

Kanserli Bireylerde Uyku Kalitesini Artırmaya Yönelik Yapılan Hemşirelik Girişimleri: Sistemik Derleme

Nursing Initiatives To Increase Sleep Quality In Individuals With Cancer: A Systematic Review

Tuğçe KABAK SOLAK¹ | Üzeyir SOLAK² | Gülçin AVŞAR³

ÖZET

Amaç: Bu sistemik derlemede kanserli bireylerde uyku kalitesini artırmaya yönelik yapılan hemşirelik girişimlerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: İki araştırmacı tarafından dahil edilme kriterlerine göre Kasım – Aralık 2021 tarihleri arasında ScienceDirect, DergiPark, PubMed ve Google Akademik veri tabanlarından tam metin randomize kontrollü çalışmalar ele alınmıştır. Belirtilen veri tabanlarında yapılan taramalardan elde edilen araştırmaların özetleri değerlendirilmiş, dahil edilme kriterlerine uygun olan çalışmalar seçilmiştir. Elde edilen veriler yazarlar tarafından oluşturulan veri değerlendirme aracılığıyla özetlenmiş ve değerlendirilmiştir.

Bulgular: Derlemeye dahil edilen çalışmalar, Türkçe ve İngilizce olarak 2017-2021 yıllarında yayınlanmış, kanser tanılı bireylerde uyku kalitelerini artırmaya yönelik uygulanan hemşirelik girişimlerini içeren randomize kontrollü araştırmalardır. İncelenen araştırmalara toplam 975 kişi katılmış ve veriler hastanelerde, onkoloji ünitelerinde toplanmıştır. Çalışmaların örneklem büyüklüğünün 30-227 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sistemik derlemeye dahil edilen çalışmalarda kullanılan yöntemler; uyku hijyen eğitimi, aromaterapi masajı, lavanta- nane yağı inhalasyonu, kulak akupres, ayak refleksoloji, tibet yogası, aerop egzersizi ve Benson'ın gevşeme egzersizi olarak sıralanmaktadır.

Uygulamada Kullanım: Çalışmaya dahil edilen araştırmalarda uygulanan yöntemlerde herhangi bir yan etki belirtilmemiştir. Çalışmalarda belirtilen bu yöntemlerin uygulanması bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığı etkileyerek uyku kalitesini arttırdığı belirtilmektedir. Kanser hastalarında bu yöntemlerin uygulanması bireylerin semptomları yönetmesine, benlik algısının iyileşmesine, hastalık ve tedavi sürecine uyumunu olumlu etkilemektedir. Bu yüzden hemşirelik bakımında kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kanser, Hasta, Uyku, Hemşirelik, Bakım.

ABSTRACT

Objective: This systematic review is aimed to examine the nursing interventions to improve sleep quality in individuals diagnosed with cancer.

Method: Full-text randomized controlled trials from ScienceDirect, DergiPark, PubMed, and Google Scholar databases were included between November and December 2021, according to the inclusion criteria by two researchers. The summaries of the studies obtained from the searches made in the specified databases were evaluated, and the studies that met the inclusion criteria were selected. The data obtained were summarized and evaluated through the data evaluation created by the authors.

Results: The studies included in the review are randomized controlled studies published in Turkish and English in 2017-2021, including nursing interventions to improve sleep quality in individuals diagnosed with cancer. A total of 975 people participated in the reviewed studies, and the data were collected in hospitals and oncology units. The sample size of the studies was determined to range from 30-227. The methods used in the studies included in the systematic review; are sleep hygiene education, aromatherapy massage, lavender oil inhalation, ear acupressure, foot reflexology, Tibetan yoga, aerobic exercise and Benson's relaxation exercise.

Use in Practice: No side effects were noted in the methods applied in the studies included in the study. It is stated in the studies that the application of these methods increases the sleep quality by affecting the physical, mental and social health of individuals. The application of these methods in cancer patients positively affects individuals' management of symptoms, improvement of self-perception, adaptation to the disease and treatment process. Therefore, it is recommended to be used in nursing care.

Keywords: Cancer, Patient, Sleep, Nursing, Care.

¹Arş. Gör., Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Türkiye, Orcid-ID: 0000-0001-6621-5344

²Öğr. Gör., Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Türkiye, Orcid-ID: 0000-0001-5572-3108

³Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Türkiye, Orcid-ID: 0000-0002-7155-4276

Sorumlu Yazar: Gülçin AVŞAR, Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, e-mail: gulcin-avsar@hotmail.com

Atf: Solak, TK., Solak, Ü., Avşar, G. (2022). Kanserli Bireylerde Uyku Kalitesini Artırmaya Yönelik Yapılan Hemşirelik Girişimleri: Sistemik Derleme. Güncel Hemşirelik Araştırmaları Dergisi, 2(1),19-29.

GİRİŞ

Kanser; son on yılda teknolojinin ilerlemesi ile paralel olarak tedavide olumlu gelişmeler elde edilmesine karşın birçok belirtinin aynı anda görüldüğü, tanılama aşamasından itibaren uzun süreli bakım ve tedavi gerektiren, dünyada ve ülkemizde görülme sıklığı hızla artan evrensel bir sağlık problemidir (Şentürk ve ark., 2018). DSÖ 2019 verilerine göre kanser ölüm nedenleri arasında 6. sırada yer alırken, Türkiye İstatistik Kurumu 2019 verilerine göre ülkemizde kanser dolaşım sistemi hastalıklarından sonra ölüm nedenleri arasında ikinci sırada yer almaktadır (TUİK, 2019; WHO, 2020). Kanser hastalığı; hücrelerin anormal bölünmesi ve kontrolsüz çoğalmasıyla meydana gelen morbiditesi ve mortalitesi yüksek kronik bir hastalıktır. Bireyi, aileyi ve toplumu biyolojik, sosyal ve ekonomik açıdan etkilemektedir (Arabacı Baysan, 2021; Aslan ve ark., 2020).

