



Derleme Makalesi / Review Article, 3(1): 16 - 29, 2021

<https://dergipark.org.tr/en/pub/batd/article/945893>  
DOI: 10.53445/batd.945893

## Geleneksel ve Tamamlayıcı Tedavi Uygulamaları

Dilek TALHAOĞLU

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Anestezi Programı

80010, Osmaniye, Türkiye

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Dilek TALHAOĞLU, e-posta: dilektalhaoglu@gmail.com

### ÖZET

İnsanlığın var olduğu günden itibaren hastalıklar da görülmeye başlamıştır. Var olan hastalıklara, doğada bulunan ürünlerden ya da toplumların önceki deneyimlerden yararlanılarak çareler aranmış ve bu sayede günümüzdeki modern tıptan farklı olan geleneksel tedaviler doğmuştur. Bu tedavi yöntemleri toplumların geçmiş deneyimleri, inançları ve kültürel yapılarına göre şekillenmektedir. Geçmişten günümüze kadar gelen geleneksel tedavi yöntemleri bugün modern tıba destek olmak amacıyla pek çok uygulamada kullanılmaktadır. Farklı ülkelerde kullanım yaygınlığı değişmekle birlikte ülkemizde de Sağlık Bakanlığı'nın çıkarmış olduğu yönetmeliklerle kullanımı yaygınlaşmıştır. Literatürde özellikle kanser, diyabet ve kardiyovasküler hastalığı olan hastalarda semptomları iyileştirmek amacıyla Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) yöntemlerinin yaygın bir şekilde kullanıldığı belirtilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Geleneksel Tıp, Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları, Sağlık

## Traditional and Complementary Treatment Practices

### ABSTRACT

Since the beginning of humanity, diseases have also begun to appear. Remedies were sought for existing diseases by using the products found in nature or the previous experiences of the societies, and thus, traditional treatments, which are defined as folk medicine, were born different from today's modern medicine. These treatment methods are shaped according to the past experiences, beliefs and cultural structures of societies. Traditional treatment methods from the past to the present are used in many applications today to support modern medicine. Although the prevalence of use varies in different countries, its use has become widespread in our country with the regulations issued by the Ministry of Health. In the literature, it is stated that Traditional and Complementary Medicine; methods are widely used to improve symptoms, especially in patients with cancer, diabetes, and cardiovascular disease.

**Key Words:** Traditional medicine, Complementary Health Approaches, Health



## GİRİŞ

İnsanlığın var olduğu günden itibaren hastalıklar da görülmeye başlamıştır. Var olan hastalıklara, doğada bulunan ürünlerden ya da toplumların önceki deneyimlerden yararlanılarak çareler aranmış ve bu sayede günümüzdeki modern tıptan farklı olan geleneksel tedaviler doğmuştur. Bu tedavi yöntemleri toplumların geçmiş deneyimleri, inançları ve kültürel yapılarına göre şekillenmektedir (Arslan, Şahne, & Sevgi, 2016).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) geleneksel tedavi yöntemlerini "hastalıkların teşhisi ve tedavisinin sağlanması veya sağlığın korunması için çeşitli medeniyetlere has kuramlar, dini inanışlar ve geçmiş tecrübelerle ortaya çıkmış bilgi, beceri ve uygulamaların tamamı" şeklinde tanımlamaktadır (World Health Organization, 2019).

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) tanımı konusunda dünyada hala ortak bir karara varılamamıştır (Ünal & Dağdeviren, 2019). Hastaların tedavi sürecinde modern tıp yöntemlerine ek olarak yardımcı yöntemler uygulanmasına 'tamamlayıcı tıp', modern tıbbın yerine başka yöntemler kullanmasına ise 'alternatif tıp' denilmektedir (Ünal & Dağdeviren, 2019). Alternatif tıp; tıp fakültesinde öğretilmeyen, sahada uygulanmayan, sağlık sigortası kapsamında olmayan ve kanıta dayalı herhangi bir etkinliği

bulunmayan prosedürlerdir. Tamamlayıcı tıp ise; modern tıba destek amacıyla uygulanan yöntemlerdir ve daha çok modern tıbbın etkisini güçlendirmeyi, iyileşmeye yardım etmeyi, tedaviler sonucunda meydana gelen yan etkileri araştırmayı ve hastalarla ailelerine destek olmayı amaçlamaktadır (Arı & Yılmaz, 2016). Türkiye'de de uzun yıllar birbirine yakın tanımlamalar kullanılmıştır. DSÖ'nün tanımı da esas alınarak son dönemlerde yapılan tartışmaların sonucunda tıbbın alternatifinin olamayacağına, sadece tedavinin alternatifinin olabileceğine karar verilerek 'Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp' tanımı kullanılmaya başlanmıştır (Mollahaliloğlu, Uğurlu, Kalaycı, & Öztaş, 2015).

### 1. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Nedir?

Geleneksel tıp bilgisi nesilden nesile sözel biçimde iletilmiş olmasının yanında bazı aileler içinde uzmanlık alanı olarak görülmüştür. Bazen bu tedavi sistemlerinin kullanımı yöresel boyutta kaldığından geleneksel tıp denildiğinde sıklıkla o coğrafyaya ait, yerel tedavi yöntemleri düşünülmektedir. Bu yüzden antropologlardan bazıları bu tedaviyi ev tedavisi olarak tanımlamışlardır (Görücü, 2018).

