

Yaşlı Bireylerde Aromaterapi Kullanımı*

Aromatherapy Use in Older Adults

İbrahim Dumanⁱ, Özlem Ceyhanⁱⁱ, Sultan Taşcıⁱⁱⁱ

ⁱÖğr. Gör., Mersin Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Yaşlı Bakımı Programı,
<https://orcid.org/0000-0002-3961-5702>

ⁱⁱDoç. Dr., Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İç Hastalıkları Bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-1869-8713>

ⁱⁱⁱProf. Dr., Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İç Hastalıkları Bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-8039-1966>

ÖZ

Günümüzde demografik değişimlerin etkisiyle dünya genelinde yaşlı nüfus artmaktadır. Yaşın artmasıyla beraber yaşlı bireylerde artan kronik hastalıklar ve geriyatrik sorunlar, yaşam kalitesini düşürmekte ve sağlık harcamalarını artırmaktadır. Kronik hastalıkların yanı sıra, geriyatrik sorunların erken tespiti ve yönetimi önem arz etmektedir. Son yıllarda yaşlı bireylerin sağlık sorunlarının yönetiminde tamamlayıcı ve integratif tedavi yöntemleri daha çok tercih edilmektedir. Tamamlayıcı ve integratif tedavi uygulamaları arasında yer alan aromaterapi, esansiyel yağların kullanımıyla fiziksel ve psikolojik iyilik hali sağlamada etkili bir yöntemdir. Aromaterapi, ağrı, anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları ve diğer geriyatrik sorunların yönetiminde umut verici sonuçlar ortaya koymaktadır. Araştırmalar, aromaterapinin yaşlı bireylerin sağlık durumunu iyileştirmede olumlu etkiler sağladığını ve yaşam kalitesini artırdığını göstermektedir. Aromaterapinin kullanımının yaygınlaştırılması, yaşlı bireylerin sağlık sorunlarının yönetiminde farmakolojik olmayan yöntemlerin önemini vurgulamaktadır. Aromaterapinin etkili olabilmesi için uzman rehberliğinde ve kişiye özgü uygulanması önemlidir. Bu derlemede, aromaterapinin yaşlı bireylerdeki terapötik etkileri son yıllarda yapılan bilimsel araştırmalar incelenerek sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Aromaterapi, Tamamlayıcı ve İntegratif Tedavi, Yaşlı

ABSTRACT

Nowadays, the older population is increasing worldwide due to demographic changes. With increasing age, chronic diseases and geriatric problems in older adults decrease the quality of life and increase health expenditures. In addition to chronic diseases, early detection and management of geriatric problems are important. In recent years, Complementary and integrative treatment methods have become more preferred in the management of health problems of older adults. Aromatherapy, which is among the complementary and integrative treatment applications, is an effective method to provide physical and psychological well-being with the use of essential oils. Aromatherapy shows promising results in the management of pain, anxiety, depression, sleep disorders and other geriatric problems. Research shows that aromatherapy provides positive effects in improving the health status of older adults and improves quality of life. The widespread use of aromatherapy emphasizes the importance of non-pharmacological methods in the management of health problems of older adults. In order for aromatherapy to be effective, it is important that it is applied under expert guidance and individualized. In this review, the therapeutic effects of aromatherapy in older adults are presented by examining recent scientific studies.

Key Words: Aromatherapy, Complementary and Integrative Therapy, Older

*Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi 2024;14(3):441-449

DOI: 10.31020/mutfd.1510870

e-ISSN: 1309-8004

Geliş Tarihi – Received: 05 Temmuz 2024; Kabul Tarihi - Accepted: 06 Eylül 2024

İletişim - Correspondence Author: İbrahim Duman ibrahimduman@mersin.edu.tr

Giriş

Dünya genelinde demografik bir değişim süreci yaşanmakta ve bu değişimin öncelikli nedenleri arasında doğum oranlarının düşmesi, insanların daha uzun yaşaması ve yaşlı nüfusun artması yer almaktadır. Yaşlı nüfus olarak kabul edilen 65 yaş ve üstü nüfus, dünya nüfusunun yaklaşık %9'unu oluşturmaktadır. Türkiye en hızlı yaşlanan ülkelerden biridir¹ ve 2023 yılında yaşlı nüfus oranı toplam nüfusun %10.2'sidir. Bu oranın 2030 yılında %12.9, 2040 yılında %16.3 ve 2080 yılında ise %25.6'ya ulaşması beklenmektedir.²

