

ANNELERİN YAŞ VE EĞİTİM DÜZEYLERİNİN İLAÇ DIŞI YÖNTEMLERLE ÇOCUKLARDAKİ AĞRI KONTROLÜ UYGULAMALARINA ETKİSİ

Duygu ARIKAN *

Aynur AYTEKİN**

Kabul Tarihi: 28.08.2006

ÖZET

Bu tanımlayıcı çalışma, annelerin yaş ve eğitiminin ilaç dışı yöntemlerle çocuklardaki ağrı kontrolü uygulamalarına etkisini belirlemek amacıyla yapıldı. 7-10 yaş grubu çocuğa sahip olan Yenişehir Sağlık Ocağına kayıtlı toplam 162 anne çalışmanın örneklemini oluşturdu. Veriler soru formu ile yüz yüze görüşülerek toplandı, yüzdelik ve Ki-kare testi ile değerlendirildi. Çalışmanın sonucunda annelerin tamamının (%100.0) baş ağrısını kontrol etmek için pozisyon verme ve çocuğu destekleme gibi bazı ilaç dışı yöntemleri kullandığı saptanmıştır.

Annelerin yaşlarının ilaç dışı uygulamalardan kitap okuma, nefes alma egzersizleri yaptırma uygulamalarına etkili olduğu saptandı. Annelerin eğitim durumunun müzik dinletme, kitap okuma, masaj yapma, sıcak ve soğuk uygulama, nefes alma egzersizleri yaptırma gibi ilaç dışı uygulamalar üzerine etkili olduğu belirlendi.
Anahtar kelimeler: Ağrı, anne yaşı, anne eğitimi, ilaç dışı uygulamalar

ABSTRACT

The Effects of Mothers Age and Educational Level on Pediatric Pain Control Applications with Non-Pharmacological Methods

This descriptive study was carried out with aim of determine the effects of mothers age and educational level on pediatric pain control applications with non-pharmacological methods. Totally 162 mothers registered to Yenişehir Health Center having 7-10 aged children constituted the study sample. Data were collected by questionnaires interviewing face-to-face and evaluated by percentage and chi-square test. In the results of the research it was determined that all of the mothers have used some non-pharmacological method for controlling headache as positioning and supporting the child. It is determined that mother's age have an influence on some nonpharmacological applications as reading and breathing exercise. It is found that the mother's educational level has an influence on hot and cold applications, listening the music and breathing exercises.

Keywords: Pain, mother age, mother education, nonpharmacological applications.

GİRİŞ VE AMAÇ

Okul çağı çocuklarında en yaygın olarak görülen ağrı, baş ağrısıdır. Çocuklarda baş ağrısı prevalansı yaş ile birlikte artış göstermektedir (Larsson and Zaluha 2003). Polonya'da yapılan retrospektif çalışmada, bir yıl içerisinde okul çağı çocuklarının %75' inin baş ağrısı geçirdiği tespit edilmiştir (Krasnik 1993). Altı yıllık periyodu kapsayan bir çalışmada ise çocukların %80.0'inin baş ağrısı yakınması ile karşılaştığı bildi-

ilmektedir (Starfield et al. 1984). Çocuklarda ağrının değerlendirilmesi ve ölçümü zordur. Bu zorluklar yaş, gelişme evresi, önceki ağrı deneyimleri, diğer çevresel faktörlerle ilişkili olarak çocuğun algılama, yorumlama ve ifade etme sürecindeki sürekli değişimlere bağlıdır (Uyar 1999).

Ağrıya müdahalede bulunabilmek için öncelikle yerinin, tipinin ve şiddetinin değerlendirilmesi gerekir.

* Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu (Yrd.Doç.Dr.)

** Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu (Doktora Öğrencisi)

Bu durumu değerlendirme hastaya ağrısı konusunda sorular sorularak yapılabilir. Çocuklar genellikle güvendikleri kişilerle durumlarını paylaştıkları için veri kaynağı olarak ebeveynler kullanılabilir (Cimete 1994, Bingöl 2000, Aji 2002). Çocuklar ağrı anında yapacakları uygulamaları önce ailesinden öğrenirler daha sonra bu baş etme yöntemlerini kendilerine mal ederek ileriki yaşamlarında da kullanabilirler (Cimete 1992, Cimete 1994).