Kanser tanısı alan bireyler hem hastalık hem de tedavi sürecinden dolayı dispne, yorgunluk, anksiyete ve uyku bozuklukları gibi yaşamı olumsuz yönde etkileyen sorunlar yaşamaktadır (Aslan ve ark., 2020; Uğur, 2019). Uyku bozuklukları, özellikle ileri evrelerde olmak üzere bireyi her evrede önemli derecede etkilemektedir. İnsanın temel gereksinimlerinden biri olan uyku bireyin geçici olarak çevreyle etkileşiminin olmaması ve kısmi bilinç kaybı olarak tanımlanmaktadır (Arabacı Baysan, 2021). Uyku bozuklukları, subjektif bir veri olmasının yanı sıra yetersiz uyku süresi, kesik kesik uyuma, uykuya dalmada güçlük vb. nitelik ve nicelik tanımlamalarını ifade etmektedir (Sateia ve ark., 2017). Kanserle ilişkili uyku bozukluklarının temelinde primer uyku bozuklukları, periyodik ekstremite hareketleri, ağrı, anksiyete, bulantı-kusma, depresyon, yorgunluk, düşük bağışıklık durumları yer alabilir (Yavuzşen ve ark., 2014). Uyku bozuklukları hastaların biyopsikososyal işlevlerini bozarak yaşam kalitesini düşürmektedir. Bu yüzden değerlendirilmesi ve

uyku kalitesinin artırılması önem arz etmektedir (Bilsin & Özalp, 2018; Kırca & Kutlutürkan, 2020).

Bireyin temel gereksinimlerini yerine getirmesine yardımcı olan hemşireler uyku gereksinimiyle ilgili sorunları bilmeli ve uyku kalitesini arttırabilmek için refleksoloji, uyku hijyeni, ayak masajı gibi etkili non farmakolojik girişimleri planlayabilmelidir. Hemşirenin bireyselleştirilmiş bakımda non farmakolojik yöntemleri kullanması, bireyin semptomları kontrol etmesine ve hastalık süreci ile baş etme gücüne katkı sağlayacaktır (Arabacı Baysan, 2021; Uğur, 2019). Kanser hastalarının bakımını destekleyecek etkili olan non farmakolojik yöntemlerin öğrenilmesi, bireyin rehabilitasyonu için bakıma temel oluşması önem arz etmektedir. Bu doğrultuda çalışmamızda 2017-2021 yılları arasında “kanseri tanılı bireylerde uyku kalitesini arttırmaya yönelik uygulanan hemşirelik girişimleri” konusuna ilişkin yayınlanmış çalışmalar incelenmiştir. Yapılan bu sistematik derleme ile kanserli hastaların uyku kalitelerini arttırmaya yönelik çalışmalara yer vermek, hemşireler için farkındalık oluşturmak, hemşirelik mesleğinin profesyonel anlamda daha ileri bir düzeye taşımak ve yapılabilecek farklı çalışmalara katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

Amaç

Bu çalışmada “kanseri tanısı alan bireylerde uyku kalitesini arttırmaya yönelik uygulanan hemşirelik girişimleri” konusuna ilişkin yayınlanmış araştırmaların ve bu araştırma sonuçlarının sistematik olarak incelenmesi amaçlanmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma soruları

- Onkoloji hastalarında uyku kalitesini arttırmaya yönelik yapılan hemşirelik girişimleri nelerdir?
- Onkoloji hastalarında uyku kalitesini arttırmaya yönelik yapılan hemşirelik girişimlerinin uyku üzerine etkisi nedir?

Arama stratejisi

Bu çalışma sistematik derleme türünde yazılmıştır. Çalışma; Kasım – Aralık 2021 tarihleri arasında ScienceDirect, DergiPark, PubMed ve Google Akademik veri tabanlarını incelenmiştir. Tarama aşamasında Türkçe ve İngilizce olarak “cancer-kanser”, “patient-hasta”, “sleep-uyku” ve “nursing care-hemşirelik bakımı” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Literatür taraması, makalelerin seçimi, veri çıkarımı ve dahil edilen makalelerin kalite değerlendirmesi iki araştırmacı tarafından (T.K.S., Ü.S.) bağımsız olarak gerçekleştirilirken, tüm bu aşamalar uzman araştırmacı tarafından kontrol edilmiştir. Belirli bir çalışma konusunda ortaya çıkan görüş farklılıkları, tüm araştırmacılar tarafından tartışma yoluyla giderilmiştir.

Araştırmaya dahil edilme kriterleri:

- 2017 ile 2021 yılları arasında yayınlanmış olması
- Onkoloji hastalarında uyku kalitesine artırmaya yönelik hemşirelik girişimlerini içermesi
- Tam metin makaleye ulaşılabilmesi
- Randomize kontrollü bir araştırma olması
- Makale dilinin İngilizce veya Türkçe olması

Kalite ve bias değerlendirme

Bu sistematik derlemede metot olarak PRISMA yöntemi kullanılmıştır. PRISMA metodu tüm sistematik derlemeler için yazılı bir rehber olarak kullanılmakta ve eleştirisel analizi içinde kullanılmaktadır (Moher vd., 2009).

Arama sonuçları

Mevcut arama motorlarının taranması sonucunda elde edilen araştırmalar incelenmiştir. Belirtilen veri tabanlarında yapılan taramalardan elde edilen araştırmaların özetleri değerlendirilmiş, dahil edilme kriterlerine uygun olan çalışmalar seçilmiştir. Dahil edilme kriterlerine uygun olan araştırmalardan farklı veri tabanlarında yer alan araştırmalardan tek veri tabanları kapsamında değerlendirmeye alınmıştır. Tarama ve değerlendirme sonucunda; incelenen veri tabanlarından konu ile ilgili ScienceDirect 1278, DergiPark 8537, PubMed 114 ve Google Akademik 2.620 araştırmaya ulaşılmıştır.

PRISMA yöntemine göre yapılan tarama işleminin aşamaları Şekil 1’de belirtilmiştir.

Veri çıkarımı

Tarama sonrasında mevcut veri tabanlarından konu ile ilgili 12549 çalışmaya ulaşılmıştır. Tekrarlayan, ilişkili bulunmayan çalışma ve tam metin ulaşılamayan toplam 12539 makale çalışmadan çıkarılmıştır. Araştırmalar dahil edilme kriterleri göz önünde bulundurularak toplamda 10 makale araştırmaya alınmıştır (Şekil 1).

