

ONKOLOJİ HASTALARININ SEMPTOM YÖNETİMİNDE REFLEKSOLOJİNİN KULLANIMI

THE USE OF REFLEXOLOGY IN SYMPTOM MANAGEMENT OF ONCOLOGY PATIENTS

Seda KURT¹

¹Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Özet

Fizyolojik bir rahatlama sağlayan refleksoloji; son zamanlarda diğer pek çok hastalık gibi onkoloji hastalarında da semptomların azaltılmasında kullanılan nonfarmakolojik yaklaşımlardan biri olmuştur. Kanser tedavisine bağlı olarak gelişen ağrı, bulantı-kusma, yorgunluk, periferik nöropati ve psikolojik sorunlar yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda belirtilen semptomların yönetiminde refleksolojinin etkili bir yöntem olabileceğini belirtilmektedir. Semptomların kontrol edilmesi hastaların kaliteli bir yaşam sürmesi açısından çok önemlidir. Bu makalede literatür bilgisi doğrultusunda onkoloji hastalarında bazı semptomların kontrolünde refleksolojinin etkinliği tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Onkoloji, refleksoloji, semptom yönetimi, ağrı, bulantı-kusma, yorgunluk, periferik nöropati, psikolojik semptomlar.

Abstract

Providing a physiological relief to the body, reflexology is one of the nonpharmacologic approaches used recently to reduce symptoms in oncologic patients, among many other diseases. Pain, nausea-vomiting, fatigue, peripheral neuropathy and psychological problems caused by cancer treatment affect the quality of life negatively. Researches show that reflexology might be an effective method in symptom management. Symptom control is crucial for the patients in order for them to lead a quality life. In this article, parallel to the literature knowledge, the efficacy of reflexology on symptoms control in oncologic patients was discussed.

Key words: Oncology, reflexology, symptom management, pain, nausea-vomiting, fatigue, peripheral neuropathy, psychological symptoms.

GİRİŞ

Günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biri olan kanser, insan yaşamını biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden etkileyen hastalıklardan biridir. Ortalama yaşam süresinin uzaması,

gelişen teknoloji ile çevresel karsinojenlere maruziyetin artması, tanı olanaklarının gelişmesi ve sağlık kuruluşlarından yararlanma olanaklarının artması ile her yıl daha çok kanser vakası teşhis edilmektedir.

Geliş tarihi/Received: 31.08.2018 / **Kabul tarihi/Accepted:** 19.12.2018

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Seda KURT, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Balkan Yerleşkesi, Edirne

Telefon/Phone: +90 284 213 30 42

E-posta/E-mail: sedakurt81@gmail.com

Dünyada ve ülkemizde giderek artan kanser prevalansı sonucu hastalar kemoterapi, radyoterapi gibi tedavi yaklaşımlarından biri veya birkaçı ile tedavi olmak zorunda kalır. Kanser tedavisindeki gelişmeler ve destek bakım uygulamalarına rağmen kanser hastaları tanı ve tedavi sürecinde kontrolü güç olan pek çok semptomu bir arada yaşamaktadır. Semptomların kontrol edilmesi hastaların kaliteli bir yaşam sürmesine katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda birçok kanser hastası tedaviye destek sağlama, tedavinin yan etkileriyle baş etme, kendilerini daha iyi hissetme gibi nedenlerle Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi (TAT) yöntemlerine başvurmaktadır (1-4). Her ne kadar ülkemizde hemşirelere tek başına yasal yetki verilmemiş olsa da hemşirelerin bu konuda bilgi sahibi olması hasta ve hasta yakınlarına rehberlik yapabilmeleri açısından çok önemlidir ve TAT hakkında bilgilerini arttırmalarını zorunlu hale getirmiştir (5-7).

TAT yöntemleri oldukça geniş bir alanı kapsamaktadır. Ulusal Tamamlayıcı ve İntegratif Sağlık Merkezine göre TAT yöntemlerinin çoğu doğal ürünler (diyet destekleri, vitaminler, bitkisel tedaviler gibi) ve zihin beden temelli uygulamalar (masaj, akupresür, yoga, refleksoloji gibi) olmak üzere iki grup altında toplanmaktadır (8,9).

