



Derleme

2025; 34(2): 299-306

DİYABET YÖNETİMİNDE BÜTÜNCÜL BİR BAKIŞLA TAMAMLAYICI VE İNTEGRATİF SAĞLIK UYGULAMALARI*
COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH PRACTICES WITH A HOLISTIC PERSPECTIVE IN DIABETES
MANAGEMENT

Fatma Gönül BURKEV¹, Sultan TAŞCI²

¹Kayseri Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Diyabet Eğitim Birimi, Kayseri, Türkiye

² Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Kayseri, Türkiye

ÖZ

Diyabet, yüksek morbidite ve mortalite oranları ve hastalığın giderek artan yaygınlığı ile ilişkili, dünyadaki en ciddi sağlık sorunlarından biridir. Diyabetin akut ve kronik komplikasyonlarını önlemek ve mortaliteyi azaltmak için diyabetin yönetimi hayati öneme sahiptir. Az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde diyabet yönetimi yetersizdir. Etkili diyabet yönetimi, kanıta dayalı kılavuzlar, ekip iletişim becerileri ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının teşviki kullanılarak multidisipliner bir ekip tarafından bütünsel bakım yoluyla sağlanır. Bütünsel sağlık hizmeti sunan kuruluşlar ayrıca tamamlayıcı ve bütüleştirici tedavi uygulamalarından da yararlanır. Bu noktada, multidisipliner ekip üyelerinin bir parçası olarak hemşirelerin uygulamalardaki rolü, sağlığın iyileştirilmesine ve sürdürülebilirliğine katkıda bulunarak daha da önem kazanmaktadır. Hemşireliğin önemli teorisyenleri Florence Nightingale ve Jean Watson da bütünsel bakımı vurgulamışlardır. Literatürde Reiki'nin kolesterol ve kan şekeri kontrolünde, lavanta yağı aromaterapisinin insülin enjeksiyonu ağrısını azaltmada, Qigong'un açlık kan şekerini düşürmede, yoganın kan şekeri kontrolünde ve refleksolojinin periferik nöropati ve kan şekeri kontrolünü azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir. Bu derlemenin amacı, diyabet yönetiminde tamamlayıcı ve bütüncül terapilerin kullanımı hakkında bilgi vermek ve literatüre katkıda bulunmaktır.

ABSTRACT

Diabetes is one of the most serious health problems in the world, associated with high rates of morbidity and mortality and a growing prevalence of the disease. In order to prevent acute and chronic complications of diabetes and to reduce mortality, the management of diabetes is of vital importance. Diabetes management in underdeveloped and developing countries is inadequate. Effective diabetes management is achieved through holistic care by a multidisciplinary team using evidence-based guidelines, team communication skills, and promotion of healthy lifestyle behaviors. Organizations that provide holistic health care services also use complementary and integrative treatment practices. At this point, the role of nurses as part of the multidisciplinary team members in practices becomes even more important by contributing to the improvement and sustainability of health. Florence Nightingale and Jean Watson, important theorists of nursing, also emphasized holistic care. In the literature, Reiki is effective in cholesterol and blood sugar control, lavender oil aromatherapy is effective in reducing insulin injection pain, Qigong is effective in reducing fasting blood sugar, yoga is effective in blood sugar control, and reflexology is effective in reducing peripheral neuropathy and blood sugar control. The aim of this review is to provide information on the use of complementary and integrative in diabetes management and to be a contribution to the literature.

Anahtar kelimeler: Bütüncül bakım, diyabet yönetimi, hemşirelik, tamamlayıcı ve integratif tedavi.

Keywords: Holistic care, diabetes management, nursing, complementary and integrative therapy.

* Makale Özeti 26. İç Hastalıkları Kongresi'nde Poster Bildiri Özeti olarak sunulmuştur. 2-6 Ekim 2024, Girne, KIBRIS.

Makale Geliş Tarihi : 29.10.2024
 Makale Kabul Tarihi: 08.04.2025

Sorumlu Yazar: Uzm. Hemşire, Fatma Gönül BURKEV, fatmaburkev@gmail.com, 0000-0003-2707-2250, Kayseri Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kayseri, Türkiye.

Yazarlar: Prof. Dr. Sultan TAŞCI, sultant@erciyes.edu.tr, 0000-0002- 8039-1966

GİRİŞ

Diabetes Mellitus (DM), insülin salınımı, insülin etkisinde bozukluk ya da bu faktörlerin birlikte görüldüğü, hiperglisemi ile karakterize, çeşitli organlarda yeti kaybına neden olan kronik metabolik bir hastalık olarak önemli bir halk sağlığı sorunudur.^{1,2} Günümüzde bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) arasındaki diyabet, yaşam tarzının hızlı değişimiyle orantılı olarak prevalansı artış gösteren bir hastalıktır. Küresel çapta Uluslararası Diyabet Federasyonu (International Diabetes Federation/IDF) tarafından yayınlanan Diyabet Atlası verilerinde; 2021 yılında 20-79 yaş aralığındaki yetişkin bireylerde diyabet prevalansı %10,5 olup 537 milyon kişi ve Avrupa bölgesinde yaklaşık 67 milyon diyabetli, 2022'de Tip 1 diyabetli 8.75 milyon kişi (tüm yeni vakaların yaygınlığı Tip 1 diyabette %62, Tip 2 diyabetli %70'in üzerinde) olduğu, 2030 yılına kadar bu oranının 643 milyona ve 2045 yılında ise 783 milyon kişiye ulaşacağı öngörülmektedir. Türkiye'deki diyabet prevalansı ortalaması, Avrupa ortalamasının oldukça üstündedir.³⁻⁴

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, ülkemizde 2019 yılında %10,2 olan diyabetli birey oranının 2022'de %11,4'e (9,35 milyon kişi) yükseldiği belirlenmiştir.⁵ Diyabetli bireylerin yaklaşık 1/3'ü tanı almamıştır. Diyabet; serebrovasküler hastalıklar, periferik arter hastalığı ve iskemik kalp hastalıkları gibi makrovasküler komplikasyonlara, nöropati, retinopati ve nefropati gibi mikrovasküler komplikasyonlara neden olabilmektedir. Gelişmemiş ve gelişmekte olan ülkelerde bakım ve yönetimindeki yetersizlikler mortaliteye neden olmaktadır. BOH nedeniyle her yıl 41 milyon bireyin yaşamı son bulmakta, bu sayı dünya çapındaki tüm ölüm nedenlerinin %74'üne denk gelmektedir. Her yıl 2 milyon bireyin ölüm nedeni diyabettir ve bu nedenlere diyabete bağlı böbrek hastalığı ölümleri de dahildir. Diyabetin iyi yönetilebilmesinde hedefler; artan diyabet prevalansı, diyabet kaynaklı hastalık ve ölüm oranlarının düşürülmesinde erken tanı ve tedavi, sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesiyle bireylerin desteklenmeleridir.^{2-4,6} Birey, ailesi ve multidisipliner sağlık ekibi üyeleri arasındaki etkili bir iletişim süreci ile birlikte bütüncül ve başarılı bir diyabet yönetimi gerçekleştirilebilir.⁷

