

Araştırma makalesi

Research article

Yaşlılarda Farmakolojik Olmayan Uygulamalar ve Etkisinin İncelenmesine Yönelik Türkiye'deki Mevcut Tezlerin Değerlendirilmesi

Kamuran ÖZDİL¹, Gamze MUZ², Gülhan KÜÇÜK ÖZTÜRK³

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, yaşlılarda kullanılan farmakolojik olmayan uygulamalar ve bu uygulamaların hangi semptomlar üzerinde kullanıldığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırma tanımlayıcı tipte yapılmıştır. Veri toplama aşamasında; Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı'na "geriatri", "müzik", "refleksoloji", "akupres", "masaj", "aromaterapi" "tamamlayıcı", "alternatif tedaviler" anahtar kelimeleri yazılarak belirlenen tezler araştırma kapsamına alınmıştır. Türkiye'de yaşlılarda farmakolojik olmayan uygulamalara ve uygulanan semptomların etkisine yönelik toplam 33 teze ulaşılmıştır. Yedi tezin tam metnine ulaşılamadığı için kapsam dışı bırakılmış ve toplam 26 tez değerlendirilmiştir.

Bulgular: Bu çalışmada incelenen tezlerin çoğunluğu hemşirelik alanında yürütülmüştür. Farmakolojik olmayan yöntemler ile ilgili tezlerin; %53.8'i doktora, %46.2'si yüksek lisans tezidir. Farmakolojik olmayan uygulamaların yaşlılarda; anksiyete, uyku ve yaşam kalitesi, ağrı, yalnızlık, yorgunluk, depresyon ve konstipasyon üzerine olumlu etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Yaşlılara uygulanan farmakolojik olmayan yöntemlerin birçok semptomun yönetiminde etkili olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, alana daha fazla kanıt sağlayacak multidisipliner ve randomize kontrollü çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Bütüncül sağlık, hemşirelik, tamamlayıcı tıp, tezler, yaşlı.

ABSTRACT

An Evaluation of Dissertations/Theses in Turkey on Non-Pharmacological Practices and Effects in the Elderly

Aim: This study was conducted to determine the non-pharmacological practices used in the elderly and on which symptoms these practices were used.

Material and Methods: This research was carried out as a descriptive study. During data collection; theses determined by using keywords "geriatrics", "music", "reflexology", "acupressure", "massage", "aromatherapy" "complementary", "alternative treatments" on the National Thesis Center of the Higher Education Institution database were included in the study. In Turkey, a total of 33 theses on non-pharmacological practices and effects of symptoms in the elderly were reached. The full text of seven theses could not be reached and was excluded. A total of 26 theses were evaluated in the study. Since the full text of the seven theses could not be reached, it was excluded and a total of 26 theses were evaluated.

Results: Most of the theses examined in this study were conducted in the field of nursing. 53.8% of the non-pharmacological theses were PhD theses and 46.2% of them were master's theses. It was determined that non-pharmacological practices had positive effects on anxiety, sleep and quality of life, pain, loneliness, fatigue, depression and constipation in the elderly.

Conclusion: Non-pharmacological practices applied to the elderly seem to be effective in management of many symptoms. In conclusion, multidisciplinary and randomized controlled trials are recommended to provide more evidence to the field.

Keywords: Complementary medicine, elderly, holistic health, nursing, theses.

¹Öğr.Gör.Dr., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Nevşehir, Türkiye, E-mail: kamuranozdil2008@gmail.com, Tel: 0384 228 10 00, ORCID: 0000-0003-0852-7854

²Dr.Öğr.Üyesi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Semra ve Vefa Küçük Sağlık Bilimleri Fakültesi, Nevşehir, Türkiye, E-mail: gamzeucakan@gmail.com, Tel: 0384 215 23 80 / 23027, ORCID: 0000-0002-1452-9250

³Araş.Gör., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Semra ve Vefa Küçük Sağlık Bilimleri Fakültesi, Nevşehir, Türkiye, E-mail: glhnck@hotmail.com, Tel: 0384 215 23 80/23024, ORCID: 0000-0002-9220-6051

Geliş Tarihi: 23 Ağustos 2019, Kabul Tarihi: 14 Mayıs 2020

*Bu çalışma, 22-23 Mart 2017 tarihinde İzmir'de gerçekleştirilen 1. Uluslararası 10. Ulusal İzmir İleri Yaş Sempozyumu'nda poster bildiri olarak sunulmuştur.

Atf/Citation: Özgül K, Muz G, Küçük Öztürk G. Yaşlılarda Farmakolojik Olmayan Uygulamalar ve Etkisinin İncelenmesine Yönelik Türkiye'deki Mevcut Tezlerin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 2020; 7(3): 196-205. DOI: 10.31125/hunhemsire.834007

GİRİŞ

Hastalıkların tedavisinde farmakolojik olmayan yöntemler antik çağdan günümüze kadar insanoğlu tarafından kullanılmıştır. Toplumların kültürel yapısının ise bu yöntemleri kullanmada önemli bir bileşen olduğu belirtilmektedir¹. Dünya Sağlık Örgütü 170 üye devletin %88'inin geleneksel ve tamamlayıcı yöntem (TAT) kullandığını bildirmiştir². Birçok farklı kültürü içinde barındıran Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde tamamlayıcı uygulamaların yaygın olduğu bildirilmiştir³. Çok geniş bir coğrafyadan etkilenen Türk kültüründe de hasta bakımında geleneksel uygulamalar bölgeler arası farklılık göstererek kullanıldığı belirtilmektedir⁴. Gök ve arkadaşlarının bildirdiğine göre Türkiye'de de TAT kullanımının arttığı ve bu oranın %22 ile %98.3 arasında değişim gösterdiği belirtilmektedir⁵. Son yıllarda yaşam süresinin artmasına bağlı olarak yaşlı nüfus sayısı da artmıştır. Bunun sonucu olarak birden fazla kronik hastalığa sahip olma, çoklu ilaç kullanımı, tedaviden istenilen düzeyde etki görememe, sağlık personelinin her hastaya yeterli vakit ayıramaması gibi nedenlerden dolayı TAT kullanımının da giderek arttığı bildirilmektedir⁶⁻⁸. Literatür incelendiğinde özellikle yaşlı bireylerde TAT kullanım oranlarının %54 ile %98 arasında değişim göstermektedir⁹⁻¹². Geleneksel tıbbın yaygın olarak kullanıldığı Çin'de yaşlılarda osteoartritde ağrı ile baş edebilmek için geleneksel yöntemlerin yüksek oranlarda kullanıldığı belirtilmektedir¹³.