Refleksoloji onkoloji hastalarında semptom yönetiminde olumlu etkileri olduğu düşünülen zihin ve beden temelli uygulamalar arasında kullanılan TAT yöntemlerinden biridir ve diğer TAT yöntemlerinde olduğu gibi hemşirelerin hastaların refleksoloji kullanım durumlarını rutin olarak değerlendirilmesi, olumlu ve olumsuz etkileri kayıt etmesi tedavinin etkinliği açısından önemlidir. Bu makale kanserli bireylerde bazı semptomların kontrolünde refleksoloji uygulamasının etkileri hakkında bilgi vermek amacıyla planlanmıştır (5,8).

Refleksoloji

Refleksolojisi; 5000 yıl öncesinde Çin'de el ve ayaklardaki sinir uçlarının uyarılarak vücutta güçlü bir gevşeme sağlanarak, vücudun kendi kendini iyileştirmesi yöntemi olarak ortaya çıkmıştır (10, 11). Ayaklarda bedenin tüm bölgelerine, organlarına ve sistemlerine karşılık gelen refleks noktaları olduğu prensibine dayanan refleksoloji, Hindistan, Çin, Mısır, Kuzey Amerika gibi birçok kültürde eski zamanlardan beri uygulanmaktadır. Dr. William H. Fitzgerald, vücut üzerindeki belirli noktalara basınç uygulandığında anestetik bir etki elde edildiğini, ağrının hafiflediğini ve vücudun belirli organlarının fonksiyonlarında gelişme olduğunu bulmuştur (12-14).

İngilizcede zone olarak bilinen, refleks sözcüğünün sözlük anlamı “dış etkilere bağlı olmak üzere istemsiz kas kasılması”dır. Ancak refleksoloji sözcüğünün içinde bulunan “ref-leks” terimi, yansıma ya da aksetme anlamına gelir. Ellerimiz, ayaklarımız vücudumuzun bir çeşit haritasını taşımaktadır. Her organın el, ayak ve kulaklarda yansıdığı bir yeri bulunmaktadır ve her organ yansıma alanı ile ilişkilidir. Refleksoloji; bedenin tüm bölgelerine, organlarına ve sistemlerine karşılıklı gelen el ve ayaklardaki refleks noktalarına, el ve parmaklarla özel ovma hareketleriyle uygulanan bir baskı tekniğidir (10-15).

Vücudumuzdaki organların ayaklara yansıdığı noktalara çalışan Amerikalı masöz Eunice Ingham ayaklarda vücudun haritasını çıkarmıştır. İki ayak yan yana geldiğinde bir insan vücudunun görüntüsü vermektedir; vücudun sağ taraftaki organlar sağ ayakta, sol taraftaki organlar ise sol ayakta yer almakta ve akciğerler gibi çift olan organlar ise her iki ayağa da yansımaktadır (11). Refleksoloji ile bu spesifik noktalara basınç yapılarak verilen uyarılar, organlarda yanıtı neden olur ve vücudun doğal iyileşme gücü harekete geçirilerek homeostazis sağlanır. Refleksolojinin bu etkileri sinir reseptörlerini algılama teorisi, otonomik ve somatik birleşme teorisi, enerji ve laktik asit teorilerine