Multidisipliner ekip üyelerinden olan hemşireler, sağlığın sürdürülebilir ve geliştirilebilir olması için çaba sarf etmelidir. Hemşirelik alanındaki teorik yaklaşımlar, hastaların sağlık deneyimlerinde dengeyi kurmayı ve iyileşme süreçlerini desteklemeyi amaçlamaktadır. Bu alanda kuramlar, sağlık hizmetlerinin sunum araçlarını, hastaların fiziksel, duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarını bütüncül yaklaşımla farklı bir perspektif açısıyla sunmaktadır.⁷⁻⁹ Florence Nightingale hastanın var olan içsel iyileştirici güçlerinin ortaya çıkarılması ve hastaya en uygun koşulların sağlanmasının hemşirelik mesleğinin öncelikli hedefi olduğunu belirtmiştir.⁹ Jean Watson, hemşirelik mesleğinin yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlandırılmaması gerektiğini ruhsal, duygusal ve sosyal boyutlarını kapsayan bütüncül bir yaklaşım olduğunu belirtmiştir. Hastaların sağlık ve hastalık deneyimleri arasındaki dengeyi sağlamak için bireyleri ruhsal yönden ele almayı, özünü ulaşmayı, yaşam deneyimini anlamayı, sevginin şifa gücünü ve enerjisini özümseyen hemşirelik bakım misyonunu vurgulamaktadır.⁸ Böylelikle hemşireler, hastaların fiziksel iyileşmelerini desteklemelerinin yanı sıra, doğal iyileşme güçlerini harekete geçirerek, bütüncül sağlık ve

iyilik halinin teşvikinde rol alabilirler.⁷ Sağlık kuruluşları bütüncül hasta bakımında hastalıkların tanı, tedavi ve yönetiminde kanıta dayalı öneriler sunma noktasında Tamamlayıcı ve İntegratif Terapi (TİT) uygulama kılavuzlarını kullanmaktadırlar.¹⁰

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), konvansiyonel tıbbi tanımlamak için bilgi, uygulama ve politika ile ilişkili bütüncül yaklaşımları içeren güncel geleneksel, tamamlayıcı ve bütüncül tıp kavramını karşılayan "Bütüncül (İntegratif) Tıp" terimini kullanmıştır.¹¹ 2014 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan "Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği" ile geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarının belirlenmesi, uygulayıcı kişilerin eğitimi ve yetkilendirilmesi, uygulama için sağlık kuruluşlarında çalışma protokollerinin düzenlenmesi sağlanmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yetki verdiği birimler ve belirtilen alanlarda yönetmelik doğrultusunda uygulamalar sertifikalı tabipler ve diş hekimleri tarafından gerçekleştirilmektedir. Yönetmeliğe göre sertifikalı tabipler ve diş hekimlerine temel eğitimi olan sağlık meslek mensupları uygulamalarda yardımcı olabilir.¹² Bu açıdan sağlık meslek profesyonelleri arasında büyük çoğunluğunu oluşturan hemşirelerin TİT uygulamalarının etkili ve güvenli bir şekilde kullanılması, danışmanlık, araştırma ve uygulama faaliyetlerindeki rolleri oldukça önemlidir.¹³

TİT uygulamaları kullanımının diyabetli bireylerde yaygın olduğu bilinmektedir. Hastaların sıklıkla hastaların yoga, fitoterapi (aloe vera gibi), akupunktur, aromaterapi, ayurveda, meditasyon, naturopati, pranayama, gevşeme teknikleri, tai chi gibi terapilere ek olarak kayropraktik, fizyoterapi, shiatsu ve masaj terapileri gibi TİT yöntemlerini kullandıkları görülmektedir.¹⁴⁻¹⁸ Literatürde diyabetli bireylerde 249 çalışmayı içeren TİT kullanım yöntemleri ile ilgili bir çalışmada; 15 çalışmanın yeni tanı almış Tip 2 DM, 59 çalışmanın komorbiditesi olan Tip 2 DM, 28 çalışmanın prediyabetik veya metabolik sendromu, 116 çalışmanın oral ilaç kullanan Tip 2 DM'li bireyleri kapsadığı görülmüştür. Çalışma sonuçlarında, %58.63 ile ayurveda ile birlikte bitkisel ürünler, en sık kullanılan yöntemin %20.88 ile yoga olduğu, iyileşme sağlanan diyabet kaynaklı komplikasyonlardan birinin ayak ülserleri olduğu belirlenmiştir.¹⁴ 25 ülkede TİT uygulamalarını kullanan diyabet hastalarıyla yapılan bir sistematik inceleme ve meta analiz çalışmasında; %8-89 arasında küresel çapta kullanımının yaygınlık gösterdiği, hastaların yaklaşık 1/3'ünün TİT kullandıkları ve bu yöntemi sağlık profesyonellerine açıklamadığı, diyabet yönetiminde sıklıkla bu yöntemleri tercih ettikleri, çoğunlukla tedaviyi desteklemek amacıyla kullandıkları, incelenen 7 çalışmada ise diyabeti yönetmenin tek yolunun TİT uygulamaları olduğu, bitkisel ilaçlar, akupunktur, homeopati ve ruhsal şifalanma yöntemlerini yaygın kullanıldığı tespit edilmiştir.¹⁵ Yetişkin diyabetli bireylerde 28 ülkeden 43 çalışmayı içeren Cochrane ve PRISMA kılavuzları doğrultusunda yapılan sistematik bir inceleme sonucunda ise bireylerin %50'sinin diyabet yönetiminde TİT uygulamalarından birini kullandıkları, tedavi ve semptomları hafifletmek, kolay erişilebilirlik, aile, arkadaşlar gibi yakınları ve sosyal çevrenin etkisi, modern tıbbi ilaçlara duyulan güvensizlik, yan etkisinin daha az ve daha fazla güvenilirliğinin olması nedeniyle TİT uygulamalarının tercih edildiği belirlenmiştir.¹⁶ Çalışmalarda diyabet

hastalarının TİT kullanımının semptomları azaltma, tedaviyi destekleme ve diyabetin komplikasyonlarını iyileştirme gibi etkilerinden faydalanmak amacıyla bu yöntemlere başvurduğu görülmektedir.¹⁴⁻¹⁶