GETAT, daha önceki çağlarda uygulanmış ve günümüzde de popülerlik kazanmaya devam eden, sağlığın korunması ve önlenmesinde



kullanılan fiziksel ve zihinsel hastalıkların teşhisi, iyileştirilmesi veya tedavisinde farklı kültürlerle özgü bilgi, beceri ve uygulamalardır (Othman & Farooqui, 2015). GETAT uygulamalarının kaynağı Eski Çin ve Ayurvedik tıbbına kadar uzanmaktadır. 20. yy yarısından itibaren, hastalıkların tanıları ve tedavilerinde görülen başarılı ve önemli gelişmelere karşın, neredeyse dünyanın her yerinde GETAT uygulamaları sıklıkla kullanılmaktadır. Bireyin sağlık arayışı, geleneksel sağlık inançlarına bağlılık, yaşam şekli, bilişsel, duygusal ve kültürel etmenler, önceki hastalık deneyimleri gibi pek çok faktörden etkilenmektedir. Literatürde özellikle kanser, diyabet ve kardiyovasküler hastalığı olan hastalarda semptomları iyileştirmek amacıyla bu yöntemlerin yaygın bir şekilde kullanıldığı belirtilmektedir (Çakmak & Nural, 2017).

Ülkemizde “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği” Sağlık Bakanlığı tarafından Ekim 2014 senesinde yayınlanmıştır. Yönetmelik içerisinde GETAT yöntemlerin kullanım amaçlarına, hangi hastalıklarda ve kimler tarafından uygulanabileceğine dair net ifadeler kullanılmıştır (Resmî Gazete, 2014). Bu yönetmelikle fitoterapi, larva uygulaması, mezoterapi, proloterapi, müzik terapi, hipnoz, kupa uygulaması, homeopati, ozon uygulaması, sülük tedavisi, osteopati, akupunktur,

refleksoloji, kayropraktik, apiterapi tedavi seçeneği olarak kabul edilmiştir. Bu yöntemleri uygulama yetkisi doktorlara ve kendi alanlarının dışına çıkmamak şartıyla dış hekimleri ve eczacılara verilmiştir (Ünal & Dağdeviren, 2019).

### **Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarının Tarihçesi**

İyileştirme / rehabilitasyon terimine bakıldığında, Aristoteles, Hipokrat gibi bilim adamlarına ait olan eserlerden ve İncil’den, GETAT’ın kökeninin binlerce yıl öncesine dayandığı görülmektedir. Özellikle temel yağlar ile bitkiler geçmişten günümüze kadar insanoğlu tarafından kullanılmıştır ve bununla ilgili arkeolojik kalıntılara rastlanmıştır. Dünya üzerinde uygulanan Çin, Tibet, Kore, Japon, Hint, Unani ve Afrika tıbbı gibi çeşitli geleneksel tedavi yöntemleri vardır (Arslan ve ark., 2016).

Kökene insanlığın var oluşuna kadar uzanan GETAT yöntemlerinin, son dönemlerde dünyanın her yerinde olduğu gibi ülkemizde de kullanımı gittikçe yaygınlaşmıştır. Bu uygulamaların etkililiğinin ve güvenilirliğinin araştırılması, bilimsel açıdan kanıta dayalı uygulamalar ile desteklenmesi ve geleneksel tedavi yöntemlerine katılmasının sağlanması için 1991 tarihinde Amerika Birleşik Devletleri’nde Ulusal Sağlık Enstitüsü bünyesinde “Ulusal



Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi” kurulmuştur (Bayındır & Çürük, 2015).

### 1.1. Dünyada ve Ülkemizde GETAT Kullanım Sıklığı

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları görüşünün meydana gelişi ve kullanımı, ülkelere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Çin’de bulunan hastanelerin yaklaşık %90’ında modern tıp ve geleneksel tıbbın bir arada kullanıldığı, özellikle de akupunkturun yaygın olarak uygulandığı belirtilmiştir (Arslan, Şahne, & Sevgi, 2016; Kaya, Karakuş, Boz, & Özer, 2020). Etiyopya’da bu yöntemler Sağlık Bakanlığı bünyesinde kullanılmaktadır ve yerel halkın %80’i GETAT yöntemlerine güvenmektedir (Biçer & Balçık, 2019). Japonya’daki doktorların %72’sinin modern tıp ve geleneksel tıbbi bir arada kullanmasıyla birlikte Kampo tıbbından da yararlandıkları belirtilmiştir (Karahancı ve ark., 2015). 1991 tarihinde Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü bünyesinde kurulan tıp merkezleri ile araştırmalara başlanmış ve GETAT uygulamalarıyla birlikte eğitimleri de programlarına dahil edilmiştir. Bu eğitimler, tıp fakültelerinde hala verilmektedir. Küba’da ise, 1959 reformunun ardından GETAT uygulamaları yasaklanmış; 1992’de yalnızca bazı uygulamalara izin verilmiş; 1995 tarihindeyse enstitü altında eğitimlere başlanmıştır (Karahancı ve ark., 2015).