Yaşın ilerlemesiyle birlikte vücutta çeşitli fizyolojik değişiklikler meydana gelmekte ve bu değişiklikler sonucu çeşitli sağlık sorunları yaşanabilmektedir.³ Bu sağlık sorunları yaşlı bireylerde diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları, kanser gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artırmaktadır. Kronik hastalıkların artması bireyin yaşam kalitesini ve bakım gücünü olumsuz etkilemekte ve ölüm riskini artırabilmektedir.⁴ Ayrıca, yaşlı bireylerde sıkça görülen fakat hastalık olarak sınıflandırılmayan geriatrik sorunlar (kırılmalık, düşme riski, polifarmasi, osteoporoz, inkontinans, demans, depresyon, deliryum, sarkopeni, malnütrisyon ve bası yaraları gibi), kronik hastalıkların artması ile birlikte yaşam kalitesini düşürmekte ve morbidite ile mortalite riskini artırmaktadır.^{5,6} Yaşlı bireylerde artan bu sağlık sorunları halk sağlığı açısından tehdit oluşturmaktadır.⁷ Örneğin Kaya ve arkadaşlarının 1048 vakanın analizini yaptığı çalışmada, yaşlı bireylerde polifarmasinin %59.8, üriner inkontinansın %44.1, ağrının %41.8 ve uyku bozukluklarının %40.8 oranında görüldüğü rapor edilmiştir.⁸ Küresel Sağlık Tahminleri 2019 raporuna göre 60 yaş ve üzeri bireylerin yaklaşık %14'ünün ruhsal sorunlar yaşadığı ve bu sorunlardan en sık anksiyete ve depresyonun yer aldığı bildirilmiştir.⁹

Yaşlı bireylerde görülen geriatrik sorunların erken tespiti ile fonksiyonel kapasite kayıplarının azaltılması, hasta sonuçlarının iyileştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması, hastane yatış süresi ve sağlık harcamalarının azaltılabileceği vurgulanmaktadır.⁶ Geriatrik sorunların yönetiminde hem farmakolojik yöntemler hem de farmakolojik olmayan yöntemler kullanılmaktadır. Günümüzde geriatrik sorunların yönetiminde farmakolojik yöntemlerin yaşla artan organ fonksiyonlarındaki azalma ve bozukluklar, polifarmasinin getirdiği sorunlar gibi bazı dezavantajlarından dolayı farmakolojik olmayan yöntemlerin daha fazla tercih edildiği bildirilmektedir.¹⁰ Özdiil ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, farmakolojik olmayan uygulamaların yaşlılarda; anksiyete, uyku ve yaşam kalitesi, ağrı, yalnızlık, yorgunluk, depresyon ve konstipasyon üzerine olumlu etkisi olduğunu bildirilmiştir.¹¹

Bu derlemenin amacı, yaşlı bireylerde uygulanan farmakolojik olmayan bir yöntem olan aromaterapiye dair güncel bilgi ve araştırmaları incelemek, aromaterapi uygulamalarının ülkemizin yaşlı bakımı hizmetlerinde kullanımına yönelik yüksek kanıtlı öneriler sunmak ve bu konuyla ilgili yapılacak araştırmalara öncülük etmektir.

Yaşlılarda Tamamlayıcı ve İntegratif Yöntemlerin Kullanımı

Kökene eski Çin ve Ayurvedik tıbbına dayanan tamamlayıcı ve integratif tedavi (TİT) uygulamaları, günümüzde yetişkinler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. Özellikle son on yılda TİT uygulamaları halk tarafından kabul görmektedir.^{12,13} TİT, ayurveda, akupunktur, yoga, oksijen terapisi, ozon tedavisi, aromaterapi, homeopati, diyet desteği, masaj, reiki, biyoenerji ve hipnoz gibi uygulamaları içermektedir. TİT uygulamalarının korku ve kaygıyı azaltma, analjezi sağlama, yara iyileşmesini hızlandırma ve hasta motivasyonunu artırma gibi birçok fayda sunduğunu göstermektedir.¹⁴

Yaşlı bireylerde TİT uygulamalarına yönelik çalışmalar da her geçen gün artmaktadır. Huang ve arkadaşlarının evde sağlık bakımı alan yaşlı hastalarda hipertansiyonun yönetimine yardımcı olmada akupunkturun etkinliğini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, akupunkturun kan basıncını düşürmede ve

otonom sinir sistemi aktivitesini düzenlemede tek başına ilaçlara göre daha faydalı olabileceğini ortaya koymuştur.¹⁵ Yaşlı bireylerde yoga uygulamasının fiziksel uygunluk üzerindeki etkisini araştıran bir meta-analiz çalışmasında da yaşlı bireylere 9-12 hafta boyunca uygulanan yoga uygulamalarının fiziksel kondisyon üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve yoganın kas gücünü, dengesini ve esnekliğini geliştiren çok modlu bir aktivite olduğu bildirilmiştir.¹⁶