Literatürde farmakolojik olmayan yöntemler arasında müzik terapisi, hipnoz, masaj, refleksoloji, aroma terapi, reiki, bitkisel ürünler gibi yöntemler belirtilmektedir¹⁴. Bu yöntemlerin yaşlı nüfusta önemli oranlarda tıbbi tedaviyle ya da tıbbi tedaviden bağımsız bir şekilde kullanıldığı belirtilmektedir. Farmakolojik olmayan yöntemler birçok yönden yararlı olmalarına rağmen gençlerle karşılaştırıldığında yaşlılarda ilaç-ilaç, ilaç besin etkileşimleri gibi bir dizi soruna neden olabilmekte ve bu aşamada yaşlıların bilgi gereksinimlerinin önemli olduğu vurgulanmaktadır^{15,16}. Yaşlılara bütüncül bakım sunulabilmesinde ve bu yöntemlerin bilinçsizce kullanımının önlenmesinde sağlık profesyonellerinin ve özellikle hemşirelerin önemli görevleri bulunmaktadır. Hemşireler bu uygulamaların yaşlılar üzerindeki duygusal ve psikolojik etkilerini göz ardı etmemelidir. Yaşlıların farmakolojik olmayan uygulamalar konusundaki bilgilerini artırmalı, yaşlılarla güvenli ve açık iletişim kurarak bütüncül bakım sunmalıdır¹⁷. Dünyada ve Türkiye'de yaşlılara yönelik yapılan farmakolojik olmayan uygulamalara ilişkin çalışmaların oldukça fazla olduğu söylenebilir^{3,12,13}. Konu ile ilgili bilimsel çalışmalara ait mevcut durumun ortaya konmasının gelecekte yapılacak araştırmalardaki önceliklerin belirlenmesi için literatüre aynı zamanda hemşirelik bakım uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Türkiye'de yaşlılara yönelik yapılan farmakolojik olmayan uygulamalar ve bu uygulamaların semptomlara etkilerinin incelenmesine ilişkin mevcut tezlerin incelenmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu araştırma yaşlılara yönelik yapılan farmakolojik olmayan uygulamalara ilişkin literatür incelenerek derleme niteliğinde hazırlanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya Dahil Edilme Ölçütleri

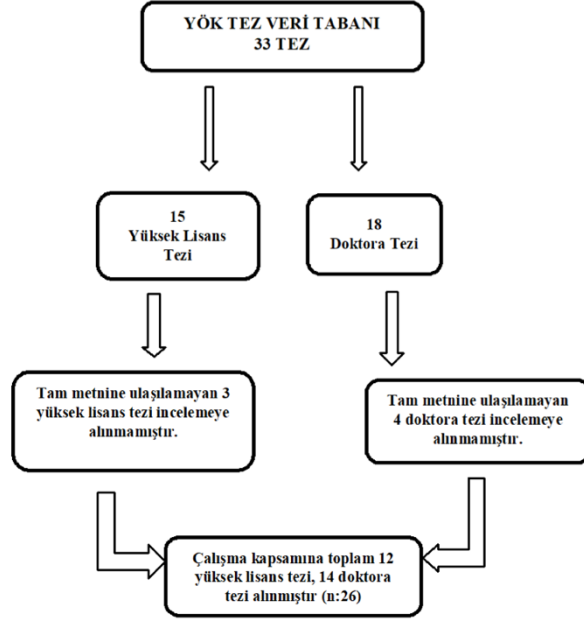
Türkiye'de, yaşlılara yönelik yapılan farmakolojik olmayan uygulamalar ve bu uygulamaların etkilerinin incelenmesine yönelik, yarı deneysel ve deneysel, Yüksek Öğrenim Kurumu (YÖK) Ulusal Tez Merkezi veri tabanında tam metnine ulaşılabilen tezler incelemeye dâhil edilmiştir. Tarama yapılırken yıl sınırlaması yapılmamıştır.

Araştırmaya Dahil Edilmeme Ölçütleri

Taramanın yapıldığı tarihte (Eylül - Ekim 2018) YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından tam metnine ulaşılamayan tezler incelemeye dâhil edilmemiştir.

Veri Kaynakları ve Taramalar/Tarama Stratejisi

Türkiye'de yaşlılara yönelik yapılan farmakolojik olmayan uygulamalar ve uygulamaların semptomlara etkilerine yönelik mevcut tezlere ulaşmak için YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanı taranmıştır. Taramalar, Eylül - Ekim 2018 tarihleri arasında; *“geriatri, terapi, müzik terapisi, müzikoterapi, refleksoloji, akupres, masaj, aromaterapi, tamamlayıcı tedaviler, alternatif tedaviler, tamamlayıcı ve alternatif tedaviler”, ışık tedavisi, uğraşı aktivitesi, anımsama terapisi* anahtar sözcükleri kullanılarak online yapılmıştır. Anahtar sözcüklerin belirlenmesinde ABD Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Sağlık Merkezi (National Center on Complementary and Integrative Health-NCCIH) Tamamlayıcı Alternatif Tedaviler (TAT) uygulamaları sınıflandırılması referans alınmıştır (NCCIH)¹⁸. Yapılan inceleme sonucunda Türkiye'de yaşlılara yönelik yapılan farmakolojik olmayan uygulamalar ve uygulamaların semptomlara etkisine yönelik toplam 33 teze ulaşılmıştır. Çalışmaların 15'i yüksek lisans tez çalışması olup, 18'i doktora tez çalışmasıdır. Yüksek lisans/doktora tez çalışmalarından 7 tezin tam metnine ulaşılamadığı için kapsam dışı bırakılmış olup toplam 26 tez (n: Yüksek Lisans:12, Doktora:14) değerlendirilmiştir (Şekil 1).



Şekil 1. Veri Tarama Akış Şeması

Veri Toplama Araçları

Çalışmaya alınan araştırmalar konu, kapsam ve yaşlılara yönelik uygulamaların şekli açısından değerlendirilmiştir. Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından literatür incelenerek geliştirilen 11 sorudan oluşan veri özeti formu kullanılmıştır^{19,20}. İnceleme listesinde tezin yapıldığı anabilim dalı, tezin türü, tezin yılı, çalışılan bireyin cinsiyeti, çalışılan bireyin özelliği (sağlıklı / hasta birey ya da hastalık türü), çalışmanın türü, çalışmanın amacı, kullanılan farmakolojik olmayan yöntem, incelenen semptomlar, kullanılan ölçekler ve kullanılan yöntemin etkisi (olumlu/olumsuz) yer almaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesi üç ay sürmüştür, bir tezin incelenmesi ise araştırmacının ortalama 60 dakikasını almıştır. Verilerin analizinde, tezler değerlendirme listesindeki 11 soruya göre araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda toplam 26 teze ait bulgular 11 soru kapsamında sayı ve yüzde verilerle sunulmuştur.

Araştırmanın Etik Boyutu

Bu çalışmada, Yüksek Öğretim Kurumu ulusal tez merkezinde erişim izni olan 33 tez kullanılmış, erişim izni olmayan 7 tezin tam metnine ulaşılamadığı için çalışmaya dahil edilmemiş ve toplam 26 tez değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda etik kurul izni alınmasına gerek duyulmamıştır.