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları, dünyada sağlık bakımının her alanında yer almaktadır. Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavilerin (TAT) kullanımı Amerika’da %42.1, Avustralya’da %48.2, Fransa’da %49.3, Kanada’da %70, Çin’de %70, ve Afrika ülkelerinde %80 oranındadır (Özçelik & Toprak, 2015). TAT ile ilgili yapılan çalışmalarda, genellikle ortalama bir yıllık yaygınlık %41.1 ve ortalama yaşam boyu yaygınlık %51.8 olarak bildirilmektedir (Çakmak & Nural, 2017). 2002-2012 Ulusal Sağlık Görüşme Anketi raporuna göre, Amerika’da yaşayan erişkinlerin ortalama %30’dan fazlası, çocukların ise ortalama %12’si geleneksel tıp dışındaki sağlık bakım anlayışını benimsemektedir (Clarke, Black, Stussman, Barnes, & Nahin, 2015). Türkiye’de yapılan literatür taramalarında TAT kullanım sıklığının kanserli hastalarda daha fazla olduğu bildirilmiştir (Kurt, Keşkek, Cil, & Canataroğlu, 2013; Özçelik & Toprak, 2015). Kronik hastalığı olan bireyler tarafından en sık tercih edilen TAT uygulamalarının başında bitkisel ürünler gelmektedir (Çakmak & Nural, 2017). Bitkisel ürünlerin tercih edilme nedenleri; kullanımının çok eskilere dayanması, görsel ve yazılı medyanın etkisi, kolay ulaşılabilir olması ve doğal yollardan elde edilmesinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca bitkisel ürün üzerinde Sağlık Bakanlığı ya da Tarım Köy İşleri Bakanlığının onayının olması



bireyleri ürün güvenilirliğinin yeterli olduğu konusunda ikna etmektedir (Çakmak & Nural, 2017). Hastalar genellikle hastalığı yenmek, tedaviye ek yarar sağlamak, kan değerlerini yükseltmek amacıyla bir ya da daha fazla sayıda bitkisel ürün kullanmaktadır. Bitkisel ürünler dışında en sık tercih edilen diğer TAT yöntemleri; masaj, beslenme değişiklikleri, vitamin ve mineral takviyeleri, progresif gevşeme egzersizleri ve diğer geleneksel uygulamalardır (Clarke ve ark., 2015). Geleneksel Çin Tıbbı'nın önemli bir bölümünü ise birçok hastalığı tedavi ettiği düşünülen Akupunktur oluşturmaktadır. Yapılan farklı çalışmalarda da Akupunktur, omurga masajı ile tedavi, Osteopati, Reiki ve Yoga ilk sırada yer almaktadır (Posadzki, Watson, Alotaibi, & Ernst, 2013).

## 1.2. Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Uygulamalarında Etik ve Hukuki Açıdan Sorunlar

Hekimin aydınlatma yükümlülüğüne, hukukumuzda olduğu gibi birçok uluslararası düzenlemede de yer verilmiştir. Aydınlatma yükümlülüğüne ilişkin hükümler, Biyotıp Sözleşmesi'nde, Tıbbi Deontoloji Tüzüğünde, Hasta Hakları Yönetmeliği'nde (HHY), Hekimlik Meslek Etiği Kurallarında, Tabipler Birliği Disiplin Yönetmeliği'nde yer almaktadır. Kişilerin aydınlatılma hakkına sahip olduğu, Yargıtay kararlarında da

“hastanın tedavisini üstlenen hekim tarafından dikkatli bir şekilde bilgilendirilme hakkına sahiptir” ifadesi bulunmaktadır.

“Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarında bilgilendirme/aydınlatma Tıp hukukunda olduğu kadar önemlidir ve yapılan müdahalelerin hukuka uygun olması ön koşullardan biridir. Tıp hukuku açısından hastanın bilgilendirilmesi meydana gelebilecek komplikasyonlar açısından önem taşımaktadır. Ülkemizde bilimsel çalışmaların az yapıldığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları komplikasyonlarının hangi kapsamda açıklanacağı önemli bir sorundur (Somer & EE, 2017).

Geleneksel ve Tamamlayıcı Uygulamalarda yöntemlerin tıbbi standardının olmaması sebebi ile aydınlatma büyük önem arz etmektedir. Her tıbbi müdahalede, bireyin ayrıntılı bir şekilde bilgilendirilmesi ve hür iradesi ile onay vermesi esastır. Verilen onayın geçerli sayılabilmesi için bireye öncesinde hastalığına ilişkin bilgilendirme yapılmalı, tedavisinde hangi yolun izleneceği, tedavinin etkileri, komplikasyonları ve farklı tedavi seçenekleri belirtilmelidir. Alternatif tıp uygulamalarında ise komplikasyonların gerektiğince bilinmemesi sebebiyle, tedavide sağlanan faydalar ön planda gösterilmekte, hastalarda gerçeğe uygun olmayan umutlar verilip beklentilere sokulmaktadır. Böyle bir durumda, aydınlatılmış onam ve rıza, hukuki



olarak geçersiz sayılabilmektedir (Söğüt, 2017).

## 2. Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemleri

Dünyada popülaritesi artan uygulamaların literatürdeki bilgi eksikliği nedeniyle Amerika Birleşik Devleti hükümeti, 1993 yılında Ulusal Sağlık Enstitüleri bünyesinde kurulmuş olan Alternatif Tıp Ofisi'nin yetkilerini 1998 yılında daha da genişleterek "Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Ulusal Merkezi (NCCAM)" adı ile yeniden tanımlamıştır. Bu merkezin amacı; TAT uygulamalarının güvenilirliğini ve etkinliğini incelemek, etkinliği bilimsel olarak kanıtlanan uygulamaların ise geleneksel tedavilere entegre edilmesini sağlamak olarak belirtilmiştir (Ceyhan & Yiğit, 2016; Şahan & İlhan, 2019).

NCCAM, sayıları düzineleri bulan TAT uygulamalarını üç başlık altında toplamıştır (Ceyhan & Yiğit, 2016; Şahan & İlhan, 2019; National Center for Complementary and Integrative Health, (NCCIH), <https://www.nccih.nih.gov/>).