Yaşlı bireylerde kullanılan TİT yöntemlerinden biri de aromaterapidir. Aromaterapi, uygulama kolaylığı, geniş kullanım alanı, erişim kolaylığı ve halk tarafından kabul görmesi nedeniyle günümüzde yaygın olarak tercih edilmektedir.^{13,17}

Aromaterapi

Aromaterapi popüler bir tedavi yöntemidir ve son yıllarda kullanımı artmaktadır.^{17,18} Çok uzun bir geçmişe sahip olan aromaterapiye ilgi 1980'li ve 1990'lı yıllarda batı ülkelerinde hastaların TİT uygulamalarını tercih etmesiyle birlikte başlamıştır. Aromaterapi, günümüzde büyümeye devam eden ve sevilen geleneksel yöntemlerden biridir. Aromaterapi çiçekler, yapraklar ve bitki kabuğu gibi doğal kaynaklardan elde edilen esansiyel yağların bireylerin zihin, beden ve ruh sağlığını iyileştirmek için terapötik kullanımınıdır.^{19,20}

Esansiyel yağlar, çeşitli bitki materyallerinde bulunan metabolitlerden oluşan çok çeşitli kimyasal bileşenlerden oluşur. Esansiyel yağların ana kimyasal bileşenleri arasında uçucu olan ve karakteristik kokular üretebilen monoterpenler, esterler, aldehytlar, ketonlar, alkoller, fenoller ve oksitler bulunur. Esansiyel yağlar, bir oda difüzörü veya yağ damlamaları yoluyla inhalasyon olarak ya da masaj yolu ile direkt olarak vücuda uygulanmaktadır. Genellikle masaj ve akupunktur gibi diğer tamamlayıcı tedavilerle ve standart semptom yönetimi tedavileriyle birlikte kullanılmaktadır.²⁰

Aromaterapi canlı organizmalarda belirli tıbbi etkiler üretmenin kontrollü sanatı olarak tanımlanmaktadır.²¹ Esansiyel yağlar aromaterapi uygulayıcıları tarafından belirli tıbbi sorunların giderilmesinde veya azaltılmasında kullanılmaktadır. Literatürde, aromaterapinin bakıma ihtiyaç duyan hastaların ağrı, mide bulantısı, lenf ödem, stres, anksiyete ve depresyon gibi semptomların giderilmesinde kullanıldığı bildirilmektedir.²⁰ Son on yılda hemşireler tarafından da aromaterapi ile yapılan çalışmaların sayısının arttığı ve aromaterapi yağlarının inhalasyon veya masaj yoluyla uygulandığı görülmektedir. Zor ve arkadaşlarının yaptığı güncel bir araştırmada, aromaterapinin ağrı, kaygı, anksiyete, stres ve uyku gibi değişkenler üzerinde olumlu etkiler sağladığı bildirilmiştir.¹⁷

Efe Ertürk ve Taşcı'nın yaptığı çalışmada, kemoterapi tedavisi gören kanser hastalarına uygulanan nane yağının bulantı, kusma, öğürme sıklığını ve bulantı şiddetini önemli ölçüde azalttığı ve kemoterapiye bağlı bulantı kusmanın önlenmesinde antiemetiklerle birlikte nane yağının kullanılabileceği belirtilmiştir.²² Lu ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, aromaterapi masajının romatoid artrit hastalarında uyku kalitesini artırmada etkili olduğu belirlenmiştir.²³ Abbasijahromi ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada, Şam gülü ve lavanta yağları kullanılarak yapılan inhalasyon aromaterapisinin, sezaryen sonrası gelişen belirgin anksiyete ve ağrının şiddetini azaltabildiği ve Şam gülü esansiyel yağının lavantadan daha fazla bir etki gösterdiği bildirilmiştir.²⁴

Yaşlı Bireylerde Aromaterapinin Etkisini Belirlemeye Yönelik Yapılan Araştırmalar

Aromaterapi, yaşlı bireylerin fiziksel ve psikolojik iyilik hallerini desteklemeye yönelik potansiyel bir tedavi yöntemi olarak önemlidir. Yaşlı bireylerde aromaterapinin etkisini inceleyen mevcut çalışmalar, aromaterapinin çeşitli faydalarını desteklerken, daha geniş kapsamlı ve uzun vadeli araştırmalara ihtiyaç olduğu bildirilmektedir.²⁵

