

Palyatif Bakım ve Tamamlayıcı Tedaviler

Complementary Therapies in Palliative Care

Özet

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri günlük yaşamımızda sağlık ile ilgili her alanda karşımıza çıkmaktadır. Palyatif bakımda da modern tedavi protokollerine ek olarak tamamlayıcı tedaviler hastalar tarafından kullanılmaktadır. Tamamlayıcı tedavinin hastalar tarafından kullanım sıklığı bir çalışmada % 37-83 olarak bulunmuştur. Masaj terapisi, müzik terapisi, terapötik dokunma ve evcil hayvanlar ile terapi Amerika'da hospislerde en sık kullanılan tamamlayıcı yöntemlerdir. Bu makalede palyatif bakımda kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemleri hakkında bilgi verilmesi amaçlanmaktadır.

Abstarct

Complementary and alternative therapies increasingly come across in all areas related to health in our daily lives. Complementary therapies are used by patients in palliative care in addition to modern treatment protocols. In a study, The frequency of using complement treatment by the patient's were 37-83%. Massage therapy, music therapy, therapeutic touch and pet therapy are the most commonly used complementary methods in hospice in the United States. This article aims to give information about complementary therapies used in palliative care.

Modern tıp tedavi protokollerine ek olarak hem tanı koyma hem de tedavi amaçlı kullanılan geleneksel sağlık yöntemlerine tamamlayıcı ve alternatif tedaviler (TAT) denilmektedir (1). TAT tanım olarak genelde birlikte kullanılsa da, tamamlayıcı tedaviler hasta ve aileleri için yaşam kalitesini yükseltmek ve semptomları kontrol etmek amacıyla beden, akıl ve ruhun bütününe hitap etmektedir. Bu yönüyle de palyatif bakım ilkeleri ile çatışmaz. Oysa alternatif tedavi yeteri kadar bilimsel kanıt olmamasına rağmen kanıta dayalı tedavi anlayışının yerine uygulanmaktadır. Alternatif yöntemler genellikle, invazif, pahalı ve potansiyel olarak tehlikelidir (2). Tamamlayıcı tedavi hastalığı tamamen tedavi etmesinden çok hem hastalığa bağlı şikayetleri hafifletme hem de tedaviye bağlı yan etkileri azaltma amacıyla kullanılmaktadır (3). Burada asıl hedefin hastanın iyilik halini ve yaşam kalitesini artırmak olarak özetleyebiliriz.

Son dönemde alternatif ve tamamlayıcı tıp palyatif bakım da dahil olmak üzere, sağlık sisteminin her bileşeni etkilemektedir. Bugün alışılmamış kanser tedavisi yöntemi olarak tamamlayıcı tıp kamuoyunda çok daha sık görünmekte ve kullanılmaktadır. Bir çalışmada kanser hastalarının tamamlayıcı ya da alternatif tedaviyi kullanmanın % 37 ile 83 arasında değiştiği gösterilmektedir (2). Palyatif bakımda tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin asıl hedeflerini gevşemeyi sağlama, stres ve kaygıyı azaltma, başta ağrı olmak üzere semptomları hafifletme ve uyku kalitesini artırmaktır (4).

Uzm. Dr. Hüseyin ELBİ
Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi
Aile Hekimliği Anabilim Dalı

Yazışma Adresleri /Address for Correspondence:
Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi
Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Manisa

Tel/phone: +90 505 556 99 11
E-mail:hsynelbi1@hotmail.com

Anahtar Kelimeler:
Palyatif bakım, Tamamlayıcı tedavi

Keywords:
Palliative care, Complementary therapies

Geliş Tarihi - Received
07/03/2016
Kabul Tarihi - Accepted
09/04/2016

Amerika'da hospislerde kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemleri ise sırasıyla; masaj terapisi %83, müzik terapisi %50, terapötik dokunma %49, evcil hayvanlar ile terapi %48, rehber eşliğinde görselleştirme terapisi (Guided Imagery=visualization) %45, Reiki %36, aromaterapi %30, arp ile müzik tedavisi %23, refleksoloji %20, resim becerisi %20, hipnoterapi %4, yoga %3, akupunktur %1 ve mizah terapisi %1'dir (5).