- 1- Doğal ürünler
- 2- Zihin ve Beden Temelli Tedaviler
- 3- Diğer Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları

### 2.1. Doğal Ürünler

Bu grup, otlar (botanik olarak da bilinir), vitaminler ve mineraller ve probiyotikler gibi çeşitli ürünleri içerir. Geniş pazara sahip olduklarından tüketicilere kolaylıkla ulaşabilirler ve genellikle diyet takviyeleri olarak satılırlar. Bitkisel tedaviler, dünyada sıklıkla tercih edilen TAT uygulamalarındandır. Bitkisel ilaçların, düşük maliyetli ve kolay ulaşılabilir olması, yan etkisinin seyrek görülmesi ve daha doğal olmaları nedeniyle kullanılmaktadır (Ceyhan & Yiğit, 2016; Dağlar & Dağdeviren, 2018). Kökeni Hindistan ve Çin tıbbına dayanmakla birlikte çok yaygın bir kullanım alanı vardır. Özellikle Avrupa ülkelerinde ve Almanya'da birçok market ve eczanede bitkisel ürünler satışa sunulmaktadır (Öztürk, Dömbekci, & Nur, 2020).

Amerikalılar tarafından tamamlayıcı sağlık yaklaşımlarının kullanımına ilişkin kapsamlı bir anketi içeren 2012 Ulusal Sağlık Görüşmesi Araştırmasına (NHIS) göre, Amerikalı yetişkinlerin yüzde 17,7'si vitamin ve mineral dışında bir besin takviyesi kullanmıştır. Bu ürünler, anketteki en popüler tamamlayıcı sağlık yaklaşımıdır. En yaygın kullanılan doğal ürün ise balık yağıdır (NCCIH, <https://www.nccih.nih.gov/>).

İnsanların %80'inin doğal tedaviye inanmaları da bu popülaritenin en iyi bir göstergesidir. Birçok hasta bitki ilaçlarını,



aktardan aldığı bitki veya bitki ürünlerinden kendisi hazırlar ve herhangi bir uzmana danışmadan kendi başına kullanır. Diğer taraftan, bitkisel ilaç üretimi yapan firmaların sayısı da giderek artmaktadır. Bitkisel ürünler genellikle meme kanseri (%12), karaciğer hastalıkları (%21), HIV (%22), astım (%24) ve romatolojik bozukluklar (%26) içeren kronik tıbbi durumlar için kullanılmaktadır (Şarışen & Çalışkan, 2005; Turan, Öztürk, & Kaya, 2010).

Bitkilerin ilaçlar ile birlikte kullanımında en ciddi klinik sorun bitki-ilaç etkileşimleridir. Bitkisel ilaç kullanımı ile ilgili problem sayılabilecek diğer durumlar şöyle sıralanabilir; bitkisel ürünlerin kaynağa ve pakete bağlı olarak bileşimlerinde önemli değişikliklerin olması, bitki ürünlerinin yanlış tanımlanması, fazla miktarda seyreltilmesi, doğru etiketleme yapılmaması, aktif madde dengesizlikleri, toplama prosedürlerindeki farklılıklar ve hastalara yapılan bilgilendirmelerin yetersiz olması gibi sorunlardır (Dağlar & Dağdeviren, 2018).

### 2.1.1. Özel Diyetler

Herhangi bir hastalığın tedavi edilmesi veya önlenmesi sürecinde beslenme çok önemlidir. Hastaya ve hastalığa özel oluşturulan diyet programlarının iyileştirme süresini kısalttığı bildirilmiştir. Bazı diyetlerin ise kanser gelişimini önlediği veya tedavi ettiği söylenmektedir. 1930 yılında Dr. Max Gerson

tarafından oluşturulmuş Gerson diyeti, hastalıkların vücutta birikmiş olan toksik maddelerden meydana geldiği teorisi üzerine durmaktadır. Bu tedavi yönteminde kanserli hastaların vücut dokularında aşırı sodyum birikmesi olduğu ve buna bağlı olarak potasyum seviyesinin düştüğü savunulmaktadır (Görücü, 2018).

### 2.1.2. Vitaminler

Vücudun metabolizması normal süreçlerde çalışabilmesi için az miktarlarda gerekli olan ve vücut tarafından yapılamayan organik bileşiklerdir. İnsan organizması, vücudun gereksinimi için ürettiği bazı vitaminler dışında diğer vitaminleri üretmediği için bu vitaminlerin bazılarını dışarıdan almak zorundadır (Bal, 2009).

### 2.2. Zihin ve Beden Temelli Tedaviler

Zihin ve beden uygulamaları, eğitimli bir uygulayıcı veya öğretmen tarafından uygulanan veya öğretilen geniş ve çeşitli prosedürler veya teknikler grubunu içerir. 2012 USES göstergelerinde Yoga, Karyopraktik ve Osteopatik Manipülasyon ve Meditasyon yetişkinler tarafından kullanılan en popüler zihin ve beden temelli tedaviler arasında yer almaktadır. 2017 NHIS'e göre, Yoganın popülaritesi son yıllarda çarpıcı bir şekilde artmıştır. 2012'de Yoga yapan ABD'li yetişkinlerin %9,5'ten 2017'de %14,3'e



yükselmiştir. 2017 NHIS ayrıca Meditasyon kullanımının 2012 yılında %4.1, 2017 yılında ise %14.2 olduğunu bildirmiştir (NCCIH, <https://www.nccih.nih.gov/>).