Diyabetli hastalar ile yapılan bir çalışmada, hastaların TİT uygulamalarını tercih etme(%63.3) nedenlerinde; glikozile hemoglobin (HbA1c) oranlarını ve kan şekerlerini düşürmek ve komplikasyonları önlemek amacıyla kullandıkları, TİT uygulamaları sayesinde kan şekerlerinin yükselmediği ve dengede olduğu, TİT yöntemlerini yararlı buldukları ifade edilmiştir.¹⁷ Diyabetli bireyler kronik hastalıkla yaşamaya ve tedaviye uyum sağlamak zorlu bir süreçten geçmektedirler. Bu süreçle birlikte hastalığın getirdiği komplikasyonları önlemek için yaşam tarzı değişikliklerini davranış şekline dönüştürmeleri daha da önem kazanmaktadır. Diyabeti kontrol edebilmek için hastalar tedavilerini destekleyici TİT yöntemlerine yönelmektedirler. Bu bağlamda, diyabet yönetiminde TİT kullanımı ve bu uygulamaların etkinliğine ilişkin çalışmalara ihtiyaç vardır. ^{12,13,17,18} Sağlık profesyonelleri diyabetli bireylerde güvenilir TİT kullanımına ilişkin kanıta dayalı rehberler doğrultusunda danışmanlık yapması, yaşam tarzı değişikliklerini değerlendirmesi, TİT yöntemlerinin bilinçli kullanımı hakkında yapılan bilgilendirmelerle birlikte tedavi ve bakım sürecinde bireyi desteklemesi gerekmektedir.¹²⁻¹⁸ TİT uygulamalarının diyabetin tıbbi tedaviyi destekleyici etkilerinin belirlenmesi, hastaların kontrollü ve güvenilir kullanımı, uygulamaların etkinliğinin değerlendirilmesi için daha geniş yelpazede kapsamlı çalışmaların yapılması önem taşımaktadır.

Diyabette Kullanılan Tamamlayıcı ve İntegratif Tedavi Uygulamaları

“Ulusal Tamamlayıcı ve İntegratif Sağlık Merkezi” nin (National Center for Complementary and Integrative Health-NCCIH) tamamlayıcı ve geleneksel tıbbın koordineli olarak birlikte yürütüldüğü bütünsel bir uygulama olarak tanımlanmaktadır.¹⁹ NCCIH tarafından TİT yaklaşımları; diyet destekleri, vitaminler ve probiyotikler gibi doğal ürünler; tai chi, qigong, hipnoterapi, meditasyon, osteopati, kayropratik ve yoga gibi zihin-beden uygulamaları ile bu uygulama gruplarına tam olarak uymayan ayurveda tıbbı, fonksiyonel tıp, naturopati, homeopati ve geleneksel Çin tıbbı gibi diğer sağlık yaklaşımları olarak üç ana kategoride sınıflandırmıştır (Tablo1).²⁰⁻²¹ Aşağıda NCCIH sınıflaması başlıklarına göre DM ve semptom yönetiminde kullanılan TİT uygulamalarına ilişkin kısa bilgi ve çalışma örnekleri sunulmuştur.

I. Biyolojik Temelli Uygulamalar

Biyolojik temelli uygulamalarda sıklıkla kullanılan doğal ürünler; probiyotikler, bitkisel ürünler, mineraller, vitaminler ve diyet destekleridir. ²² Doğal ürünler arasında bitkisel ürünler ve diyet; diyabet gelişme riskini azaltmada, antioksidan özellikleri nedeniyle ve diyabetli bireylerde kan şekerini kontrol etmek amacıyla kullanılmaktadır. Tıp 2 diyabet gelişme riskini önlemek için

diyetle alınan çinko, lipoik asit, karnitin, tarçın, yeşil çay, C ve E vitaminin; kolesterol, trigliserit, insülin direnci, açlık ve tokluk kan şekeri düzeylerinde düşürücü ve yararlı etkiler oluşturduğu bulunmuştur.²²

Diyabetin önlenmesinde Akdeniz diyetinin etkinliğini belirlemek için yapılan bir çalışmada; 55-80 yaş arası 3541 hasta gruplara ayrılmış, müdahale gruplarına sırasıyla sızma zeytinyağı ile desteklenmiş Akdeniz diyeti, fındık ile desteklenmiş Akdeniz diyeti ve kontrol grubuna düşük yağlı diyet önerisi verilmiştir. Zeytinyağı ile desteklenen Akdeniz diyetinin, yüksek kardiyovasküler riske sahip bireylerde diyabet riskini azalttığı tespit edilmiştir.²³

Ahmad ve ark.'nın yaptığı doğal ürünlerin kan şekeri kontrolündeki etkisini inceleyen sistematik bir incelemede, açlık ve tokluk kan şekeri seviyelerinde, insülin direnci ve HbA1c düzeyinin kontrolüne ilişkin önemli yararlı etkilerinin olduğu belirtilmektedir.²⁴

II. Beden-Zihin Uygulamaları

Beden, zihin, ruh ve davranış üzerine, vücutta kas iskelet sistemini güçlendirici, sinir, lenf ve dolaşım sisteminde etkileri olan, kas iskelet sisteminde ağrı, stres, nörolojik, hormonal sorunlarda tedavi mekanizmalarını harekete geçiren uygulamalardır. Bu grup uygulamalar enerji terapilerini içeren tai chi, qigong ve reiki uygulamaları, müzik terapi, meditasyon, dua, hipnoz, gevşeme egzersizi, yoga ve refleksoloji gibi uygulamalar yer alır.¹⁹⁻²⁵

Enerji Terapileri

Enerji terapileri canlının biyo-alanı ile etkileşim kurma ilkesine dayanır ve iki grupta sınıflandırılmıştır. Bunlar manyetik terapi ve reiki gibi enerji alanlarına uygulanan terapileridir. Biyo alan terapileri insan bedenine nüfuz ederek kuşattığı varsayılan enerji alanlarını etkiler. Bu terapiler eller yardımı ile baskı uygulayarak ya da enerji alanlarına yerleştirilerek uygulanan akupunktur, akupres, terapötik dokunma, qigong ve reikidir. İkinci grupta biyo elektromanyetik temelli tedavilerde ise titreşimli ve manyetik alanlar, doğru akım ya da alternatif akım alanları gibi elektromanyetik alanlar kullanılmaktadır.²⁶