Günümüzde ağrı kontrolünde analjezikler ve cerrahi girişimler yaygın olarak kullanılmakla birlikte, ilaç dışı ağrı kontrol yöntemleri de bu amaçla kullanılmaktadır (Uğurlu ve Eti Aslan 2003). Çocuklarda ilaç dışı ağrı kontrolü yaklaşımları; düşünce ve uyumu sağlayabilme yeteneği (kognitif), periferik veya santral sinir sistemi (fiziksel) veya çocukların davranışları (davranışsal) üzerine etkili olabilmelerine göre sınıflandırılırlar (Uyar 1999, Bingöl 2000). Gerek kültürün etkisi ile bireyin birikimlere bağlılığı, gerekse ekonomik nedenlerden dolayı sağlık bakımı alma olanaklarının sınırlı olması bireyleri geleneksel ağrı geçirme yöntemlerini de kullanmaya yöneltebilmektedir (Mattson 2000). Ayrıca bu yöntemlerin yan etkilerinin bulunmaması, bakım maliyetini düşürmeleri, öğretildiğinde bireyin kendisinin de uygulayabilmesi gibi avantajları da vardır (Frischenschlager and Puche 2002).

Okul çağı döneminde çocuklar özellikle hayal kurma, müzik dinleme, şarkı söyleme, solunum egzersizleri gibi ağrı ile baş etme yöntemlerini uygulayarak ağrılarının üstesinden gelmekten büyük zevk alırlar. Bu nedenle benlik saygıları yükseltip tedaviye katılımları da arttırılabilir (Cimete 1992, Cimete 1994, Bingöl 2000).

Çocuklarda yaşanan baş ağrıları okul sorunlarına ve öğrenme güçlüğüne neden olabilir (Aji 2002).Baş ağrıları, bazen ciddi bir hastalığın ilk ve hatta tek belirtisi olabildiğinden, belirtilere yönelik

tedavi ancak dikkatli bir muayeneden ve belki de bunu izleyecek uygun incelemelerden sonra yapılmalıdır (Gemalmaz ve Bölükbaşı 2000, Aji 2002).

Ağrının ölçümüne yönelik standart metotlar geliştirilmemesi, ağrı tedavisi konusunda tıbbi eğitimin eksikliği, ağrının değerlendirilmesi ve tedavisi ile ilgili personel azlığı ve yeni teknolojilerin masraflı oluşu çocuk yaş grubunda ağrı tedavisinin istenilen düzeye çıkmasını engellemektedir (Uyar 1999). Tüm bu bilgiler doğrultusunda planlanan bu çalışma annelerin yaş ve eğitiminin ilaç dışı yöntemlerle çocuklardaki ağrı kontrolü uygulamalarına etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma tanımlayıcı niteliktedir. Araştırmanın evrenini Yenişehir Sağlık Ocağındaki ev halkı tespit fişlerinde kayıtlı olan 7-10 yaş grubu çocukların anneleri oluşturmaktadır. Erzurum ili Büyükşehir Belediyesi sınırları içinde yer alan ve en fazla nüfusa hizmet eden Yenişehir Sağlık Ocağı bölgesindeki 7-10 yaş grubu çocuğa sahip olan anne sayısı 350'dir .

Yenişehir Sağlık Ocağına 10 Ocak 2005-10 Mayıs 2005 tarihleri arasında hizmet almak üzere gelen (enjeksiyon, aile planlaması, muayene vb) ve rastlantısal örnekleme yöntemi ile seçilen 7-10 yaş grubu çocuğa sahip olan 162 anne araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Yedi ile on yaş grubu çocuklarında sürekli ilaç kullanmasını gerektiren bir rahatsızlığı olmayan ve çocuklarının en az birinde baş ağrısı deneyimi yaşamış olan anneler araştırma kapsamına alınmıştır. Çocuklarında baş ağrısı deneyimlemeyen anneler çalışmaya alınmamıştır. Yedi ile on bir yaş arası dönem somut işlemsel dönemdir. Bu dönemdeki çocuklar fiziksel ağrıyla ilgili vücutlarında ağrılı bölgenin neresi olduğunu söyleyebilirler (Erdal 1991). Bu

nedenle bu çalışmada baş ağrısını ifade edebilme ve annelerinden gördükleri baş etme yöntemlerini kendilerine mal ederek ileriki yaşamlarında da kullanabilme özelliğine sahip olabileceği düşünülerek bu yaş grubu alınmıştır (Cimete 1992).