Diğer zihin ve vücut uygulamaları arasında Akupunktur, gevşeme teknikleri (nefes egzersizleri, rehberli imgeleme ve aşamalı kas gevşetme gibi), Tai Chi, Qi Gong, Hipnoterapi, Feldenkrais Yöntemi, Alexander Tekniği, Pilates, Rolfing Yapısal Entegrasyon ve Trager Psikofizik Entegrasyonu bulunmaktadır.

### 2.2.1. Yoga

Hint felsefesine dayanan eski ve karmaşık bir uygulamadır. Ruhsal bir uygulama olarak başlamıştır ancak fiziksel ve zihinsel refahı teşvik etmenin bir yolu olarak popüler hale gelmiştir. Gevşeme yöntemleri ve farkındalık bileşimi Yoga'nın ortaya çıkışının temel taşıdır. Klasik Yoga diğer unsurları da içermesine rağmen Amerika Birleşik Devletleri'nde uygulandığı şekliyle, tipik olarak fiziksel duruşları (asanalar), nefes tekniklerini (pranayama) ve meditasyonu (dyana) vurgular.

Yoga ve Çin kökenli iki uygulama Tai Chi ve Qi Gong bazen "Meditatif Hareket" uygulamaları olarak adlandırılır. Her üç uygulama hem meditatif öğeleri hem de fiziksel uygulamaları içerir (NCCIH, <https://www.nccih.nih.gov/>).

### Yoganın sağlığa faydaları nelerdir?

Stresi azaltarak ve zihinsel / duygusal sağlığı geliştirerek genel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olur. Bel ve boyun ağrısını hafifletir, menopoz semptomlarını azaltır, anksiyete veya depresif duyguların yönetimine yardımcı olur (ancak yoganın anksiyete bozuklukları, klinik depresyon veya travma sonrası stres bozukluğu [PTSD] üzerine etkisi olduğu gösterilmemiştir) (NCCIH, <https://www.nccih.nih.gov/>).

### 2.2.2. Karyopraktik

Vücudun kendi kendini iyileştirme yeteneğini vurgulayan tedavi şeklidir. Tedavi genellikle omurga manipülasyonunu içeren manuel terapi şeklinde uygulanır. Egzersiz ve beslenme danışmanlığı gibi diğer tedavi biçimleri de kullanılabilir.

Karyopraktör, hasta bakımında sistemli bir süreç izlemektedir. Önce hastayla görüşür, ayrıntılı bir sağlık öyküsü alır, muayenesini yapar, gerekli testleri ister ve tanı koyar. Daha sonra bir tedavi planı geliştirir, uygular ve hastanın ilerlemesini kaydeder. Karyopraktörler genellikle kas-iskelet sistemi ile ilgili sorunları tedavi etmektedir.

Kullanılan manuel tedavi yöntemleri, gerdirmeye ve sürekli basınçtan, elle uygulanan hızlı ve yumuşak itme hareketleri içeren spesifik eklem manipülasyonlarına kadar uzanır. Manipülasyonların amacı eklem hareketini ve işlevini iyileştirmektir.





Manipülasyonlar çoğunlukla omurgada yapılır ancak vücudun diğer kısımları da bu şekilde tedavi edilebilir (NCCIH, <https://www.nccih.nih.gov/>).

### 2.2.3. Osteopati

Kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarını tedavi ederek bütüncül bir iyileştirme sağlayan elle terapi yöntemidir. Vücudun kendi kendine iyileştirme özelliğini aktif hale getirmeye çalışır. Fizyoterapistlerin sıkça kullandığı bir yöntemdir (Öztürk ve ark., 2020; Yılmaz, 2020).

### 2.2.4. Gevşeme (Relaksasyon)

Hastaların eğitiminde kademeli şekilde kasları germe ve gevşetmeleri öğretilir böylelikle bazı semptomlar kontrol altına tutulmaya çalışılır. Gevşeme teknikleri tek olarak kullanılabilirdiği gibi, diğer bilişsel davranışsal tekniklerle beraber bireysel veya grup olarak da yapılabilir. Yapılan araştırmalarda bu yöntemle hastaların yaşam kalitesinde ve uyku kalitesinde artma olduğu, anksiyete, depresyon, yorgunluk, bulantı ve kusma durumlarında azalma olduğu bildirilmiştir (Ovayolu & Ovayolu, 2013).

### 2.2.5. Meditasyon

Meditasyon, iç huzuru sağlamak amacıyla, odaklanma veya refleksiyonu da kapsayan bir beden-zihin işlemidir. Meditasyon yöntemi, verimliliği ve dikkati arttırarak, bilinci

geliştirerek gevşemeyi sağlamaktadır. Yapılan çalışmalar meditasyonun kronik ağrıyı, anksiyete düzeyini, hipertansiyonu ve uykusuzluğu azalttığını belirtmiştir. Kansersiz hastalarla ilgili yapılan araştırmalarda ise hastalarda stres, depresyon, duygu durum bozukluğu ve kortizol düzeyinin azaldığı, bağışıklık fonksiyonlarının ve yaşam kalitesinin arttığı görülmüştür (Görücü, 2018; Ovayolu & Ovayolu, 2013)

### 2.2.6. Müzik Terapi

Selçuklu Devleti ve Osmanlı Döneminde psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan en eski ve etkili yöntemdir. İnsanların ortak dili olan müzik, insanların duygularını anlamak ve hissetmek için önemli bir vasıta olarak görülmüş ve farklı hastalıkların tedavisinde seçenek olarak değerlendirilmiştir. Müzikle terapi yönteminin öncülüğünü ise Türkler yapmıştır (Öztürk ve ark., 2020; Cüçük ve ark., 2016).