Qigong ve Tai Chi

Qigong ve tai chi, farklı hareket formlarını içeren bir egzersiz uygulaması olmaktan öte geçmişteki toplumların kültür ve geleneklerinden izler ile birlikte, felsefi ve sanatsal bir anlayışı taşımaktadır. Geleneksel doğu tıbbında ‘Qi’ evrendeki tüm yaşamsal işlevlere güç veren dinamik bir güç olarak tanımlanır. Qigong ise tüm insanlarda doğasında varolan bu içsel enerjiyi (Qi) geliştirdiği belirtilmektedir. Zihin, nefes ve beden bileşenlerinden oluşan qigong uygulamaları hareketlere düşünme, niyet etmek, bilinç ve görselleştirme eklenerek yapılmaktadır. Bu iki uygulama öğretim, uygulama ve araştırmada birleştirilir, meditatif bir duruma ulaşmak için hareketleri veya duruşları nefes almaya odaklanarak, tüm vücutta koordinasyon, fiziksel esneklik, beden ve zihni güçlendirmek amaçlı yapılan uygulamalardır.²⁶

Tablo1. Tamamlayıcı ve integratif (bütünsel) tedavi yöntemlerinin sınıflandırılması

Biyolojik Temelli Uygulamalar	Doğal ürünler; diyet destekleri, bitkisel ürünler, vitaminler, mineraller, probiyotikler, fitoterapi
Beden-zihin uygulamaları	Tai chi, qigong, reiki, müzik terapi, meditasyon, dua, hipnoz, gevşeme egzersizi, yoga, refleksoloji, akupunktur, osteopati, kayropratik, gevşeme teknikleri
Diğer Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları	Ayurveda tıbbı, fonksiyonel tıp, natüropati, homeopati ve geleneksel Çin tıbbı

Tai Chi, gevşeme, derin ve düzenli nefes alma teknikleri, yavaş fiziksel egzersiz hareketleri ve meditasyonu içerir. Bireyde fiziksel ve ruhsal rahatlama sağlarken bedenin nöroendokrin dengesini korumada ve kan şekerinin kontrolünün sağlanmasında etkileri bulunmaktadır.²⁶⁻²⁷ Zihin beden temelli uygulamalarından qigong ve tai chi egzersizini içeren bir çalışmada ise 12 hafta boyunca egzersizler yapılmış, qigong uygulamasının Tip 2 diyabetli bireylerde açlık kan şekeri düzeyini düşürmede etkisinin daha yüksek olduğu, HbA1c ve C-Peptit (CP) düzeylerine olumlu etkileri olduğu, tai chi uygulamasından sonra CP seviyelerinde önemli bir azalma tespit edilmiştir.²⁶

Akupunktur ve Akupres

Akupunktur; terim olarak acus 'iğne' ve puncture 'batırma' anlamına gelmektedir. Vücutta özel noktalara iğnelerin batırılması ile uygulanan tedavi tekniğidir. Akupunktur, canlılarda var olan içsel enerji (Qi/Ki) akışının dengeli olmasını sağlar. Qi enerjisi vücuttaki özel meridyenler ve kanallar yoluyla iletim sağlayarak bedeni dolaşır. Meridyenler üzerinde akupunktur noktaları bulunmaktadır. Bu meridyenler arasındaki enerji akışındaki tıkanıklık veya dengesizlik yin ve yang dengesinde gelişen bozulmalar hastalıklara neden olur. Bu yöntemde, belirli meridyen noktalarına vücudun cilt üzerine ince iğneler (gümüş, çelik ve altın iğneler) yerleştirilerek sinir uyarımı ile birlikte cilt altındaki enerji kanalları ve üzerindeki direnç noktalarının bağlantılı olduğu organlar arasında enerji akışı sağlanır. Akupunktur hastalıkların önlenmesi, semptomların yönetiminde ve hastalıkların iyileşmesi amacıyla kullanılır.^{26,27}

Akupunktur uygulaması iğne dışında elektro akupunktur (elektrik stimülasyonu), akupunktur noktası enjeksiyonu, akupres (manuel basınç), lazer akupunktur, kulak akupunktur ve moksa (ısı terapisi) gibi farklı yöntemlerle de uygulanabilmektedir.^{26,27}

Akupres; Çin tıbbına dayanan kökleri olan, yin ve yang felsefesinde, enerji meridyenleri ile enerji akışları arasında birlik ve uyuma dayanır. Shi-Atsu 'Shi: parmak' ve Atsu: basınç kelimelerinden oluşur ve parmak basıncı anlamındadır. Shi-Atsu; vücutta varolan enerji ile doğal iyileştirme yeteneklerini uyarmak amacıyla germe ve eklem hareketleri, masaj ve akupresden oluşur. Akupres, vücudun enerji alanlarını korumayı dengelemeyi ve eski haline getirmeyi amaçlayarak uygulanır. Holistik bir terapi olan akupres, bireyin beden zihin farkındalığını etkiler ve enerjinin doğru bir şekilde dolaşmasını sağlar.²⁸

Akupres, akupunktur ile aynı amaçla ve akupunktur noktalarına uygulanırken, akupunkturdan farkı uygulamada iğne kullanılmamasıdır. Vücuttaki enerji taşıyan meridyenler üzerinde belirli noktalara, başparmak ve parmaklar ile basınç yapılarak, bozulan enerji akışının düzeltilmesini sağlamaktadır.²⁹

Salmani ve ark.'nın diyabetli hastalarda (66 kişi) yaptıkları çalışmada, hastalar müdahale ve sham grubu olarak iki gruba ayrılmış, müdahale grubu, bir ay boyunca istenen noktalara kendi kendine akupres, sham grubuna ise aynı noktalara hafifçe dokunma terapisi uygulanmıştır. Her iki grup için müdahaleden önce ve müdahaleden 24 saat sonra "Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 Maddesi (DASS-21)" uygulanmış ve açlık kan şekeri ölçümleri (AKŞ) alınmıştır. Ayrıca, her iki grup için müdahaleden önce ve müdahalenin başlamasından

üç ay sonra HbA1c, stres ve AKŞ düzeyleri değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda akupres uygulamasının stresi ve açlık kan şekeri azaltmada etkili olduğu belirlenmiştir.³⁰

Yoga

Yoga, vücut oturma duruşları (asanalar), nefes kontrolünü (pranayama), ve meditasyonu (dhyana) birleştirir. 'Yoga' kelimesi, 'birleşmek' veya 'katılmak' anlamına gelen 'yuj' kökünden türetilmiş ve bazen meditatif hareket olarak tanımlanmaktadır. Uygulama beden, zihin ve ruhun birleşimini simgeler, bireyin evren ve doğa ile bağlantı kurmasını sağlayan bilinç düzeyine ulaşmasını hedeflemektedir. Bireylerde kan basıncı, nabız ve solunum hızı gibi fizyolojik göstergelerin kontrolü, bel ve boyun ağrısının ve menopoz semptomlarını azaltılması, anksiyete ya da depresif duygu durumlarının yönetilmesi, bireyin iç dünyasında var olan pozitif psikolojik durum hali, bireyin benliğinde var olan şefkat, öz-farkındalık, şükran, sabır, bağışlama, kabul, sevgi, alçakgönüllülük, barış ve neşe gibi kavramların ortaya çıkmasını sağlamaktadır.^{11,14,19-21,31,32}