Araştırmanın bağımsız değişkenlerini annelerin yaşı ve eğitim düzeyleri, bağımlı değişkenlerini ise annelerin baş ağrısını tespiti ve kullandıkları ilaç dışı yöntemleri içeren sorular oluşturmaktadır.

Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli olan sözel ve yasal izin alınmıştır. Katılımcılardan bilgi edinilen tüm araştırmalarda, cevapların gönüllü olarak verilmesi gerekliliğinden araştırmaya alınacak bireylerin gönüllü ve istekli olmalarına özen gösterilmiş, çalışmaya katılıp katılmamakta özgür oldukları açıklanmıştır.

Verilerin değerlendirilmesi bilgisayar ortamında, SPSS 13.0 paket programında yapılmıştır. Verilerin analizinde yüzdeler ve Ki-kare kullanılmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan annelerin %43.2'sinin 31-37, %50'sinin 38-44, %6.8'inin 24-30 yaş grubunda, %59.9'unun ilköğrenim mezunu, %77.2'sinin ev hanımı olduğu saptanmıştır. Annelerin %30.2'sinin 2, %28.4'ünün 3, %25.3'ünün 4 ve daha fazla çocuğa sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çocuklarda ağrıyı değerlendirmenin temel yöntemi bedensel ve sözel tepkilerin incelenmesidir (Erdal

1991, Kocaman 1994, Erdoğan 1990). Ağrıyı yaşayan bireyde kıvrınma, olağan dışı vücut pozisyonu, ağrıyan bölgeyi ovma, yüzde ağrılı ifade, ağlama, inleme gibi davranışsal tepkiler görülebilir. Bu tür fizyolojik ve davranışsal değişiklikler ağrı yaşayan ancak ağrısını sözel olarak ifade etmeyen ya da edemeyen hastaların ağrısı olduğunu anlamada ipucu olabilir (Cimete 1994, Kocaman 1994). Çalışmada annelerin çocuklarının baş ağrıları nasıl tespit ettikleri incelenmiş, annelerin %38.9'unun çocuğunun ağrısı olduğunu söylemesi ile %32.7'sinin çocuğun yüz ifade-sinden ve söylemesi ile %24.1'inin ise acı çeken yüz ifadesinden %4.3'ünün ağlama, başını ovma ve yüz ifadesinden baş ağrısını tespit ettikleri saptanmıştır.

Annelerin tamamının (%100) çocuğunun baş ağrısı olduğunda onun yanında kalıp destek verme, rahat pozisyonda yatırma uygulamalarını yaptıkları tespit edilmiştir. Annelerin ikinci sırada en çok kullandıkları saptanan ilaç dışı yöntem ilgisini çekecek konulardan bahsetme (%98.8), televizyon izletme (%92.0) ve uyutmadır (%92.6). Çalışmada annelerin çocuklarının dikkatini ağrıdan uzaklaştırmaya yönelik yaptıkları uygulamalar incelendiğinde; %19.1'inin müzik dinletme yöntemini kullandığı, %80.9'unun ise müzik dinletme yöntemini kullanmadığı, %58'inin kitap okuma, resim gösterme uygulamasını yaptığı, %92'sinin televizyon izlettiği, %98.8'inin ilgisini çekecek konulardan bahsettiği %92.6'sının çocuğunu uyuttuğu saptanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Annelerin yaşlarına göre çocuklarının baş ağrısında kullandıkları ilaç dışı yöntemlerin dağılımı (n:162)*

Dikkati Ağrıdan Uzaklaştırma	ANNENİN YAŞI								Anlamlılık
	24-30		31-37		38-44		TOPLAM		
	S	%	S	%	S	%	S	%	
Müzik dinletme									X ² =0.42
Uygulayan	2	6.4	15	48.4	14	45.2	31	19.1	p>0.05
Uygulamayan	9	6.9	55	42.0	67	51.1	131	80.9	

