VE MESLEK HASTALIKLARI

Emine Serin¹, Metin Demirtaş²

¹Burdur İl Sağlık Müdürlüğü Acil Sağlık Hizmetleri Birimi

²Balıkesir Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Elektrik Elektronik Mühendisliği Anabilim Dalı

Amaç: Bu çalışmada, hastanelerdeki ofislerde çalışanların maruz kaldığı risk faktörleri ve bu risklerin sebep olduğu meslek hastalıkları incelenmiştir. Sağlık sektörü, sunduğu hizmetlerin karmaşıklığı ve çeşitli tehlikeler barındırması nedeniyle özel bir öneme sahiptir. Ofis çalışanları, fiziksel, kimyasal, biyolojik, ergonomik ve psikososyal tehlikelere maruz kalabilmektedirler. Ergonomi biliminin temel prensipleri doğrultusunda, çalışma ortamının düzenlenmesi ve çalışan sağlığının korunması amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmada, Fine-Kinney yöntemi kullanılarak risk değerlendirmesi yapılmış, risklerin belirlenmesi, derecelendirilmesi ve kontrol tedbirlerinin uygulanması aşamaları detaylandırılmıştır. Ayrıca, ekranlı araçlarla çalışma, tekrarlayan hareketler, statik duruş gibi fiziksel faktörlerin yanında, gürültü, aydınlatma, termal konfor gibi çevresel faktörler ve işin doğasından kaynaklanan psikolojik faktörler de ele alınmıştır. Ofis çalışanlarının karşılaştığı başlıca meslek hastalıkları arasında kas-iskelet sistemi, dolaşım sistemi hastalıkları, alerjik reaksiyonlar ve psikolojik sorunları içermektedir. Bu risklerin minimize edilmesi ve meslek hastalıklarının önlenmesi için önerilen kontrol tedbirleri, çalışma ortamının ergonomik düzenlemeleri, kişisel koruyucu donanımların kullanımı ve çalışanların sağlık gözetimlerinin yapılması gibi önlemleri içermektedir. Hastanelerdeki ofislerde yapılan risk değerlendirmesi, çalışanların karşı karşıya olduğu tehlikelerin belirlenmesi ve bu tehlikelerin olasılık, şiddet ve maruziyet sıklığına göre derecelendirilmesi sürecini içermektedir. Bu değerlendirme, özellikle ofis ortamında karşılaşılan fiziksel, kimyasal ve biyolojik tehlikelerin yanında ergonomik sorunları da kapsamaktadır.

Bulgular: Ergonomik risk faktörleri arasında uygunsuz çalışma pozisyonları, tekrarlayan hareketler ve uzun süreli statik duruşlar yer almaktadır. Çalışma ortamında bulunan diğer tehlikeler arasında gürültü, yetersiz aydınlatma ve termal konfor eksiklikleri bulunmaktadır. Risk değerlendirmesi sonucunda, tüm tehlikelerin risk düzeyi belirlenmiş ve bu risklerin kabul edilebilir seviyeye düşürülmesi için alınması gereken önlemler tanımlanmıştır. Örneğin, tehlikeli maddelerin yerine daha az tehlikeli olanların kullanılması, çalışma alanlarının düzenlenmesi ve mühendislik kontrolleri gibi önlemler uygulanabilir. Ayrıca, iş sağlığı ve güvenliği kültürünün yaygınlaştırılması amacıyla çalışanların eğitilmesi ve farkındalıklarının artırılması önemlidir.

Sonuç ve Öneriler: Bu çalışmada, Fine-Kinney yöntemi kullanılarak yapılan risk değerlendirmesi, tehlikelerin belirlenmesi ve risklerin değerlendirilmesi süreçlerinin etkili şekilde yürütülmesine olanak sağlamıştır. Bu yöntem, tehlikelerin potansiyel zararlarının ve bu zararların gerçekleşme olasılıklarının sistematik bir şekilde analiz edilmesini mümkün kılmıştır. Sonucunda hastanelerdeki ofis çalışanlarının maruz kaldığı risklerin minimize edilmesi ve çalışma ortamlarının daha güvenli hale getirilmesi için öneriler sunulmuştur. Bu öneriler, işverenlerin ve çalışanların iş sağlığı ve güvenliği konusundaki sorumluluklarının yerine getirilmesine katkı sağlayarak, çalışma verimini artıracak ve iş kazalarıyla meslek hastalıklarının önlenmesine yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Hastaneler, Risk, Meslek Hastalıkları

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILCI İLAÇ KULLANIM ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Zeynep Erdoğan¹

¹Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Ahmet Erdoğan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Amaç: Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin akılcı ilaç kullanım özellikleri ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesidir.

Yöntem: Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel olarak planladığımız bu çalışmanın evrenini 6 Şubat 2024-06 Nisan 2024 tarihleri arasında Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Ahmet Erdoğan Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda okuyan tüm öğrenciler oluşturmuştur (n=1920) Örneklemi ise 1920 kişilik evrenden alınacak örneklem sayısının $\alpha= 0.05$ için örnekleme hatasına göre, %95'lik güven düzeyi için hesaplanmış ve 332 öğrenci oluşturmuştur. 18 yaş ve üstü, herhangi bir psikiyatrik hastalığı olmayan, ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın yapıldığı tarihlerde devamsızlık yapanlar, kayıtlı ancak okula devam etmeyen öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir. Verilerin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu” ile “Akılcı İlaç Kullanım Ölçeği” (AİKÖ) kullanılmıştır. Bu çalışmada AİKÖ Cronbach alfa katsayısı 0.70 bulunmuştur.

Bulgular: Bulgular: Yaş ortalaması 20.31 ± 1.58 olan öğrencilerin %84.5'i kadın, %59'u 2.sınıf olup, çoğunun (%78.9) sosyal güvencesi vardır ve çoğu(%69) orta düzeyde gelire sahiptir. Öğrencilerin çoğunun(%70.2)anne eğitim düzeyi ilköğretim, yarısının(%51.5) baba eğitim düzeyi ilköğretimdir. Öğrencilerin %30.4'ü sigara,(%13.4) ve alkol kullanmaktadır. Çoğunluğu (%77.1)reçete edilen ilaçlarını düzenli kullanmaktadır. Reçetesiz ilaç olarak çoğunluğu(%78.3) ağrı kesici kullanmaktadır. Çoğunluğu(%80.1)ilaç kullanmadan önce prospektüsü okumaktadır. Öğrencilerin yarısından çoğu(%60.2) hekimin verdiği tedaviye başlamadan önce internetten araştırmaktadır. Öğrencilerin AİKÖ puan ortalaması 37.09 ± 3.65 olup, iyi düzeydedir. Hastaların sosyodemografik ve bazı değişkenlere göre AİKÖ değerlendirildiğinde; cinsiyet, okuduğu sınıf, sosyal güvence durumu, gelir düzeyi, ilaç kullanmadan önce prospektüs okuma durumu, internette sağlıkla ilgili arama yapma sıklığı, hekimin verdiği tedaviye başlamadan önce internetten araştırma durumu ve internetten duyduğu ilaçları güvenle kullanma durumu ile AİKÖ ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<0.05$). Çoklu regresyon analizi yapıldığında; cinsiyet, sosyal güvence varlığı, gelir düzeyi ve internetten duyduğu ilaçlara güvenmenin AİK durumunda %17.4 oranında ($R^2=0.174$; $p=0.001$) belirleyicilik rolü olduğu bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler: Sonuç ve Öneriler: Bulgular, öğrencilerin AİK özelliklerinin iyi düzeyde olduğunu göstermiştir. Kadınların, 2.sınıfların, sosyal güvencesi olanların, gelir düzeyi iyi olanların ve internetten duyduğu ilaçları güvenle kullanmayanların AİK'nda belirleyici olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla tüm sağlıkla ilgili üniversite okuyan öğrencilerin ders müfredatında akılcı ilaç kullanımıyla ilgili konulara yer verilmesi önerilebilir. Anahtar Kelimeler: Akılcı ilaç kullanımı, üniversite, öğrenci