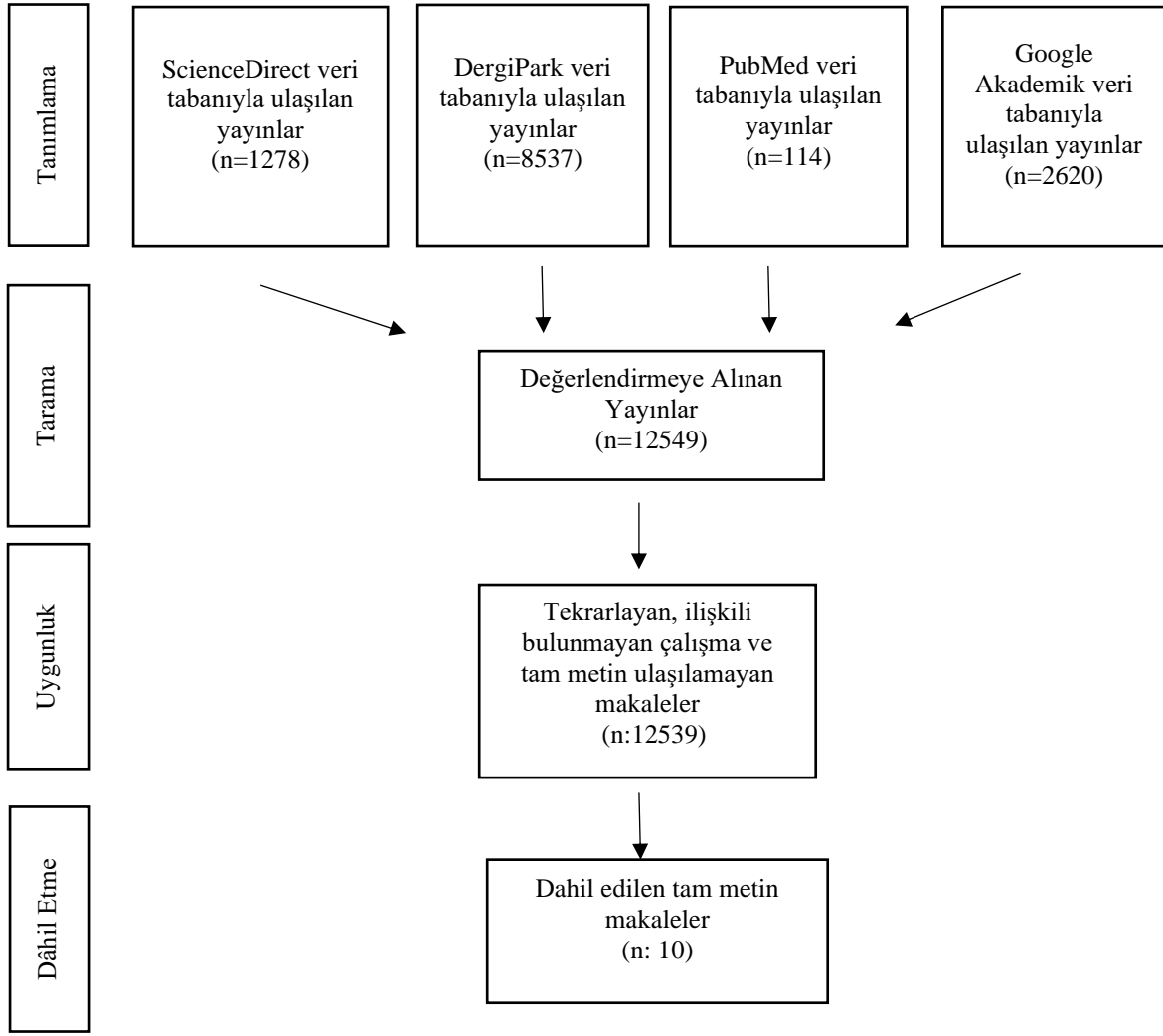
Sentez

Elde edilen veriler yazarlar tarafından oluşturulan veri değerlendirme aracılığıyla özetlenmiş ve değerlendirilmiştir. Veri değerlendirme formu; çalışmanın adı ve yılı, yazarlar, amaç, yöntem ve sonuç bölümlerinden oluşmaktadır (Tablo 1).

BULGULAR

Derlemeye dahil edilen çalışmalar, Türkçe ve İngilizce olarak 2017-2021 yıllarında yayınlanmış, kanser tanılı bireylerde uyku kalitelerini artırmaya yönelik uygulanan hemşirelik girişimlerini içeren randomize kontrollü araştırmalardır. Çalışmalarda toplam 975 kişi yer almıştır. Çalışmalarda veriler hastanelerde, onkoloji ünitelerinde toplanmıştır. Çalışmaların örneklem büyüklüğünün 30-227 arasında değiştiği belirlenmiştir (Tablo 1).

İncelenen çalışmalar hemşirelik girişimlerinin zihin, biyolojik, alternatif tıbbi temeli olduğu belirlenmiştir. Chaoul ve ark. yaptığı araştırmada kemoterapi gören meme kanseri olan kadınlar Tibet yoga programı (74 kadın), germe programı (68 kadın) ve olağan bakım alan (85 kadın) hastalar olmak üzere üç gruba randomize olarak atanmıştır. Tibet yoga programı ve germe programı gruplarındaki katılımcılar kemoterapi sırasında 4 seansa, ardından 6 ay boyunca 3 takviye seansa alınmıştır. Toplam uyku bozukluklarında herhangi bir grup farklılığı kaydedilmemiştir. Bununla birlikte, Tibet yoga programı grubundaki hastaların uyku kalitelerinde artma ve germe programında yer alan hastalara kıyasla tedaviden 1 hafta sonra daha az günlük