Kitap okuma, resim gösterme									
Uygulayan	5	5.3	58	61.7	31	33.0	94	58.0	$X^2=31.41$
Uygulamayan	6	8.8	12	17.6	50	73.5	68	42.0	$p<0.001$
TV izletme									
Uygulayan	11	7.4	65	43.6	73	49.0	149	92.0	$X^2=1.41$
Uygulamayan	-	-	5	38.5	8	61.5	13	8.0	$p>0.05$
İlgisini çekecek konulardan konuşma									
Uygulayan	11	6.9	70	43.7	79	49.4	160	98.8	$X^2=2.02$
Uygulamayan	-	-	-	-	2	100.	2	1.2	$p>0.05$
Uyutma									
Uygulayan	10	6.7	65	43.3	75	50.0	150	92.6	$X^2=0.05$
Uygulamayan	1	8.3	5	41.7	6	50.0	12	7.4	$p>0.05$
Deri Stimülasyon Uygulamaları									
Masaj yapma									
Uygulayan	8	6.0	57	43.2	67	50.8	132	81.5	$X^2=0.64$
Uygulamayan	3	10.0	13	43.3	14	46.7	30	18.5	$p>0.05$
Sıcak uygulama									
Uygulayan	9	8.4	49	45.8	49	45.8	107	66.0	$X^2=2.82$
Uygulamayan	2	3.6	21	38.2	32	58.2	55	34.0	$p>0.05$
Soğuk uygulama									
Uygulayan	6	6.2	37	38.1	54	55.7	97	59.9	$X^2=3.12$
Uygulamayan	5	7.7	33	50.8	27	41.5	65	40.1	$p>0.05$
Gevşeme Uygulamaları									
Nefes alma egzersizleri									
Uygulayan	6	26.1	13	56.5	4	17.4	23	14.2	$X^2=21.50$
Uygulamayan	5	3.6	57	41.0	77	55.4	139	85.8	$p<0.001$
Sessiz bir ortam hazırlama									
Uygulayan	9	6.5	62	44.9	67	48.6	138	85.2	$X^2=1.13$
Uygulamayan	2	8.3	8	33.3	14	58.4	24	14.8	$p>0.05$
Banyo yaptırma									
Uygulayan	3	10.7	11	39.3	14	50.0	28	17.3	$X^2=0.89$
Uygulamayan	8	6.0	59	44.0	67	50.0	134	82.7	$p>0.05$
Diğer Uygulamalar									
Bitkisel ilaç kullanma									
Uygulayan	3	10.0	13	43.3	14	46.7	30	18.5	$X^2=0.64$
Uygulamayan	8	6.0	57	43.2	67	50.8	132	81.5	$p>0.05$
Başını eşarpla sıkma									
Uygulayan	10	10.3	42	43.3	45	46.4	97	59.9	$X^2=5.04$
Uygulamayan	1	1.5	28	43.1	36	55.4	65	40.1	$p>0.05$
Dua okuma									
Uygulayan	3	4.7	27	42.2	34	53.1	64	39.5	$X^2=0.92$
Uygulamayan	8	8.2	43	43.9	47	47.9	98	60.5	$p>0.05$
TOPLAM	11	6.8	70	43.2	81	50.0	162	100.0	

* Birden fazla yanıt verilmiştir.

** Yüzdeler n sayısı üzerinden hesaplanmıştır

Çocukların ağrı kontrolünde kullanılan ilaç dışı yöntemler arasında dikkati başka yöne çekme, hayal kurma ve oyun, terapötik iletişim teknikleri, müzik terapisi yer almaktadır (Kocaman 1994, Akyolcu ve Aşti 1998, Bingöl 2000). Bireyin dikkatini ve düşüncelerini kendi dışındaki durumlara yada nesnelere odaklaması öğrenilebilen bir beceridir. Dikkati başka yöne çekme tekniğinin amacı, bireyin dikkatini mümkün olduğunca ağrıdan uzaklaştırmaktır (Batur 1999, Bingöl 2000). Annelerin çocuklarındaki ağrıyı hafifletmek amacıyla kullandıkları bu yöntem, çocuklar tarafından kısa sürede öğrenilerek gelecekte ebeveyn desteği olmadan da kullanılmaktadır (Cimete 1992, Cimete 1994, Kocaman 1994). Uğurlu ve Eti Aslan'ın (2003) çalışmalarında bireylerin %22.3'ünün dikkati ağrıdan uzaklaştırarak, ağrı ile baş etmeye çalıştıkları belirlenmiştir. Dikkati başka yöne çekme tekniklerinin kullanıldığı bir grup çocukta, ilgisini çeken konulardan konuşarak düşünme tekniğini kullananların daha düşük düzeyde ağrı bildirdikleri ve ağrı ile daha iyi baş ettikleri gösterilmiştir (Kocaman 1994). Dikkati ağrıdan uzaklaştırma yönteminin ağrıya toleransı artırdığı ve bireyde kendini kontrol duygusunu geliştirdiği bilinmektedir (Frischen-schlager and Puche 2002).