Anahtar Kelimeler: Akılcı ilaç kullanımı, üniversite, öğrenci

YÖNETİCİ HEMŞİRELERİN HEMŞİRELİKTE GÜÇ VE GÜÇLENMEYE YÖNELİK ALGI VE DENEYİMLERİ: NİTELİKSEL BİR ÇALIŞMA

Sefanur Karaca¹, Yurdanur Dikmen²

¹Sakarya Üniversitesi Araştırma ve Eğitim Hastanesi

²Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi

Amaç: Yönetici hemşireler sağlık ekibindeki diğer hemşireleri güçlendiren, çalışanlarını motive eden ve kurum amaçları doğrultusunda onları yönlendiren profesyoneller olup, bu yönüyle hemşirelerin güçlenmesinde önemli ölçüde sorumlu olduğu belirtilmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak çalışmamızın, bir kamu hastanesinde çalışan yönetici hemşirelerin hemşirelikte güç ve güçlendirme kavramlarıyla ilgili algılarının ve deneyimlerinin derinlemesine görüşme yöntemi kullanılarak nitel bir çalışmayla ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Marmara bölgesinin doğusunda bulunan bir kamu hastanesindeki araştırmaya dahil olma kriterlerini karşılayan 15 yönetici hemşire oluşturmuştur. Katılımcıların yönetsel pozisyonlarda (hemşirelik hizmetleri müdürü, hemşirelik hizmetleri müdür yardımcısı, sorumlu hemşire) görev alması, en az 2 yıl yöneticilik deneyimine sahip olması, kendisine bağlı en az bir birim bulunması ve araştırmaya katılmayı gönüllü olması kriterleri belirlenmiştir. Araştırmanın verileri Ocak 2023 – Haziran 2023 tarihleri arasında, yüz yüze bireysel derinlemesine görüşme yöntemiyle, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde tematik analiz kullanılmıştır.

Bulgular: Yönetici hemşirelerle yapılan bireysel derinlemesine görüşme ile elde edilen bulgular; “güç ve güçlendirme kavramı algısı”, “yönetici hemşirenin güçlendiriciliği”, “güçlendirme uygulamaları ve olanakları” ile “güçlendirmedeki engeller”, olmak üzere 4 tema altında ele alınmıştır. Buna göre yönetici hemşirelerin güç ve güçlendirmeyi daha çok bilgi birikimi, deneyim ve yetkinlikle ilişkilendirdiği, hemşireleri güçlendirmeye yönelik onlarabilgi aktarımı yaparak rol model olmayı önemli buldukları belirlenmiştir. Yönetici hemşirelerin ihtiyaca yönelik çeşitli eğitim faaliyetleri düzenleyerek ve mesleki gelişimlerini destekleyerek hemşireleri güçlendirdiği belirlenmiştir. Yine yöneticiler tarafından maddi destek eksikliğinin, fiziki ortam yetersizliğinin, çalışma sisteminin yoğunluğunun, hemşirelerin bazı bireysel özelliklerinin ve yasal düzenlemedeki yetersizliklerin güçlendirme önünde bir engel olarak görüldüğü ortaya çıkmıştır.

Sonuç ve Öneriler: Yönetici hemşirelerin, çalışan diğer hemşireleri güçlendirmeye yönelik önemli roller üstlendiği, beraberinde güçlendirmeye yönelik bazı uygulamalar kullandığı ancak çeşitli faktörlerin hemşirelerin güçlendirilmesi konusunda engel oluşturduğu görülmüş olup, yöneticilerin etkili bir mesleki güçlendirmeye ilişkin stratejiler oluşturması gerekmektedir. Bu doğrultuda, hastane yöneticilerinin sağlık bilimleri fakülteleriyle iş birliği sağlayarak sağlık hizmeti sunumu, mesleki gelişim ve bilimsel kapsamlı etkinlikler (seminer, konferans, çalıştay, sempozyum vb.) düzenlemesi ve yöneticiler tarafından hemşirelerin mesleki gelişimleri için bilimsel etkinlik ve kongre katılımlarının desteklenmesi, ayrıca hemşireler için bireysel ve mesleki gelişim amaçlı düzenlenen faaliyetlerin (hizmet içi eğitim, birim içi eğitim) kalitesinin artırılması ve ödüllendirme sistemiyle çalışanın motive edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: güçlendirme, yönetici hemşire, bakım

GENÇ SOFTBOL OYUNCULARINDA CORE STABİLİZASYON VE PROPRİOSEPSİYON EGZERSİZLERİNİN ENDURANS, DENGE VE PROPRİOSEPSİYONA ETKİSİ

Eslem Kılıç¹, Nuray Girgin²

¹İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

²Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Amaç: Bu çalışma Genç Softbol Oyuncularına uygulanan Core Stabilizasyon Ve Proprioepsiyon Egzersizlerinin Endurans, Denge Ve Proprioepsiyona Etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışma Bursa Gözde Spor Kulübü'nde yaş ortalaması 13 olan softbol oyuncuları ile yapıldı. 21 deney, 20 kontrol olmak üzere 41 sporcu çalışmaya dahil edildi. Sporcular çalışma ve kontrol gruplarına cinsiyet fark etmeksizin randomize şekilde ayrıldı. Sporculara antrenman programlarına ek olarak 8 hafta boyunca , haftada 2 gün, günde 30 dakika olmak üzere core ve proprioepsiyon egzersizleri uygulandı. Core egzersizleri; plank, lateral plank, mekik, gövde hiperekstansiyonu, bird dog egzersizleridir. Proprioepsiyon egzersizleri ise; tek ayakla öne geri sıçrama, sabit zeminde diyagonal gövde rotasyonu, tek ayak üstünde karşılıklı top atma, yana ve ileri sıçrama, huni üzerinde çift ayak sıçrama egzersizleridir. Kontrol grubu ise her zaman uyguladıkları kendi antrenman programlarına devam etti. Denge değerlendirmesi için Flamingo Testi ve Y balance Denge Testi kullanıldı. Endurans değerlendirmesi; Statik Fleksör Enduransı Testi, Statik Ekstansör Enduransı Testi ve 30 saniye Mekik Testi ile değerlendirildi. Proprioepsiyon değerlendirmesi ise Gözler Kapalı Kinematik Açık Reprodüksiyon Testi ile ölçüldü. Çalışma grubu da kontrol grubu da 8 haftalık sürecin başında ve sonunda değerlendirilmeye alındı.

Bulgular: Çalışma grubunun ilk ve son verileri karşılaştırıldığında core ve proprioepsiyon egzersizleri sonucunda denge parametresinde anlamlı düzeyde artış görüldü. Core ve Proprioepsiyon egzersizlerinin endurans parametresine olan etkisi incelendiğinde anlamlı düzeyde iyileşme sağlandığı görüldü ($p<0,05$). Egzersizlerin proprioepsiyon parametresine etkisine bakıldığında ise aynı şekilde anlamlı bir değişim görüldü ($p<0,05$). Kontrol grubunun ilk ve son verileri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark görülmedi ($p>0,05$). Çalışma sonunda çalışma grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında çalışma grubunda anlamlı düzeyde artış görüldü ($p<0,05$).

Sonuç ve Öneriler: Sonuç olarak sporcuların antrenman programına ek olarak uygulanan core ve proprioepsiyon egzersizlerinin endurans, denge ve proprioepsiyon değerlerini iyileştirmede kullanılabileceği düşünülmüştür. Softbol ile ilgili literatür genele bakıldığında çok az, Türkiye'ye bakıldığında olmadığından bu alanda çalışmalar yapılması ve softbol sporunun çalışmalara dahil edilmesinin literatür, bilim ve spora katkısı olacağını düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Softbol, Core, Denge, Endurans, Proprioepsiyon

BİREYLERİN KOZMETİK CERRAHİYE BAŞVURMA NEDENLERİ VE KOZMETİK CERRAHİ SÜRECİNDE HEMŞİRELİK BAKIMI

Sibel Çaynak¹, Sibel Nargiz Koşucu²

¹Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü

²Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

Amaç: Kozmetik cerrahi işlemler gün geçtikçe artmaktadır. Kozmetik cerrahi, hastanın özgüven düzeyine, benlik saygısına, beden imajına, yaşam kalitesine ve cinsel sağlığına katkıda bulunmak, beden algısının istenen mükemmelliğe ulaşmasını sağlamak ve psikolojik durumlarının iyileşmesine katkıda bulunmak için vücudun normal yapılarını yeniden şekillendirmek için uygulanan cerrahi girişimlerdir. Bu derleme çalışmasındaki amaç kozmetik cerrahinin nedenlerinin araştırılması, ameliyat öncesi ve sonrası süreçte hemşirelik bakımının önemine vurgu yapmaktır.