Şekil 1. PRISMA Akış Şeması

rahatsızlık bildirdiği ($p = .02$) belirlenmiştir (Chaoul et al., 2018). Zengin ve Aylaz (2019), tarafından yapılan araştırmada her hastaya toplam üç hafta art arda 20 dakikalık, üç seansta uyku hijyeni eğitimi verilmiştir. Kontrol grup için refleksoloji masajın başlaması, refleks noktalarının uyarılması ve masajın sonlandırılması olmak üzere üç aşamada, haftada iki seans olmak üzere toplam 16 seans uygulanmıştır. Seansların gün ve saatine hasta iş birliği ile karar verilmiştir (Zengin & Aylaz, 2019). İki grup arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p = 0.000$) (Zengin & Aylaz, 2019). Rambod, Pasyar ve Shamsadini (2019) "Lenfoma hastalarında ayak refleksolojisinin yorgunluk, ağrı ve uyku kalitesi üzerine etkisi: Klinik bir çalışma" isimli çalışmasında 72 lenfoma hastası rastgele

müdahale ve kontrol gruplarına atanmıştır. Müdahale grubundaki hastalara art arda beş gün ayak refleksolojisi uygulanmıştır. Kontrol grubu olağan bakım almıştır ve müdahale sonrası yorgunluk, ağrı ve uyku kalitesi açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunduğu (tümü $p < 0.05$) ifade edilmiştir (Rambod et al., 2019). Yoon ve Park yaptığı araştırmada deney (20) ve kontrol (21) grubu olmak üzere toplam 41 kişi örnekleme oluşturmuştur. Tedavi süresi altı hafta olup, araştırmada uyku kalitesi, deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F = 4.152, p = .048$). Bu sonuca göre gruplar arasında ortalama uyku kalitesinde önemli bir fark olduğu ifade edilmiştir (Yoon & Park, 2019). Hayati ve Afiyanti'nin yaptığı araştırmada AeRop egzersizi yaptırdığı deney

Tablo 1. Değerlendirilen araştırmaların özellikleri

Araştırmacı / Yıl	Araştırmanın Adı	Araştırmanın Türü	Amaç	Örneklem	Yöntem	Sonuçlar
Chaoul ve ark. (2018)	Kemoterapi gören meme kanserli hastalarda Tibet yogasının randomize denemesi	Randomize kontrollü çalışma	Bu çalışma, kemoterapi gören meme kanserli kadınlarda Tibet yoga programı (TYP) ile germe programı (STP) ve olağan bakımın (UC) uyku ve yorgunluk üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır.	n: 227	Kemoterapi gören evre I ile III meme kanseri olan kadınlar TYP (74 kadın), STP (68 kadın) veya UC (85 kadın) olarak ele alınmıştır. TYP ve STP gruplarındaki katılımcılar kemoterapi sırasında 4 seansa ve 3 destek seansa katıldılar. Veriler başlangıçta, tedaviden 1 hafta sonra, 3, 6 ve 12. aylarda Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Kısa Yorgunluk Envanteri ve aktigrafinin öz bildirim ölçümleri toplanmıştır.	Tibet yoga programının diğer girişimlere göre daha uzun süreli uyku kalitesi sağladığı belirlenmiştir.
Zengin ve Aylaz (2019)	Kemoterapi alan hastalarda uyku hijyeni eğitimi ve refleksolojinin uyku kalitesi ve yorgunluğa etkisi	Randomize kontrollü araştırma	Bu çalışma kemoterapi alan hastalarda uyku hijyeni eğitimi ve refleksolojinin uyku kalitesi ve yorgunluk üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.	n:167	Araştırmanın örneklemini 167 hasta (deney grubunda 84, kontrol grubunda 83) oluşturmuştur. Deney grubunda her hasta; 2 hafta arayla 3 kez uyku hijyeni eğitimi ve her hafta 2 seans olmak üzere toplam 12 saat refleksoloji uygulaması yapılmıştır. Veriler, Tanıtıcı Bilgi Formu, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ve Yorgunluk Şiddet Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.	Kemoterapi alan hastalarda uyku hijyeni eğitimi ve refleksoloji sonrası uyku kalitesinin arttığı ve yorgunluğun azaldığı tespit edilmiştir.
Rambod, Pasyar ve Shamsadini (2019)	Lenfoma hastalarında ayak refleksolojisinin yorgunluk, ağrı ve uyku kalitesi üzerine etkisi: Klinik bir çalışma	Randomize kontrollü araştırma	Bu çalışma, lenfoma hastalarında ayak refleksolojisinin yorgunluk, ağrı ve uyku kalitesi üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.	n: 72	72 lenfoma hastası rastgele müdahale ve kontrol gruplarına atanmıştır. Müdahale grubundaki hastalara art arda beş gün ayak refleksolojisi uygulanmıştır. Kontrol grubu olağan bakım almıştır. Veriler, Çok Boyutlu Yorgunluk Envanteri ve Pittsburgh Uyku Kalitesi indeksi ile toplanmıştır.	Ayak refleksolojisinin, lenfoma hastalarında yorgunluğu ve ağrıyı azaltabileceğini ve uyku kalitesini iyileştirebileceği bulunmuştur.
Yoon ve Park (2019)	Kemoterapi alan meme kanserli hastalarda kulak akupresürünün uykuya etkisi: Tek kör, randomize kontrollü bir çalışma	Randomize kontrollü araştırma	Bu çalışmada kemoterapi gören meme kanserli hastalarda kulak akupresürünün uyku üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.	n: 41	Deney grubu (20) ve kontrol grubu (21) olmak üzere 41 kişi örnekleme oluşturmuştur. Deney grubuna ve kontrol grubuna toplam altı hafta kulaktan kulak tedavisi veya plasebo olarak kulak basıncı uygulandı. Tedavi süresi altı hafta idi. Veri Toplamada Uykusuzluk Şiddet İndeksi ölçeği kullanılmıştır.	Kulak akupunkturunu uygulanan altı haftalık süre içinde uyku kalitesinde iyileşmeler olduğu bulunmuştur.