Tamamlayıcı tedaviler nispeten rahatlatıcı, kullanımı kolay, invazif olmayan, güvenli, ucuz ve somut veriler tarafından desteklendiği için hastalar kendileri için en iyi çalışacak ve kendi kontrollerinde olan bir yöntemi tercih edebilmektedir (2). Bu derlemede sağlığın her alanında giderek yaygınlaşan tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin palyatif bakımdaki kullanımı hakkında bilgi verilmesi amaçlanmaktadır.

Masaj Terapisi

Masaj tedavisi kas ve bağ dokusuna uygulanan basınç ile bedendeki gerginlik ile ağrıyı azaltmayı ve kan dolaşımını artırmayı hedefler. Kanser tedavisi gören hastalarda en sık kullanılan teknikler İsveç masajı, refleksoloji ve Reiki'dir. Eğitimi alan kişilerce uygulanacak masaj ağrının azalmasına ve uyku kalitesinin artmasına yardımcı olur (6).

Kanserli hastalar ile yapılan çalışmalarda masaj tedavisinin ağrı, bulantı, anksiyete, depresyon, stres ve yorgunluk yakınmalarının azaltılmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir (7,8).

Müzik Terapisi

En azından yüksek lisans düzeyinde eğitim alan müzik terapistleri, hasta katılımını teşvik etmekte ve hastaların özgün müzik oluşturmasında yardımcı olur. Birçok enstrüman gitar, keman, çello, piyano ve elektronik klavye de dahil olmak üzere hastanın başucunda, kullanım için mevcuttur. Terapistler onlarla birlikte şarkı söylemeye hastaları teşvik edebilir ya da ileride kullanılmak üzere şarkılar yazmak için hastalara yardımcı olurlar. Kontrollü çalışmalarda müzik terapisinin duygusal ve fizyolojik açıdan faydaları olduğunu, anksiyete, stres, depresyon, ve ağrıyı azalttığını göstermiştir (2).

Terapötik dokunma

Dokunmatik tedaviler Şifa Dokunmatik (HT), Terapötik Dokunuş (TT) ve Reiki dahil olmak üzere enerji bazlı tamamlayıcı tedaviler olarak tanımlanır. Terapötik dokunma vücuttaki enerji noktalarına dokunarak uygulanan bir tedavi yöntemidir. Bu tedavi yöntemi ile genel anlamda rahatlama ve konforun sağlanmasının yanısıra uykusuzluk ve yorgunluk tedavisi de hedeflenmektedir. Amerika Birleşik Devletinde bazı hastanelerde tedavi programı kapsamına entegre edildiği gözlenmektedir. Yapılan çalışmalarda pozitif etkileri haricinde olumsuz bir yönü rapor edilmemiştir. Dokunmatik tedaviler

- iyileşmeyi hızlandırdığı,
- ağrıyı azalttığı,

- fiziksel semptomları hafiflettiği,
- stresi ve anksiyeteyi azalttığı,
- negatif duyguların değiştirilmesini kolaylaştırdığı bulunmuştur (9).

Bilişsel Davranışçı Terapi Yöntemleri

Buradaki yöntemleri aslında bir psikoterapi türü olarak değerlendirebiliriz. Hastanın eylemler karşısında düşünme ve hissetme yapısını değiştirmek asıl amaç olarak görülmektedir. Pozitif düşünme gücünün mental ve duygusal faktörler üzerinde olan rahatlatıcı etkisinden yararlanarak hastanın iyileşmesine destek olunması hedeflenmektedir. En sık kullanılan bilişsel tedavi yöntemleri;

- Rehber eşliğinde görselleştirme terapisi
- Dini seanslar (Dinsel meditasyon)
- Meditasyon
- Rahatlama ve derin nefes egzersizleri
- Biyoyararlanım'dır (10).