dayanmaktadır. Tüm bu teori ve görüşlerdeki ortak nokta belli refleks noktalarına yapılan uygulamalar ile iyileşmeyi sağlamaktır. Bunun için, bu refleks noktalarına ovma, sıvazlama ve sıkma hareketleri ile basınç uygulanır ve bu basınç ile enerji dengelenir, bedenin kendi kendini tedavi etme mekanizması harekete geçirilir, bedene fizyolojik bir rahatlama sağlanır, vücuttaki toksinlerin atılımı kolaylaşır. Tedavi kişinin fiziksel, duygusal, zihinsel ve çevresel özelliklerine bağlıdır. Temel felsefesi vücudun bu düzeylerinin hepsinde dengeli olması sonucunda sağlıklı ve zinde olmasının mümkün olduğudur. Özellikle ayaklar çok sayıda sinir sonlanması içerdiği için oldukça duyarlıdır ve bu nedenle refleksoloji sıklıkla ayaklara uygulanmaktadır. Ayaklara uygulanan başparmak hareketi, parmak hareketi, sıvazlama hareketi, sıkma hareketi gibi özel ovma hareketleriyle ile tıkanıklıklar giderilerek, enerjinin vücuda dengeli bir biçimde yayılması sağlanır ve organlara uyumlu dağılan enerji vücudu canlandırır. Enerjinin dengeli yayıldığı vücut, sağlıklı vücut kuvvetli bir bağışıklık sistemine sahiptir (8, 10-16).

Ülkemizde refleksoloji; sertifikalı bir hekim veya hekim gözetiminde bu konuda eğitim almış içerisinde hemşirenin de bulunduğu sertifikalı sağlık meslek mensubu tarafından uygulanmaktadır. İlgili

sertifikanın Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenmiş eğitim kriterlerine uygun eğitim veren bir eğitim merkezinden alınmış olması gerekmektedir (7).

Refleksoloji uygulaması; hastaya huzur veren, güven içinde olduğunu hissettiren bir uygulama olmalıdır. Bunun için hasta üst bölümü dik, ayağını rahatça uzatabileceği bir pozisyonda olmalıdır. Refleksolog ilk olarak ayakları bütünüyle ovarak ısıtır. Refleksoloji, yapılan çalışmalarda da belirtildiği gibi kişinin ihtiyaçlarına göre yaklaşık olarak 30-40 dakikalık seanslar şeklinde günde 1-2 defa uygulanır (11, 17- 19).

Onkoloji Hastalarında Refleksolojinin Kullanımı

Refleksoloji; nörolojik hastalıklar, kas iskelet sistemi hastalıkları, otoimmün hastalıklar, sindirim sistemi hastalıkları, kadın doğum, bazı psikiyatrik hastalıklar, bazı üriner sistem hastalıkları, stres ve yorgunluk gibi sorunların giderilmesinde kullanılan TAT yöntemlerinden biridir (16).

Onkoloji hastalarında ise kemoterapi, radyoterapi gibi tedavi yaklaşımlarına destek olmak, tedavinin yan etkileriyle baş etmek, ruhsal olarak kendini daha iyi hissetmek gibi nedenlerle kullanılmaktadır (4, 20). Literatürde kanserli hastalarda hastalığa veya tedaviye bağlı oluşan semptomların yönetiminde

non-farmakolojik yaklaşımlardan refleksolojinin etkinliğinin değerlendirildiği pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda refleksolojinin ağrı (17-19, 21), bulantı (22-24), yorgunluk (22, 23, 25-27), periferik nöropati (28-30) psikolojik semptomlar (17, 18, 31-34) gibi sorunların azaltılmasında etkili bir yaklaşım olabileceği düşündürülmüştür.

Ağrı Yönetiminde Refleksoloji

Kanserin en korkulan semptomlarından biri olan ağrı; bireyi fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden olumsuz biçimde etkilemektedir. Kanserin yeri, evresi, metastaz yeri, hastanın yaşı, tedavi şekli gibi birçok etkene bağlı olarak gelişen kanser ağrısının kontrol altına alınması bireyin rahatlaması, yaşam kalitesinin yükseltilmesi, komplikasyonların azaltılması ve hastanede yatış süresinin kısaltılması açısından önemlidir. Bu amaçla günümüzde ağrı rehberlerinde ağrının kontrol altına alınmasında genellikle etkinliği gösterilmiş farmakolojik yöntemlerin kullanımı önerilmektedir. Ancak, analjeziklerin bilinçsiz ve yoğun bir şekilde kullanıldığında bazı fizyolojik fonksiyonlara olumsuz etkisi ve özellikle narkotiklerin kullanıldığı durumlarda ise her defasında dozun artırılması nedeniyle tolerans gelişmesi gibi olumsuz yönlerinin