Yaşlı bireylerde geriatrik sorunlara yönelik aromaterapi uygulamalarının etkisini inceleyen bir derlemede, karabiber yağının inhalasyon yoluyla kullanımının yutma refleksi iyileştirerek aspirasyon pnömoni riskini azalttığı; L-mentol aromaterapisi ile nefes darlığını azaltıp egzersiz etkinliğini artırdığı belirlenmiştir. Yine aynı derleme de biberiye-limon ve lavanta-portakal yağları kombinasyonlarının demansın bilişsel ve davranışsal semptomlarını iyileştirdiği; lavanta ve melisa yağları kombinasyonlarının yaşlı bireylerde sinirlilik kaynaklı ajitasyonu azalttığı; lavanta kokulu aromaterapinin hem statik hem de dinamik dengeyi iyileştirebileceği ve bunun yaşlı bireylerde düşme riskini azaltabileceği bildirilmiştir. Ayrıca aromaterapinin geriatrik sendromların yönetiminde umut verici bir yöntem olduğu vurgulanmıştır.²⁶

Yaşlı bireylerde yapılan aromaterapi uygulamalarına yönelik literatür incelemesinde, “PubMed” ve “Cochrane Library” veri tabanlarında “elderly”, “older”, “aromatherapy” anahtar sözcükleri kullanılarak 2015-2023 yılları arasında yapılmış olan randomize kontrollü çalışmalar ve sistematik derlemeler incelenmiştir. Yaşlı bireylerde 2015-2023 yılları arasında aromaterapi ile yapılan randomize çalışmaların özeti **Tablo 1**'de, sistematik derleme ve meta analizlerin özeti ise **Tablo 2**'de verilmiştir.

Tablo 1. Yaşlı Bireylerde Yapılan Aromaterapiye Yönelik Randomize Çalışmalar

Yazar	Dergi Adı / Yayın yılı	Amaç	Araştırma Deseni / Kanıt Düzeyi*	Kullanılan Ölçekler	Gruplar/Örneklem Sayısı	Sonuç
Hossein Ebrahimi, Abbas Mardani, Mohammad Hasan Basirinezhad, Azam Hamidzadeh, Fatemeh Eskandari ²⁷	Explore, 2022	Lavanta ve papatya esansiyel yağları kullanılarak yapılan inhalasyon aromaterapisinin toplum içinde yaşayan yaşlılarda depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma /1B	Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS)	Müdahale (Lavanta): 61 Müdahale (Papatya): 61 Kontrol:61	30 günlük bir lavanta ve papatya esansiyel yağları kullanılarak yapılan inhalasyon aromaterapisinin toplum içinde yaşayan yaşlı bireylerin depresyon, anksiyete ve stres puanlarını önemli ölçüde azaltabildiği bulunmuştur
Keşer Sevgi Ünal Aslan, Sercan Altın ²⁸	European Journal of Integrative Medicine/ 2022	İnhale aromaterapi ve ayak masajının inme sonrası hastalarda uyku kalitesi, mutluluk ve yorgunluk üzerindeki etkilerini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma /1B	Oxford Mutluluk Anketi, Piper Yorgunluk Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi Endeksi (PSQI)	Müdahale (Ayak masajı): 31 Müdahale (Ayak masajı +Aromaterapi): 29 Kontrol: 31	Ayak masajı + aromaterapinin ve ayak masajı uygulamalarının inme sonrası hastalarda uyku kalitesini ve mutluluk düzeylerini artırabileceğini, yorgunluk düzeylerini azaltabileceğini ortaya koymuştur
Cheng-Yuan Lin, Hun-En Liao, Shu- Nu Change-Lee , Evet-Yin Yen ²⁹	Altern Ther Health Med/ 2022	Osteoartriti olan yaşlı yetişkinlerde aromaterapinin diz ağrısının hafifletilmesi ve fiziksel fonksiyonların iyileştirilmesi üzerindeki etkilerini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma /1B	Western Ontario ve McMaster Üniversiteleri Osteoartrit İndeksi (WOMAC)	Müdahale:38 Kontrol-Plasebo:36	Masaj yoluyla uygulanan aromaterapinin, osteoartrit kaynaklı diz rahatsızlıkları olan hastalarda klinik sonuçları iyileştirmede etkili bir alternatif tedavi olduğu ve daha uzun müdahale süresinin (4 hafta yerine 8 hafta) hastalar için daha iyi tedavi sonuçları sağladığı bulunmuştur
Fatma Genç, Songül Karadağ, Nazan Kılıç Akça, Mehtap Tan, Derya Cerit ³⁰	Holistic Nursing Practice/ 2020	İnhale aromaterapinin kurumda kalan yaşlılarda uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyine etkisini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma /1B	Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği (PSQI) ve Yorgunluk Şiddeti Ölçeği	Müdahale:30 Kontrol:29	Aromaterapi uygulamasının yaşlılarda uyku kalitesini iyileştirdiği ve yorgunluk şiddetini azalttığı belirlenmiştir.
Karen Watson, Deborah Hatcher, Anthony Good ³¹	Complementary Therapies in Medicine / 2019	İnhalasyon yoluyla uygulanan lavanta, melisa ve limon balsamı esansiyel yağlarının, özel yaşlı bakımı tesislerinde yaşayan demansı olan ve olmayan yaşlı insanların ajite davranışları üzerindeki etkinliğini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma /1B	Nöropsikiyatrik Envanter (NPI) ve Cohen-Mansfield Ajitasyon Envanteri (CMAI)	Müdahale (Demanslı):39 Müdahale (Demanssız):10	Lavanta'nın limon balsamına göre demanslı kişilerde ajitasyonu ve agresif olmayan fiziksel davranışları azaltmada daha etkili olabileceği; limon balsamının demans olmayan kişilerde ajitasyonu azaltmada daha etkili olduğu bulunmuştur