Yöntem: Konu ile ilgili son on yıla ait güncel literatür Google akademik veri tabanında "estetik cerrahi, hemşirelik bakımı, kozmetik cerrahi" , Scopus, EBSCO, Web Of Science, Pubmed veri tabanlarında "plastic surgery, nursing care, cosmetic surgery" anahtar kelimeleri ile taranmıştır.

Bulgular: Bireyler kozmetik cerrahiyi çok farklı nedenlerle isteyebilmektedir. Bunlar arasında cerrahiyi istediği değişime ulaşmak, yaşlanmanın vücutta oluşturduğu görüntü ile damgalamaktan kaçınmak, bireysel tercih, kişilik özellikleri, sosyal çevre etkisi gibi nedenler sayılabilir. Fiziksel görünüme yüklenen anlam, beden disformik bozukluğu, öz saygı, beden algısı, beden imajı ile ilgili durumlarda bireylerin kozmetik cerrahiye başvurma nedenleri arasındadır. Kozmetik cerrahi işlemleri öncesinde, işlem sırasında ve sonrasında bir takım fiziksel ve psikolojik sorunlar görülebilmektedir. En sık görülen durumlar; ödem, ekimoz, hematoma, enfeksiyon, anksiyete, depresyon, beklentinin karşılanmamasına bağlı memnuniyetsizlik, uyum problemi, sosyal izolasyon, fiziksel yakınmalar, uyku bozukluklarıdır.

Sonuç ve Öneriler: Cerrahi sürecin her aşamasında hemşirelik bakımı kritik öneme sahiptir. Hemşirelerin olası yan etkiler hakkında hastayı bilgilendirmesi, korku ve endişeleri için hastaların baş etmelerine yardımcı olması, bakım alan bireylere yeterli vakit ayırarak, açık ve anlaşılır iletişim kurması, hastaların yaşadıkları duyguların önemsenerek yaşadıkları duygu ve düşüncelerini anlayarak, destek olunması önerilmektedir. İşlem sonrasında pozisyon verme, ağrının azaltılması, konforun yükseltilmesi, gelecekte enfeksiyonların önlenmesi, solunum, beslenme ve hareketinin desteklenmesi, uygulanan işleme göre yara bakımı yapılması ve taburculuk sürecinde gerekli eğitimlerin verilmesi gerekmektedir. Tüm süreç boyunca multidisipliner bir yaklaşımla bireylerin değerlendirilmesi ve gerekli bakımın verilmesi önemlidir. Hastanın ameliyat öncesinde hem fiziksel hem de ruhsal yönden değerlendirilmesinin yapılması, uygulanacak bakım, eğitim ve psikososyal destek ile komplikasyonların azalmasına ve bakım kalitesinin artmasına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: kozmetik cerrahi, estetik cerrahi, hemşirelik bakımı

AROMATERAPİ UYGULAMALARI: CERRAHİ HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ ALANINDA YAPILAN VE YÖK TEZ'DE YAYINLANAN LİSANSÜSTÜ TEZLERİN İNCELENMESİ

Müzeyyen Ataseven¹, Elif Melisa Karaduman¹, Gülsüm Şengül¹

¹İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

Amaç: Günümüzde aromaterapinin tamamlayıcı ve bütüncül terapi yöntemleri arasında önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Hemşirelik bakımında da yer alan aromaterapi uygulamalarının, hastaların fiziksel ve psikolojik sorunları dahil olmak üzere birçok tıbbi sorununu çözmek amacıyla yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırma, Türkiye’de Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği alanında aromaterapi uygulamalarına ilişkin yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Bu araştırma kapsamına alınan veriler, 15 Nisan 2024 -30 Nisan 2024 tarihleri arasında “Yüksek Öğretim Kurumu Ulusal Tez Veri Tabanı”nda gelişmiş tarama kısmına “aromaterapi”, “hemşirelik”, “cerrahi”, “ameliyat”, “preoperatif”, “postoperatif” anahtar kelimeleri kullanılarak taranmıştır.

Bulgular: Araştırma kapsamında, araştırmaya dahil edilme kriterlerine uyan 15 tez incelenmiş ve tezlerin 2006-2024 yılları arasında yapıldığı görülmüştür. Araştırmaya dahil edilen tezlerin %53,33’ünün doktora düzeyinde olduğu ve %86,66’sının deneysel araştırma deseninde tasarlandığı belirlenmiştir. Bu deneysel araştırma desenine sahip tezlerin 9’u randomize kontrollü, 4’ü yarı deneysel tipte olup randomize kontrollü tipte yapılan tezlerin %87,5’inin doktora düzeyinde tasarlandığı saptanmıştır. Deneysel araştırma deseninde yapılan tez çalışmalarında, klinik alanda farklı hasta grupları üzerinde aromaterapi yağı/yağları kullanımının %69 anksiyete ve %60 ağrı düzeyi üzerine etkisi incelenmiştir. Tez çalışmalarında aromaterapi yağlarını uygulama yöntemi olarak %76,92’sinde inhalasyon metodunun kullanıldığı ve %100’ünde lavanta esansiyel yağı tercih edildiği görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler: Hemşirelik alanında kullanılan ve olumlu sonuçlar alınan aromaterapi, Hemşirelik Girişimleri Sınıflama Sisteminde (NIC; Nursing Interventions Classification) yer alan bir yöntem olarak bildirilmekle birlikte hasta bakımında problemlerin tanınması ve çözüm önerileri geliştirilerek hastaya özgü bakım planının yapılması hemşirelerin görevleri arasında yer almaktadır. Cerrahi hastalıkları hemşireliği alanında yapılan tezlerin incelenmesi sonucunda, aromaterapi yağ/yağlarının uygulamasında çoğunlukla inhalasyon yöntemin kullanıldığı ve tüm tezlerde lavanta esansiyel yağının tercih edildiği görülmektedir. Bu bağlamda, aromaterapi tedavisinde yer alan bitkisel kökenli ajanların etkilerinin daha iyi anlaşılması, klinik kullanımda farklı aromaterapi yağları ve uygulama yöntemleri kullanılarak, etkinliklerinin incelendiği hemşirelik bakımına yönelik iyileştirilmiş klinik sonuçları göstermek için, kanıt düzeyi yüksek iyi tasarlanmış çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Bu sonuçlar, hemşirelerin farmakolojik olmayan tedavi girişimleri ve nitelikli bakım sağlamalarına katkıda bulunarak kanıt dayalı hemşirelik uygulamalarına yeni bilgiler sağlanması açısından yol gösterebilir.

Anahtar Kelimeler: "Aromaterapi", "cerrahi", "tez", "hemşirelik"

SAĞLIK PROFESYONELLERİNİN BESİN VE İLAÇ ETKİLEŞİMİ BİLGİ DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLERİN SAPTANMASI