olması nedeniyle hastalar ağrının kontrol altına alınmasında tıbbi destek amaçlı kullanılan refleksoloji uygulamasının da olumlu etkilerinden faydalanmaktadır (14, 35-38). Stephenson ve ark. (2000) meme ve akciğer kanserli hasta ile refleksolojinin ağrı üzerine etkisini değerlendikleri çalışmada; yaklaşık 30 dakika refleksoloji uygulandı ve meme kanserli hastaların 11'inde refleksoloji ile ağrının azaldığını saptamışlardır (17). Park ve arkadaşları (2006) opere olmuş 30 meme kanseri tanısı almış hastalara uyguladıkları refleksolojinin hastaların algıladıkları ağrı düzeylerinde anlamlı derecede azalma olduğunu bulmuşlardır (21). Stephenson ve ark. (2007) hasta yakınlarına öğretilen refleksolojinin kanser ağrısı ve anksiyetesi üzerine etkisinin değerlendirildiği randomize kontrollü bir çalışmada; 15-30 dakikalık seanslar sonucunda 3 farklı zamandaki 1-10 arasında değişen ağrı şiddetine bakıldığında deney grubundaki hastaların ağrı skorlarında 1.1 birimlik bir düşüş olduğu saptanırken; kontrol grubundaki hastalarda 0.1 birimlik bir düşüş olduğu saptanmıştır (18). Chang (2001) opere olmuş 28 meme kanserli hasta ile yaptığı bir çalışmada hastaların ağrı şiddetinde azalma olduğunu saptamıştır (39). Wyatt ve arkadaşları meme kanserli kemoterapi tedavisi gören kadın hastalarda refleksolojinin yaşam kalitelerine olan etkisini inceledikleri

çalışmasında ağrı semptomunun azaldığını belirlemiştir (19). Kolarektal kanserli 60 hasta ile yapılan randomize kontrollü bir çalışmada ayak refleksolojisi uygulanan grubun ağrı düzeyinde azalma olduğu saptanmıştır (33).

Bulantı- Kusmanın Yönetiminde Refleksoloji

Bulantı ve kusma; tedavi yaklaşımları ve önleme stratejilerindeki gelişmelere rağmen özellikle kemoterapinin en sıkıntılı yan etkilerinden biridir. Kanser hastalarının çoğu küratif tedavi ya da palyatif kanser bakımı süresince bulantı-kusma yaşayabilir. Bulantı; kusma isteği ile birlikte epigastriumda hissedilen ve beş duyardan herhangi birinde uyarılarla ortaya çıkan, hoş olmayan subjektif bir duyu olarak tanımlanırken, kusma; mide, duodenum ya da jejunumdaki içeriğin güçlü bir şekilde ağız yoluyla dışarı atılmasıdır. Bulantı subjektif özelliği nedeniyle tam olarak açıklanmamış olmasına rağmen; kusma çeşitli yollarla nörotransmitör reseptörlerin aktivasyonunu içeren karmaşık bir sürecin uyarımı sonucu meydana gelir. Bulantı-kusmanın yönetiminde amaç bulantı ve kusmanın oluşumunu önlemektir. Antiemetiklerin kullanımı semptomun kontrolünde oldukça önemlidir. Nonfarmakolojik girişimler sayesinde de bulantı-kusma önlenmeye ve/veya

azaltılmaya çalışmaktadır (40, 41). Bu bağlamda literatürde yapılan çalışmalarda da bulantı ve kusmanın önlenmesinde refleksolojinin etkili olduğu gösterilmiştir. Kemoterapi tedavisi gören 40 meme kanserli hastalarla yapılan yarı deneysel bir çalışmada refleksoloji uygulanan hastaların bulantı ve kusma semptomlarını azalttığı bulunmuştur (23). Kanserli hastalarda yapılan bir meta analiz çalışmasında ayak refleksolojinin bulantı ve kusmayı azalttığı belirtilmiştir (24). Kemoterapi ile ilişkili bulantısı olan 37 kanser hastası ile yapılan diğer bir çalışmada ise refleksoloji uygulanan grup ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak önemli bir farkın olmadığı saptansa da kemoterapi sonrası ilk 4 saatte orta ve şiddetli bulantısı olan hastalarda bulantı şiddetinin ve kusmanın azaldığı belirtilmiştir (42). Kemoterapi alan meme kanserli hastalarda deneysel olarak yapılan bir çalışmada refleksolojinin deney grubunda bulantı, kusma ve öğürme deneyimini, oluşumunu, sıkıntısını azalttığı bulunmuştur (22).

