

KRONİK HASTALIK YÖNETİMİNDE TAMAMLAYICI VE ALTERNATİF TEDAVİ KULLANIMI VE HEMŞİRENİN ROLÜ**THE USE of COMPLEMENTARY and ALTERNATIVE TREATMENT in CHRONIC DISEASE MANAGEMENT AND THE ROLE of NURSING**Gülden ATAN¹¹ Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Yüksek Okulu, Hemşirelik Bölümü Zeve Yerleşkesi, Van, Türkiye.**ÖZET**

Kronik hastalıklar ülkemizde ve dünyada sıklığı giderek artan, morbidite ve mortalite oranları ile bireylerin yaşamını ciddi şekilde etkilemektedir. Kronik hastalıklardaki artışa paralel olarak dünyanın pek çok ülkesinde tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT) uygulamalarına eğilim artmıştır. Bilimsel içeriği kanıtlanmamış bu uygulamalar insan sağlığını ciddi şekilde etkileyebilecek olumsuz sonuçlara, hatta ölüme neden olabilmektedir. Bu makale ile kronik hastalığı olan bireylerin kullandıkları TAT yöntemlerini ve etkilerini, TAT hakkındaki bilgi kaynaklarını belirlemek ve sağlık profesyonellerine bu konuda veri sağlamak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler:

Kronik hastalık, tamamlayıcı tedaviler, hemşirelik

ABSTRACT

Chronic diseases are increasingly prevalent in our country and in the world, with morbidity and mortality rates affecting the lives of individuals. The trend towards complementary and alternative medicine (CAM) approaches has increased with the increase of chronic diseases in many countries around the World. These unproven scientific practices can lead to negative consequences which can seriously affect human health, even cause to death. The purpose of this article is to describe the CAM methods used by individuals with chronic illnesses and its effects, sources of information about CAM and to provide data to health professionals on this issue.

Key words:

Chronic disease, complementary therapies, nursing

GİRİŞ

Kronik hastalıklar, uzun dönemli ve genellikle yavaş ilerleme gösteren, tıbbi girişimlerle tedavi edilemeyen, hastalığın derecesini azaltmak ve öz bakımında kişinin işlevini ve sorumluluğunu en üst düzeye çıkarmak için periyodik izlem ve destek bakım gerektiren geri dönüşü olmayan hastalıklardır (Özdemir ve Taşçı,2013)

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 2017 yılı verilerine göre, dünya genelindeki ölümlerin sebebini en çok bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar oluşturmaktadır (WHO,2017).

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de nüfusun yaşlanması ve beklenen yaşam süresinin uzaması ile hastalık yükü giderek artmakta ve bu hastalıkların büyük bir bölümünü kronik hastalıklar oluşturmaktadır (Uzelli ve Sarı,2017).

Günümüzde kronik hastalıkların artmasına paralel olarak, kronik hastalığı olan bireyler karmaşık bir tedavi, kendi kendine bakım gibi hastalık yönetimiyle karşı karşıya kalmakta, hastalıkların tedavisinde ve semptomların hafifletilmesinde tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT) yöntemlerine başvurmaktadır (Barnes ve ark.,2004; Özçelik ve Toprak, 2015; Kütmeç ve ark.,2016).

Özellikle kronik hastalıklardan kanser, diyabet ve kardiyovasküler hastalığı olan hastalarda TAT kullanımı gittikçe artış göstermekte olup bireyler; Qiong, TaiChi, Yoga, akupunktur, akupresür, aromaterapi, müzik terapisi, bitkisel terapiler, solunum terapileri, dua ve telkin gibi TAT yöntemlerine başvurmaktadır (Güven ve ark., 2013).

TAT Tanım

Alternatif tedavi, bilimsel tıp uygulamalarının yerine başka yöntemlerin uygulanması anlamında kullanılabilir. Tamamlayıcı tedavi ise, alternatif tıp ürün ve yöntemlerinin modern tıbbın tedavi protokollerine ek olarak kullanımınıdır. Aslında alternatif ve tamamlayıcı tedavi kavramları birbirinden farklı olmakla beraber sıklıkla kullanılmaktadırlar. Bir başka tanıma göre ise tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT), beden ve ruh sağlığını korumaya yönelik, kişinin kendisi, ailesi ve çevresi ile barıştırılması, kendini daha iyi tanımasını sağlamak amacıyla doğal madde ve özel solüsyonlar, farklı tedavi ve egzersiz tekniklerini

kullanan özel tedavi yöntemlerinden oluşur (Özcebe ve Sevcen, 2009).