Yusuf Özbek¹, Sibel Altıntaş¹, Şevval Taşkan¹, Erdem Altuner¹

¹Bartın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü

Amaç: Sağlık profesyonellerinin besin-ilaç etkileşimleri konusunda yeterli düzeyde bilgi sahibi olmaları hasta tedavi ve bakım kalitesi açısından oldukça önemlidir. Ancak ulusal ve uluslararası literatürde sağlık profesyonellerinin besin-ilaç etkileşimi bilgi düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelendiği çalışmalar kısıtlıdır. Bu nedenle araştırmamızda sağlık profesyonellerinin besin-ilaç etkileşimleri konusunda bilgi düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı tipteki korelasyonel araştırmamızın evrenini Türkiye’de çalışan eczacı, hekim, hemşire ve diyetisyen sağlık çalışanları oluşturmaktadır. Örneklem hesabı, ilgili literatür doğrultusunda G-Power 3.1.9.7 programında hesaplanmış olup 200 olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri ‘Sağlık Profesyonelleri Bilgi Formu’, ‘Besin ve İlaç Etkileşimi Bilgi Düzeyi Saptama Ölçeği’ ile microsoft programında hazırlanan anket aracılığı ile toplandı. Veriler, Öğrenci Bilgi Formu ve Bakım Davranışları Ölçeği-30 ile google anket aracılığıyla toplanmış ve SPSS 26.0 programında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (frekans, ortalama, standart sapma), t testi, ANOVA ve Tukey testi kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların %64,0’ı kadın, %78,5’i lisans mezunu, %70,5’i hemşire, %46,5’u devlet hastanesinde çalışmakta, %56,5’u daha önce besin-ilaç etkileşimi konusunda eğitim almış ve bunların %56,82’si okulda eğitim aldığını bildirmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 30,94±6,87, çalışma süresi 7,62±6,45’dir. Katılımcıların Besin ve İlaç Etkileşimi Bilgi Düzeyi Saptama Ölçeğine verdikleri yanıtlara göre ölçek puan ortalaması 10,15±9,92 ile orta düzeydedir. Daha önce besin-ilaç etkileşimi konusunda eğitim alanların, eğitim almayanlara kıyasla, ölçek puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ayrıca korelasyon analizi sonuçlarına göre; katılımcıların yaş ortalaması ($r=-0,229$, $p=0,001$) ile çalışma süreleri ($r=-0,216$, $p=0,002$) arasında negatif yönde zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Sonuç ve Öneriler: Sağlık profesyonellerinin daha öncesinde besin ilaç etkileşimi konusunda eğitim almalarının ve deneyim kazanmalarının bilgi düzeylerini etkilediği tespit edilmiştir. Bu nedenle sağlık profesyonellerinin bilgi seviyelerini artırmak amacıyla lisans programlarında besin-ilaç etkileşimi konularına daha ayrıntılı yer verilmesi ve mesleki yaşamlarında belirli aralıklar ile hizmet içi eğitim almaları konusunda düzenlemeler yapılması önerilmektedir. Anahtar Kelimeler: Besin-ilaç etkileşimi, bilgi düzeyi, sağlık profesyonelleri

Anahtar Kelimeler: Besin-ilaç etkileşimi, bilgi düzeyi, sağlık profesyonelleri

SPOCULARDA KURU KUPA TEDAVİSİNİN AKUT KAS KUVVETİNE ETKİSİ

Yavuz Yalçın¹, Gönül Ertunç Gülçelik¹

¹Kocaeli Sağlık Ve Teknoloji Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Amaç: Kuru kupa tedavisinin vücuda ısı ve negatif basınç etkisi sebebiyle birçok spor branşında kardiyovasküler dolaşımı bölgesel arttırmak ve ağrıyı azaltmak amacıyla kullanılan bir tedavi yöntemidir. Ancak kas kuvvetine etkisi tam olarak bilinmemektedir. Bu çalışmada amaç hamstring kasına uygulanan kuru kupa tedavisinin akut kas kuvvetine etkisini araştırmaktır.

Yöntem: Çalışma atlet sporcularda yapılmıştır. Bilateral hamstring kas kuvveti dinamometre ile ölçüldü. Sporculara 10 dakikalık genel bir ısınmadan 10 dakika kuru kupa tedavisi uygulandıktan sonra ölçümler tekrarlandı. İstatistiksel analizde korelasyon testi için SPSS 25 programı kullanıldı.

Bulgular: Çalışmaya yaşları 11-19 arasında değişen 11 (8 kadın + 3 erkek) atlet sporcusu dahil edilmiştir. Atletlerin ilk kas kuvvet ölçümü ortalaması 277,18±83,89 N idi. Uygulama sonrası kas kuvveti ortalaması 282,90±73,49 N olarak ölçüldü ve istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p<0,05$).

Sonuç ve Öneriler: Sporcularda kuru kupa tedavisi kas kuvveti üzerine akut etki oluşturarak arttırmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kupa tedavisi, Sporcu, Kas Kuvveti, Hamstring kası

MENOPOZAL DÖNEMDE AROMATERAPİNİN CİNSELLİĞE ETKİSİ: KAPSAM BELİRLEME İNCELEMESİ (SCOPING REVIEW)

Kardelen Bilgi¹, Ruşen Öztürk²

¹Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Doktora Programı, İzmir

²Ege Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İzmir

Amaç: Menopoz kadınların yaşamlarını etkileyen biyolojik bir süreçtir. Dünyada, menopoza ait kadın nüfusunun 2030 yılına kadar 1.200.000.000'e ulaşacağı tahmin edilmektedir. Kadın yaşam evrelerinden biri olan menopoz; sıcak basması, depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları gibi sorunları da beraberinde getirir. Menopozal dönemde göz ardı edilen yaygın sorunlardan biri cinsel işlev bozukluğudur. Literatürde menopozal dönemde cinsel işlev bozukluğunun doğurganlık çağındaki kadınlara oranla yaklaşık dört kat daha fazla olduğu bildirilmektedir. Bu nedenle menopozal döneme özgü sorunların belirlenmesi, destek ve tedavi edici yaklaşımların sunulması kadın sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu kapsamda çalışmanın amacı, menopozal dönemde cinsel işlevi iyileştirmek adına kullanılan aromaterapiler hakkında güncel bilgi ve çalışmaları sistematik olarak analiz etmek, menopozal dönemde kullanılabilir aromatik yağlara öneriler getirmek ve bu konu ile ilgili yapılacak araştırmalara öncülük etmektir.

Yöntem: Bu sistematik derleme için PubMed, EBSCO, Embase, Web of Science, Cochcrane, Türkiye Klinikleri, TR Dizin veri tabanları kullanıldı ve erişilen 10 makale bu çalışmaya dahil edildi. 'Aromaterapi', 'menopoz', 'cinsellik', 'koku terapisi' anahtar kelimeleri kullanılarak son 10 yılda (Mart 2014-Nisan 2024), İngilizce ve Türkçe tam metnine ulaşılabilen, randomize kontrollü, deneysel çalışmalar incelendi.

Bulgular: Çalışmaya uygunsuzluğu açısından 4 çalışma dışlandı. PRISMA (2009) bildirim kriterleri esas alınarak analiz edildi. Yapılan analizde 6 çalışmanın randomize kontrollü çalışma yapıldığı gözlenmiştir. Literatürde salvia officinalis (adaçayı), citrus aurantium (neroli), lavanta aromaterapisinin menopoz sonrası kadınlarda cinsel işlevi ve memnuniyeti iyileştirmede önemli bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Ayrıca lavanta, rezene, gül, sardunya kombine inhaler aromaterapi alan kadınların toplam cinsel işlev puan ortalamaları istatistiksel olarak daha anlamlı bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler: Biyolojik ve psikososyal bir olgu olan menopoz, kadının yaşam deneyiminde birçok değişikliği de beraberinde getirir. Kadın sağlığı hemşireleri menopozal dönemde bakım verici, eğitici, danışman, araştırmacı rolleriyle kadınların bu dönemi daha kolay geçirmesini amaçlamaktadır. Menopozal dönemde cinsel sağlığın önemi ve cinsel işlev bozukluğunun yüksek prevalansı göz önüne alındığında; kadınlara güncel, uygulanabilir, kanıt temelli non farmakolojik tedavi seçenekleri sunulmalıdır. Literatürde menopozal döneme özgü aromaterapinin kullanımına ilişkin çalışmalar sınırlıdır. Yapılan çalışmalarda aromaterapinin kadın cinsel sağlığını iyileştirdiği gözlenmektedir. Bu nedenle menopozal dönemde aromaterapinin cinselliğe etkisine ilişkin randomize kontrollü ve meta-analiz çalışmaları ile güçlü kanıtların elde edilmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: koku terapisi, menopoz, cinsellik

HEMŞİRELERİN MANEVİ BAKIM YETERLİLİKLERİ İLE MANEVİ BAKIM SIKLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Seda Dere İşseven¹, Tülay Sağkal Midilli²

¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Hemşirelik Bölümü

²Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü

Amaç: Araştırma hemşirelerin manevi bakım yeterlilikleri ile manevi bakım sıklığı arasındaki ilişki ve etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, Eylül 2023-Mayıs 2024 tarihleri arasında ülkenin kuzeydoğusunda araştırma kriterlerine uyan 166 hemşire oluşturmuştur. Araştırmada Tanıtıcı Özellikler Formu, Hemşire Spiritüel Bakım Terapötikleri Ölçeği, Manevi Bakım Yeterlilik Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri olmak üzere bir form ve üç ölçek kullanılmıştır. Tanımlayıcı-ilişkisel olarak yapılan araştırmanın veri analizi SPSS 28 paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Analiz işlemi öncesi verilerin normal dağılım gösterme şartı sağlanmıştır. Araştırmada verilerin analizinde sayı-yüzelik hesaplama, bağımsız örneklem t testi, pearson korelasyon testi ve mann-whitney u analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır. Araştırmada $p<0,05$ anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Hemşirelerin %51.8'i evli, %48.2'si kadın, %78.6'sı lisans mezunudur. Hemşirelerin %59.8'i daha önce maneviyat veya manevi bakım ile ilgili herhangi bir yerden eğitim almadığını, %53.2'si maneviyat kavramı ile ilgili aldığı eğitimin yeterli olmadığını, %54.5'i klinikte çalışırken hastaların manevi bakım gereksinimlerini kısmen karşıladığını, %42.9'u klinikte çalışırken hastaların manevi bakım gereksinimlerini sık sık karşıladıklarını belirtmiştir. Bekar hemşirelerin manevi bakım yeterlilik puan ortalamasının evli hemşirelere göre daha yüksek ($t=-2.438$, $p<.05$) olduğu ve daha önce maneviyat eğitimi alan hemşirelerin Hemşire Spiritüel Bakım Terapötikleri Ölçeği puan ortalamasının eğitim almayan hemşirelere göre daha yüksek olduğu ($t=4.958$, $p<.05$) saptanmıştır. Hemşire Spiritüel Bakım Terapötikleri Ölçeği ile manevi bakım yeterlilik puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde ilişki elde edilmiş ($r=0.228$, $p<.05$), Hemşire Spiritüel Bakım Terapötikleri Ölçeği puanları arttıkça manevi bakımın değerlendirilmesi ve uygulanması ($r=0.195$, $p<.05$), profesyonellik ve manevi bakımın kalitesinin geliştirilmesi ($r=0.323$, $p<.05$) ve kişisel destek ve hasta danışmanlığı alt boyut puanlarının arttığı görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler: Çalışmanın sonucunda manevi bakım yeterliliği fazla ve bekar olan hemşirelerin manevi bakım uygulama sıklığının anlamlı derecede fazla olduğu belirlenmiştir. Manevi bakım uygulamalarının bazı gelişmiş ülkelerde olduğu gibi verilen hizmetlerin kalite göstergesi olarak ele alınması ve manevi bakıma yönelik eğitimlerin hem lisans düzeyinde ders içeriklerinde yer vererek hem de çalışma alanlarında hizmet içi eğitimler yoluyla artırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: maneviyat, manevi bakım, hemşire

POSTMENOPOZAL DÖNEMDEKİ KADINLARDA TELEREHABİLİTASYON İLE UYGULANAN DENGE EGZERSİZLERİNİN DENGE VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ

İrem Özkan¹, Nuray Girgin²

¹İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

²Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Amaç: Bu çalışma postmenopozal dönemdeki kadınlarda telerehabilitasyon yöntemi ile uygulanan denge egzersizlerinin denge ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapıldı.

Yöntem: Çalışmaya katılan postmenopozal dönemdeki 48 kadın egzersiz ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrıldı. Telerehabilitasyon grubuna denge egzersizleri zoom aracılığı ile haftada üç gün günde 60 dk toplam 8 hafta süresince fizyoterapist eşliğinde yaptırıldı. Kontrol grubuna bir müdahalede bulunulmadı. Değerlendirmeler her iki gruba çalışmanın başında ve 8.hafta sonunda olmak üzere iki defa yapıldı. Menopozal semptom düzeyleri Menopozal Semptomları Değerlendirme Ölçeği ile, denge değerlendirmesi Tek Ayak Üzerinde Durma Testi, Dört Adım Kare Testi, Tandem Yürüyüş Testi ile, yaşam kalitesi Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği ile değerlendirildi.

Bulgular: Egzersiz grubundaki kadınların tedavi sonrasında menopozal, somatik, psikolojik ve ürogenital yakınmalarında, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Egzersiz grubunda ilk ve son ölçümde elde edilen gözler açık şekilde tek ayak üstünde durma, gözler kapalı şekilde tek ayak üstünde durma, tandem yürüyüş ve dört adım kare sürelerinde, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kontrol grubu incelendiğinde, ilk ve son ölçümde elde edilen gözler açık şekilde tek ayak üstünde durma, gözler kapalı şekilde tek ayak üstünde durma, tandem yürüyüş ve dört adım kare sürelerinde, istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin alt parametreleri olan vazomotor, psikososyal, fiziksel, cinsel alt parametreleri egzersiz grubunda istatistiksel olarak olumlu iyileşme göstermiştir ($p<0,05$). Kontrol grubunda 8 hafta sonra yapılan değerlendirmede kadınların vazomotor yaşam kalitesi ve cinsel yaşam kalitesi düzeylerinde, istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Ancak yaşam kalitesi, psikososyal yaşam kalitesi ve fiziksel yaşam kalitesi düzeylerinde, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç ve Öneriler: Sonuç olarak postmenopozal kadınlarda telerehabilitasyon ile uygulanan denge egzersizlerinin denge ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Yaşam kalitesindeki iyileşme menopoz sonrası dönemde aktif yaşam ve egzersizin önemini vurgulamıştır. Postmenopozal dönemde egzersizi telerehabilitasyonla yaygınlaştırmayı ve yaşam kalitesini arttırmayı öneriyoruz.

Anahtar Kelimeler: Telerehabilitasyon, Postmenopoz, Denge, Egzersiz, Yaşam Kalitesi

VEGAN EBEVEYNLERİN 0-6 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARININ BESLENMESİNE YÖNELİK YAKLAŞIM VE DENEYİMLERİ: NİTELİKSEL BİR ÇALIŞMA

Elif Güner¹, Nazlı Zeynep Sancaklı¹, Zeynep Küçük¹, Dilara Karaköse¹

¹İstinye Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Fakültesi , Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Amaç: Bu araştırmanın amacı 0-6 yaş aralığında çocuğu olan vegan ebeveynlerin çocuklarının beslenmesine yönelik yaklaşım ve deneyimlerinin derinlemesine incelenmesidir.

Yöntem: Yöntem: Türkiye Vegan Derneği tarafından düzenlenen uluslararası vegan festivaline katılan ve araştırma standını ziyaret eden, 0-6 yaş aralığında çocuğu olan gönüllü 20 vegan birey araştırmaya dahil edilmiştir. Bireylerin görüşme için uygun olacakları zaman dilimleri belirlenerek randevular oluşturulmuştur. Bireyler araştırma hakkında bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır. Katılımcılar ile 19 Şubat - 20 Mart 2024 tarihleri arasında yapılan telefon görüşmelerinde, araştırmacılar tarafından oluşturulan yarı yapılandırılmış sorular katılımcılara yöneltilmiştir. Görüşmeler veriler doygunluğa ulaşana kadar devam ettirilmiştir. Tüm görüşmeler yazılı hale getirilmiştir. Verilerin analizinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Etik kurul izni 25.12.2023 tarihinde İstinye Üniversitesi Etik Kurulundan alınmıştır (2023/11/107). Bu çalışma TÜBİTAK 2209-A üniversite öğrencileri araştırma projeleri destekleme programı tarafından desteklenmektedir. (Başvuru no : 1919B012327832)

Bulgular: Derinlemesine görüşmelerden elde edilen nitel verilere dayalı olarak araştırmada sekiz ana ve alt tema belirlenmiştir. Bunlar; (1) vegan beslenmenin ifade ettiği anlamlar, (2) vegan beslenmenin zorlayıcı yönleri, (3) alternatif besinlerin durumu, (4) anne sütü tüketim süreci, (5) ek gıda sürecinde beslenme yaklaşımları, (6) 0-6 yaş grubunda vegan beslenmenin uygulanabilirliği, (7) vegan beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerine dair görüşler ve (8) çocuğun beslenme tarzında tercih hakkıdır. Bireyler için vegan beslenmenin anlamı hayvan hakları, insan sağlığı ve geleceğe dönük görüşler etrafında şekillenirken; sosyal çevre önyargısının ve okul öncesi kurumlarındaki beslenme hizmetlerinin en önemli zorlayıcılar arasında yer aldığı görülmüştür. Alternatif besinlerin çeşitliliğinin ve ulaşılabilirliğinin yıllar içerisinde nispeten artmış olmasına rağmen, maliyetinin yüksekliği katılımcılar açısından bir sorun olmayı sürdürmektedir. Katılımcılar, tümü bebeklerine anne sütü vermiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu ilerleyen süreçte hayvansal besinleri tüketme konusunda çocuklarına tercih hakkı sağlayabileceklerinden bahsetmişlerdir. Vegan beslenmenin büyüme ve gelişme üzerine olumsuz etkileri olabileceğinden endişe eden ebeveynlere ek olarak; bu beslenme modelinin çocuk için daha ekonomik, sağlıklı ve uygulanabilir olduğunu, bu nedenle ileriki dönemde çocuğunu vegan beslemeye devam edeceğini bildiren ebeveynler de mevcuttur.