Yorgunluğun Yönetiminde Refleksoloji

Kemoterapinin en önemli semptomlarından biri olan yorgunluk, başlıca kanser tedavileriyle ilişkili olmak üzere prevalansı oldukça yüksektir. Yorgunluk; hastanın iyilik hissini yok ettiği gibi günlük performansını, aktivitelerini, meslek yaşamını, ailesi ve

arkadaşlarıyla olan ilişkilerini, cinsel yaşamını ve tedaviye olan dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyerek kişinin yaşam kalitesini düşürmektedir (41, 43). Farmakolojik tedaviye destek amaçlı kullanılan refleksoloji ile hastada olağanüstü bir rahatlama ve gevşeme sağlanarak, yorgunluk hissi ortadan kaldırılıp ve hastanın kendini daha iyi hissetmesi sağlanmaktadır (11). Özdelikara ve Tan'ın (2017) kemoterapi tedavisi gören meme kanserli hastalarla deneysel olarak yaptığı çalışmasında refleksoloji uygulamasının yorgunluk şiddetini ve günlük yaşam aktivitelerinin etkilenme düzeyini azalttığı bulunmuştur (22). Terminal evredeki 20 kanserli hasta ile yapılan bir çalışmada refleksolojinin hastalardaki yorgunluk düzeyinde önemli azalma sağladığı bulunmuştur (25). 40 meme kanserli hasta ile yapılan bir çalışmada da refleksolojinin hastalarda yorgunluk düzeyini azalttığı bulunmuştur (23). Refleksolojinin yorgunluk ve diğer bazı semptomlar üzerindeki etkisinin değerlendirildiği bir meta-analiz çalışmasında ayak refleksolojisinin yorgunluğu gidermede etkili bir hemşirelik yaklaşım olduğunu belirtmiştir (26). Kemoterapi tedavisi gören kanserli hastalarda ayak refleksolojisinin yorgunluk üzerine etkisinin incelendiği bir çalışmada refleksoloji uygulaması sonrasında genel yorgunluk düzeyinde azalma olduğu ve

kanserli hastalara önerilmesi gerektiği vurgulanmıştır (27). Uysal ve ark.'nın (2017) kolarektal kanserli 60 hasta ile randomize kontrollü yaptığı çalışmasında ayak refleksolojisi uygulanan grubun yorgunluk düzeyinde azalma olduğu ve yaşam kalitesinin de yükseldiği saptanmıştır (22).

Periferik Nöropatinin Yönetiminde Refleksoloji

Periferik nöropati beyin ve spinal korttaki hasara bağlı olarak periferik sinirlerdeki semptomlar kümesidir. Periferik sinirler; kol ve bacak hareketleri, bağırsak ve mesane kontrolü vb. sağlanmasında görev alırlar. Kanser tedavisi için kullanılan bazı kemoterapi ilaçları periferik sinirlere zarar verebilir. Bu duruma kemoterapiye bağlı periferik nöropati denir (44). Kemoterapiye bağlı oluşan bu semptom hastanın fiziksel fonksiyonlarını sınırlayarak düşme riskini arttırabilir, kırıklara neden olabilir ve aynı zamanda dolaylı olarak diğer bazı semptomların (uykusuzluk, yorgunluk vb.) şiddetini arttırarak yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. (3, 20, 45). Periferik nöropatinin yönetiminde de; non-farmakolojik yaklaşımlarla özellikle kemoterapinin etkinliği azaltılmadan sitotoksik ilaçların nöropatik etkisi azaltılarak hastanın yaşam kalitesi arttırılmaya çalışılır. Refleksolojinin periferik nöropatinin yönetimindeki etkisi