Yoga fizyolojik ve nörofizyolojik ve fizyolojik olarak beyin nörotransmitter düzeyini etkiler, β-endorfin salınımının başlatır. Bu etkilere ek olarak parasempatik aktivasyon ile birlikte duyuşal değişimler üzerinde etkili olan serotonin ve dopamin salınımı başlatmaktadır. Yoga bedende gevşeme sağlayarak kan akışını hızlandırır, kan basıncını azaltır, kortizol düzeyini düşürür ve stres üzerine olumlu etkiler oluşturmaktadır. Stresi azaltmak için uygulamalarda bireyin derin nefes alıp verme yerine, nefesi kontrol etmek için nefes alısta temiz havanın vücuda girmesi ve nefes vermaye kirli havanın bedenden çıkışına odaklanması gerekmektedir. Böylelikle doğru solunum ve gevşeme egzersizi ile birey düşüncelerinden arınır, bedensel ve zihinsel rahatlar ve stres düzeyi azalma göstermektedir.^{19-21,31,33,34}

Bock ve ark.'nın çalışmasında, diyabetli bireylere haftada iki kez Iyengar yoga ve haftada iki kez standart egzersiz programından oluşan 12 haftalık bir uygulama yapılmıştır. Fiziksel aktivite ve diyabetle ilişkili duyuşal sıkıntı, öz bakım, yaşam kalitesi ve HbA1c düzeyleri değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda yoga müdahalesinin etkili olduğu, kullanılabilir olduğu, kan şekeri kontrolü ile diyabet yönetiminin psikososyal yönüyle ölçümlerde iyileşme sağladığı tespit edilmiştir.³²

Reiki

Reiki güncel TİT uygulamalarının arasında zihin-beden ve ruhsal dengeyi sağlamakta ve hastalıklara yönelik tedavilere destek amacıyla kullanımı sıklıkla tercih edilmektedir. Reiki Japonca bir kelime olup 'Rei' her yerde var olan, 'Ki' ise ruhsal yaşam enerjisi anlamına gelmektedir.³³ Reiki bedende enerji akışında gelişen blokajlar veya tıkanıklıklar nedeniyle gelişen enerji dengesinin bozulması veya hastalık durumlarında bir uygulayıcı tarafından ellerin kullanılarak yakın veya uzaktan kişi düşüncede canlandırılarak uygulama ile blokajın kaldırılması, enerjini dengelemek ve iyileşme sağlanması amacıyla enerji akışının gerçekleşmesidir.^{19,35-38}

Reiki uygulaması literatürde, sağlıklı bireylerde bütüncül iyilik halinin gelişmesi ile birlikte pozitif duygu durumunun gelişmesi, öznel zindelik ve bilişsel farkındalık durumlarına olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOA), kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyaliz tedavisi alan bireyler-

de ve kanser tanılı tedavi gören bireylerde; ağrı, yorgunluk ve uyku problemlerinde semptomların yönetiminde, kanser tedavisi alanların bakım veren bireylerde kan basıncı ve nabız hızı değerlerinin kontrolünde, stresi azaltmak amaçlı kullanıldığı belirlenmiştir.³⁶⁻⁴⁰ Tip 2 DM' li bireylerde reiki uygulamasını içeren bir çalışmada, kan basıncı, kolesterol, HbA1c ve glikoz düzeyine etkisi incelenmiş, reikinin kolesterol ve kan glikozunun kontrolünü olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir.⁴¹

Manipülatif ve Beden Temelli Uygulamalar

Manipülatif ve beden temelli uygulamalar, kemikler ve eklemlerde hareket, kas- iskelet ve dolaşım sistemi gibi vücut sistemlerini etkileme prensibine dayanır. Kayropraktik ve osteopatik manipülasyon, masaj ve refleksoloji gibi çeşitli uygulamaları içermektedir.⁴²

Masaj

Masaj kelime olarak; Arapça' da 'dokunma' anlamında ve Yunanca' da 'yoğurmak' anlamında kullanılmaktadır. Masajı tedavi amacıyla tarih boyunca Atik çağ döneminde Hindistan, Mısır, Çin, Yunan ve Roma gibi uygarlıkların kullandığı, 20. yüzyılda masajın ısı ve egzersiz ile birlikte kullanımının olumlu sonuçları görülmüştür. Masaj uygulamaları günümüzde bilimsel araştırmalarda yerini alarak semptom yönetiminde yaygın olarak kullanılmaktadır.^{20,21,32-44}

Masaj terapisinde eller ve ayaklar sıklıkla kullanılırken, el ve ayaklara göre daha az olarak ön kol ve dirsek kullanılmaktadır. Masaj uygulamasının amacı, gergin kaslar ve yumuşak dokularda baskı uygulayarak, ovalama ve çeşitli manipülasyon teknikleri ile kaslarda, bedende rahatlatma ve gevşemeye neden olmaktadır Masaj ağrı yollarından azalma sağladığı bilinirken, diyabetli bireylerde ise sinir sistemi fonksiyonunu iyileştirmede, bağışıklığı güçlendirmede, metabolizmayı hızlandırmada, kan glikoz düzeyini düşürmede, ağrı şiddetini azaltmada ve yaşam kalitesinde iyileştirmede etkili olduğu bildirilmektedir.⁴³⁻⁴⁴

Periferik nöropatili diyabetik hastalarda denge performansı üzerine thai ayak masajını içeren bir çalışmada, iki hafta boyunca haftada üç gün, 30 dakika boyunca değiştirilmiş thai ayak masajı uygulanmış, ilk seans ve iki hafta tedavi sonrası ayak hareket aralıkları ve ayakta his ölçümü yapılmıştır. Çalışma sonucunda, thai ayak masajının periferik nöropatili diyabetli bireylerde denge performansını ayak hareketleri ve ayakta hissizlik duygusunu olumlu yönde etkilediği, uygulanabilir bir destekleyici tedavi olduğu vurgulanmıştır.⁴²

Tip 2 diyabetli hastalara karın masajı terapisinin kan şekeri ve bağırsak mikrobiyotası üzerindeki klinik etkisini inceleyen bir çalışmada, haftada üç kez 30 dakika süre ile 8 hafta boyunca masaj uygulanmıştır. Hastaların 21.00-07.00 saatleri arasında aç kalacak şekilde kan tetkikleri takip edilmiş, karın masajının HgA1c, total kolesterol, enterobacter ve bifidobacteria düzeylerinde önemli oranda farklılıkla iyileşme gösterdiği belirlenmiştir.⁴³