Mei Xiong, Yanzhang Li, Ping Tang, Yuping Zhang, Min Cao, Junwei Ni, Mengmeng Xing ³²	The Journal of Alternative and Complementary Medicine / 2018	Toplumda yaşayan yaşlı yetişkinlerde aromaterapi masajı ve inhalasyonun depresyon belirtileri üzerindeki etkilerini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma / 1B	Geriatrik Depresyon Ölçeği Kısa Formu (GDS-SF) ve Hasta Sağlık Anketi-9 (PHQ-9)	Müdahale:45 Kontrol:45	8 haftalık bir müdahalenin ardından hem aromaterapi masajı hem de aromaterapi inhalasyonunun yaşlı yetişkinlerde depresyona müdahalede önemli etkileri olduğu belirlenmiştir
Jo Kamen Ka-Man Fung, Hector Wing- Hong Tsang ³³	Journal of Clinical Nursing / 2018	Yaşlı bireylerde bilişsel eğitim, egzersiz ve akupresür ile aroma masajının demansın davranışsal ve psikolojik semptomları üzerinde etkisini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma /1B	Cohen-Mansfield Ajitasyon Envanteri, Nöropsikiyatrik Envanter, Mini Mental Durum Testi ve Barthel İndeksi-20	Müdahale (Akupresür+ aromaterapi masajı + egzersiz): 20 Müdahale (Bilişsel eğitim + egzersiz): 20 Müdahale (Akupresür + aromaterapi masajı + bilişsel eğitim): 20	Akupresür ile yapılan aromaterapi masajının bilişsel eğitim kadar etkili olduğunu ve demansın davranışsal ve psikolojik semptomlarının şiddetini ve sıklığını azaltmada bilişsel eğitimi artırabileceğini göstermiştir
Tahereh Bahrami, Nahid Rejeh, Majideh Heravi- Karimooi, Mojtaba Vaismoradi, Seyed Davood Tadrissi, Christina Sieloff ³⁴	International Journal Nursing Practice/ 2017	Akut koroner sendromlu yaşlı hastalarda aromaterapi masajının anksiyete, depresyon ve fizyolojik parametreler üzerine etkisini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma /1B	Fizyolojik parametre ölçümü, Hastane Depresyon ve Anksiyete Ölçeği (HADS)	Müdahale (Aromaterapi Masaj): 45 Kontrol:45	Lavanta yağı ile yapılan refleksoloji masajının gruplar arasında anksiyete ve depresyon düzelelerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ve sistolik kan basıncında, diyastolik kan basıncında, ortalama arteriyel basınçta ve kalp hızında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğunu ortaya koymuştur
Kazuyo Yoshiyama, Hideko Arita, Jinichi Suzuki ³⁵	The Journal of Alternative and Complementary Medicine/ 2015	Japonya'daki bir tıp kurumunda demans hastaları arasında aroma el masajı terapisinin etkinliğini ve güvenliğini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma /1B	Demansın davranışsal ve psikolojik semptomları (BPSD) ve Günlük Yaşam Aktiviteleleri (GYA)	Müdahale (Aromaterapi el masajı): 14 Kontrol:14	Klinik aromaterapinin güvenli olduğunu ancak demans hastalarında BPSD veya GYA'da istatistiksel olarak anlamlı iyileşmelere yol açmadığını belirlemiştir .
Man-Hua Yang, Li- Chan Lin, Shiao-Chi Wu, Jen-Hwey Chiu, Pei-Ning Wang, Jaung-Geng Lin ³⁶	BMC Complementary and Alternative Medicine/ 2015	Aroma-akupresür ve aromaterapinin demanslı hastalarda ajitasyon üzerindeki etkilerini belirlemek	Randomize Kontrollü Çalışma /1B	Cohen-Mansfield Ajitasyon Envanteri (CMAI) ölçeği ve kalp hızı değişkenliği (HRV) indeksi	Müdahale (Aromaterapi + akupresür): 56 Müdahale (Aromaterapi): 73 Kontrol:57	Aromaterapi + akupresür, demanslı hastalarda ajitasyon üzerinde aromaterapiden daha büyük bir etkiye sahip olduğunu; aromaterapi+akupresür ve aromaterapinin ajitasyonu azalttığını ve bunun demans hastalarının daha rahat olmalarını sağladığını belirlemiştir