Çalışmada annelerin %81.5'i baş ağrısını gidermek için masaj yöntemini kullandıklarını, %18.5'i ise masaj yöntemini kullanmadıklarını ifade etmişlerdir. Uğurlu ve Eti Aslan'ın (2003) çalışmalarında, ağrı yaşayan bireylerin %17.5'inin ağrılarını azaltmak için masaj uyguladıkları belirlenmiştir.

Çalışmada annelerin %66.0'ının sıcak uygulamayı ve %59.9'unun da soğuk uygulamayı kullandıkları ortaya çıkmıştır. Soğuk uygulama ile ağrı geçirme yaklaşımının sıcak uygulamaya göre daha az kullanılmasını, soğuk uygulanması sırasındaki rahatsız edici etkinin etkilediği düşünülmektedir

Uğurlu ve Eti Aslan'ın (2003) çalışmasında, ağrı yaşayan bireylerin %22.3'ünün sıcak uygulama, %4 'ünün soğuk uygulama yaptıkları saptanmıştır. İşsever ve arkadaşlarının (1998) yaptıkları çalışmada, bireylerin ilaç dışı yöntemlerden en yaygın olarak sırasıyla masaj ve sıcak-soğuk uygulamayı kullandıkları saptanmıştır. Bu çalışmada da masaj uygulamasının anneler tarafından tercih edilen uygulamalar arasında olduğu saptanmıştır.

Çalışmada annelerin %14.2'sinin çocuklarında var olan baş ağrısını hafifletmek amacıyla nefes alma egzersizleri ve açık havaya çıkarma gibi gevşeme uygulamalarını yaptıkları tespit edilmiştir. Egzersizin genellikle baş ağrısında etkili olduğu, egzersiz ve hayal etme ile kasların gevşetildiği belirtilmektedir (Cimete 1994, Mauskop and Graff-Radford 2004). Çalışmada annelerin baş ağrısını gidermek için nefes alma egzersizlerini az kullanmış olması bu yöntemin etkili olduğunu bilmemelerinden kaynaklanmış olabilir. Çalışmada annelerin tamamının (%100) çocuğunun baş ağrısı olduğunda onun yanında kaldığı ve rahat bir pozisyonda çocuklarını yatırdıkları saptanmıştır. Uzun süreli ağrılarda çocuklar panik yaşayabilir ve beden imajları bozulabilir. Bu nedenle ağrı anında çocukların yalnız kalmamaları ebeveynleri ya da güven duydukları birinin yanlarında olması rahatlatıcı etki yaratmaktadır. Ebeveynin özellikle annenin varlığı, tüm yaş gruplarında ağrı ile ilgili rahatsızlığı azaltmada oldukça yardımcıdır (Kocaman 1994).

Çalışmada annelerin %59.9'unun çocuklarının başı ağrıdığında başlarını eşarp ile sıktıkları saptanmıştır. Mauskop ve Graff-Radford (2004) çalışmasında başa baskı ve soğuk uygulamanın etkili olduğunu göstermiştir. Baş ağrısı olan çocuklara annelerin %18.4'ü bitkisel ilaç kullandığını, %81'i ise kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Baş ağrısında annelerin

%38.3'ünün dua okuyarak ağrıyı gidermeye çalıştıkları, %58.7'sinin ise bu uygulamayı yapmadıkları saptanmıştır. Yapılan bir çalışmada ağrısı olan bireylerin %19.9'unun bitki kullandığı, %81.8'inin dua okuduğu belirlenmiştir (Uğurlu ve Eti Aslan 2003).