Aromaterapi

Aromaterapi, bitkilerden, ağaç kabukları ve çiçeklerden damıtma ve sıkma yöntemiyle elde edilen esansiyel yağların iyileşme amacıyla kullanıldığı bir tamamlayıcı ve bütünlük tıp uygulamasıdır. Aromatik yağların sinir sistemi ve kan dolaşımı üzerine fiziksel ve psikolojik olarak etkileri bulunmaktadır. Aromaterapi klinik alanda kardiyoledi, psikiyatri, pediatri, immünoloji, onkoloji ya da yaşam sonu bakım, kadın-doğum rahatsızlıklarında, yoğun bakım hastalarında; ağrı, stres, uykusuzluk, bulantı ve kusma gibi semptomların yönetiminde etkili olarak geniş bir yelpazede kullanılmaktadır.^{21,43,44}

Literatürde TİT uygulamaları ile ilgili hemşirelik girişimlerinden diyabetik nöropatili hastalarda biberiye, sardunya, lavanta, okaliptüs ve papatya esansiyel masajının nöropatik ağrı şiddeti ve yaşam kalitesi üzerine etkilerini inceleyen çalışmada, hastalara dört hafta boyunca haftada üç kez aromaterapi masajı uygulanmış, nöropatik ağrıyı yönetmede ve yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur.⁴⁴

Tip 2 diyabetli uykusuzluk sorunu olan hastalarla yapılan bir çalışmada, bir hafta ara verilerek dört haftalık iki dönem boyunca yatmadan önce 5 dakika boyunca lavanta inhalasyonu uygulanmıştır. Plasebo kontrol grubuna ise tatlı badem yağı uygulaması yapılmıştır. Lavanta inhalasyonunun bireylerin, uyku kalitesini ve süresini, yaşam kalitesini ve ruh halini iyileştirdiği tespit edilmiştir.⁴⁵

Refleksoloji

Refleksoloji eller, ayaklara ve kulakta bulunan sinir uçlarının bulunduğu bölgelere gerdirmeye, basınç ve ovma gibi teknik hareketlerle uygulanan, vücudun enerji dengesini sağlama, sinirsel ve hormonal yollar aracılığıyla çeşitli etkileri olan bütünlük manuel terapi yöntemidir.⁴⁶ Refleksolojinin tip 2 diyabetli bireylerde periferik nöropatiyi azalttığı ve glisemik kontrolü sağladığı belirlenmiştir.⁴⁷

Diğer Tamamlayıcı Sağlık Yaklaşımları

Geleneksel terapötik uygulamalar, fonksiyonel tıp, Çin tıbbi, homeopati, ayurveda ve natürapatidir. Bu uygulamalar doğal olup, vücudun kendi kendine tedavi edebilmesini ve optimal sağlık seviyesinin sürdürülebilirliğini sağlar. Ağrı, bulantı ve kusma semptomlarında, depresyon, inme ve romatoid artrit gibi çoğu hastalıkta tedavide kullanılmaktadır.²⁵

Geleneksel Çin Tıbbi

Geleneksel Çin Tıbbi (GÇT)'nin temel teorik görüşlerine göre, optimum sağlık için yin ve yang arasındaki dengeyi korumak çok önemlidir. Bazı patolojik durumlarda denge bozulmalar görülür. GÇT'a göre diyabet, yin eksikliği ve vücut sıvısı tükenmesi durumu olarak değerlendirilir ve "Xiaoke" olarak adlandırılmaktadır. Yin enerjisinin herhangi bir eksiklik yaşandığı durumlarda, vücut sıvılarının dengesinde bozulma ve organ fonksiyonlarında azalma görülmektedir. Yang ise; "eksikliği tedavi etme" teorisıyla diyabetin önlenmesi ve tedavisinde; hastalarda sıvı dengesi bozulduğunda, destekleyici tedavi uygulamaları vücutta sıvıların yenilenerek tekrar dengelemesini sağlamaktadır. Karaciğer, kalp, dalak, akciğerler ve böbrekler gibi beş temel organ, yin enerjisine ihtiyaç duymaktadır. Yin' in yeterli olduğunda; bu beş organ sıvı dengesini sağlayarak düzenli çalışmaktadır ve diyabet gibi hastalık durumunda denge bozulduğunda, yin organların fonksiyonlarının iyileştirilmesi ve hasta-

lık semptomlarının azaltılması için yin dengesinin güçlendirilmesi gerekmektedir. GÇT'nin pankreas β hücrelerini koruma ve onarma, insülin salgısının uyarılma, insülin direncini azaltma, düzensiz glukolipid metabolizmasında iyileşme, oksidatif strese azalma, inflamatuvar yanıtın inhibisyonu ve bağırsak florasını düzenlemesinde aktif bir rol oynadığı bildirilmektedir.⁴⁸

2000-2023 tarihleri arasında GÇT kullanımının, terapötik mekanizmaları üzerine "Web of Science, Pubmed, Embase, Cochrane Library" gibi veri tabanları taranarak yapılan ve randomize kontrollü çalışmaları kapsayan sistematik incelemede; yaş aralığı 60 ile 80 arasında olan bireylerde 12 hafta süreli müdahaleleri içeren çalışmalarda GÇT'nin kan şekerini düşürdüğü ve kalp fonksiyonu iyileşmesinde önemli ölçüde etkili olduğu bulunmuştur.⁴⁹

SONUÇ

Sonuç olarak hastalıkların tanı ve tedavilerinde gelişmelere rağmen hastalık kaynaklı sağlık problemlerinin çözümlenebilmesinde yetersizlikler söz konusudur. Bu durumdan dolayı farmakolojik uygulamaları içeren tıbbi tedaviyi desteklemek amacıyla TİT uygulamaları kullanılabilmektedir.²⁵Literatürde TİT yöntemlerinin diyabetli bireylerde sağlık göstergelerini olumlu yönde etkilediği; rekinin, kolesterol ve glikoz kontrolünde, lavanta yağı aromaterapisinin insülin enjeksiyon ağrısını azaltmada, qigong'un açlık kan şekerini düşürmede, yoganın glisemik kontrolü sağlamada, refleksolojinin periferik nöropatiyi azaltmada ve glisemik kontrolde etkili olduğu belirlenmiştir. Klinikte bu yöntemlerin kullanımında anahtar rolü olan hemşirelerin holistik bakım uygulamaları için konu ile ilgili eğitim almaları, kanıtlar hakkında bilgi ve donanımına sahip olmaları, bilinçli, doğru ve güvenilir olarak uygulamalarının yaygınlaşmasının önemli olduğu, kanıt temelli uygulamaların diyabetin yönetimine olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma derleme türünde olduğu için etik izin alınmamıştır.