Aromaterapi

Aromaterapide bitkilerden elde edilen esansiyel yağlar kullanılmaktadır. Bu yağlar solunum yoluyla, masaj yaparak ya da sistemik yollar ile (oral, vajinal veya rektal) verilebilir. Aromaterapide yağların güçlü antimikrobiyal, iyileştirici ve hücrelerin remodellingini artırıcı etkilerinden yararlanır. Ayrıca aroma yağlarının kan dolaşımını yardımcı olarak iyileşmeye katkıda bulunduğu ifade edilmektedir (11).

Refleksoloji

Refleksoloji sözcüğündeki refleks terimi yansıtma anlamına gelmektedir. Burada amaç vücudumuzdaki her organın el, ayak, göz ve kulaklarda yansıyan bir noktası olduğunu vurgulamaktır. Bu noktalara uygulanan masaj ile beden fonksiyonlarında iyileşme sağlanması hedeflenmektedir. Bu yöntemde en çok kullanılan bölge ise ayaklardır. Buradaki hedef masaj ile periferik ve santral sinir sisteminin uyarımının sağlanması ve vücudun kendi iyileştirme gücünü canlandırmasıdır. Sinir sisteminin uyarılması ile endorfin salınımı olduğu, böylece gevşeme ve rahatlık hissinin gerçekleştiği, bu duygunun da otonom yanıtı, endokrin ve immün sistemi olumlu olarak etkilediği savunulmaktadır.

Palyatif bakımda refleksoloji panik atak, stres, anksiyete, depresyon, yorgunluk, uyku-suzluk, kanser ağrıları ve kemoterapinin yan etkilerini hafifletmede, bulantı ve kusmayı rahatlatmada kullanılabilmektedir (12).

Hipnoterapi

Hipnoz bir terapist (hetero-hipnoz) tarafından yönetilen ya da bireyin kendi kendine (self-hipnoz) yönettiği, sözel uyarılar odaklı değişmiş bilinç hali olarak tanımlanabilir^{8,9}. Hasta her zaman kontrol altında olup istediği zaman süreci sonlandırabilir¹⁰. Hipnotik tekniklerin baş ağrısı, yanık, kanser, invazif tıbbi prosedür, kas-iskelet sistemi, aşırı hassas bağırsak sendromu ve fibromiyalji ile bağlantılı farklı

tür ağrı tedavisinde yararlı olduğu kanıtlanmıştır (13).

Palyatif tedavide hipnoterapi kas gevşemesine, algısal değişikliğe ve bilişsel dikkati yönlendirmeye neden olarak palyatif tedavide dört ana alanda kullanılmaktadır :

- 1- Ağrı,
- 2- Bulantı ve kusma,
- 3- Uyku bozuklukları,
- 4- Yorgunluk tedavisi (14).

Akupunktur

Akupunktur palyatif bakımda ağrı ve diğer semptomların kontrolü için kullanılabilir (15). Avrupa ve ABD’de yapılan araştırmalarda akupunkturun huzurevlerinde, palyatif bakım ve onkoloji servislerinde kullanılabilirliğini değerlendirilmiştir (16-18). Palyatif bakımda hastalarda ağrı, bulantı ve kusma, nefes darlığı, kserostomi, sıcak basması, yorgunluk ve detrusör instabilitesi gibi birçok semptomda akupunktur kullanımını destekleyen kanıtlar vardır. Elle ya da elektrik stimülasyonu tarafından manipüle edilen ince, katı ve metalik iğneler ile akupunktur noktalarının uyarılması en çok çalışılan mekanizmadır (19).

Palyatif bakımda akupunktur gerek uygulanan tedavilerin yan etkilerini azaltmada gerekse hastaların yaşam kalitelerini artırmada Dünya Sağlık Örgütü tarafından da önerilen bir tedavi yöntemidir. Akupunktur kanser hastalarında özellikle ağrı şikâyetinin azaltılmasında kullanılmaktadır (11).