Müzik terapi, yoğun bakımlardaki hastalar üzerinde, cerrahi servislerinde, psikiyatri kliniklerinde, kadın doğum ve pediatri alanlarında, onkoloji, radyoterapi ve kemoterapi sürecinde ve hastalara uygulanan diğer girişimsel tanı-tedavi basamaklarında ortaya çıkan ağrı ve anksiyetenin azaltılmasında sıklıkla tercih edilmektedir (Cüçük ve ark., 2016).



### 2.2.7. Hipnoz

Yunanca uyku anlamına gelen ‘hypnos’, hipnotist olan bireyler tarafınca verilen telkinler ile kişilerin algılama durumu, hafıza ve istemli hareketlerinde meydana gelen değişiklikleri içeren sosyal bir etkileşim türüdür. İngiliz Tıp Birliği, 1955 yıllarında, hipnozu doğum sancısı sürecinde etkili bir ağrı giderme ve diş tedavilerinde anestezi ve analjezi sağlama yöntemi olarak kullanmıştır. Amerikan Tıp Birliği ise, 1958’lerde Hipnoz konusunda eğitim verilmesini sağlayan kurslar açarak hekimlerin bu alanda yeteneklerini geliştirmeyi amaçlamıştır. Hipnoz tedavisi sırasında hasta bilincini kaybetmemekte sadece belirli bir alana yoğun şekilde odaklanmaktadır. Bu süreçte beyin yavaş yavaş alfa dalgasına sonra teta dalgasına geçmekte, teta ile beraber bilinç devre dışı kalmakta, bilinçaltına telkinler eşliğinde verilmek istenen mesajlar iletilebilmektedir. Bu sayede hastalık semptomları baskılanmakta, değiştirilmekte, mevcut olan aşırı stres yükü ortadan kaldırılmakta ve yeni alışkanlıklar kazandırılmaktadır (Ceyhan & Yiğit, 2016).

### 2.3. Diğer Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları

Geleneksel şifacıların uygulamaları, Ayurveda Tıbbı, Geleneksel Çin Tıbbı, Homeopati ve Naturopati gibi bazı tamamlayıcı yaklaşımlar, bu gruplardan hiçbirine dahil olmayabilir (NCCIH, <https://www.nccih.nih.gov/>).

### 2.3.1. Ayurveda

Hindistan’dan köken alan Alternatif Tıp yöntemlerindedir. Kelime anlamı ‘Sağlıklı Yaşam Bilimi’ olarak tanımlanmaktadır. Ayurveda tıbbında amaç, insan vücut, zihin ve ruh üçlüsünü birleştirerek temizlemektir. Hastalık belirtileri oluştuğunda bunları tedavi etmek yerine hastalığın ortaya çıkış sebebini durdurmayı veya meydana gelen hastalıkları iyileştirmek yerine de sağlıklı yaşam biçimini benimsemeyi amaçlamaktadır (Ceyhan & Yiğit, 2016). Ayurveda da, bireyin vücudunu temizlemek ve yenilemek için farklı ürünler (bitkiler) ve teknikler (diyet, masaj, yaşam tarzı değişikliği, Yoga, egzersiz gibi) kullanmaktadır (Görücü, 2018). Ayurveda yöntemleri zamanın etkilerini azaltarak, vücudun savunma sistemini kuvvetlendirmeyi ve uzun, sağlıklı bir yaşam sürdürmeyi hedeflemektedir (Ceyhan & Yiğit, 2016).

### 2.3.2. Geleneksel Çin Tıbbı

Geleneksel Çin tıbbı (TCM) binlerce yıl içinde gelişmiştir. TCM uygulayıcıları, sağlık sorunlarını ele almak için çeşitli zihin ve vücut uygulamalarının (Akupunktur ve Tai Chi Gibi) yanı sıra bitkisel ürünleri de kullanmaktadır.

#### 2.3.2.1. Akupunktur

En eski tedavi yöntemleri arasında sayılmaktadır. İlk kez Darby (1853) ve Morant (1927) tarafından Batı’ya tanıtılıp Çin’den



Kore, Japonya, Doğu Asya ve Türkiye'ye yayılmıştır. Akupunktur kelimesi Latince 'acus' (iğne) ve 'pungere' (delmek) anlamı taşır. Akupunktur yönteminde vücudun belirli noktalarına cilt üzerine yerleştirilen ince iğneler vasıtasıyla uyarı verilmesi sağlanarak, cildin hemen altındaki enerji kanalları ve bu kanallar üzerinde bulunan direnç noktalarının ilişkili olduğu organlar arasında bağlantı sağlanmaktadır (Kalyon, 2007; Khorshid & Yapucu, 2005).

DSÖ 1979'larda 6. Dünya Akupunktur Kongresi'nde almış olduğu kararla Akupunktur modern batı tıbbında yerini resmi olarak almıştır. Akupunktur yöntemi, vücut üzerindeki bazı noktaların farklı teknikler ile uyarılmasını sağlayan birçok uygulamayı içerir. Yan etkilerinin az görülüyor olması, uygulama kolaylığı ve düşük maliyetli olması nedeniyle zamanla daha çok tercih edilen bir tedavi yöntemi haline gelmiştir. Bu yöntemde hastalığı iyileştirmek için ve bozulmuş olan dengeyi yeniden sağlamak için enerji akışından faydalanılmaktadır (Ceyhan & Yiğit, 2016).