BULGULAR

Çalışmada incelenen tezlerin yarısından fazlası (n=19) hemşirelik alanında yürütülmüştür. Tezlerin; %26.9'u iç hastalıkları hemşireliği, %19.2'si hemşirelik esasları, %11.5'i hemşirelik ana bilim dalı, %7.7'si halk sağlığı hemşireliği, %3.8'i psikiyatri hemşireliği, %3.8'i cerrahi hastalıkları hemşireliği alanında yürütülmüştür. Diğer alanlarda

yürütülen tezler (n=7) ise; halk sağlığı ana bilim dalı, Türk musikisi ana sanat dalı, radyo televizyon sinema ana bilim dalı, klinik psikoloji ana bilim dalı, psikoloji ana bilim dalı, iş ve uğraşı tedavisi programı, geriatrik fizyoterapi alanlarında yürütülmüştür (Tablo 1).

Tablo 1. Yaşlılarda Farmakolojik Olmayan Uygulamalara Yönelik Türkiye'deki Mevcut Tezlerin Özellikleri (n=26)

	n	%
Tezin Türü		
Doktora	14	53.8
Yüksek Lisans Tezi	12	46.2
Tezin Yapıldığı Anabilim dalı (ABD)		
Hemşirelik ABD	3	11.5
Hemşirelik Esasları ABD	5	19.2
İç Hastalıkları Hemşireliği ABD	7	26.9
Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği ABD	1	3.8
Psikiyatri Hemşireliği ABD	1	3.8
Halk Sağlığı Hemşireliği ABD	2	7.7
Halk Sağlığı ABD	1	3.8
Türk Musikisi Ana Sanat Dalı	1	3.8
Radyo Televizyon Sinema Anabilim Dalı	1	3.8
Klinik Psikoloji ABD	1	3.8
Psikoloji ABD	1	3.8
İş ve Uğraşı Tedavisi Programı	1	3.8
Geriatrik Fizyoterapi	1	3.8
Araştırmanın deseni		
DeneySEL	18	69.2
Yarı DeneySEL	8	30.8
Örneklem Grubunun Yaşadığı Yer Özellikleri		
Sürekli Kurumsal Bakım Hizmeti alan*	22	84.6
Hastanede Tedavi gören**	4	15.4
Toplam	26	100.0

*Kurumsal Bakım: huzurevi, bakımevi, dinlenme evi, huzurevi ve rehabilitasyon merkezi

İncelenen tezlerin %53.8'inin doktora, %46.2'sinin yüksek lisans tezi olduğu ve %69.2'sinde deneysel, %30.8'inde yarı deneysel araştırma yöntemi kullanıldığı saptanmıştır. Örneklem grubunun özellikleri incelendiğinde ise; %84.6'sının sürekli kurumsal bakım hizmeti alan yaşlılardan oluşturduğu görülmektedir.

İncelenen tezlerin örneklem grubunun; hastalık/semptomlara göre özellikleri arasında konstipasyon tanısı alan, uyku sorunu yaşayan, Alzheimer tanısı alan, Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOA) tanısı alan, kanser tanısı alan, diz osteoartriti tanısı alan, katarakt ameliyatı geçiren ve sağlıklı bireylerden olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Çalışma kapsamında incelenen tezlerde yaşlılarda farklı semptomlara yönelik kullanılan farmakolojik olmayan uygulamalar incelenmiştir²¹⁻⁴⁶. İncelenen tezlerde en fazla ele alınan (n=5) sorunlardan birinin konstipasyon olduğu ve

Tablo 2. Yaşlılarda Farmakolojik Olmayan Uygulamalara Yönelik Türkiye'deki Mevcut Tezlerin Özellikleri (n=26)

Tezin Türü/Yazar/yıl	Örneklemin özelliği/tanısı	Araştırma Deseni	Örneklem sayısı	İncelenen semptom(lar)	Kullanılan farmakolojik olmayan yöntem ve süresi	Uygulamanın etkisi
Doktora Çevik 2013	Konstipasyon tanısı olan yaşlı bireyler	Deneyssel	25 yaşlı birey	Konstipasyon	Her ayağa 15 dakika olmak üzere toplam 30 dakika ve haftada iki seans olmak üzere toplam sekiz seans refleksoloji uygulanmıştır.	Refleksolojinin dışkılama sayısı ve dışkı miktarını arttırdığı, dışkı kıvamını, dışkılama sırasında ıkınma ve dışkılama sonrası tam boşalamama hissini azalttığı saptanmıştır.
Doktora Gürol Arslan 2008	Konstipasyon tanısı olan yaşlı bireyler	Klinik deneyssel	35 yaşlı birey	Konstipasyon	Castor yağı ile karın bölgesine günde bir kez (60 dk) olmak üzere 3 gün kompres yapılmıştır.	CYK'nin dışkılama sayısı ve dışkı miktarını etkilemeksizin yaşlıların konstipasyon belirtilerinden dışkı kıvamını azalttığı, dışkılama sırasında ıkınma ve dışkılama sonrası tam boşalamama hissini azalttığı saptanmıştır.
Yüksek Lisans Baran 2015	Konstipasyon tanısı olan yaşlı bireyler	Randomize kontrollü deneyssel	60 gönüllü yaşlı birey(30 deney grubu 30 kontrol grubu)	Konstipasyon	Dört hafta boyunca her gün 15 dk'lık abdominal masaj (bebek yağı ile) uygulanmıştır	Abdominal masajın yaşlıların büyük bir kısmında etkili bir tedavi yöntemi olduğu, herhangi bir yan etkisinin olmadığı saptanmıştır.
Doktora Lafçı 2014	Konstipasyon tanısı olan yaşlı bireyler	Girişim-kontrol deseninde yarı deneyssel	48 yaşlı birey	Konstipasyon	Aroma masajı (zencefil, nane, biberiye, karabiber, tatlı badem), 3 hafta boyunca haftada 5 gün sabah 15 dakika süreyle uygulanmıştır.	Aroma masajı uygulamasının, yaşlıların dışkılama sayısı, dışkı miktarı ve dışkı kıvamını arttırdığı, dışkılama sırasında ıkınma ve dışkılama sonrası tam boşalamama hissini azalttığı saptanmıştır.
Doktora Olgun 2015	Konstipasyon tanısı olan yaşlı bireyler	Randomize kontrollü çalışma	60 yaşlı birey(30 masaj, 30 kontrol grubu)	Konstipasyon ve Yaşam Kalitesi	Haftada 5 gün ve 10 dakika olmak üzere toplam 2 hafta abdominal masaj uygulanmıştır	Abdominal masajın, konstipasyon semptomlarının bazılarında ve yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.
Yüksek Lisans Altan 2011	Bellek sorunu ve ağır işitme kusuru (sağlıklı olmayan, soruları bağımsız yanıtlayabilen, müzik dinletilen süreçte daha önce kullanılan ilaçların dozunda değişiklik yapılmayan yaşlı bireyler	Kontrol grupsuz öntest sontest deneyssel yarı deneyssel	31 yaşlı birey	Uyku Sorunları ve Kalitesi	21 gün boyunca her akşamüstü 20:00 ve 21:00 saatleri arasında yaşlıların bir arada buldukları salona duyabilecekleri düzeyde uşşak makamı müziği yayını yapılmıştır.	Yaşlılarda akşam yatmadan önce uygulanan pasif müzikoterapinin uyku kalitesi üzerine olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.
Doktora Gökalp 2015	Kemoterapi tedavisi alan, hastalığın II. ve III. evresinde olan ve hematolojik kanser tanılı yaşlı bireyler	Ön test/son test kontrollü yarı deneyssel	60 hematolojik kanser hastası (30 kontrol ve 30 deney grubu)	Uyku Sorunları ve Kalitesi	Hastalara 7 gün boyunca her gün gece 20-23 saatleri arasında müzik terapi yapılmıştır. (Hicaz, Hüseyini ve Neva makamında müzikler mp3 çalar, kulaklık ile)	Müzik terapinin hastaların uyku kalitelerini arttırıp, anksiyete düzeyini azalttığı saptanmıştır.
Doktora Akyar 2010	Depresyon, Parkinson ve Uyku kalitesini etkileyecek hastalığı olmayan yaşlı bireyler	Müdahale Araştırması Deneyssel	24 yaşlı birey	Uyku Sorunları ve Kalitesi	Yaşlı bireylere 30 gün boyunca her sabah 08.30-11.30 saatleri arasında 30 dk 10.000 lux şiddetinde ışık tedavisi yapılmıştır.	Işık tedavisinin sonunda ve 1 ay sonrasında uyku kalitesinin artmasını sağladığı saptanmıştır.
Yüksek Lisans Düzgün 2012	Yaşlı birey	Deneyssel	61 yaşlı birey (31 kontrol ve 30 deney grubu)	Uyku Sorunları ve Kalitesi	Yaşlılar 5 gün boyunca saat 8 ile 10 saatleri arasında (doğal güneş ışığı) alabilecekleri bahçe ortamında çıkarılmıştır	Yaşlılarda doğrudan güneş ışığı almanın uyku kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Yaşlılarda Farmakolojik Olmayan Uygulamalara Yönelik Türkiye'deki Mevcut Tezlerin Özellikleri (n=26) (devamı)