Tablo 1. Değerlendirilen araştırmaların özellikleri (Devam)

Araştırmacı / Yıl	Araştırmanın Adı	Araştırmanın Türü	Amaç	Örneklem	Yöntem	Sonuçlar
Hayati ve Afiyanti (2019)	“Aerop egzersizi” Endonezyalı pediatrik kanser hastalarının uyku kalitesini iyileştirebilir.	Randomize kontrollü araştırma	Bu çalışma, Aerop egzersizi (aerobik egzersizi ilerleyici kas gevşemesini birleştiren bir tekniğin Endonezyaca kısaltması) ile kemoterapi gören pediatrik kanser hastalarının uyku kalitesi ve yorgunluğu arasındaki ilişkileri tanımlamayı amaçlanmıştır.	n: 64	Deney ve kontrol grupları (her grupta 32 kişi) olmak üzere toplamda 64 çocukta AeRop egzersiz uygulanmıştır. Yorgunluk ve uyku sorunları, 1. ve 5. günlerde Çocukluk Yorgunluk Ölçeği ve Çocuklarda Uyku Bozukluğu Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür.	Aerop egzersizi, kemoterapi alan pediatrik hastalarda uyku sorunlarını azalttığı bulunmuştur.
Hamzeh, Faramani ve Khatony (2020)	Lavanta ve Nane Esansiyel Yağları ile Aromaterapinin Kanser Hastalarının Uyku Kalitesine Etkileri: Randomize Kontrollü Bir Deneme	Randomize kontrollü araştırma	Bu çalışma lavanta ve nane esansiyel yağları ile inhalasyon aromaterapisinin kanser hastalarının uyku kalitesi üzerindeki etkisini karşılaştırmak için yapılmıştır.	n: 120	Çalışmada, 120 hasta lavanta, nane ve kontrol olmak üzere rastgele eşit sayılı üç gruba ayrılmıştır. Müdahale grupları, 7 gün boyunca üç damla uçucu yağ almıştır. Kontrol grubunda ise aromatik distile su kullanılmıştır. Sonuçların ölçümü için Pittsburgh Uyku Kalitesi Envanteri kullanılmıştır.	Lavanta ve nane esansiyel yağları ile inhalasyon aromaterapisinin, kanser hastalarının uyku kalitesi üzerindeki etkileri arasında anlamlı bir fark belirlenmemiştir.
Harorani ve ark. (2020)	Kemoterapi alan kanser hastalarında Benson'ın gevşeme tepkisinin uyku kalitesi ve anoreksiya etkisi: Randomize kontrollü bir çalışma	Randomize kontrollü çalışma	Bu çalışmada kemoterapi alan kanser hastalarında Benson'ın Gevşeme Tepkisi (BRR)'nin uyku kalitesi ve anoreksi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.	n: 84	Örneklem deney ve kontrol gruplarına rasgele ayrılmıştır. Benson'ın gevşeme tepkisi, deney grubuna arka arkaya 5 gün boyunca günde iki kez uygulanmıştır. Veriler, St. Mary Hastanesi Uyku Anketi, Görsel Analog Skala ve anoreksiya anketi kullanılarak toplanmıştır.	Kemoterapi alan kanser hastalarında Benson'ın gevşeme tepkisinin uyku kalitesi ve anoreksi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Tablo 1. Değerlendirilen araştırmaların özellikleri (Devam)

Araştırmacı / Yıl	Araştırmanın Adı	Araştırmanın Türü	Amaç	Örneklem	Yöntem	Sonuçlar
Alem, Ansari ve Hajigholam (2021)	Kemoterapi sırasında kanser hastalarında uyku kalitesi üzerindeki uyku eğitimi etkinliğinin değerlendirilmesi	Randomize kontrollü çalışma	Bu çalışmanın amacı, uyku sağlığı eğitiminin kanser hastalarının kemoterapi evrelerinde uyku kalitesi üzerindeki etkinliğini değerlendirmektir.	n: 70	Bu klinik çalışmada kemoterapi aşamasında 70 kanser hastası seçilmiş ve 35'er kişilik iki gruba ayrılmıştır. Müdahale grubunda uyku hijyeni konusunda iki adet 60'ar dakikalık eğitimler verilmiş, uyku bozukluklarının alevlenmesi ile baş etme çözümleri belirlenmiştir. Kontrol grubuna rutin bakım verilmiştir. Hastalar, Pittsburgh anketi ile müdahaleden önce ve müdahaleden 1 ve 3 hafta sonra uyku bozuklukları açısından değerlendirilmiş ve ardından bu müdahalenin etkisi iki grup arasında karşılaştırılmıştır.	Kemoterapi alan kanser hastalarına yönelik uyku sağlığı eğitiminin uyku kalitelerini iyileştirmede olumlu bir etkisi olduğu belirlenmiştir.
Sulistyawati Allenidekani a ve Gayatri (2021)	Kanserli Çocuklarda Progresif Kas Gevşemesinin Uyku Kalitesine Etkisi ve Kemoterapinin Yan Etkileri: Randomize Klinik Çalışma	Randomize kontrollü çalışma	Bu çalışmanın amacı kanserli çocuklarda ilerleyici kas gevşemesinin uyku kalitesine etkisini ve kemoterapinin yan etkilerini belirlemektir.	n:30	Bu çalışma, 30 çocuğun rastgele kontrol grubu ve müdahale grubuna ayrıldığı tek körleme yöntemli klinik çalışmadır. Müdahale grubuna, 7 gün boyunca her seansta 15 dakika olmak üzere sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez progresif kas gevşemesi uygulandı. Kontrol grubu rutin hemşirelik bakımı aldı.	Yapılan çalışmada progresif kas gevşemesi öncesi ve sonrası uyku kalitesi, deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark göstermemiştir.
Tang ve ark. (2021)	Platin bazlı kemoterapi alan küçük hücreli akciğer kanserli hastalarda müzik terapisinin ağrıyı, kaygıyı hafifletme ve uyku kalitesini artırmadaki etkinliği	Randomize kontrollü çalışma	Bu çalışma ile Platin bazlı kemoterapi alan akciğer kanserli hastalarda ağrı ve kaygıyı gidermede ve uyku kalitesini iyileştirmede altı aşamalı müzik terapisinin etkinliğini belirlemek amacıyla yapılmıştır.	n:100	Çalışmada 100 hasta rastgele deney(n:50) ve kontrol grubuna(n:50) ayrılmıştır. Hastalara tedavi sürecinde 6 aşamadan oluşan müzik terapisi uygulanmıştır. Tüm hastaların anksiyete, ağrı ve uyku kalitesi sırasıyla kendi kendini değerlendirme anksiyete ölçeği (SAS), görsel analog ölçek (VAS) ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PSQI) kullanılarak değerlendirilmiştir	Müzik terapisinin, hastalarda ağrı ve kaygıyı hafifletmede ayrıca uyku kalitesini artırmada etkili olduğu belirlenmiştir.