DSÖ, 2003 yılında Akupunktur endikasyonlarının yer aldığı bir kitap yayınlamıştır. Akupunkturun uygulanacağı tedaviler içerisinde, migren ve diğer baş ağrıları, boyun, sırt, omuz ve kol ağrıları, bel ağrıları, siyatalji, romatizmal ağrılar, zona zoster, trigeminal nevralji, fasiyal paralizi, astım, alerjik rinit, gastrit, ülser, kolit, enürezis

nocturna, dismenore, obezite, sigara, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı, insomnia, psikosomatik hastalıklar, hiperemezis gravidarum yer almaktadır (Turan ve ark., 2010).

### 2.3.2.2. Tai Chi

Tai Chi belirli duruşları, nazik hareketleri, zihinsel odaklanmayı, nefes almayı ve gevşemeyi birleştirir. Araştırma bulguları, Tai Chi uygulamasının yaşlılarda ve parkinson hastalığı olanlarda denge sorunlarını iyileştirebileceğini, diz osteoartritinden kaynaklanan ağrıyı azaltabileceğini, insanların fibromiyalji ve sırt ağrısıyla baş etmelerine yardımcı olabileceğini ve kalp yetmezliği olan kişilerde yaşam kalitesini artırıp ruh halini iyileştirebileceğini göstermektedir (NCCIH, <https://www.nccih.nih.gov/>).

### 2.3.3. Homeopati

Homeopati Yunanca 'homoios' (benzer) ve 'pathos' (hastalık nedeniyle acı çekmek) kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır. Homeopati "benzeri benzer ile tedavi etme" esasına dayanmaktadır (Görücü, 2018). Hastalık belirtileri aslında, hastalıkla savaş sırasında vücutta oluşan değişikliklerdir. Modern tıp meydana gelen bu belirtileri ortadan kaldırmaya çalışırken Homeopati bu belirtileri olduğu şekliyle değerlendirir (Arı & Yılmaz, 2016).



Hasta bireye herhangi bitkisel içerikli maddeyi az miktarlarda vererek bireyin immün sistemini uyararak, efektif etki elde etmeye ve iyileşmeyi hızlandırmaya çalışır. Yan etkilerin görülme oranının az olması nedeniyle en sık tercih edilen TAT yöntemleri arasındadır. Homeopati de benzerlikler kuralından yola çıkarak, sağlıklı bir kişide hastalık semptomlarını meydana getiren maddeler tedavi seçeneği olarak tercih edilmektedir. Örneğin; artrit tedavisi için, sağlıklı bireylerde eklem ağrısına yol açan maddelerin kullanımı tavsiye edilmektedir. Homeopati de ikinci önemli kural ise kullanılan maddelerin çok az miktarlarda olmasına ve seyreltilmesine rağmen etken maddenin etkinliğini koruduğuna inanılmasıdır (Ceyhan & Yiğit, 2016).

#### 2.3.4. Naturopati

Naturopati aynı zamanda Naturopatik Tıp olarak da adlandırılır. 19. yüzyılda Avrupa'da popüler olan geleneksel uygulamalar ve sağlık bakımı yaklaşımlarının kombinasyonundan gelişen bir tıbbi sistemdir. İnsanlar genel sağlık ve hastalıkların tedavisi için naturopati uygulayıcılarına başvurur. Amerika Birleşik Devletleri'nde naturopati, naturopatik doktorlar, geleneksel naturopatlar ve aynı zamanda naturopatik hizmetler de sunan diğer sağlık hizmeti sağlayıcıları tarafından uygulanmaktadır (NCCIH, <https://www.nccih.nih.gov/>).

#### Naturopatik Uygulayıcılar Ne Yapar?

Naturopatik pratisyenler, diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri, stres azaltma teknikleri, bitkisel ve diğer diyet takviyeleri, homeopati, manipülatif tedaviler, egzersiz tedavileri, uygulayıcı rehberliğinde detoksifikasyon, psikoterapi ve danışmanlık gibi birçok farklı tedavi yaklaşımlarını kullanır (NCCIH, <https://www.nccih.nih.gov/>).

#### SONUÇ

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp uygulama yöntemleri, modern tıbbın etkisini güçlendirmek amacıyla kullanılan insanlığın geçmiş yaşantılarından köken alarak günümüze kadar gelen tedavi yöntemleridir. Uzun yıllardır uygulanan bu tedavilerin, kullanım kolaylığı, ulaşılabilirliği ve maliyet etkin olmaları nedeniyle insanlar tarafından tercih edilebilmektedir. Bu nedenle bilimsel altyapı ve yasal düzenlemelerle bu uygulamaların desteklenmesi gerekmektedir. Yapılan çalışmaların kanıt düzeyi artıkça GETAT uygulamaları ülkemizde daha fazla kullanım alanı bulacaktır.

#### KAYNAKLAR

- Arı, E., & Yılmaz, V. (2016). Tamamlayıcı ve alternatif tıp kullanımına yönelik tutum ve davranışların önerilen bir yapısal model ile araştırılması. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 8(1), 1.