Tablo 2. Yaşlı Bireylerde Yapılan Aromaterapiye Yönelik SistematiK Derleme ve Meta-Analiz Çalışmaları

Yazar	Dergi Adı / Yayın yılı	Amaç	Araştırma Deseni / Kanıt Düzeyi*	Anahtar sözcükler	Analiz edilen Çalışma Sayısı	Sonuç
Hye Ja Gu, Oi-Sun Lee ³⁷	Int. J. Environ. Res. Public Health/ 2023	Farmakolojik olmayan müdahalelerin yaşlı insanlarda uyku üzerindeki etkilerini belirlemek	SistematiK İnceleme ve Meta-Analiz / IA	Yaşlı, yaşlı yetişkin, uyku, uykusuzluk, uyku bozuklukları, içsel, bilişsel davranış terapisi, egzersiz terapisi, aromaterapi, meditasyon, zihin-beden terapileri, uyku programı, uyku müdahalesi ve uyku terapisi	2010-2022 yılları arası 15 araştırma	Farmakolojik olmayan müdahalelerin uyku üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca aromaterapinin yaşlı bireylerde uyku kalitesini iyileştirmek için etkili bir non-farmakolojik müdahale olabileceğini öne sürmüştür.
Yu Wang, Chengyao Tang, Xiaoyan Fan, Kokoro Shirai, Jia Yi Dong ³⁸	European Geriatric Medicine/ 2022	Demanslı yaşlı yetişkinlerde zihin-beden terapilerinin (MBT'ler) etkilerini inceleyen randomize kontrollü çalışmalara genel bir bakış sağlamak	SistematiK İnceleme ve Meta-Analiz / IA	Demans, Alzheimer hastalığı, tamamlayıcı tedavi, farmakolojik olmayan müdahale, farmakolojik olmayan tedavi, aromaterapi, yoga, qigong, biofeedback, nörofeedback, meditasyon, kahkaha terapisi, Tai Chi/Tai Ji, zihin-beden terapileri ve randomize kontrollü çalışma	14 Temmuz 2020'ye kadar yayınlanmış 338 araştırma	Meta-analiz, Tai Chi'nin genel bilişsel işlev üzerinde hafif bir etkiye sahip olduğunu; yoga ve aromaterapinin depresyona faydalı olduğunu ve bu üç yöntemin MBT yaşam kalitesini artırdığını ortaya koymuştur
Hyegyeong Cha, Sisook Kim, Min-sook Seo, Han-Song Kim ³⁹	Geriatric Nursing/ 2021	Nörodejeneratif hastalıklarda koku uyarımının hem bilişsel hem de davranışsal semptomlar üzerindeki etkilerini incelemek	SistematiK İnceleme / IA	Alzheimer hastalığı, demans, Nörodejeneratif hastalık, Parkinson, Bilişsel İşlev Bozukluğu, Koku alma eğitimi, Koku alma, Koku, Kokular, Aroma, Koku ve Sniffin' sticks testi	2002-2015 yılları arasında yayınlanmış 7 araştırma	Koku stimülasyonu veya koku eğitimi, demanslı yaşlı yetişkinlerde bilişsel işlevin ve demanstaki davranışsal ve psikolojik semptomların hafifletilmesi ve sürdürülmesi için basit ve kullanışlı yeni bir müdahale olduğunu rapor etmiştir
Iosief Abraha, Joseph M Rimland, Fabiana Mirella Trotta, Giuseppina Dell'Aquila, Alfonso Cruz-Jentoft, Mirko Petrovic, Adalsteinn Gudmundsson, Roy Soiza, Denis O'Mahony, Antonio Guaita, Antonio Cherubini ⁴⁰	BMJ Open/ 2017	Demanstaki davranışsal ve psikolojik semptomlara (BPSD) yönelik farmakolojik olmayan müdahalelere genel bir bakış sağlamak	SistematiK İnceleme / IA	Yaşlı, yaşlı yetişkin, demans, Shiatsu, akupresür, aromaterapi, masaj/dokunma terapisi, ışık terapi, duyuşal bahçe ve bahçivanklık faaliyetleri, müzik/dans terapisi, dans terapisi, snoezelen multisensory stimülasyon terapisi, transkütanöz elektriksel sinir stimülasyonu	2009-2015 yılları arası 38 sistematiK derleme ve 129 araştırma	BPSD için çok sayıda farmakolojik olmayan müdahale belirlendi ve genel olarak müzik terapisi ve davranışsal yönetim teknikleri BPSD'yi azaltmada etkili olduğunu belirlemiştir. Makalede incelenen 3 çalışma Lavanta ve Melisa aromaterapisinin ajitasyon ve davranışsal semptomlar üzerinde olumlu etkisi olduğunu bildirmiştir