Bilgilendirilmiş onam:Bu çalışma derleme türünde olduğu ve onam bilgisi gerektirmediği için onam alınmamıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Fikir-FGB, ST; Tasarım-FGB, ST; Denetleme-ST; Kaynaklar-FGB; Veri Toplanması, Malzemeler-FGB, Veri Toplanması ve/veya işlenmesi-FGB, ST, Analiz ve/veya yorum-FGB, ST; Literatür taraması-FGB; Yazıyı yazan-FGB; Eleştirel inceleme-ST.

Çıkar Çatışması: Yazarların beyan edecekleri herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Çalışma için herhangi bir yerden mali destek alınmamıştır.

Ethics Committee Approval: Since this study is a compilation type, ethical permission was not received.

Informed Consent: Since this study is a compilation type and does not require consent information, no consent was obtained.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept-FGB, ST; Design-FGB, ST; Supervision-ST; Resources- FGB; Materails-FGB, ST; Data Collection and/or Processing-FGB, ST; Analysis and/or Interpretation-FGB, ST; Literature Search- FGB; Writing Manuscript-FGB; Critical Review-ST.

Declaration of Interests: The authors have no conflict of interest to declare.

Funding: No financial support was received from anywhere for the study.

KAYNAKLAR

1. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. TEMD diabetes mellitus ve komplikasyonlarının tanı, tedavi ve izlem kılavuzu. 15. Baskı. Ankara. Bayt Matbaacılık Ltd. Şti, ISBN: 978-605-66410-5-3, 2022;177-186.
2. Azak O, Kılıç M. Tip 2 diyabetli bireylerin ayak sağlığı durumu ve ayak öz bakım aktivitelerinin değerlendirilmesi. *GÜSBD*. 2023;12(1):175-186. doi:10.37989/gumussagbil.1181879.
3. World Health Organization. (WHO) Noncommunicable diseases.. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. 16 September 2023. Accessed July 12, 2024.
4. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. <https://diabetesatlas.org/atlas-reports/?report-year=2022>. Brüssels, Belgium. /. Published 2022. Accessed July 05, 2024.
5. Türkiye İstatistik Kurumu, İstatistiklerle Türkiye 2022. Ankara. ISBN: 978-625-8368-37-6. 2022. Erişim Linki: https://www.tuik.gov.tr/media/announcementsistatistiklerle_turkiye.pdf. Temmuz 05, 2024.
6. Levengood TW, Peng Y, Xiong KZ. et al. Community preventive services task force. team-based care to improve diabetes management: A community guide meta-analysis. *Am J Prev Med*. 2019;57(1):17-26. doi:10.1016/j.amepre.2019.02.005.
7. Küçük S, Akçay Didişen N. Diyabetik ketoasidozlu hastanın Watson'ın insan bakım modeline göre hemşirelik bakımı: Olgu Sunumu. *SAUHS*. 2023;6(1):206-221. doi:10.54803/sauhsd.1179516
8. Watson J, Porter-O'Grady T, Horton-Deutsch S. et.al. Quantum caring leadership: integrating quantum leadership with caring science. *Nurs Sci Q*. 2018;31(3):253-258. doi:10.1177/0894318418774893.
9. Smith MC, Parker ME. Florence Nightingale's legacy of caring and its applications. Nursing theories and nursing practice. *Fourth Edition*. In: Chapter 4. 2015;38-53.
10. Thind H, Lantini R, Balletto BL. et al.. The effects of yoga among adults with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Prev Med*. 2017;105:116-126. doi:10.1016/j.jypmed.2017.08.017.
11. World Health Organization. WHO global report on traditional and complementary medicine 2019, Available: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/312342/9789241515436-eng.pdf?ua=1>. Accessed July 15, 2024.
12. T.C Sağlık Bakanlığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. [İnternet].Sağlık Bakanlığı. 2014. Erişim Tarihi:10.09.2024. Erişim Linki: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027.pdf>.