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT), bireylerin sağlığını tekrar kazanmasında modern tıbbın paralelinde uygulanan yöntemlerin hepsini kapsamakta olup, genel olarak tıbbi uygulamaların bir parçası olarak kabul edilmeyen çeşitli tıbbi bakım, pratik uygulama ve ürünlerin sağlık alanında kullanılmasına denir (Set ve Avşar,2015).

TAT tarihçe

Tarihte, geleneklerine bağlı toplumlarda örf ve âdet gibi unsurların etkisinin fazla olduğu görülmektedir. Maddi olmayan bu unsurlar yüzlerce yıldır toplumsal yaşamı şekillendirmeye devam etmektedir. Özellikle ülkemizde uzunca bir geçmişe sahip olan el verme gibi alternatif uygulamalar, tıbbın yerine ya da ilave olarak kullanılan tamamlayıcı uygulamalar vardır. Bu uygulamalar hekim dışı kişiler tarafından uygulanması ve konuyla ilgili reklam ve tanıtımların arttığı görülmektedir (Bulduklı, 2015).

Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü 1998'de kurulan Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi TAT'ı, "şu an için konvansiyonel tıbbın bir parçası sayılmayan, ancak tıbbın çeşitli alanlarında ve sağlık bakım sisteminde yer alan uygulama ve ürünlerdir" şeklinde tanımlamaktadır. Alternatif tedaviler, bu uygulama ve ürünlerin konvansiyonel tedaviler yerine tek başına kullanılmasıdır. Tamamlayıcı tedaviler ise bu uygulama ve ürünlerin, konvansiyonel tedaviler ile birlikte hastalığa ve tedavilere bağlı rahatsız edici semptomları kontrol etmek amacıyla kullanılmasıdır. Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi'nin ismi daha sonra Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Sağlık Merkezi (The National Center for Complementary and Integrative Health) (NCCIH) olarak değiştirilmiş ve temel misyon ve vizyon konuyla ilgili araştırmaları finansal olarak desteklemek, toplumun tamamlayıcı sağlık yaklaşımları konusunda "ne güvenli, nasıl yardım eder, ne işe yaramaz, ne umut verici" sorularına yanıt vermek ve sağlık bakım profesyonelleri ile sağlık politika yapıcılarının kanıt temelli bilgi sunmak olarak açıklanmıştır (NIH, 2018).

Ülkemizde 2011 yılında çıkarılan 663 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

bünyesinde kurulan “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Daire Başkanlığı” kurulmuştur. Devamında 2014 yılında Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı kurulması ile ilgili (Resmî Gazete Sayı:29187, Kanun No:6569) NCCIH’a benzer bir yapı olarak, Türkiye Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Enstitüsü kurulması yönünde gelişmeler yaşanmıştır. Bu düzenlemeler toplumun tamamlayıcı sağlık uygulamalarına güvenli ulaşımı ve konuyla ilgili araştırmaların yapılması açısından önemlidir (İlgaz ve Gözüm, 2016).

Türkiye’de tamamlayıcı terapi kullanımı ile ilgili kesin veriler vermek mümkün değildir. Bu durumun nedeni, bu konuda yapılan çalışmaların az olması, tamamlayıcı terapilerin çoğunun ülkemizde henüz yeterince bilinmemesi, tamamlayıcı terapilere yeterince güven duyulmaması ve tamamlayıcı terapileri uygulayan profesyonel kişi sayısının oldukça az olmasıdır (Turan ve ark., 2010).

TAT sınıflandırılması

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri oldukça çeşitlidir. Amerika Birleşik Devletleri’nde Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi (National Center for Complementary and Alternative Medicine) TAT’leri üç kategoriye ayırmıştır:

1. *Doğal ürünler:* Vitaminler, mineraller ve probiyotikler gibi çeşitli ürünlerdir.
2. *Beden ve Zihin Uygulamaları:* Çin tıbbı (akupunktur), gevşeme teknikleri (solunum egzersizleri, yönlendirilmiş görüntü ve progresif gevşeme egzersizleri), Taichi, qigong, terapötik dokunma, hipnoterapi ve hareket terapileri (Feldenkrais yöntemi, Alexander tekniği, Pilates, Rolfing Yapısal Entegrasyon ve Trager psikofiziksel entegrasyon gibi) bu grupta yer alır.
3. *Diğer Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları:* Geleneksel şifacıların uygulamaları, Ayurveda, Homeopati ve naturopatidir (Çakmak ve Nural,2017).

Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerinde Hemşirenin Rolü

Teknolojik gelişmelerin ve bilimsel bilginin sağlık alanında giderek artmasına paralel olarak hizmet amacı birey, aile ve toplumun sağlık gereksinimlerini karşılamak olan hemşirelerin, farmakolojik olmayan yöntemlerden olan tamamlayıcı terapilerde rol alması bir zorunluluk haline gelmiştir ve hemşirelerin rol

ve sorumluluklarında değişimler olmuştur. Bu doğrultuda hemşirelerin tamamlayıcı ve alternatif yaklaşımların kullanımına ilişkin hemşirelik uygulamalarını geliştirmeleri, etkin yöntemler belirlemeleri ve sağlıklı/hasta bireylere tamamlayıcı terapileri güvenilir ve doğru bir şekilde kullanmaları istenmektedir (Set ve Avşar, 2015).

Kronik hastalıklarda görülen semptomların giderilmesinde uygulanan hemşirelik girişimleri arasında, tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT) yöntemleri de bulunmaktadır. TAT yöntemlerinin birçoğu bütüncül kavramına odaklanma açısından hemşirelik uygulamalarıyla benzerdir (Taşçı, 2015).

Hemşireler tarafından kullanılan tamamlayıcı tedaviler üç gruba ayrılmaktadır. Birinci grup, hemşirelerin doğrudan uygulama yaptığı tedaviler, masaj, akupresür, refleksoloji, aromaterapi, terapötik dokunma; ikinci grup, hemşirelik uygulamalarına kısmen dahil edilen tedaviler, bitkisel terapiler, beslenme terapileri, hipnoterapi; üçüncü grup, hemşirelik uygulamalarına kolaylıkla dahil edilemeyen ancak hemşirelerin öneride bulunabilecekleri tedaviler, akupunktur, şiropraksidir (Çakmak ve Nural, 2017).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi uygulamalarına başvuran hastaların plasebo etkisi ile iyileşme sağladıkları vurgulanmaktadır (Bulduklu, 2015). Literatür incelendiğinde tamamlayıcı terapilerin, hemşirelik girişimi olarak uygulanabileceği görülmektedir. Bu bağlamda tamamlayıcı terapilerin, kuramsal bilgiye ve bilimsel sorun çözme becerisine sahip, profesyonel hemşirelerin bağımsız hemşirelik rolleri kapsamında olduğu düşünülebilir. Diğer yandan hemşirelerin kendi yaşamlarında ya da sağlıklı/hasta bireyin bakımında tamamlayıcı terapileri kullandıkları yönündeki çalışmalara az rastlandığı bildirilmiştir. Bu rolleri kapsamında hemşirelerin, tamamlayıcı terapiye yönelik bilgisini geliştirmesi ve bu bilgisini uygulamaya aktarabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Turan ve ark., 2010).

Hemşirelik, sağlıklı/hasta bireyi tüm boyutları ile bir bütün olarak ele alan bir sağlık disiplini olarak nitelenmektedir. Bu durumun yanı sıra hemşireler, insanın, fertilizasyondan (döllenme) ölümüne değin tüm yaşam evrelerinde esenlik/sağlık-rahatsızlık-hastalık ve ölüm

dizgesinin herhangi bir noktasında rol ve sorumluluklar üstlenir. Hemşireler, bu rol ve sorumluluklarını yerine getirirken birey aile ve toplumun; esenliğini sağlamayı, sağlığını korumayı, hastalığı önlemeyi, rahatsızlık/hastalık durumunda iyileştirmeyi, başa çıkma yollarını öğretmeyi/kolaylaştırmayı hedefler (Kaya, 2015). Bu rolleri kapsamında hemşireler, tamamlayıcı terapiye yönelik bilgisini geliştirmeli ve bu bilgisini uygulamaya aktarabilmelidir.

Bu bağlamda hemşirelerin, toplumda tamamlayıcı terapilerin kullanımının yaygınlığına ilişkin farkındalıklarının artması ve yapılan bu uygulamalar konusunda birey ve ailesi ile sağlık çalışanları arasında iletişimi sağlamaları önemli ve gereklidir. Bu nedenlerden dolayı tamamlayıcı terapiler ve kullanımına ilişkin bilgiler, hemşirelik müfradatına konmalı, ayrıca hizmet içi eğitim programları kapsamında, tamamlayıcı terapiler konusunda hemşirelerin bilgi birikimleri güncellenmelidir. Dolayısı ile hemşireler, tamamlayıcı terapiler konusunda bilimsel çalışmalar yapmalı, bu yöntemlerin yararları ve olası yan etkilerini araştırmalı, sağlıklı/hasta birey ve/veya ailesini ve toplumu bu konularda bilgilendirmelidir (Muslu ve Öztürk, 2008).