*Oxford Kanıt Düzeyi Kılavuzu

Yaşlı bireylerde aromaterapi kullanımına yönelik 2015-2023 yılları arasında yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, yaşlı bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını desteklemek için aromaterapinin etkili bir TİT yöntemi olduğu ve giderek daha fazla önem kazandığı görülmektedir. Gerek hastalık nedeniyle gerek yaşın ilerlemesi ile yaşlı bireylerde ortaya çıkan kronik ağrı, uykusuzluk, anksiyete ve depresyon gibi sağlık sorunlarının yönetiminde aromaterapi kullanımı önerilmektedir. Bu doğal tedavi yöntemi, ilaçlara duyulan ihtiyacı azaltarak ve yan etkilerden kaçınarak yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırabilir.

Sonuç

Sonuç olarak, aromaterapi yaşlı bireylerde ağrıları hafifletmek, uyku kalitesini artırmak, denge ve yürüme fonksiyonlarının gelişmesi gibi fiziksel fonksiyonları düzenlemek, ruhsal ve bilişsel dengeyi desteklemek için etkili bir TİT yöntemi olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, yaşlı bireylerin yaşam kalitelerini artırmak, semptom yükünü azaltmak için aromaterapi uygulamaları önerilmektedir. Aromaterapi uygulamalarının uzman rehberliğinde ve bireysel ihtiyaçlara göre kişiselleştirilmesinin, en yüksek faydanın elde edilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilgi

Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Araştırmacı Katkı Oranı Beyanı

İbrahim Duman: Fikir, tasarım, veri toplama, analiz ve yorum, literatür tarama, makale yazımı.

Özlem Ceyhan: Tasarım, denetleme, veri toplama, analiz ve yorum, literatür tarama, makale yazımı, eleştirel inceleme.

Sultan Taşçı: Denetleme, makale yazımı, eleştirel inceleme.

Kaynaklar

1. Uyanık Y, Başyigit R. Demografik Yapı İçinde Yaşlı Nüfusun Görünümü ve Aktif Yaşlanma Yaklaşımı Perspektifinde Politika Örnekleri. İş ve Hayat 2018;4(8):273-310.
2. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). İstatistiklerle Yaşlılar. Erişim Tarihi: 20.03.2024 Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Yasli-2022-49667>
3. Açar A. Yaşlılarda Ortaya Çıkan Fizyolojik Değişiklikler. Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi 2020;3(3):347-354.
4. Kubat Bakır G, Akın S. Yaşlılıkta Kronik Hastalıkların Yönetimi ile İlişkili Faktörler. Sağlık ve Toplum 2019;19(2):17-25.
5. Kosuva Öztürk Z, Şahin S. Yaşlılarda Sık Görülen Sağlık Sorunları. In: Uçku ŞR, Şimşek Keskin H, editörler. Yaşlı Sağlığı ve Sorunları. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2021. p.22-7.
6. Kıymaç Sarı M, Durna Z. Geriatrik Sendromlar ve Bakım. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2022; 9(1): 39-46 .
7. Li J, et al. Spatiotemporal evolution of global population ageing from 1960 to 2017. BMC Public Health 2019; 19:127.
8. Kaya D, et al. Geriatri Poliklinik Olgularında Geriatrik Sendromlar: 1048 Olgunun Analizi. Ege Tıp Dergisi 2018; 57(1):31-35.
9. Global Health Estimates 2019: Disease burden by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019. Geneva: World Health Organization. Erişim Tarihi: 20.03.2024 Erişim adresi: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>
10. 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.
11. Özdil KM. Yaşlılarda Farmakolojik Olmayan Uygulamalar ve Etkisinin İncelenmesine Yönelik Türkiye'deki Mevcut Tezlerin Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 2020;7(3):196-205.
12. Ali B, et al. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. Asian Pac J Trop Biomed 2015;5:601-611.
13. Kurt N, Çankaya İ. Aromaterapi Uygulamaları ve Uçucu Yağlar. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi 2021; 11(2):230-24.
14. Ceyhan D, Tasa Yiğit T. Güncel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıbbi Tedavilerin Sağlık Uygulamalarındaki Yeri. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2016;6(3):178-189.
15. Huang K, Huang C, Hsu C. Efficacy of acupuncture in the treatment of elderly patients with hypertension in home health care: A randomized controlled trial. The Journal of Alternative and Complementary Medicine 2020;26(4).