- Arslan, M., Şahne, B. S., & Sevgi, Ş. (2016). Dünya'daki geleneksel tedavi sistemlerinden örnekler: genel bir bakış. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 6(3), 100-105.
- Bal, B. (2009). Hemşire ve hekimlerin tamamlayıcı ve alternatif tedavilere ilişkin görüşleri. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara*.
- Bayındır, S. K., & Çürük, G. N. (2015). Türkiye'de ağrıya yönelik tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları konusundaki hemşirelik tezlerinin incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 12 (3): 162-169.
- Biçer, İ., & Balçık, P. Y. (2019). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp: Türkiye ve Seçilen Ülkelerinin İncelenmesi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 22(1), 245-257.
- Ceyhan, D., & Yiğit, T. T. (2016). Güncel tamamlayıcı ve alternatif tıbbi tedavilerin sağlık uygulamalarındaki yeri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 178-189.
- Ciğerci, Y., Kurt, H., & Çelebi, Ş. (2016). Tamamlayıcı Bakım Ve Alternatif Tedavi Yöntemi Olan Müzik Terapiye İlişkin Sağlık Profesyonellerinin Görüşleri. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Akademik Müzik Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 13-26.
- Clarke, T. C., Black, L. I., Stussman, B. J., Barnes, P. M., & Nahin, R. L. (2015). Trends in the use of complementary health approaches among adults: United States, 2002-2012. *Natl Health Stat Report* (79), 1-16.
- Çakmak, S., & Nural, N. (2017). Kronik Hastalıklarda Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Uygulamaları. *Türkiye Klinikleri J Intern Med Nurs-Special Topics*, 3(2), 57-64.
- Dağlar, N., & Dağdeviren, H. N. (2018). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarında Fitoterapinin Yeri. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 7(3), 73-77.
- Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. Resmi Gazete Sayı No:29158. (27.10.2014)
- Görücü, R. (2018). Hemşirelerin Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerine Yönelik Görüş ve Tutumları. *Yüksek Lisans Tezi. Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırklareli*.
- Kalyon, T. A. (2007). Akupunktur Tedavisi. *Türk Fiz Tıp Rehab Derg* 2007, 53 Özel Sayı 2; 52-7.
- Karahancı, O. N., Öztoprak, Ü. Y., Ersoy, M., Ünsal, Ç. Z., Hayırlıdağ, M., & Büken, N. Ö. (2015). Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları yönetmeliği ile yönetmelik taslağı'nın karşılaştırılması. *Türkiye Biyoetik Dergisi*, 2(2), 117-126.
- Kaya, Ş., Karakuş, Z., Boz, İ., & Özer, Z. (2020). Dünyada ve Türkiye'de Tamamlayıcı Teraplere İlişkin Yasal Düzenlemelerde Hemşirelerin Yeri. *JAREN*, 6(3), 584-591. [doi:10.5222/jaren.2020.58561](https://doi.org/10.5222/jaren.2020.58561)
- Khorshid, L., & Yapucu, Ü. (2005). Tamamlayıcı Tedavilerde Hemşirenin Rolü. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 124-130.
- Kurt, H., Keşkek, Ş. Ö., Cil, T., & Canataroğlu, A. (2013). Complementary/alternative therapies in patients with breast cancer. *Türk Onkoloji Dergisi*, 28(1), 10-15.
- Mollahaliloğlu, S., Uğurlu, F. G., Kalaycı, M., & Öztaş, D. (2015). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarında Yeni Dönem. *Ankara Medical Journal*, 15(2).
- NCCIH, National Center for Complementary and Integrative Health. <https://www.nccih.nih.gov/> Erişim tarihi: 31.05.2021
- Othman, C. N., & Farooqui, M. (2015). Traditional and Complementary Medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 170, 262-271. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.036>
- Ovayolu, Ö., & Ovayolu, N. (2013). Onkolojide semptom yönetiminde kullanılan kanıt temelli tamamlayıcı yöntemler ve etkileri. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 83-98.
- Özçelik, G., & Toprak, D. (2015). Bitkisel tedavi neden tercih ediliyor? *Ankara Medical Journal*, 15(2).
- Öztürk, Y. E., Dömbekci, H. A., & Nur, Ü. S. (2020). Geleneksel Tamamlayıcı Ve Alternatif Tıp Kullanımı. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi*, 1(3), 23-35.



- Posadzki, P., Watson, L. K., Alotaibi, A., & Ernst, E. (2013). Prevalence of use of complementary and alternative medicine (CAM) by patients/consumers in the UK: systematic review of surveys. *Clinical medicine*, 13(2), 126.
- Somer, P., & EE, V.-L. (2017). Geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları yönetmeliği'nin hukuki ve etik açıdan değerlendirilmesi. *Anadolu Kliniği*, 22(1), 58-65.
- Söğüt, İ. S. (2017). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarında Aydınlatılmış Onam Sorunu. *İKÜHFD*, 16(2), 627-649.
- Şahan, D., & İlhan, M. N. (2019). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları ve Halk Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 12-19.
- Şarışen, Ö., & Çalışkan, D. (2005). Fitoterapi: bitkilerle tedaviye dikkat (!). *Sted*, 14(8), 182-187.
- Turan, N., Öztürk, A. ve Kaya, N. (2010). Hemşirelikte yeni bir sorumluluk alanı: tamamlayıcı terapi / A new responsibility in nursing: complementary therapy. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*. 3(1), s. 103-108.
- Ünal, M., & Dağdeviren, H. N. (2019). Geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri. *Euras J Fam Med*, 8(1), 1-9.
- Yılmaz, S. (2020). Türk Toplumunda Geleneksel Tedavi Yöntemlerinin Faydasına İnanma ve Bu Yöntemlere Başvurma Örüntüleri. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 10(3), 941-953
- World Health Organization. (2019). WHO global report on traditional and complementary medicine 2019.