Sonuç ve Öneriler: Çalışmanın bulguları, vegan ebeveynlerin çocuklarının beslenmesine yönelik karar verme süreçlerinin karmaşıklığını açıkça göstermektedir. Katılımcılar arasında, vegan beslenmenin yol açtığı sağlık endişeleri ve alternatif ürünlere erişim gibi konularda tutarsız görüştedirler. Bu sonuçlar vegan ebeveynlerin kanıta dayalı beslenme rehberliğine ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Nitel çalışmaların doğası gereği genellenebilir olmaması nedeniyle, farklı örneklerde yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: "Diyet", "Vegan", "Ebeveynler", "Vegan Beslenme"

KOCAELİ SAĞLIK VE TEKNOLOJİ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ: PİLOT ÇALIŞMA

Çağla Soycan¹, Büşra Namlı¹, Yağmur Bat¹, Ebru Sever¹, Gamze Aydoğan¹, Gönül Ertünç Gülçelik¹,
Rabia Terzi¹

¹Kocaeli Sağlık Ve Teknoloji Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
Bölümü

Amaç: Üniversite öğrencileri, yoğun ders programları ve sosyal yaşamlarının getirdiği stres nedeniyle akademik yaşamlarında dalgalanmalar yaşayabilmektedir. Bu çalışmanın amacı, Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmanın evrenini, Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmaya yaşları 18 ile 35 yaş aralığında olan, katılım sağlamak isteyen ve çalışmanın anketini eksiksiz olarak yanıtlayan öğrenciler dahil edilmiştir. Katılımcılardan alınacak olan bilgiler için Google Form oluşturulmuştur. Katılımcıların sosyodemografik verileri, demografik veri formu oluşturularak sorgulanmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için FIT Skoru kullanılmıştır. Akademik başarılarını tespit etmek için ise, öğrencilerin genel not ortalaması (GANO) kaydedilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya yaş, boy, kilo ortalaması sırası ile 21,55±4,22; 169,24±9,40; 67,39±15,05 olan 142 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin GANO ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirleyebilmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. GANO ve Fiziksel Aktivite korelasyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde GANO ile Toplam Fiziksel Aktivite puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görüldü ($r=-0,132$; $p=0,119>0.05$).

Sonuç ve Öneriler: Sonuç: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarıları arasında bir ilişki bulunmamıştır. Öneriler: Daha sonra yapılacak çalışmalara lise ve ortaokul öğrencileri de dahil edilebilir. Tek bir bölgedeki öğrenci grubu yerine farklı üniversitelerden katılımcı ile bir çalışma yapılarak incelenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akademik başarı, FIT Skoru, fiziksel aktivite düzeyi, genel not ortalaması (GANO), üniversite öğrencileri

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN DEPRESYONLA İLİŞKİSİ: PİLOT ÇALIŞMA

Büşra Namlı¹, Çağla Soycan¹, Yağmur Bat¹

¹Kocaeli Sağlık Ve Teknoloji Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Amaç: Üniversite öğrencileri, yoğun akademik programlar ve sosyal yaşamlarının getirdiği stres nedeniyle mental sağlık sorunları yaşayabilmektedir. Çalışmanın amacı, Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Yöntem: Çalışma, 18-35 yaş arasında olan Kocaeli Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri kaydedilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyini ölçmek için FIT Skoru kullanılmıştır. Depresyon düzeyini belirlemek için ise, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) uygulanmıştır. Verilerin toplanabilmesi amacıyla Google Form oluşturulmuştur.

Bulgular: Çalışmaya %72'si kız, %28'i erkek öğrenciden oluşan 54 öğrenci katılım sağlamıştır. 18-25 yaş arasında %94, 26-35 yaş arasında %4 ve 35 yaş üstü ise %2 öğrenci bulunmaktadır. %72'si ulaşımını halk otobüsü ile, %22'si özel araba ile, %6'sı ise yürüyerek sağlamaktadır. Katılımcıların %40'ı sigara kullanırken, %60'ı kullanmamaktadır. %23'ü alkol alırken, %77'si almamaktadır. Öğrencilerin depresyon düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirleyebilmek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. Depresyon ve Fiziksel Aktivite korelasyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde depresyon ile Toplam Fiziksel Aktivite puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=-0,249$; $p=0,143>0.05$).

Sonuç ve Öneriler: Sonuç: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Öneriler: Çalışmamız pilot çalışma niteliğindedir. Sonraki çalışmalarda daha fazla örneklem sayısı ile korelasyon incelemesi yapılmalı ve sadece Kocaeli ilindeki öğrencileri değil farklı üniversiteleri de içermesine alarak araştırmalar yürütülmelidir.

Anahtar Kelimeler: Beck depresyon ölçeği, depresyon düzeyi, FIT skoru, fiziksel aktivite düzeyi, üniversite öğrencileri

EFFECTIVENESS OF MANUAL THERAPY BASED ON THE FASCIAL DISTORTION MODEL IN PATIENTS WITH TEMPOROMANDIBULAR DISORDER: A PILOT STUDY OF RANDOMIZED CLINICAL TRIAL

Harun Gençosmanoğlu¹, Gürsoy Coşkun², Eren Yılmaz³

¹Karabük University, Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy & Rehabilitation

²Hacettepe University, Faculty of Physical Therapy & Rehabilitation, Department of Musculoskeletal Physiotherapy & Rehabilitation

³Bolu Abant İzzet Baysal University, Faculty of Dentistry, Department of Oral & Maxillofacial Surgery

Aim: To investigate the efficacy of Manual Therapy Based on the Fascial Distortion Model (FDM) by comparing it with Core Stabilization Training (CST) or Non-Interventional Control in individuals with temporomandibular disorders.

Method: This is a preliminary study of a randomized, controlled, three-armed, multicentered clinical trial (NCT06134310). Permuted Block Randomization was used. The study included patients aged 18 to 64 with chronic temporomandibular disorders. A total of 29 patients participated at Hacettepe University and Karabük University following diagnosis by specialist dentists according to the Diagnostic Criteria for Temporomandibular Disorders. The interventional groups were given eight-week FDM or CST once a week in addition to conventional therapy (Rocabado's 6x6 Home Exercises and Patient Education), while the control group received no treatment. Different types of pain intensity for temporomandibular and cervical regions were assessed using the Revised Graded Chronic Pain Scale (GCPS-R), Short-Form McGill Pain Questionnaire (MPQ-SF), Visual Analog Scale (VAS), and Numeric Pain Rating Scale (NPRS). Head posture was assessed over Eye-Tragus-Horizontal Angle, Pogonion-Tragus-C7 Angle, Tragus-C7-Horizontal Angle, Tragus-C7-Shoulder Angle and Shoulder-C7-Horizontal Angle. Temporomandibular joint range of motions (ROMs) was measured over pain-free opening, maximum opening, assisted opening, laterotrusions, and protrusion using a digital vernier caliper. Dysfunction, disability, quality of life, and temporomandibular disorder severity were assessed by the Mandibular Function Impairment Questionnaire (MFIQ), Craniofacial Pain and Disability Inventory (CPDI), Cognitive Exercise Therapy Approach-Biopsychosocial Questionnaire (BETY-BQ), and Fonseca Anamnestic Index (FAI), respectively. All outcomes were measured at baseline and 8th week, and pain intensity was additionally measured at the 2nd, 4th, and 6th weeks. Analyzes were carried out following the intention to treat principle.

Results: Group-by-time interaction effect was found significant at right laterotrusion ($F=5.3318$, $p=.018$), left laterotrusion ($F=6.071$, $p=.011$), GCPS-R ($X^2=3.23e+7$, $p<.001$), NPRS ($X^2=20.4640$, $p=.009$), VAS ($F=2.533$, $p=.016$), MPQ-SF ($F=2.1509$, $p=.040$), and MFIQ ($\chi^2= 3.09e+8$, $p<.001$). Head posture, other ROMs, FAI, CPDI, and BETY-BQ, did not demonstrate a significant group-by-time interaction effect.