Annelerin yaşları ile çocuklarının baş ağrısını hafifletmek amacıyla dikkatini başka yöne çekmeye yönelik olan uygulamalar (müzik dinletme, televizyon izletme, ilgisini çekecek olan konulardan konuşma, uyutma) arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız ($p>0.05$), anne yaşı ile kitap okuma, resim gösterme uygulamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$).

Annelerin yaşı ile ağrıyı hafifletmek için masaj yapma ve başını eşarpla sıkma uygulamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p>0.05$). İşsever ve arkadaşlarının (1998) çalışmalarında da yaş ile ağrı ile baş etme yöntemlerinden olan yürüyüş, masaj, müzik dinleme arasında benzer olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Çalışmada annelerin yaşları ile sıcak soğuk uygulama yapmaları arasındaki fark anlamsız bulunmuştur ($p>0.05$)(Tablo 1). İşsever ve arkadaşlarının (1998) çalışmasında da yaş ile ağrı ile baş etme yöntemlerinden olan sıcak-soğuk uygulama arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Annelerin yaşları ile çocuklarının baş ağrılarını gidermek için yaptıkları gevşeme uygulamaları (banyo yaptırma, sessiz ve loş bir ortam hazırlama) arasındaki fark anlamsız, anne yaşı ile nefes alma uygulaması arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 1). Çalışmada nefes alma

egzersizlerinin kullanılmama oranı anne yaşı artıkça artmıştır. Bu sonuç ileri yaştaki annelerin baş ağrısında klasik yöntemlerin dışındaki uygulamaları takip etmediklerini düşündürmektedir.

Annelerin eğitim düzeylerine göre çocuklarının baş ağrısını hafifletmek amacıyla dikkatini başka yöne çekmeye yönelik olan uygulamalardan televizyon izletme, ilgisini çekecek olan konulardan konuşma, uyutma durumu arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız ($p>0.05$), müzik dinletme ($p<0.005$), kitap okuma ve resim gösterme ($p<0.001$) arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. İşsever ve arkadaşlarının (1998) çalışmalarında, bireylerin eğitim düzeyi ile dikkati başka yöne çekmeye yönelik uygulamalardan müzik dinleme arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Çalışmada müzik dinletme uygulamasını kullanmayan anne oranı %80.9'dur. Bu durum müzik dinletme yönteminin ağrıyı kontrol etme üzerindeki etkisinin yeterince bilinmemesinden kaynaklanmış olabilir.

Annelerin eğitim düzeyleri ile ağrıyı hafifletmek için masaj yapma uygulaması arasındaki fark anlamlı ($p<0.005$), eşarpla başını sıkma uygulamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p>0.05$). İşsever ve arkadaşlarının (1998) çalışmalarında, bireylerin eğitim düzeyi ile masaj yapma arasında anlamlı bir fark olduğu, tespit edilmiştir. Çalışmada masaj yöntemini kullanan annelerin % 53.8'inin ilköğretim mezunu olduğu saptanmıştır. Masaj geçmişten bu yana kullanılan, geleneksel ve kolay uygulanabilir bir yöntem olduğu için ilköğretim mezunu olan anneler tarafından daha çok tercih edilmiş olabilir.

Tablo 2. Annelerin eğitim düzeylerine göre çocuklarının baş ağrısı olduğunda kullandıkları ilaç dışı yöntemlerin dağılımı (n:162)*

ANNENİN EĞİTİM DÜZEYİ									
A-Dikkati Ağrıdan Uzaklaştırma	İlköğretim		Orta öğretim		Yüksek Öğretim		TOPLAM		Anlamlılık
	S	%	S	%	S	%	S	%	