Tezin Türü/Yazar/yıl	Örneklemin özelliği/tanısı	Araştırma Deseni	Örneklem sayısı	İncelenen semptom(lar)	Kullanılan farmakolojik olmayan yöntem ve süresi	Uygulamanın etkisi
Yüksek Lisans Yaman 2011	PUK1 puanı 5'in üzerinde olan, uyku kalitesi "kötü" kabul edilen yaşlı bireyler	Ön test-son test deneme modeli yarı deneysel	68 yaşlı birey (34 masaj, 34 aromaterapi grubu)	Uyku Sorunları ve Kalitesi	Yaşlılara, yatma saatinden 30 dakika önce ve 3 gün süreyle, gürültüden uzak, ısısı 23-25°C'ye ayarlanmış odada sırt masajı yapılmıştır.	Sırt masajının yaşlıların uyku kalitesini yükselttiği ancak aromaterapi sırt masajının yaşlıların uykusu üzerinde daha etkili olduğu saptanmıştır.
Yüksek Lisans Horuz 2014	KOAH tanısı almış bireyler	Deneysel	96 birey (32 klasik batı, 32 Türk Müzik, 32 kontrol grubu)	Kan Basıncı, Solunum, Nabız, oksijen Saturasyonu	MP3 çalar ile sabah saatlerinde 1' er saat olmak üzere 15 gün uygulanmıştır.	Terapi sonucunda deney grubunda kan basıncının azaldığı, nabız ve solunum hızında fark olmadığı saptanmıştır.
Yüksek Lisans Şahin Karadeniz 2017	Demans - alzheimer tanısı almış yaşlı bireyler	Deneysel	Alzheimer tanısı olan 15 deney 15 kontrol Huzurevinde	Anksiyete ve Ajitasyon	16 hafta boyunca haftada bir kez 45 dakikalık müzik terapisi uygulanmıştır.	Terapinin zihinsel, psikolojik, ajitasyon ve anksiyeteyi azaltmada ve dengeli hale getirmede olumlu etkisi olduğu saptanmıştır.
Yüksek Lisans Yaşar 2014	Yaşlı birey	Randomize kontrollü deneysel	56 yaşlı birey (28 deney, 28 kontrol grubu)	Konfor ve Anksiyete	Kulaklık ile 21 gün boyunca 20-22 saatleri arasında 30 dk boyunca müzik dinletilmiştir.	Müziğin huzurevinde yaşayan yaşlılarda anksiyeteyi azaltırken, konfor düzeyini arttırdığı saptanmıştır
Yüksek Lisans Kurt 2014	Sözel iletişim kurabilen, tanısı konmuş psikiyatrik bir rahatsızlığı ve Demans, Alzheimer gibi bir hastalığı olmayan	Deneysel	38 yaşlı birey (19 deney, 19 kontrol grubu)	Yalnızlık	Etkinlik odasında toplu halde, oturma pozisyonunda 10 gün boyunca sabah ve akşam üzeri olmak üzere toplam 20 kez 30'ar dakika süre ile çıplak kulakla Rast makamındaki sözsüz müzik dinletilmiştir.	Müzik terapinin yalnızlık hissini azaltma üzerine olumlu etkisi olduğu saptanmıştır.
Doktora Clark 2014	Türkiye ve ABD'de farklı huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireyler	Yarı deneysel	120 yaşlı birey (60 birey Türkiye, 60 birey ABD)	Kullanılan farklı müzik terapi yöntemlerinin etkinliği ve müzik açısından işlerliği	Enstrüman çalma, müzikle canlanan anıları resm etme, müzikle canlandırma akt. olmak üzere ort.15 dk üç farklı yöntem uygulanmıştır.	Müzik aktiviteleri sırasında yaşlıların mutlu ve istekli olduğu, ancak cinsellik konusunda kültürel farklılıklardan dolayı ABD'de eşit katılım gözlemlenirken Türkiye'de kadınların daha çekingen olduğu saptanmıştır
Yüksek Lisans Kaşlı 2018	Toplumda yaşayan, yardımcı cihaz kullanmadan yürüyebilen yaşlı bireyler	Önce-sonra ölçümlü randomize kontrollü Deneysel	52 yaşlı birey (26 deney, 26 kontrol grubu)	Eklemlerin açıklığı	Fizyoterapist tarafından 60 saniye boyunca, 15 saniye dinlenme araları ile gastrocnemius kasına 3 kez tekrarlanarak uygulanmıştır	Uygulamanın yaşlı bireylerde eklem hareketi değişimlerinde artışa neden olduğu ve bu etkinin 20 dakikaya kadar sürdüğü saptanmıştır.
Doktora Pehlivan 2015	Diz osteoartriti olan yaşlı bireyler	Randomize ön test-son test kontrollü Deneysel	90 yaşlı birey (30 aromaterapi masajı,30 plasebo masaj, 30 kontrol grubu)	Ağrı, fonksiyonel durum ve yaşam kalitesi	Üç haftalık sürede haftada 2 olmak üzere toplam 6 seans aromaterapi masajı uygulanmıştır.	Aromaterapinin ağrı, fonksiyonel durum ve yaşam kalitesi üzerine olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır.
Yüksek Lisans Birer 2015	Katarakt ameliyatı yapılmak için hastane yatışı yapılan hastalar	Randomize kontrollü girişim çalışması Deneysel	114 birey (57 deney, 57 kontrol grubu)	Anksiyete ve hasta memnuniyeti (katarakt ameliyatı sırasında yaşanan)	Girişim grubundaki hastalara ameliyat esnasında 15dk süre ile terapötik dokunma uygulanmıştır	Terapötik dokunmanın hastaların anksiyetesini düşürdüğü, vital bulguları olumlu yönde etkilediği ve hasta memnuniyetini arttırdığı saptanmıştır.
Doktora Kuru 2016	Yatağa bağımlı olmayan ve günlük yaşam aktv. yerine getirebilen yaşlı bireyler	Ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel	65 yaşlı birey (32 deney, 32 kontrol grubu)	Yaşam Kalitesi	Haftada 2 gün toplamda 21 oturum olmak üzere gülme terapisi uygulanmıştır.	Gülme terapisinin yaşam kalitesi puanlarını anlamlı düzeyde artırdığı saptanmıştır.