Hemşirenin Rolü

- Hemşirelerin tamamlayıcı tedavilerin etkin bir şekilde uygulanması için TAT'ın sınırlılıklarını, etkilerini bilmesi gerektiği bildirilmiştir. Tamamlayıcı tedavinin uygulama alanlarında hemşireler tarafından kullanım oranlarının artırılması ve konu ile ilgili çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Tamamlayıcı tedavi uygulamalarını bakım planına dâhil edebilmek için hemşirelik süreci kullanılmalıdır.
- Hemşirelerin kanıt temelli TAT ile ilgili çalışmaları takip etmesi, hizmet içi eğitimlere katılması,
- Hemşirelerin TAT yöntemleri konusunda bilgilendirilmesi için okullarda seçmeli ders şeklinde ders saatleri konması önerilebilir (Arnon ve ark.,2018; Erkek ve Pasinlioğlu, 2016).

KAYNAKLAR

Arnon Z, Steinberger D, Attias S, Grimberg O, Peterfreund I, Schiff E, Keshet Y. Nurses as boundary actors: Promoting integrative medicine in hospital wards. Complement Ther Clin Pract. 2018;31:96-103.

- Barnes PM, Powell-Griner E, Mc Fann K, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults: United States 2002. Advan Data. 2004;27:1-19.
- Bulduklı Y. Hedef kitle bağlamında tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları. Türk Araş Derg. 2015; 37: 607-625.
- Çakmak S, Nural N. Kronik hastalıklarda tamamlayıcı ve alternatif tedavi uygulamaları. Turk Klin J Int Med Nurs Spec Topics. 2017;3:57-64.
- Erkek YZ, Pasinlioğlu T. Doğum ağrısında kullanılan tamamlayıcı tedavi yöntemleri. Anadolu Hemşire Sağ Bil Derg. 2016;19:71-7
- Güven ŞD, Muz G, Efe Ertürk N, Özcan A. Hipertansiyonlu bireylerde tamamlayıcı ve alternatif tedavi kullanma durumu. Balıkesir Sağ Bil Derg. 2013;2:160-6.
- İlgaz A, Gözüm S. Tamamlayıcı sağlık yaklaşımlarının güvenilir kullanımı için sağlık okuryazarlığının önemi. Dokuz Eylül Üniv Hemşire Fak Elektronik Derg. 2016;9:67-77.
- Kaya H. Complementary and alternative medicine use in lung cancer patients and its impact on the quality of life. Kafkas J Med Sci. 2015;5:41-7.
- Kütmeç Y C, Duru A G, Çetinkaya F, Kapucu S. Kronik obstrüktif akciğer hastalarının tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi kullanımı. Dokuz Eylül Üniv Hemşire Fak Elektronik Derg. 2017;10:2016-21.
- Muslu KG, Öztürk C. Tamamlayıcı ve alternatif tedaviler ve çocuklarda kullanımı. Çocuk Sağ Hastalık Derg. 2008;51:62-7.
- National center for complementary and Integrative Health (NIH). Complementary, alternative, or integrative health: What's in a name? <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health>, Erişim Tarihi: 20.04.2018.
- Özcebe H, Sevencan F. Çocuklarda tamamlayıcı ve alternatif tıbbi konu alan araştırmaların değerlendirilmesi. Çocuk Sağ Hastalık Derg. 2009;52:183-94.
- Özçelik G,Toprak D. Why is phytotherapy preferred? Ankara Med J. 2015;15:48-58.
- Özdemir Ü, Taşçı S. Kronik hastalıklarda psikososyal sorunlar ve bakım. Erciyes Üniv Sağ Bil Fak Derg. 2013;1:57-72.
- Set T, Avcı Ü. Obezitede tamamlayıcı ve alternatif tıp. Türk Klin J Family Med-Spec Topics. 2015;6:108-11.
- Uzelli YD, Sarı D. Kronik hastalığı olan hastalara bakım veren yakınlarının uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Anadolu Hemşire Sağ Bil Derg. 2017;20:90-8.
- Taşçı S. Kültürlerarası hemşirelik ve tamamlayıcı-alternatif tedavi. Turk Klin J Public Health Nurs-Spec Topics. 2015;1:34-40.
- Turan N, Öztürk A, Kaya N. Hemşirelikte yeni bir sorumluluk alanı: tamamlayıcı terapi. Maltepe Hemşire Bil Sanat Derg. 2010;3:93-8.
- World Health Organization (WHO). Chronic diseases fact sheet. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>. Erişim Tarihi: 28.04.2018.