Müzik dinletme									
Uygulayan	12	38.7	12	38.7	7	22.6	31	19.1	$X^2=11.32$
Uygulamayan	85	64.9	18	13.7	28	21.4	131	80.9	$p<0.005$
Kitap okuma, resim gösterme									
Uygulayan	45	47.9	20	21.2	29	30.9	94	58.0	$X^2=15.17$
Uygulamayan	52	76.5	10	14.7	6	8.8	68	42.0	$p<0.001$
Tv izletme									
Uygulayan	89	59.7	27	18.1	33	22.2	149	92.0	$X^2=0.42$
Uygulamayan	8	61.5	3	23.1	2	15.4	13	8.0	$p>0.05$
İlgisini çekecek konulardan konuşma									
Uygulayan	96	60.0	29	18.1	35	21.9	160	98.8	$X^2=1.55$
Uygulamayan	1	50.0	1	50.0	-		2	1.2	$p>0.05$
Uyutma									
Uygulayan	91	60.7	26	17.3	33	22.0	150	92.6	$X^2=1.89$
Uygulamayan	6	50.0	4	33.3	2	16.7	12	7.4	$p>0.05$
B. Deri Stimülasyon uygulamaları									
Masaj yapma									
Uygulayan	71	53.8	28	21.2	33	25.0	132	81.5	$X^2=11.01$
Uygulamayan	26	86.6	2	6.7	2	6.7	30	18.5	$p<0.005$
Sıcak uygulama									
Uygulayan	52	48.6	24	22.4	31	29.0	107	66.0	$X^2=17.22$
Uygulamayan	45	81.8	6	10.9	4	7.3	55	34.0	$p<0.001$
Soğuk uygulama									
Uygulayan	68	70.1	16	16.5	13	13.4	97	59.9	$X^2=12.29$
Uygulamayan	29	44.6	14	21.5	22	33.9	65	40.1	$p<0.005$
C. Gevşeme Uygulamaları									
Nefes alma egzersizleri									
Uygulayan	4	17.4	7	30.4	12	52.2	23	14.2	$X^2=21.73$
Uygulamayan	93	67.0	23	16.5	23	16.5	139	85.8	$p<0.001$
Sessiz ve loş bir ortam hazırlama									
Uygulayan	79	57.3	25	18.1	34	24.6	138	85.2	$X^2=5.12$
Uygulamayan	18	75.0	5	20.8	1	4.2	24	14.8	$p>0.05$
Banyo yaptırma									
Uygulayan	16	57.2	6	21.4	6	21.4	28	17.3	$X^2=0.19$
Uygulamayan	81	60.4	24	17.9	29	21.7	134	82.7	$p>0.05$
D. Diğer uygulamalar									
Bitkisel ilaç kullanma									
Uygulayan	16	53.4	7	23.3	7	23.3	30	18.5	$X^2=0.78$
Uygulamayan	81	61.4	23	17.4	28	21.2	132	81.5	$p>0.05$
Başını eşarpla sıkma									
Uygulayan	60	61.9	16	16.5	21	21.6	97	59.9	$X^2=0.69$
Uygulamayan	37	57.0	14	21.5	14	21.5	65	40.1	$p>0.05$
Dua okuma									
Uygulayan	42	65.6	10	15.6	12	18.8	64	39.5	$X^2=1.46$
Uygulamayan	55	56.1	20	20.4	23	23.5	98	60.5	$p>0.05$
TOPLAM	97	59.9	30	18.5	35	21.6	162	100.0	

Annelerin eğitim düzeyleri ile çocuklarının baş ağrılarını gidermek için yaptıkları gevşeme uygulamalarından banyo yaptırma, sessiz ve loş bir ortam hazırlama durumu arasındaki fark anlamsız, anne eğitim düzeyi ile nefes alma uygulaması arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.001$). Çalışmada nefes alma egzersizi yaptırma oranlarının eğitim seviyesi arttıkça daha çok kullanıldığı saptanmıştır. Bu bulgu eğitim seviyesi yüksek olan annelerin son yıllarda daha çok gündemde olan uygulamaları takip ettikleri ve uygulamalarını düşündürmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak ağrının yetişkinlerde olduğu gibi çocukların da günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkilediği gerçeği ve ağrıdan kurtulma girişimleri devam etmekte olup, bu girişimler arasında profesyonel sağlık yardımı arayışlarının yanı sıra geleneksel (ilaç dışı) ağrı kontrol yöntemleri de kullanılmaktadır. Araştırma kapsamına alınan annelerin, çocuklarının baş ağrılarını gidermek amacıyla kullandıkları ilaç dışı yöntemler arasında %100 oranıyla çocuklarının yanında kalıp destek verme ve rahat pozisyonda yatırma gibi gevşeme uygulamalarının birinci sırada

yer aldığı, bunu sırasıyla ilgisini çekecek konulardan bahsetme, uyutma (%92.6), televizyon izletme (%92) uygulamalarının izlediği saptanmıştır.