Tablo 2. Yaşlılarda Farmakolojik Olmayan Uygulamalara Yönelik Türkiye'deki Mevcut Tezlerin Özellikleri (n=26) (devamı)

Tezin Türü/Yazar/yıl	Örneklemin özelliği/tanısı	Araştırma Deseni	Örneklem sayısı	İncelenen semptom(lar)	Kullanılan farmakolojik olmayan yöntem ve süresi	Uygulamanın etkisi
Doktora Ercan Şahin 2015	İletişim kurabilen, işitme sorunu olmayan, demansı ve psikiyatrik sorunu olmayan yaşlı bireyler	Tek grupta ön ve son test desenli yarı deneysel	32 yaşlı birey	Yaşam Kalitesi	Gruplara ayrılan yaşlılara 45-60 dk süreyle toplam 12 oturumluk çocukluk, arkadaşlık, evlilik vb. konularda anımsama terapisi uygulanmıştır.	Anımsama terapisi uygulaması sonrası yaşam kalitesi ölçeği alt alan ve genel skor puanlarının, ön test puanlarına göre düştüğü saptanmıştır.
Doktora Duru Aşiret 2014	Mini Mental Test sonuçları 24'ün üzeri ve 10'un altında olan yaşlı bireyler	Deneysel	62 yaşlı birey (31 deney, 31 kontrol grubu)	Bilişsel durum, Depresyon ve Günlük Yaşam Faaliyetleri	Terapi uygulaması, 4-5 kişilik gruplarla, haftada bir gün ve 30-45 dakika süre 12 hafta yapılmıştır	Girişimin bireylerin, günlük yaşam aktiviteleri üzerine bir etkisinin olmadığı, ancak iletişim, işbirliği, sosyalleşme ve huzursuzlukları üzerine olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır.
Doktora Erdoğan 2013	Geriatrik Depresyon Ölçeği'nden 14 ve üstünde, Mini Mental Testten 21 ve üstünde pn alan; kronik ağrıya sahip olan bireyler	Randomize kontrollü, çift körlü ve deneysel	90 yaşlı birey (30 deney, 30 yalancı reiki ve 30 kontrol grubu)	Ağrı, Yaşam Kalitesi ve depresyon	Sekiz hafta boyunca haftada bir kez, 45 dk -1 saat arasında reiki uygulanmıştır.	Girişimin yaşlı bireylerin, yalancı reiki ve kontrol grubuna göre ağrı ve depresyon puanlarında anlamlı azalma, yaşam kalitesi puanlarında ise artma olduğu saptanmıştır.
Doktora Özdemir 2007	Hafif Alzheimer hastası yaşlı bireyler	Yarı deneysel	27 yaşlı birey	Depresyon ve anksiyete kognitif durumu,	Haftada 4 gün olmak üzere Müzik terapisi, nesne-canlı resmi boyama ve kişi-yer-zaman yöntemleri kullanılmıştır.	Girişimin kognitif durum, depresyon ve anksiyete üzerine olumlu etkisinin olduğu, bu etkinin müdahale bittikten 3 hafta sonra azalma eğilimi ile devam ettiği saptanmıştır.
Yüksek Lisans Turan 2015	Demans, Alzheimer ve herhangi bir ağır kronik rahatsızlığı olmayan	Deneysel	22 yaşlı birey (11 deney, 11 kontrol grubu)	Depresyon ve Anksiyete	5 haftalık süreyle toplam 10 gün yemek terapisi uygulanmıştır.	Terapi programının hem depresyon, hem de anksiyete düzeylerini düşürmede etkili olduğu saptanmıştır.
Yüksek Lisans Uzakgören 2015	Standardize Mini Mental Test sonucundan 24 puan ve üstü alan ve eğitim seviyeleri benzer bireyler	Ön-test/ son test, Kontrol ve deney gruplu Deneysel	133 yaşlı birey (66 kişinin deney, 67 kişi kontrol grubu)	Bellek performansı, Benlik saygısı, Yaşam Kalitesi	Dans eğitmenleri eşliğinde 10 dk ısınma, 25 dk salsa dansı olmak üzere 2 aylık dans eğitimi yapılmıştır.	Dans eğitiminin bellek performansına, yaşam kalitesine ve benlik saygısına olumlu etki sağladığı saptanmıştır.
Doktora Yücel 2008	DSÖ'nün önerdiği Sağlığın Uygunluk Düzeyine göre Grup 1 ve 2'de olan yaşlı bireyler	Yarı deneysel	Huzurevinde yaşayan 34, evde yaşayan 33 yaşlı birey	Fiziksel performans, depresyon, kognitif bulgular ve yaşam kalitesi	El, lokomotor ve kognitif aktiviteler olmak üzere üç grup aktivite haftada iki gün, her seans 45 dakika süre ile toplam 12 hafta uygulanmıştır	Girişim sonrasında ev grubunda fiziksel performans seviyesi ve yaşam kalitelerinin ve her iki grupta depresyon seviyelerinin azaldığı saptanmıştır.

konstipasyona yönelik; refleksoloji ve masaj yöntemlerinin uygulandığı ve tamamının konstipasyon üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Yaşlılarda; en fazla incelenen (n=5) bir diğer sorunun uyku sorunları ve uyku kalitesi olduğu ve bu soruna yönelik yapılan girişimler arasında; müzik terapisi, ışık tedavisi ve masaj uygulandığı ve sonuçlarının etkili olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Tezlerde kullanılan farmakolojik olmayan yöntemler arasında en fazla kullanılan yöntemin müzik terapisi (n=7) olduğu görülmektedir. Müzik terapisi uygulaması ile yaşlılarda kan basıncı, solunum, nabız, oksijen saturasyonu; anksiyete ve ajitasyon; konfor ve anksiyete; yalnızlık ve aktivite katılım düzeyine etkisinin incelendiği ve etkili olduğu saptanmıştır (Tablo 2).