Conclusion and Recommendations: FDM improved range of motion or pain. Patients responded to the treatments well, and drop-out rates were acceptable. A study on FDM/CST in patients with temporomandibular disorders was feasible. More patients are required for future studies.

Keywords: Temporomandibular Disorders, Manual Therapies, Exercise Movement Techniques, Posture, Pain Management

TÜRKİYE’DE TAKVİYE GIDA ÜRÜNLERİ KULLANIMININ ALİŞKANLIK HALİNE GELMESİNDEKİ ETKENLER

Aygül Küçükdoğan¹, Ahmet Şen¹

¹Kocaeli Sağlık Ve Teknoloji Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İş Sağlığı Ve Güvenliği Anabilim Dalı

Amaç: Bu araştırmanın amacı, Türkiye’de tüketimi yaygınlaşmış takviye gıda ürünlerinin kullanımının artmasındaki faktörler, alışkanlıkların oluşmasındaki belirli etkenler ve beslenme yetersizliğinin takviye gıda tüketimi üzerindeki etkisinin belirlenmesidir. Ayrıca takviye gıda ürünlerinin bilinçsizce kullanılması sonucunda bireyler arasında tüketim alışkanlığına dönüşme sorununu açıklamak amaçlanmıştır.

Yöntem: Literatür taraması yapılmıştır. Takviye gıda ürünleri ve takviye ürün kullanımı alışkanlıkları ile ilgili literatürdeki çalışmalar araştırılmıştır. Google Akademi -Takviye gıda ürünleri, Google-Takviye gıda ürünleri olumlu ve olumsuz yönleri, Takviye gıda ürünleri bilinçsizce kullanım sebepleri, Nutripharma,Türkiye’de gıda takviyesi kullanımı(2017-2024 yılı arasındaki verilerin taramaları üzerinden kontrol sağlanmıştır.)

Bulgular: Çalışma kapsamında literatür araştırmasından elde edilen sonuçlar doğrultusunda gıda takviyelerinin yeterli oranda tüketilemeyen gıdalardan alınabilecek vitamin, mineral ve yağ asitleri gibi vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin hap, tablet, kapsül ve sıvı formlarda tüketilerek vücudun ihtiyacı olan enerjiyi dışardan bu takviye gıdalarla sağlamaktır. Bu takviyeler çeşitli türlerde olabilmektedir. Bu gıdaların bireyler tarafından tüketilmesindeki en yaygın etken cilt, saç ve dış görünüş üzerindeki gözle görünür etkisinin yansira vitamin, mineral eksikliğinden meydana gelebilecek hastalıklara karşı takviye oluşturabileceği düşüncesidir. Türkiye’de beslenme alışkanlıklarındaki düzensizlikler ve beslenme yetersizliği takviye gıda tüketimindeki artışın temel noktalarından biri olarak görülmektedir. Takviye gıda ürünlerinin tüketimi halk arasında bilinçsizce oluşan algı sebebiyle uzman görüşü alınmadan, rastgele kullanımının yaygınlaşmasına sebep olmaktadır. Firmalar tarafından yapılan özendirme maksatlı reklamlar aracılığıyla bireyler arasında bu ürünlerin tüketimi bilinçsizce arttırılmakta ve güvenilir satıcıdan tedarik edilmeyen takviyeler sağlık açısından büyük risk oluşturmaktadır.

Sonuç ve Öneriler: Doktor ve diyetisyen kontrolünde kullanımı tavsiye edilen takviye gıda ürünlerinin kullanımı sonrası insan vücudunda olumlu sonuç verdiği, kan değerlerinin yükseldiği, enerji sağladığı, bağışıklık sisteminin güçlendirdiği, günlük yaşamın yoğun ve zorlu çalışma şartlarında fiziksel ve zihinsel olarak zinde kalabilmek için kullanılmaktadır. Olumlu yanlarının yanı sıra Bakanlıkça onay verilmemiş, doğru satıcıdan tedarik edilmemiş, rastgele ve bilinçsizce kullanılan takviye gıdalar oldukça ciddi zararlar vermektedir. Ayrıca yeme bozukluğu ve alerjik reaksiyonlar oluşturduğu bildirilmiştir. Bu sebeple takviye edici gıda ürünlerinin, doktor kontrolünde belirli bir yaştaki bazı hastalıklara yakalanma riski olan kişiler için ihtiyacı olan besin öğelerini takviye etmek amacıyla kullanımı sağlanmalıdır. Beslenme, hem bireysel ve toplum sağlığının korunması hem de sağlam, sağlıklı ve güçlü bir neslin yetiştirilmesi için kilit bir unsurdur. Kişilerin sağlığını ve gücünü koruyacak bir beslenme ise ancak dengeli, yeterli ve doğal besinlerle mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Takviye gıda ürünleri, Beslenme bozukluğu, Beslenme alışkanlıkları

ÇALIŞAN KADINLARIN STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİYLE OLAN ETKİLEŞİMİ

Canan Karaağaç¹, Ahmet Şen¹

¹Kocaeli Sağlık Ve Teknoloji Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İş Sağlığı Ve Güvenliği
Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans

Amaç: Bu araştırmanın amacı, çalışan kadınların sahip oldukları toplumsal cinsiyet algılarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ve stresle baş etme yöntemleri üzerindeki ilişki ve etkileri incelenmektedir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini İzmir ili Bayraklı ve Bornova ilçelerinde eğitim sektöründe çalışan 25-55 yaşları arasında 205 kadın oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Araştırmada Toplumsal Cinsiyet Algısı Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Stresle Baş Etme Yöntemleri Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama süreci katılımcılara yapılan bilgilendirmeler doğrultusunda çevrimiçi anket yoluyla gerçekleştirilmiştir. Ölçekler IBM SPSS 29 paket programıyla değerlendirilerek elde edilen verilerde normallik dağılımı, frekans analizi, faktör analizi, güvenilirlik analizi, korelasyon analizi, regresyon analizi, t testi, tek yönlü varyans analizi yöntemleri uygulanmıştır. Verilerin elde edilmesinde; ölçeklerin yapısal geçerliliğini test etmek amacıyla faktör analizi kullanılarak ölçeklerin her biri için güvenilirlik analizleri gerçekleştirilerek hipotezlerde ileri sürülen değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde pearson korelasyon analizi ve etkiyi incelemek amacıyla regresyon analizi, bağımsız gruplar t testi ve one way ANOVA yöntemleri kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların toplumsal cinsiyet algı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu, stresle baş etmede çoğunlukla kendine güvenli yaklaşım yöntemini tercih ettikleri tespit edilmiştir. Toplumsal cinsiyet algısı ile kendine güvenli yaklaşım boyutu arasında pozitif yönlü kuvvetli ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanırken çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım boyutları ile aralarında negatif yönlü güçlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak toplumsal cinsiyet algısı ile sosyal destek arama alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizlerinde ise katılımcıların toplumsal cinsiyet algılarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ve stresle baş etme yöntemleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulgusu elde edilmiştir. Toplumsal cinsiyet algısı ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizlerinde ise katılımcıların toplumsal cinsiyet algılarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ve stresle baş etme yöntemleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulgusu elde edilmektedir.

Sonuç ve Öneriler: Bu araştırmaların sonuçlarına bakıldığında; kadınların benlik ve cinsiyet algılarının, psikolojik sağlamlıkları ve stresle baş etme yöntemleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da katılımcıların toplumsal cinsiyet algılarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ve stresle baş etme yöntemleriyle ilişkili bulunması bulguları destekleyici niteliktedir.