16. Shin S. meta-analysis of the effect of yoga practice on physical fitness in the Elderly. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021; 18(21):11663.
17. Zor M, Şimşek Küçükkelepçe D, Gölbaşı Z. Türkiye’de Aromaterapinin Etkisine Yönelik Yapılan Hemşirelik Tezlerinin İncelenmesi. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory* 2021;12(1):77-94.
18. Kawabata N, Hata A, Aoki T. Effect of aromatherapy massage on quality of sleep in the palliative care ward: A randomized controlled trial. *Journal of Pain and Symptom Management* 2020;59(6):1165-1170.
19. Ahmad R, et al. Awareness, perception, attitude, and knowledge regarding complementary and alternative medicines (cams) among the pharmacy and medical students of a public university in Saudi Arabia. *Arch Pharm Pract* 2017;8:51-63.
20. National Cancer Institute. Aromatherapy With Essential Oils. Bethesda : PDQ Integrative, Alternative, and Complementary Therapies Editorial Board. Erişim Tarihi:20.03.2024 Erişim adresi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK65874/>
21. AlMohammed H, Et al. Role of aromatherapy as a natural complementary and alternative therapy in cardiovascular disease: A comprehensive systematic review. *Evid Based Complement Alternat Med* 2022;20:4543078.
22. Efe Ertürk N, Taşçı S. The effects of peppermint oil on nausea, vomiting and retching in cancer patients undergoing chemotherapy: an open label quasi-randomized controlled pilot study. *Complementary Therapies in Medicine* 2021;56:102587.
23. Lu P, et al. The effects of self-aromatherapy massage on pain and sleep quality in patients with rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial. *Pain Manag Nurs* 2023;24(4):e52-e60.
24. Abbasjahromi A, et al. Compare the effect of aromatherapy using lavender and damask rose essential oils on the level of anxiety and severity of pain following c-section: A double-blinded randomized clinical trial. *J Complement Integr Med* 2020;17(3).
25. Terzi A, Gebressalesie HT, Yıldırım Y. Yaşlı Bireylerde Aromaterapi Uygulamaları: Sistemik Derleme. *J Tradit Complem Med* 2020;3(3):293-303.
26. Ebihara T, et al. Medical aromatherapy in geriatric syndrome. *Geriatr Gerontol Int* 2021;21:377-385.
27. Ebrahimi H, et al. The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial. *Explore* 2022;18(3):272-278
28. Ünal Aslan KS, Altın S. Aromatherapy and foot massage on happiness, sleep quality, and fatigue levels in patients with stroke: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine* 2022;54:102164
29. Lin CY, et al. Initial and continuous effects of essential oil therapy in relieving knee pain among older adults with osteoarthritis. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2022 October.
30. Genç F, et al. The effect of aromatherapy on sleep quality and fatigue level of the elderly: A randomized controlled study. *Holist Nurs Pract* 2020; 34(3):155-162.
31. Watson K, Hatcher D, Good A. A randomised controlled trial of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) and Lemon Balm (*Melissa Officinalis*) essential oils for the treatment of agitated behaviour in older people with and without dementia. *Complement Ther Med* 2019;42:366-373.
32. Xiong M, et al. Effectiveness of aromatherapy massage and inhalation on symptoms of depression in Chinese community-dwelling older adults. *J Altern Complement Med* 2018;24(7):717-724.
33. Fung JKKM, Tsang HWH. Management of behavioural and psychological symptoms of dementia by an aroma-massage with acupressure treatment protocol: A randomised clinical trial. *J Clin Nurs* 2018;27(9-10):1812-1825.
34. Tahereh B, et al. Effect of aromatherapy massage on anxiety, depression, and physiologic parameters in older patients with the acute coronary syndrome: A randomized clinical trial. *Int J Nurs Pract* 2017;23(6)
35. Yoshiyama K, Arita H, Suzuki J. The effect of aroma hand massage therapy for people with dementia. *J Altern Complement Med* 2015;21(12):759-65.
36. Yang MH, et al. Comparison of the efficacy of aroma-acupressure and aromatherapy for the treatment of dementia-associated agitation. *BMC Complement Altern Med* 2015;29:15-93.
37. Gu HJ, Lee OS. Effects of non-pharmacological sleep interventions in older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)* 2023;20(4):3101
38. Wang Y, et al. Mind-body therapies for older adults with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Eur Geriatr Med* 2022;13(4):881-891.
39. Cha H, et al. Effects of olfactory stimulation on cognitive function and behavior problems in older adults with dementia: A systematic literature review. *Geriatric Nursing* 2021;42(5):1210-1217.
40. Abraha I, et al. Systematic review of systematic reviews of non-pharmacological interventions to treat behavioural disturbances in older patients with dementia. The SENATOR-OnTop series. *BMJ Open* 2017;7(3):e012759.