Çalışmada farmakolojik olmayan refleksoloji, yağ ile kompres, abdominal masaj, aroma masajı, müzikoterapinin yöntemlerinin; ağrı, anksiyete, depresyon, benlik saygısı, yaşam kalitesi gibi semptomlar üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Dünyada yaşlı sağlığına ilişkin sorunların çözümünde farmakolojik olmayan yöntemler birçok farklı disiplin tarafından kullanılmaktadır. Bu çalışma kapsamında da incelenen 26 tezin farklı bilim dalları tarafından (hemşirelik, halk sağlığı, Türk musikisi, radyo televizyon sinema, klinik psikoloji, psikoloji, iş ve uğraş tedavisi, geriatrik fizyoterapi) yürütüldüğü görülmektedir. Tezlerin yarısından fazlasının (n=20) hemşirelik alanında yürütülmesi ise yaşlı bakımında temel rol alan hemşirelik disiplinine ilişkin önemli bir bulgudur. Yaşlılıkta artan kronik sorunlarla birlikte eş kaybı, emeklilik, ölüm korkusu, içe kapanma gibi psikososyal sorunlar da görülmektedir^{47,48}. Bu sorunlar ve sorunların çözümüne yönelik bakım gereksinimleri göz önüne alındığında yaşlılık döneminde bütüncül hemşirelik bakımının önemi ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada hemşirelik bakımın önemini destekler niteliktedir.

İncelenen tezlerde yaşlılıkta en fazla karşılaşılan sağlık sorunlarından biri olan konstipasyon ve beraberinde uyku bozuklukları, eklem ağrısı ve anksiyete sorunlarında masaj uygulamasının kullanıldığı ve masajın bu sorunlar üzerinde etkili olduğu saptanmıştır^{22-25,30,36}. Masaj; farmakolojik olmayan, düşük riskli, düşük maliyetli etkili bir dokunma hareketi olarak etkili olmasının yanı sıra kan ve lenfatik dolaşımı düzenleme, kas tonüsünü iyileştirebilme, kan basıncını dengeleme, ağrıyı azaltma, uykusuzluğu azaltma, hareket aralığını artırma ve demans ile ilişkili ajitasyonu iyileştirebilme, anksiyeteyi azaltma gibi birçok farklı sorunda etkili olduğu belirtilmektedir^{49,50}. Bu çalışmada da literatürle uyumlu olarak benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Yaşlıların sıklıkla karşılaştığı bir diğer sorun olan uyku sorunlarının; incelenen tezlerde en fazla ele alınan (n=5) sorunlardan biri olduğu saptanmıştır. Uyku bozukluklarının tedavisi için; tai chi egzersizi, sanat terapisi, farkındalık uygulaması ve müzik anımsama terapisini içeren çoklu uyarıların kullanıldığı bir çalışmada yaşlılarda uyku bozukluğunun anlamlı derecede azaldığı ve bu tip

psikososyal müdahalelerin uyku bozuklukları ile baş etmede önemli farmakolojik olmayan uygulamalar olduğu belirtilmiştir⁵¹. Benzer şekilde çalışma kapsamında incelenen tezlerde uyku sorunun çözümü için müzik terapisi, ışık tedavisi ve masaj uygulandığı ve sonuçlarının etkili olduğu görülmektedir^{26,30}.

Yaşlıların karşılaştığı diğer sorunların arasında yüksek kan basıncı, ortopedi ameliyatları sonrası ağrı gibi fizyolojik sorunlar ile anksiyete, yalnızlık gibi psikolojik sorunların olduğu ve bu sorunlarla baş etmede müzik terapisinin geniş bir yelpazede kullanıldığı ve etkili olduğu belirtilmektedir⁵²⁻⁵⁵. İncelenen tezlerde de farmakolojik olmayan yöntemler arasında en fazla kullanılan yöntemin müzik terapisi olduğu ve müzik terapisinin kan basıncı, solunum, nabız, oksijen saturasyonu, anksiyete, ajitasyon; konfor ve yalnızlık düzeyine vb. semptom ve diğer faktörler üzerinde etkili olduğu görülmektedir^{26,27,31-34}. Bu sonuçların müzik terapisinin ucuz, invaziv olmayan, nonfarmakolojik ve holistik bakım girişimlerini içeren bir uygulama olmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Yaşlılarda tedavisi zor olan depresyonda farmakolojik olmayan yöntemler arasında, meditasyon, gevşeme teknikleri, egzersiz, bilişsel davranışsal terapi, problem çözme terapisi, anımsama terapisi gibi aktivitelerin yapılması önerilmektedir⁵⁶⁻⁵⁸. Bu incelemede de literatürle uyumlu olarak; depresyon, anksiyete, kaygı, yalnızlık gibi psikososyal sorunların iyileştirilmesinde anımsama terapisi, reiki, çoklu duyuşsal uyarı, yemek terapisi, çok amaçlı aktivite eğitimi uygulandığı ve bu uygulamaların depresyon üzerinde olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yaşlılık döneminde fiziksel ve psikososyal alanlarda yaşanan sorunların çözümünde farmakolojik olmayan yöntemlerin önemli olduğu ve sıklıkla kullanıldığı bilinmektedir. Bu çalışmada incelenen tezlerde de kullanılan farklı farmakolojik olmayan uygulamaların uygulanmayla birlikte sık görülen semptomların yönetiminde olumlu etkileri olduğu ve bakımın kalitesini artırdığı belirlenmiştir. Türkiye’de yaşlılara yönelik yapılan farmakolojik olmayan uygulamalar ve uygulamaların semptomlara etkilerine yönelik yapılan tezlerin incelendiği bu çalışmada tezlerin çoğunluğunun hemşirelik alanında yürütüldüğü saptanmıştır. Bu sonuç bakım felsefesini temel alan bir meslek olan hemşirelikte farmakolojik olmayan uygulamaların önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçların yapılacak olan çalışmalara yön vermesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın teori ile uygulamayı birleştirerek farmakolojik olmayan uygulamalara bilimsel bir temel oluşturmada katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmadan yola çıkarak yaşlıların bakım gereksinimlerine yönelik multidisipliner yaklaşımlı kanıt dayalı randomize kontrollü çalışmalara odaklanılması önerilebilir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışmada, Yüksek Öğretim Kurumu ulusal tez merkezinden erişim izni olan 33 tez kullanılmış, erişim izni olmayan 7 tezin tam metnine ulaşılamadığı için çalışmaya dahil edilmemiş ve toplam 26 tez değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda etik kurul izni alınmasına gerek duyulmamıştır.