ve kontrol grubu (her grupta 32 kişi) olmak üzere toplamda 64 çocukta uyku sorunları değerlendirilmiştir. Araştırmada 1. ve 5. günlerde değerlendirme yapılmıştır. AeRop egzersizinden sonra iki grup arasında uyku problemlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.05$) (Hayati & Afiyanti, 2019). Hamzeh, Faramani ve Khatony yaptığı araştırmada 120 hastayı rastgele lavanta, nane ve kontrol olmak üzere üç gruba ayırmış ve müdahale gruplarına yedi gün boyunca üç damla uçucu yağ, kontrol grubuna ise aromatik distile su kullanmıştır. Müdahaleden sonra, farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ifade edilmiştir (Hamzeh et al., 2020). Harorani ve ark. (2020) tarafından yapılan deney (42) ve kontrol (42) araştırmada Benson'ın gevşeme tepkisi, deney grubuna arka arkaya 5 gün boyunca günde iki kez uygulanmıştır. Araştırmada deney grubunda müdahaleden 24 ($p = 0,02$) ve 48 ($p = 0,001$) saat sonra kontrol grubuna kıyasla uyku kalitesinde anlamlı bir artış gösterdiği ifade edilmiştir (Harorani et al., 2020). Alem, Ansari ve Hajigholam (2021) tarafından yapılan araştırmada kemoterapi alan kanser hastalarına otuz beşer kişilik iki gruba ayrılmıştır. Müdahale grubunda iki kez bir saatlik uyku hijyeni eğitimi ve kontrol grubuna rutin bakım verilmiştir. Araştırmada müdahale grubundaki toplam uyku kalitesi bozukluğu ve diğer boyutlarının ortalama puanı, üç zaman noktası arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$) (Alem et al., 2021).

Sulistyawati Allenidekania ve Gayatri (2021) tarafından yapılan tek kör yöntemle randomize klinik araştırmada müdahale grubuna 7 gün boyunca her seansta 15 dakika ve sabah-akşam olmak üzere günde iki kez progresif kas gevşemesi uygulanmıştır. Kontrol grubu rutin hemşirelik bakımı verilmiştir. Deney grubunun ortalama uyku kalitesi puan farkı ($0,53\pm 1,24$) kontrol grubuna göre ($0,33\pm 1,67$) daha yüksek ve ilerleyici kas gevşemesinin uyku kalitesinde anlamlı bir fark gösterdiği ifade edilmiştir ($p < 0.05$) (Sulistyawati et al., 2021). Tang ve ark.'nın araştırmasında 100 hasta randomize olarak deney (n:50) ve kontrol grubuna (n:50)

ayrılmıştır. Hastalara tedavi sürecinde 6 aşamadan oluşan müzik terapisi uygulanmıştır. İki gruptaki SAS ve VAS skorları kemoterapi öncesi istatistiksel olarak farklı olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, müzik terapi grubundaki hastalar, kemoterapiden hem 1 gün hem de 5 gün sonra kontrol grubu ile karşılaştırıldığında anlamlı derecede daha düşük SAS ve VAS puan aldıkları saptanmıştır. Ayrıca, müzik terapisi alan hastaların toplam PSQI puanı da tedaviden sonra kontrol grubundan anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tang ve ark., 2021).

Kanser hastalarında uyku kalitesinin artırılmasına yönelik kullanılan; uyku hijyen eğitimi, aromaterapi masajı, kulak akupres, ayak refleksoloji, tibet yogası, lavanta-nane yağı inhalasyonu, AeRop egzersiz, Benson'ın gevşeme egzersizi olarak sıralanmaktadır. Çalışmalarda uyku kalitesinin belirlenmesi amacıyla Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Çocuklarda Uyku Bozukluğu Ölçeği ve Epworth Uykululuk Ölçeği kullanılmıştır.

TARTIŞMA

Son yıllarda kanser tanısı alan bireylerin sayısı hızla artmaktadır. Bu hastaların hem hastalık semptomları hem de uygulanan tedavi yöntemleri nedeniyle uyku kaliteleri bozulmaktadır. Bu hastalara bakım veren hemşirelerin uyku kalitesini artırmaya yönelik geliştirilen girişimleri takip etmeleri ve bu girişimleri kliniğe entegre etmeleri önem arz etmektedir. Çünkü düşük uyku kalitesi, bireyin tedavi sürecine uyumunu azaltmaktadır ve hastalıkla baş etmesini güçleştirmektedir (Lafcı, 2018; Yavuzşen ve ark., 2014). Bu sistematik derlemede, kanser tanılı bireylerde uyku kalitesinin artırılmasına yönelik kullanılan hemşirelik girişimlerinin uyku kalitesine etkisine dair mevcut randomize kontrollü çalışmalar ele alınmıştır. Sistematik derlemeye dahil edilen çalışmalarda kullanılan yöntemler; uyku hijyen eğitimi, aromaterapi masajı, lavanta- nane yağı inhalasyonu, kulak akupres, ayak refleksoloji, tibet yogası, aerop egzersizi, Benson'ın gevşeme egzersizi olarak sıralanmaktadır.

Chaoul ve ark. (2018) kemoterapi gören meme kanserli kadınlarda Tibet yoga programı (TYP), germe programı (STP) ve olağan bakımın (UC) uyku ve yorgunluk üzerindeki etkilerini belirlemek için yaptığı çalışma da Tibet yoga programı, aktif bir kontrol müdahalesi veya olağan bakımdan daha uzun süreli uyku ve yaşam kalitesi sağladığı belirlenmiştir (Chaoul ve ark., 2018). Bu yöntem, invaziv olmaması, bireyin yaşam enerjisi yükseltmesi ve aktif katılımı sağladığı için bakım sürecinde uyku kalitesini arttıran güvenilir ve etkili bir yöntem olarak uygulanması önerilmektedir (Maşa & Ceylan, 2020).

Zengin ve Aylaz'ın (2019) yaptığı çalışmada uyku hijyeni ve refleksoloji masajı karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda her iki grupta da uyku kalitesinin arttığı ve özellikle refleksoloji gibi tamamlayıcı tedavilerin kullanılması önerilmiştir (Zengin & Aylaz, 2019). Lenfoma hastalarında ayak refleksolojisinin yorgunluk, ağrı ve uyku kalitesi üzerine yapılan çalışmada da ayak refleksolojisinin uyku kalitesini arttırdığı bulunmuştur (Rambod ve ark., 2019). Literatürde refleksoloji bireyin aktif rol alması, non invaziv olması, yan etkilerinin az olması ve uyku kalitesini artırması sebebiyle kullanılması önerilmektedir (Kurt, 2018; Uysal & Kutlutürkani, 2016).