Sonuç

Tamamlayıcı tedavi yöntemlerinin kullanımı tıbbi tedavi ile ilgili her alanda giderek artmaktadır. Palyatif bakımda da destekleyici anlamda birçok tamamlayıcı tedavi yöntemi bulunmaktadır. Sağlık profesyonellerinin bu konu hakkında bilgi sahibi olması gerektiği kadar güncel literatürü de takip etmesi ve hastalarının ihtiyaçlarına buna göre çözüm üretebilme yeteneği kazanması giderek önem kazanmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta tamamlayıcı tedavilerin konvansiyonel tedavilere bir alternatif olmadığı ve bu konunun hastalar ile iletişimde vurgulanmasının giderek önem kazandığının bilincinde olunmasıdır.

Kaynaklar

1. Zollman C, Vickers A. *ABC of Complementary medicine*. *BMJ* 1999; 319: 693.
2. Zappa SB, Cassileth BR. *Complementary Approaches to Palliative Oncological Care*. *Journal of Nursing Care Quality* 2003; 18(1): 22-26.

3. Ernst E: *Evidence-based complementary medicine for palliative cancer care: does it make sense?* *Palliative Medicine* 2003; 17: 704-707.
4. Ernst E. *Complementary therapies in palliative cancer care*. *Cancer* 2001; 91(11): 2181-2185.
5. Marchand LR. *End of life care*. Raket D (Ed). *Integrative Medicine (3rd Edition)* 2003: 732-743
6. Cassileth BR. *Psychiatric benefits of integrative therapies in patients with cancer*. *International Review of Psychiatry* 2014; 26(1): 114-127.
7. Finnegan-John J, Molassiotis A, Richardson A, Ream E. *A systematic review of complementary and alternative medicine interventions for the management of cancer-related fatigue*. *Integrative Cancer Therapies* 2013; 12: 276-290.
8. Wilkinson, S., Barnes, K. & Storey, L. *Massage for symptom relief in patients with cancer: Systematic review*. *Journal of Advanced Nursing* 2008; 63, 430 – 439.
9. So PH, Jiang JY, Qin Y. *Touch therapies for pain relief in adults*. *Cochrane Database Syst Rev*. 2008 Oct 8;(4):CD006535. doi: 10.1002/14651858
10. URL:http://www.merckmanuals.com/professional/special_subjects/complementary_and_alternative_medicine/mind-body_medicine.html Erişim tarihi: 28.01.2016
11. Yıldırım YK, Fadiloğlu Ç, Uyar M. *Palyatif kanser bakımında tamamlayıcı tedaviler*. *Ağrı* 2006; 18: 1: 26-32.
12. Doğan DH. *Ellerin İyileştirme Sanatı: Refleksoloji*. *Eur J Basic Med Sci* 2014; 4(4): 89-94.
13. Ardigo S, Herrmann FR, Morte V, et al. *Hypnosis can reduce pain in hospitalized older patients: a randomized controlled study*. *BMC Geriatrics* 2016; 16: 14.
14. Kabalak AA, Ceylan A, Aslan E, Bulut L, Simsek M, Özcan U. *Clinical Hypnosis for Symptom Management of Cancer Patients in Palliative Care*. *J Palliat Care Med* 2014; 4: 4.
15. Standish LJ, Kozak L, Congdon S. *Acupuncture is underutilized in hospice and palliative medicine*. *Am J Hosp Palliat Care* 2008; 25: 298-308.
16. Kozak LE, Kayes L, McCarty R, et al. *Use of complementary and alternative medicine (CAM) by Washington State hospices*. *Am J Hosp Palliat Care* 2008; 9(25): 463-468.
17. Molassiotis A, Fernandez-Ortega P, Pud D, et al. *Use of complementary and alternative medicine in cancer patients: a European survey*. *Ann Oncol* 2005; 16: 655-663.
18. Faily J, Oneschuk D. *Acupuncture in palliative care*. *Support Care Cancer* 2007; 15: 1003-1007.
19. Lian WL, Pan M, Zhou D, Zhang Z. *Effectiveness of Acupuncture for Palliative Care in Cancer Patients: A Systematic Review*. *Chin J Integr Med* 2014; 20(2): 136-147.