13. Özdemir Ü, Taşcı S. Kanserde tamamlayıcı ve integratif (bütünleşik) sağlık uygulamaları. Hemşirelik Öğrencilerine Yönelik Onkoloji Hemşireliği. Editörler: Kapucu S, Kutlutürkan S. 1. Baskı. Ankara: Hipokrat Yayıncılık. c2020:173-98.
14. Parsekar SS, Gudi N, Walke SC. et al. Complementary and alternative system of medicine for type 2 diabetes mellitus and its complications: A scoping review [version 3; peer review: 1 approved, 1 not approved] *F1000Research*.2024;11:526. doi:10.12688/f1000research.118147.3.
15. Alzahrani AS, Price MJ, Greenfield SM, Paudyal V. Global prevalence and types of complementary and alternative medicines use amongst adults with diabetes: systematic review and meta-analysis. *Eur J Clin Pharmacol*. 2021;77(9):1259-1274. doi:10.1007/s00228-021-03097-x.
16. Alzahrani AS, Greenfield SM, Paudyal V. Factors affecting complementary and alternative medicine (CAM) use by adult diabetic patients: A systematic review using the theoretical domains framework (TDF). *Res Social Adm Pharm*. 2022;18(8):3312-3322. doi:10.1016/j.sapharm.2022.01.001.
17. Polat Ü, Kaynak İ. Diabetes mellituslu hastaların tamamlayıcı ve alternatif tedavileri kullanma durumları ve diyabet tutumları ile ilişkisi. *Genel Tıp Dergisi*. 2017;27(2):56-64.
18. Naja F, Mousa D, Alameddine M, Shoaib H, Itani L, Mourad Y. Prevalence and correlates of complementary and alternative medicine use among diabetic patients in Beirut, Lebanon: a cross-sectional study. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2014;14(1):2-11.
19. Zhao FY, Xu P, Kennedy GA, et al. Identifying complementary and alternative medicine recommendations for insomnia treatment and care: a systematic review and critical assessment of comprehensive clinical practice guidelines. *Front Public Health*. 2023;11:1157419. doi:10.3389/fpubh.2023.1157419.
20. National Center For Complementary and Integrative Health. Complementary, alternative, or integrative health: what's in a name?. Maryland. 2018. Access Link: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>. Published October 19, 2024, Accessed July 06, 2024.
21. Taşcı S. Kültürlerarası Hemşirelik ve Tamamlayıcı-Alternatif Tedavi. *Türkiye Klinikleri J Public Health Nurs-Special Topics*. 2015;1(3):34-40.
22. Elçioğlu K, Kemerci G. Dietary supplements for hypertension and diabetes. *Marmara Pharm J*. 2016;21(1):10-18. doi:10.12991/marupj.259876.
23. Salas-Salvadó J, Bulló M, Estruch R, et al. Prevention of diabetes with mediterranean diets: a subgroup analysis of a randomized trial. *Ann Intern Med*. 2018;169(4):271-272. doi:10.7326/L18-0363.
24. Ahmad R, AlLehaibi LH, AlSuwaidan HN, et al. Evaluation of clinical trials for natural products used in diabetes: An evidence-based systemic literature review. *Medicine (Baltimore)*. 2021;100(16):e25641. doi:10.1097/MD.00000000000025641.
25. Ünal M, Dağdeviren HN. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri. *EJFM*. 2019;8(1):1-9.
26. Li X, Si H, Chen Y, et al. Fitness qigong ve tai chi'nin effects on middle-aged and elderly patients with type 2 diabetes. *PLoS One*. 2020;15(12):e0243989.
27. Lee MS, Jun JH, Lim HJ, Lim HS. A systematic review and meta-analysis of tai chi for treating type 2 diabetes. *Maturitas*. 2015;80(1):14-23. doi:10.1016/j.maturitas.2014.09.008.
28. Cabo F, Baskwill A, Aguaristi I, Christophe-Tchakaloff S, Guichard JP. Shiatsu and Acupressure: Two Different and Distinct Techniques. *IJTM*. 2018;11(2):4-10.
29. Zarvasi A, Jaber AA, Bonabi TN, Tashakori M. Effect of self-acupressure on fasting blood sugar (FBS) and insulin level in type 2 diabetes patients: a randomized clinical trial. *Electron Phys*.2018;10(8):7155-7163. doi:10.19082/7155.
30. Salmani Mood M, Yavari Z, Bahrami Taghanaki H, Mahmoudirad G. The effect of acupressure on fasting blood glucose, glycosylated hemoglobin and stress in patients with type 2 diabetes. *Complement Ther Clin Pract*. 2021;43:101393. doi:10.1016/j.ctcp.2021.101393.
31. Talhaoglu, D. Geleneksel ve tamamlayıcı tedavi uygulamaları. *Bütünleyici ve Anadolul Tıbbi Dergisi*. 2021;3(1):16-29. doi:10.53445/batd.945893
32. Bock BC, Thind H, Fava JL, et al. Feasibility of yoga as a complementary therapy for patients with type 2 diabetes: The healthy active and in control (HA1C) study. *Complement Ther Med*. 2019;42:125-131. doi:10.1016/j.ctim.2018.09.019.
33. Boz İ. Gevşeme Teknikleri. (Editör: Özer Z, Boz İ, Teskereci G, Turan Kavradım S.) Antalya: *TMS Matbaacılık*.2016;3:23-38.
34. Körükcü, Ö, Kukulu, K. Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2015;7(1):68-80.
35. Demir, M, Can G, Celek E. Effect of reiki on symptom management in oncology. *APJCP*. 2013;14(8):4931-4933. doi:10.7314/APJCP.2013.14.8.4931.
36. Burkev FG. Bütüncül perspektifte reiki ve hemşirelik: Bir literatür derlemesi. *YBH Dergisi*. 2024;231-249. doi:10.29228/Innursing.71497.
37. Özcan Yüce U, Taşcı S. Effect of reiki on the stress level of caregivers of patients with cancer: qualitative and single-blind randomized controlled trial. *Complement Ther Med*. 2021;58:102708. doi:10.1016/J.Ctim.2021.102708.
38. Özcan Yüce U, Arpacı A, Kütmeç Yılmaz C, et al. The effect of distant reiki sessions on holistic well-being. *Holis. Nurs Pract*. 2024;38(1):50-57.

39. Ávila-Sansores GM, Del Socorro Gómez-Aguilar PI, Tuz-Poot FR. Efecto del reiki como cuidado de enfermería en el control metabólico de diabéticos tipo 2. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2010;18(2):75.
40. Chatchawan U, Eungpinichpong W, Plandee P, Yamauchi J. Effects of thai foot massage on balance performance in diabetic patients with peripheral neuropathy: a randomized parallel-controlled trial. *Med Sci Monit Basic Res*. 2015;21:68-75. doi:10.12659/msmbr.894163.
41. Topçu İ, Dişsiz M. Doğum eyleminde kullanılan manipülatif ve beden temelli tamamlayıcı-alternatif yöntemler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*. 2018;1(2):33-37.
42. Başer M, Taşçı S. Kanıta Dayalı Rehberleriyle Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar.1. Baskı. Ankara. Akademisyen Tıp Kitapevi. c2015:157-166.
43. Xie Y, Huan MT, Sang JJ, et. al. Clinical Effect of Abdominal Massage Therapy on Blood Glucose and Intestinal Microbiota in Patients with Type 2 Diabetes. *Oxid Med Cell Longev*. 2022;2022:2286598. doi:10.1155/2022/2286598.
44. Gok Metin Z, Arikan Donmez A, Izgu N, Ozdemir L, Arslan IE. Aromatherapy Massage for Neuropathic Pain and Quality of Life in Diabetic Patients. *J Nurs Scholarsh*. 2017;49(4):379-388. doi:10.1111/jnu.12300.
45. Nasiri Lari Z, Hajimonfarednejad M, Riasatian M, et al., Efficacy of inhaled *Lavandula angustifolia* Mill. Essential oil on sleep quality, quality of life and metabolic control in patients with diabetes mellitus type II and insomnia. *J Ethnopharmacol*. 2020;251:112560. doi:10.1016/j.jep.2020.112560.
46. Anderson KD, Downey M. Foot Reflexology: An intervention for pain and nausea among inpatients with cancer. *Clin J Oncol Nurs*. 2021;25(5):539-545. doi:10.1188/21.CJON.539-545.
47. Çevik K. Hemşirelikte tamamlayıcı ve alternatif tedavi: Refleksoloji. *EGEHFD*. 2013;29(2):71-82.
48. Dai YP, Duan Y, Lu YT, et. al. Nourishing Yin traditional Chinese medicine: potential role in the prevention and treatment of type 2 diabetes. *Am J Transl Res*. 2024;16(1):234-254. doi:10.62347/CVNI4988.
49. Zhang Q, Hu S, Jin Z, Wang S, Zhang B, Zhao L. Mechanism of traditional Chinese medicine in elderly diabetes mellitus and a systematic review of its clinical application. *Front Pharmacol*. 2024; (6):15:1339148. doi:10.3389/fphar.2024.1339148.