Hayati ve Afıyanti (2019) yaptığı çalışmada Aerop egzersizi ile kemoterapi alan çocuk hastaların uyku kalitelerinin arttığı bulunmuştur (Hayati & Afıyanti, 2019). Yoon ve Park yaptığı çalışmada da kulak akupresürünün kanser hastalarının uyku kalitesini arttıran tamamlayıcı alternatif bir tedavi olduğunu saptanmıştır (Yoon & Park, 2019). Hemşirelik girişimlerinden non farmakolojik bir yöntem olan akupresürün, kolay uygulanabilir, az maliyetli ve güvenilir olması nedeniyle uyku kalitesini arttırmada kullanılması önerilmektedir (Aygin & Şen, 2019)

Hamzeh, Faramani ve Khatony (2020) yaptığı çalışmada lavanta ve nane esansiyel yağları ile inhalasyon aromaterapisi, kanser hastalarının uyku kalitesini arttırmada eşit bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Hamzeh ve ark., 2020).

İncelenen araştırma sonuçlarında aromaterapinin uyku kalitesine pozitif etki sunması ve hemşirelik girişimlerinde kullanılması hasta bakım kalitesini arttırdığı saptanmıştır. Aynı zamanda bu uygulama bireyin duygu durum ve kaygı düzeyinin iyileşmesine ve dolaylı olarak kanser hastalarının karşılaştığı uyku sorunlarını en aza inmesine olumlu etki gösterecektir (Akeren & Hintistan, 2021; Teskereci & Kulakaç, 2018). Alem ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada kemoterapi alan kanser hastalarına uyku hijyeni eğitimi verilmesi uyku kalitelerini önemli ölçüde arttırdığı belirlenmiştir (Alem ve ark., 2021). Literatürde uyku hijyen eğitiminin kanser hastalarında kullanılması hastalığın prognozuna, bireyin hastalık sürecini daha iyi yönetmesine ve yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlayacağı ifade edilmektedir (Mogavero ve ark., 2021).

Sulistyawati Allenidekania ve Gayatri (2021) tarafından yapılan çalışmada progresif kas gevşeme egzersizlerinin, kanser tanımlı çocuk hastalarda uyku kalitesini arttırmada ve kemoterapinin yan etkilerini azaltmada etkili bir hemşirelik girişimi olduğu belirlenmiştir (Sulistyawati ve ark., 2021). Ayrıca kemoterapi alan kanser hastalarında Benson'ın gevşeme egzersizinin uyku kalitesine etkisini inceleyen araştırma sonucuna göre hastaların uyku kalitesinde artma olduğu belirlenmiştir (Harorani ve ark., 2020). Bir hemşirelik girişimi olarak da hastalara yaptırabileceğimiz egzersizler, hastaların biyopsikososyal ihtiyaçlarının giderilmesinde önemli bir yere sahiptir. Tedavi sürecinde gerekli olan enerjinin korunması, tedavide aktif katılım sağlanması ve semptom yönetimi açısından egzersizleri hemşirelik uygulamalarında kullanmak gerekmektedir (Nazik ve ark., 2014).

Tang ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmada kemoterapi alan hastalarda ağrı ve anksiyeteyi azaltmada, uyku kalitesini arttırmada altı aşamalı müzik terapisinin yararlı bir yöntem olduğu ifade edilmektedir (Tang ve ark., 2021). Bu doğrultuda tedavi sürecinde kanser hastalarının fiziksel ve ruhsal halini iyileştirmek için etkili rehabilitasyon

programlarının planlanmasında temel olarak kullanılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları

Bu sistematik derlemenin sınırlılığı dört veri tabanının kullanılarak çalışmaların taranmasıdır. Ayrıca sadece tam metnine ulaşılabilen ve Türkçe ya da İngilizce dillerinde yazılan makalelerin derlemeye alınması da araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

SONUÇ

Bu sistematik derlemede kanserli bireylerde uyku kalitesini artırmaya yönelik hemşirelik girişimleri incelenmiştir. Çalışmaya dahil edilen araştırmalarda uygulanan yöntemlerde herhangi bir yan etki belirtilmemiştir. İncelenen bu yöntemler bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığı etkileyerek uyku kalitesini artırmaktadır. Sistematik derlemeye dahil edilen çalışmalarda kullanılan yöntemler; uyku hijyen eğitimi, aromaterapi masajı, lavanta- nane yağı inhalasyonu, kulak akupres, ayak refleksoloji, tıbet yogası, aerop egzersizi, Benson'ın gevşeme egzersizi olarak sıralanmaktadır.

KAYNAKLAR

- 1 Akeren, Z., & Hintistan, S. (2021). Kanser hastalarının semptom yönetiminde aromaterapi kullanımı. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 4(3), 136-154.
- 2 Alem, L., Ansari, H., & Hajigholami, A. (2021). Evaluation of sleep training effectiveness on the quality of sleep in cancer patients during chemotherapy. *Advanced Biomedical Research*, 10(1), 11.
- 3 Arabacı Baysan, L. (2021). Uyku. M. Kaşıkçı Kara & E. Akın (Eds), *Temel Hemşirelik Esaslar, Kavramlar, İlkeler, Uygulamalar* (1). İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevleri. 421-431.
- 4 Aslan, F., Olgun, N., & Uzun, Ö. (2020). Dahili ve Cerrahi Hastalıklarda Bakım (E. A. F. Karadakovan A. , Ed. Vol. 5). *Akademisyen Kitapevi*.
- 5 Aygin, D., & Şen, S. (2019). Acupressure on anxiety and sleep quality after cardiac surgery: a randomized controlled trial. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 34(6), 1222-1231.
- 6 Bilsin, E., & Özalp, G. (2018). Çocukluk çağı kanserlerinde uyku bozukluğu. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 11(1), 61-64.
- 7 Chaoul, A., Milbury, K., Spelman, A., Basen-Engquist, K., Hall, M. H., Wei, Q., Shih, Y. C.