Çıkar Çatışması: Yoktur.

Finansal Destek: Bildirilmemiştir.

Yazar katkıları:

Araştırma dizaynı: KÖ, GM

Veri toplama: KÖ, GM, GKÖ

Literatür araştırması: KÖ, GM, GKÖ

Ethics Committee Approval: In this study, 33 theses that have access permitted in the National Thesis Center of the Higher Education Institution were used. Since the full text of 7 theses without access permission was not available, they were not included in the study. A total of 26 theses were evaluated. In line with these, there was no need for an ethics committee approval.

Conflict of Interest: Not reported.

Funding: None.

Author contributions:

Study design: KÖ, GM

Data collection: KÖ, GM, GKÖ

Literature search: KÖ, GM, GKÖ

Drafting manuscript: KÖ, GM, GKÖ

KAYNAKLAR

- Saxon SV, Perkins EA, Etten MJ. Complementary, alternative, and integrative medicine. In: Physical change and aging : a guide for the helping professions. 6th ed. New York, NY: Springer Publishing Company. [Internet]. 2015 [Erişim Tarihi: 15 Temmuz 2019]. Erişim Adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=835739&lang=tr&site=ehost-live>.
- World Health Organization (WHO). Global report on traditional and complementary medicine 2019;15-28.
- Effoe VS, Suerken CK, Quandt SA, Bell RA, Arcury TA. The association of complementary therapy use with prescription medication adherence among older community-dwelling adults. *J Appl Gerontol*. 2017;36(9):1054-1069.
- Ünsal A. Türk kültüründe geleneksel hasta bakımı: Anadolu örneği. *Yüzüncü Yıl Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2017;1(2):87-98.
- Gök Metin Z, Karadas C, Özdemir L. Complementary and alternative therapies from the Turkish Physician's perspective: An embedded mixed-method study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2020;101144.
- Kutlutürkan S, Karataş T. Kemoterapiye Bağlı Kusmada Tamamlayıcı Tıp. *Bozok Tıp Dergisi*. 2014;4(3):63-65.
- Şaş S, Büyükturan Ö, Büyükturan B. Kas İskelet Sistemi Hastalıklarında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Yöntemleri Kullanım Sıklığının Değerlendirilmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*. 2018;8(3):481-488.
- Yazıcı SÖ, Kalaycı İ. Yaşlı Hastaların Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi. *Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*. 2015;3(3):385-39.
- Erdoğan Z, Atik D, Çınar S. Kronik Böbrek Yetmezliğinde Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Yöntemlerinin Kullanımı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 2014;23(4):773-789.
- Erdoğan Z, Akıncı A, Yavuz D, Tosun Z, Atik D. Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Yöntemlerini Kullanma Durumu. *Kafkas Tıp Bilimleri Dergisi*. 2017;7(1):60-66.
- Dedeli Ö, Karadakovan A. Yaşlı Bireylerde İlaç Kullanımı, Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Uygulamalarının İncelenmesi. *Spatula Dergisi*. 2011;1(1):23-32.
- Sağkal T, Demiral S, Odabaş H, Altunok E. Kırsal Kesimde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerini Kullanma Durumları. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*. 2013;27(1):19-26.
- Yang M, Jiang L, Wang Q, Chen H, Xu G. Traditional Chinese medicine for knee osteoarthritis: an overview of systematic review. *PloS One*. 2017;12(12):1-16.
- Caresearch Palliative Care Knowledge Network. Non Pharmacological Approaches. [Internet]. 2019 [Erişim Tarihi: 31 Ekim 2019]. Erişim Adresi: <https://www.caresearch.com.au/caresearch/ClinicalPractice/Physical/Pain/NonPharmacologicalApproaches/tabid/751/Default.aspx>
- Eliopoulos C. Integration of complementary and alternative therapies in geriatric care *Medscape Nurse*. [Internet]. 2006 [Erişim Tarihi: 18 Mayıs 2019]. Erişim Adresi: <http://www.medscape.com/viewarticle/542207>
- Ebersole P, Touhy TA. Geriatric Nursing : Growth of a Specialty. New York: Springer Publishing Company. [Internet]. 2006 [Erişim Tarihi: 5 Aralık 2019]. Erişim Adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=181758&lang=tr&site=ehost-live>
- Terzi H, Kitiş Y. Yaşlı bireylerde ilaç kullanımı ve tamamlayıcı alternatif terapi uygulamaları. İçinde: Bilgili N, Kitiş Y, editörler. *Yaşlılık ve Yaşlı Sağlığı*. 1 baskı. Ankara: Vize Yayıncılık; 2017;463-465.
- Complementary, alternative, or integrative health: what's in a Name? National Center on Complementary and Integrative Health-NCCIH. [Internet]. 2019 [Erişim Tarihi: 2 Nisan 2019]. Erişim Adresi: <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health#hed5>
- İnan FŞ, Üstün B, Bademli K. Türkiye'de kuram/modele dayalı hemşirelik araştırmalarının incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2013;16(2):132-39.
- Ardahan M, Özsoy S. Türkiye'de hemşirelik araştırmalarındaki eğilimler: yüksek lisans ve doktora tezleri üzerine bir çalışma. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2015;4(4):516-34.
- Çevik K. Yaşlılarda Refleksoloji Uygulamasının Konstipasyon Üzerine Etkisi [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2013.
- Gürol Arslan G. Yaşlılarda Karına Castor Yağı Kompresi Uygulamanın Konstipasyona Etkisinin İncelenmesi [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2008.
- Baran A. Yaşlılarda Konstipasyon Yönetiminde Abdominal Masajın Etkisi: Randomize Kontrollü Çalışma [Doktora tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2015.