Anahtar Kelimeler: Stresle mücadele, Stresle baş etme., Stresle Baş Etme Yöntemleri, Çalışan Kadınlar

ALZHEİMER HASTALIĞI OLAN YAŞLI BİREYLERDE EGZERSİZ ENGELLERİ: FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLERİN ETKİSİ

Fatih Özden¹, İsmail Uysal², Mehmet Özkeskin³, Zehra Benzer⁴, Emir İbrahim Işık⁵

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Köyceğiz Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fethiye Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü

³Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

⁴Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

⁵Çukurova Üniversitesi Abdi Sütcü Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Amaç: Araştırmalar, insanların yaşlanmanın bilişsel işlevleri üzerindeki olumsuz etkisini hafifletmek için fiziksel aktivite ve egzersiz yapmaları gerektiğini ileri sürmektedir. Bireylerin düzenli egzersiz yapmalarını zorlaştıran çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu engeller kişisel, çevresel ve durumsal faktörlerden kaynaklanabilir. Alzheimer hastalığı olan yaşlı bireylerde egzersiz engelleri: fiziksel ve psikolojik değişkenlerin etkisi daha önce sunulmamıştır. Bu çalışmanın amacı, Alzheimer hastalığı olan kişilerde egzersiz engelleri, kinezyofobi ve psikolojik durum arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

Yöntem: Alzheimer Derneği'nin klinik ortamında kesitsel prospektif bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya toplam 50 hasta katılmıştır. Bireyler Mini Mental Durum Muayenesi (MMSE), Beş Kez Oturarak Ayakta Durma Testi (FTSTS), Barthel İndeksi (BI), Egzersizden Yararlanma / Engeller Ölçeği (EBBS), Tampa Kinezyofobi Ölçeği (TSK), Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADS) ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: EBBS Egzersiz Yararları ve EBBS Toplam Puanında akrabalarıyla yaşayan hastaların ortalaması yalnız yaşayan hastalara göre daha yüksekti ve EBBS Egzersiz Engellerinde bakıcılarıyla yaşayan hastaların ortalaması yalnız yaşayan hastalara göre daha yüksekti. Yaş ile EBBS Egzersiz Engelleri ($r=0,308$; $p=0,029$) ve EBBS Toplam Puan ($r=0,295$; $p=0,038$) arasında anlamlı pozitif korelasyon vardı. EBBS Egzersiz Faydaları ($r=-0.569$; $p=0.000$), EBBS Egzersiz Engelleri ($r=-0.324$; $p=0.022$) ve EBBS Toplam Puan ($r=-0.508$; $p=0.000$) ile tanı süresi arasında anlamlı negatif korelasyonlar vardı. MMSE ile EBBS Egzersiz Faydaları ($r=0.465$; $p=0.001$), EBBS Egzersiz Engelleri ($r=0.471$; $p=0.001$) ve EBBS Toplam Puan ($r=0.519$; $p=0.000$) arasında pozitif bir korelasyon vardı. FTSTS ile EBBS Egzersiz Engelleri ($r=0.340$; $p=0.016$) ve EBBS Toplam Puan ($r=0.280$; $p=0.049$) arasında anlamlı pozitif korelasyonlar vardı. BI ile EBBS Egzersiz Faydaları ($r=0.362$; $p=0.010$), EBBS Egzersiz Engelleri ($r=0.377$; $p=0.007$) ve EBBS Toplam Puan ($r=0.405$; $p=0.004$) arasında pozitif korelasyon vardı.

Sonuç ve Öneriler: Egzersiz engelleri ve faydaları, Alzheimer hastalığı olan bireylerde biliş ve tanı sonrası süre ile ilişkilendirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre daha düşük fiziksel fonksiyona sahip bireylerin egzersiz algısı daha düşüktü. Son olarak, akrabaları veya bakıcıları ile yaşayan bireylerin egzersiz ve engel puanları yalnız yaşayan bireylere kıyasla daha yüksekti. Bu nedenle bakım verme süreçlerinde aile ve bakıcı desteğinin, hastaların egzersiz yararları algılarını artırdığı ve engelleri azaltmada önemli olduğu göz önünde bulundurularak hasta bakım planlarında aile ve bakıcı desteği teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel bozukluklar, egzersiz alışkanlığı, fiziksel, psikolojik

FİZYOTERAPİ ÖĞRENCİLERİNİN YOGA HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİNİN, TUTUMLARININ VE DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ: PİLOT ÇALIŞMA

Fatma Özden¹, Sevgi Sevi Yeşilyaprak², Nursen İlçin³, Yasemin Acar⁴, Cennet Yastıbaş Kaçar⁵

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon A.B.D., Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon, İzmir

²Bakırçay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir

³Dokuz Eylül Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fak. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Böl., İzmir

⁴Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Siirt

⁵Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı

Amaç: Yoga, kökeni binlerce yıl öncelere dayanan bir egzersiz geleneğidir. Bünyesinde; doğru nefes alıp - vermeyi, gevşemeyi, doğru duruşu, zihinsel odaklanma ile birleştirilen beden hareketlerini barındırmaktadır. Bu yönüyle bir zihin - beden egzersizidir. Uygulama bedensel ve psikolojik etkileri olması yönüyle fizyoterapistlerin uygulama alanı içindedir. Literatürde, fizyoterapistlerin yöntem portföyünde olma olasılığı çok yüksek olan yogaya fizyoterapi öğrencilerinin bakış açıları üzerine yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bilgiler ışığında bu pilot çalışmanın amacı fizyoterapi öğrencilerinin yoga hakkındaki bilgi düzeylerini, düşüncelerini, tutumlarını ve davranışlarını ve bunu etkileyen faktörleri belirlemektir.

Yöntem: Çalışmamızda 18 yaş ve üzeri, 34 Dokuz Eylül Üniversitesi fizyoterapi öğrencisinin yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyleri [Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa-form)] tespit edildi ve sonrasında yoga deneyimleri, yoga hakkındaki bilgi düzeyleri, yogayı yararlı bulup bulmadıkları, 32 soruluk anketle (Google formlar) sorgulandı.

Bulgular: Katılımcıların cinsiyet dağılımı %83.9'u kadın, %16.1'i ise erkek şeklindeydi. Sınıf dağılımları; % 48.4'ü 1. sınıf, %22.6'sı 2. sınıf, %25.8'i ise 4. sınıf idi. Öğrencilerin yoga deneyimleri olup-olmadığı sorulduğunda %40.6'sı 'Evet', %59.4'ü ise 'Hayır' olarak cevapladılar. Katılımcıların %26'7'si '1 hafta -1 ay arası', %20'si '1 -3 ay', %13.3'ü '3 - 6 ay' ve %6.7'si '1 yıldan az' süredir yogayı deneyimlediklerini bildirdiler. Öğrenciler katıldıkları yoga seansları ile ilgili olumlu deneyimlerini açık uçlu olarak; 'Kendimi iyi hissettim.', 'Stres seviyem düştü.' şeklinde ifade ettiler; olumsuz deneyimlerini ise 'Germelerde zorlandığım anlar oldu.', 'Seviyemin üzerindeydi.' şeklinde oldu. Katılımcılara yoga yapmama gerekçeleri sorulduğunda büyük çoğunluk yoğunluktan fırsat bulamadığını belirtti. Yoga ile ilgili fikir sahibi olup olmadıkları sorulduğunda %63.3'ü 'Evet' olarak cevapladılar. Katılımcıların %77.4'ü 'Destek', %64.5'i 'Koruma', %58.1'i 'Tedavi' amacıyla yogayı fizyoterapi uygulamalarında kullanmayı tercih edeceğini ve yogayı tedavi yöntemleri ve/veya sağlığı geliştirici yöntemler arasında kullanmayı düşündüğünü ifade etti. Yoganın daha çok kadınlara göre bir uygulama olup - olmadığı sorgulandığında büyük çoğunluk katılmadığını belirtti ve büyük bir çoğunluk yoganın spiritüel bir uygulama olduğunu ifade etti.

Sonuç ve Öneriler: Yoganın fizyoterapi öğrencileri açısından önem, tutum ve bu konuda bilgi düzeylerinin araştırıldığı bu çalışmada katılımcıların büyük bir çoğunluğunun yoga hakkında olumlu geri bildirimleri olduğu ve fizyoterapi uygulamaları ve ders müfredatı içinde yoga yönteminin de yer almasını istedikleri görülmüştür. Bu bir pilot çalışma olduğundan daha fazla birey üzerinde çalışılarak sonuçların genellenmesine destek olunabilir.

Anahtar Kelimeler: yoga, fizyoterapi, bütüncül tıp

ULUSLARARASI BÜTÜNCÜL SAĞLIK YAKLAŞIMI

Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Sağlık Uygulamaları

Kongresi



BİLDİRİ KİTABI



www.butunculsaglikyaklasimikongresi.com