Kanser hastalarında bu yöntemlerin uygulanması bireylerin semptomları yönetmesine, benlik algısının iyileşmesine, hastalık ve tedavi sürecine uyumunu olumlu etkilemektedir. Bu yüzden hemşirelik bakımında kullanılması önerilmektedir. Çalışmaların örneklem sayılarının düşük olması ve kullanılan yöntemlerin uzun süreli etkilerinin belirlenmesi amacıyla daha geniş gruplarla tekrarlanması önerilmektedir.

Çıkar çatışması: Bu makalenin araştırılması için hiçbir yazar tarafından finansal destek alınmamıştır.

Finansal destek: Yazarlar fiili veya potansiyel çıkar çatışması bildirmemektedir.

Yazarlık katkısı:

Çalışma fikri, tasarım, veri toplama, analiz ve yorum: TBS

Çalışma fikri, veri toplama, analiz ve yorum: ÜS

Çalışma fikri, tasarım, veri denetim, analiz ve yorum, eleştirel inceleme: GA

T., Arun, B., Valero, V., & Perkins, G. H. (2018). Randomized trial of Tibetan yoga in patients with breast cancer undergoing chemotherapy. *Cancer*, 124(1), 36-45.

8 Hamzeh, S., Safari-Faramani, R., & Khatony, A. (2020). Effects of aromatherapy with lavender and peppermint essential oils on the sleep quality of cancer patients: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020.

9 Harorani, M., Davodabady, F., Farahani, Z., & Rafiei, F. (2020). The effect of Benson's relaxation response on sleep quality and anorexia in cancer patients undergoing chemotherapy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 50, 102344.

10 Hayati, M., & Afyanti, Y. (2019). "AeRop exercise" can improve the sleep quality of Indonesian pediatric cancer patients. *Enfermeria clinica*, 29, 342-345.

11 Kırca, K., & Kutlutürkan, S. (2020). Progresif gevşeme egzersizlerinin kanser ve tedavi sürecinde kullanımı. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 258-267.

12 Kurt, S. (2018). *Onkoloji hastalarında*

- refleksolojinin kullanımı. Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi, 1(1), 28-38.
- 13** Lafcı, D. (2018). Meme kanseri, uyku ve müzik tedavisi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 44(1), 61-64.
- 14** Maşa, D. C., & Ceylan, B. (2020). Destekleyici ve tamamlayıcı bir bakım türü olan yoganın hemşirelik araştırmalarındaki yeri: Bir Sistematik Derleme. Journal of Traditional Medical Complementary Therapies, 3(3), 331-344.
- 15** Mogavero, M. P., DelRosso, L. M., Fanfulla, F., Bruni, O., & Ferri, R. (2021). Sleep disorders and cancer: State of the art and future perspectives. Sleep Medicine Reviews, 56, 101409.
- 16** Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. and Altman, D. (2009), "Reprint-Preferred Reporting Items For Systematic Reviews and Meta analyses: The PRISMA Statement", Physical Therapy; 89(9): s.873-880.
- 17** Nazik, E., Öztunç, G., & Şahin, B. (2014). Kemoterapi alan meme kanserli hastalarda progresif gevşeme egzersizlerinin uyku kalitesi ve ağrıya etkisi. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17(3), 171-178.
- 18** Rambod, M., Pasyar, N., & Shamsadini, M. (2019). The effect of foot reflexology on fatigue, pain, and sleep quality in lymphoma patients: a clinical trial. European Journal of Oncology Nursing, 43, 101678.
- 19** Sateia, M. J., Buysse, D. J., Krystal, A. D., Neubauer, D. N., & Heald, J. L. (2017). Clinical practice guideline for the pharmacologic treatment of chronic insomnia in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. Journal of Clinical Sleep Medicine, 13(2), 307-349.
- 20** Sulistyawati, E., Allenidekania, A., & Gayatri, D. (2021). Effect of progressive muscle relaxation on sleep quality and side effects of chemotherapy in children with cancer: randomized clinical trial. Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences, 9(T4), 300-308.
- 21** Şentürk, S., Bıçak, D., & Akça, D. (2018). Kanserli hasta yakınlarının yaşadıkları sorunlar ve hemşirelik yaklaşımı. Sağlık Akademisyenleri Dergisi, 5(1), 35-39.
- 22** Tang, H., Chen, L., Wang, Y., Zhang, Y., Yang, N., & Yang, N. (2021). The efficacy of music therapy to relieve pain, anxiety, and promote sleep quality, in patients with small cell lung cancer receiving platinum-based chemotherapy. Supportive Care in Cancer, 29(12), 7299-7306.
- 23** Teskereci, G., & Kulakaç, Ö. (2018). Kanserde aromaterapi masajı: sistematik literatür incelemesi. FNJN, 26(2), 115-130.
- 24** TÜİK. (2019). Ölüm nedeni istatistikleri. Retrieved 29 Aralık 2021 from <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri2019-33710>
- 25** Uğur, Ö. (2019). Olgu senaryolarıyla iç hastalıkları hemşireliği (S. Özer, Ed.). İstanbul Tıp Kitabevleri.
- 26** Uysal, N., & Kutlutürkani, S. (2016). Kanserli bireylerde semptom kontrolünde refleksoloji uygulaması. Medical Journal of Bakirkoy, 12(3), 103-106.
- 27** WHO. (2020). Global Health Estimates: Life expectancy and leading causes of death and disability. Retrieved 29 Aralık 2021 from <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>
- 28** Yavuzşen, T., Alacacıoğlu, A., Çeltik, A., & Yılmaz, U. (2014). Kanser ve uyku bozuklukları. Türk Onkoloji Dergisi, 29(3), 112-119.
- 29** Yoon, H. G., & Park, H. (2019). The effect of auricular acupressure on sleep in breast cancer patients undergoing chemotherapy: a single-blind, randomized controlled trial. Applied Nursing Research, 48, 45.
- 30** Zengin, L., & Aylaz, R. (2019). The effects of sleep hygiene education and reflexology on sleep quality and fatigue in patients receiving chemotherapy. European Journal of Cancer Care, 28(3), e13020.