Annelerin yaşlarının çocuklarının baş ağrısı olduğunda kullandıkları ilaç dışı yöntemlerden kitap okuma resim gösterme, nefes alma egzersizleri yaptırma uygulamalarına etkili olduğu, müzik dinletme, televizyon izletme, ilgisini çekecek konulardan konuşma, uyutma, masaj yapma, sıcak soğuk uygulama, banyo yaptırma, sessiz ve loş bir ortam hazırlama, bitkisel ilaç kullanma, başını eşarpıla sıkma, dua okuma uygulamalarına etkili olmadığı saptanmıştır. Annelerin eğitim durumunun müzik dinletme, kitap okuma resim gösterme, masaj yapma, sıcak ve soğuk uygulama, nefes alma egzersizleri yaptırma uygulamalarını etkilediği belirlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda

Daha geniş bir popülasyonda bu uygulamaların etkinliğini değerlendiren çalışmaların yapılması, Daha az bilinen ve uygulanan yöntemlerin etkisi konusunda annelerle bilgi paylaşımı yapılması, eğitim seviyesi düşük olan annelere özellikle bu konuda bilgi verilmesi önerilebilir.

KAYNAKLAR

Aji DY (2002). Çocuklarda migren dışı baş ağrılarını yaklaşım. Türk Pediatri Arşivi 37(2): 74-80.
Akyolcu N, Aştı N (1998). Ağrılı hastanın evde bakımı .I.Ulusal Evde Bakım Kongresi Kitabı, İstanbul, 265-268.
Batur S (1999). Kronik ağrı sendromu. Sağlık Psikolojisi. 1. Baskı, Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:19, Ankara, 161-87.
Bingöl ÇW (2000). Çocuklarda baş ağrılarını. Ağrı. Editör: Serdar Erdine, 1.Baskı, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul 232-236.
Cimete G (1992). Çocukların ağrıyı algılaması ve yorumlaması. Türk Hemşireler Dergisi 42(1): 12-14.

Cimete G (1994). Ağrı kavramı. Türk Hemşireler Dergisi 44 (5-6): 42-46.
Erdal E (1991). Çocuklarda ağrının değerlendirilmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 7(2): 69-75.
Erdoğan S (1990). Çocuklarda ağrının tanımlanması ve kontrolünde hemşirenin rolü. Uluslararası Cerrahi Kongresi, Cerrahi Hemşireliği Konuşmaları ve Bildirileri, İstanbul, 88-97.
Frischenschlager O, Puche I (2002). Psychological management of pain. Disability and Rehabilitation 24 (8):416-22.
Gemalmaz A, Bölükbaşı O (2000). Baş ağrısı tedavisi. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 9 (11): 412.

- İşsever H, Eti Aslan F, Özyalçın S ve ark.** (1998). Bireylerin yaşadıkları bölgeler ve ağrı ile baş etme yöntemleri arasındaki ilişki. *Ağrı* 10 (2): 42-60.
- Kocaman G** (1994). Ağrı: Hemşirelik Yaklaşımları. 1. Baskı, Saray Tıp Kitabevleri, İzmir 89-158.
- Krasnik A** (1993). Headaches in the population of school children in Poznan. *Neurologia i Neurochirurgia Polska* 33(5): 111-25.
- Larsson B, Zaluha M** (2003). Swedish school nurses' view of school health care utilization, causes and management of recurrent headaches among school children. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 17 (3): 232-238.
- Mattson JE** (2000). The language of pain. *Reflections on Nursing Leadership* 26(4):10-14.
- Mauskop A, Graff-Radford S** (2004). Special treatment situations: alternative headache treatments. In: *Standards of care for headache diagnosis and treatment*. Chicago (IL): National Headache Foundation:115-22.
- Starfield B, Katz H et al.** (1984). Morbidity in childhood: a longitudinal view. *The New England Journal of Medicine* 310:824.
- Uyar M** (1999). Çocuklarda ağrı tedavisi. *Ağrı* 11(4):27-30.
- Uğurlu AG, Eti Aslan F** (2003). Ağrı geçirmede kullanılan geleneksel yöntemler. *Ağrı* 15(4): 9-68.