24. Lafçı D. Aroma Masajının Yaşlılardaki Konstipasyona Etkisi [Doktora tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2014.
25. Olgun S. Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Abdominal Masajın Kronik Konstipasyona ve Yaşam Kalitesine Etkisi [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2013.
26. Altan N. Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Pasif Müzikoterapinin Uyku Kalitesine Etkisi [Yüksek Lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2011.
27. Gökalp K. Müzik Terapisinin Yaşlı Kanser Hastalarının Anksiyete Ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi [Doktora tezi]. Erzurum: Atatürk Üniversitesi; 2015.
28. Akyar İ. Yaşlı Bireylerde Işık Tedavisinin Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi [Doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2010.
29. Düzgün G. Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Parlak Işık (Doğal Güneş Işığı) Tedavisinin Uyku Sorunları ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2012.
30. Yaman S. Lavanta Yağıyla Uygulanan Sırt Masajının Yaşlıların Uyku Kalitesine Etkisinin İncelenmesi [Yüksek Lisans tezi]. Elazığ: Fırat Üniversitesi; 2011.
31. Horuz D. Göğüs Hastalıkları Servisinde Yatan Hastalarda Müzik Terapisinin Anksiyete ve Bazı Klinik Bulgulara Etkisi [Yüksek Lisans tezi]. Zonguldak: Bülent Ecevit Üniversitesi; 2014.
32. Şahin Karadeniz E. Demans-Alzheimer Hastalarında Farklı Müzik Terapi Uygulamalarının Zihinsel, Psikolojik, Anksiyete ve Ajitasyon Etkileri Üzerine Karşılaştırmalı Çalışma [Doktora tezi]. İstanbul: Haliç Üniversitesi; 2017.
33. Yaşar E. Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Müziğin Konfor ve Anksiyeteye Etkisi [Yüksek Lisans tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2014.
34. Kurt D. Müzik Terapisinin Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yalnızlık Hissi Üzerine Etkisi [Yüksek Lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2014.
35. Clark A. Görsel İşitsel Yapımlarda Müziğin Yaşlılık Terapisine Etkileri, Türkiye, Abd Örneğinde Karşılaştırmalı Uygulamaları [Doktora tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi; 2014.
36. Kaşlı K. Yaşlılarda Roller Massage (Silindir Masajı) Uygulaması İle Yapılan Miyofasyal Gevşeme Tekniğinin Ayak Bileği Eklem Açıklığına Etkisi [Yüksek Lisans tezi]. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi; 2018.
37. Pehlivan S. Diz Osteoartritli Yaşlı Bireylere Uygulanan Aromaterapi Masajının Ağrı, Fonksiyonel Durum Ve Yaşam Kalitesine Etkisi [Doktora tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2015.
38. Birer Z. Katarakt Ameliyatı Esnasında Uygulanan Terapötik Dokunmanın Anksiyete ve Hasta Memnuniyetine Etkisi [Yüksek Lisans tezi]. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi; 2015.
39. Kuru N. Gülme Terapisinin Huzurevinde Kalan Bireylerin Yaşam Kalitesine Etkisi [Doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2016.
40. Ercan Şahin N. Huzurevinde Yaşayan Yaşlılara Uygulanan Anımsama Terapisinin Yaşlıların Yaşam Kalitesine Etkisi [Doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2015.
41. Duru Aşiret G. Anımsama Terapisinin Alzheimer Hastalarının Bilişsel Durumu, Depresyon ve Günlük Yaşam Faaliyetlerine Etkisi [Doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2014.
42. Erdoğan Z. Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Reikinin Ağrı, Yaşam Kalitesi ve Depresyon Üzerine Etkisi [Doktora tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2013.
43. Özdemir L. Hafif Alzheimer Hastalarına Uygulanan Çoklu Duyusal Uyarın Yönteminin Kognitif Durum, Depresyon ve Anksiyete Üzerine Etkisi [Doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2007.
44. Turan F.G. Bir İş-Uğraş Terapisi Olarak Yemek Terapisinin Huzurevinde Yaşayan Kadın Yaşlılarda Ortaya Çıkan Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi [Yüksek Lisans tezi]. İstanbul: Beykent Üniversitesi; 2015.
45. Uzakgören P. Yaşlılarda Fiziksel Bir Aktivite Olarak Dans Eğitiminin, Bellek Performansı, Benlik Saygısı ve Yaşam Kalitesi Üzerinde Yarattığı Değişikliklerin İncelenmesi [Yüksek Lisans tezi]. İzmir: Ege Üniversitesi; 2015.
46. Yücel H. Evde ve Huzurevindeki Yaşlılarda Çok Amaçlı Aktivite Eğitiminin Etkinliğinin Karşılaştırılması [Doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2008.
47. Tezel A. Yaşlanmaya bağlı fizyolojik değişimler. İçinde: Bilgili N, Kitiş Y, editörler. Yaşlılık ve Yaşlı Sağlığı. 1 baskı. Ankara: Vize Yayıncılık; 2017;76-86.
48. Er D. Psikososyal açıdan yaşlılık. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2009;11(4):131-44.
49. Tusaie K. Overview of complementary/Alternative approaches. In: Tusaie K, Fitzpatrick JJ. Editors. Advanced Practice Psychiatric Nursing : Integrating Psychotherapy, Psychopharmacology, and Complementary and Alternative Approaches. New York: Springer Publishing Company. [Internet]. 2012 [Erişim Tarihi: 28 Mayıs 2019]. Erişim Adresi: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=484468&lang=tr&site=ehost-live>
50. Çınar Ş, Eşer İ, Khorshid L. Huzurevinde yaşayan yaşlılarda sırt masajının yaşamsal bulgular ve anksiyete düzeyine etkisi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi. 2009;16(2):14-21.
51. Rawtaer I, Mahendran R, Chan HY, Lei F, Kua EH. A nonpharmacological approach to improve sleep quality in older adults. Asia Pac Psychiatry. 2018;10(2):1-5.
52. Ueda T, Suzukamo Y, Sato M, Izumi, S. Effects of music therapy on behavioral and psychological symptoms of dementia: A systematic review and meta-analysis. Ageing Res. Rev. 2013;12:628-41.
53. Sari NLPDY, Rekawati E. The effect of traditional music therapy on blood pressure among elderly with hypertension: a literature review. International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS). 2019;2(2):55-65.
54. Rubia Orti JE, Pardo MPG, Benlochi M, Drehmer E, Platero JL, Sancho D, Rodriguez MML. Music therapy decreases sadness and increases happiness in

- alzheimer patients: a pilot study. *Neuropsychiatry*. 2019;9(1):2013-20.
55. Murabayashi N, Akahoshi T, Ishimine R, Saji N, Takeda C, Nakayama H, et al. Effects of music therapy in frail elderlies: controlled crossover study. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders Extra*. 2019;9(1):87-99.
 56. Jonsson U, Bertilsson G, Allard P, Gyllensvärd H, Söderlund A., Tham A, et al. Psychological treatment of depression in people aged 65 years and over: a systematic review of efficacy, safety, and cost-effectiveness. *PloS one*. 2016;11(8):1-20.
 57. Holvast F, Massoudi B, Voshaar RCO, Verhaak PF. Non-pharmacological treatment for depressed older patients in primary care: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2017;12(9):1-20.
 58. Frost R, Bauernfreund Y, Walters K. Non-pharmacological interventions for depression/anxiety in older adults with physical comorbidities affecting functioning: systematic review and meta-analysis. *Int Psychogeriatr*. 2019;31(8):1121-1136.