kanser dışı hastalıklarda yapılan çalışmalarda değerlendirilmiş ve gelişen periferik nöropatinin yönetiminde refleksolojinin etkili bir yaklaşım olduğu gösterilmiştir (28-30). Kurt ve Can (2018) kemoterapi alan periferik nöropatisi olan kanserli hastalarda refleksolojinin etkisini değerlendirdikleri randomize kontrollü çalışmasında refleksoloji uygulaması deney ve kontrol grubu arasında duyu fonksiyonlardaki iyileşme hariç, diğer alanlarda istatistiksel açıdan önemli bir fark sağlamadığını saptamış olsa da deney grubundaki hastaların periferik nöropati ile ilişkili olan duyu, motor ve otonomik fonksiyonlarını iyileştirdiğini belirlemiştir. Bu bağlamda; refleksoloji uygulamasının kanserli hastalarda periferik nöropatiye ilişkin semptomların ve şikayetlerin şiddetini azalttığından ve yaşam kalitesini olumlu yönde arttırdığından hastalara önerilebileceğini vurgulamıştır (3).

Psikolojik Semptomların Yönetiminde Refleksoloji

Kanser hastaları, tanı, tedavi ve palyatif dönemlerde çeşitli ve değişik duyu, ruhsal, davranışsal reaksiyonlar geliştirirler. Kanser hastasında oluşan bu reaksiyonlar; uyum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, depresif sendromlar vb. psikolojik bozukluklar olarak ortaya çıkmaktadır (46). Refleksoloji uygulaması

hastaya huzur veren, güven içinde olduğunu hissettiren bir uygulama olduğu için hastada rahatlama ve gevşeme sağlanarak hastada meydana gelen bu psikolojik reaksiyonlar azaltılmaya çalışılmaktadır (11). Literatürde bu sorunun yönetiminde; refleksoloji uygulamasının etkili bir yaklaşım olabileceği yapılan çalışmalarla desteklenmektedir. Kemoterapi tedavisi alan kanserli hastalarda refleksolojinin (ayak masajı) anksiyete üzerine etkisini inceledikleri çalışmasında deney grubundaki hastaların anksiyete düzeyinde ortalama 7.9'luk, kontrol grubundaki hastalarda ise 0.8'lik bir düşüş olduğunu ve düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olduğunu bulmuştur (31). Meme ve akciğer kanserli hastalarda refleksolojinin etkisinin incelendiği başka bir çalışmada da refleksoloji uygulanan hastaların anksiyete düzeyinde önemli derecede bir azalma olduğu saptanmıştır (17). Sharp ve ark. Opere olmuş meme kanserli hastalarla randomize kontrollü olarak yaptıkları çalışmasında hastaların anksiyete depresyon düzeylerinin azaldığını bulmuşlardır (47). Stephenson ve ark. (2007) 42 deney, 44 kontrol olmak üzere toplam 86 kanserli hasta ile yaptıkları çalışmasında hastalara uygulanmak üzere hasta yakınlarına öğretilen ayak refleksolojisinin hastalardaki anksiyete seviyesinde önemli derecede azalma

sağladığını bulmuşlardır (18). Kanserli hastalarla yapılan başka bir çalışmada da refleksoloji uygulanan gruptaki anksiyete düzeyi %67 azalırken; refleksoloji uygulanmayan gruptaki anksiyete düzeyi %31 olarak saptanmıştır (32). Ross ve ark. (2002) yaptıkları başka bir çalışmada ise diğer çalışmaların aksine hem deney grubundaki hastalarda hem de kontrol grubundaki hastalarda hastane anksiyete-depresyon durumlarının 6 hafta sonrasında da stabil devam ettiği saptanmıştır (34).

SONUÇ

Bedene fizyolojik bir rahatlama sağlayarak, vücuttaki toksinlerin atılımı kolaylaştırıp, vücudu canlandırmayı amaçlayan refleksoloji kanserli hastalarda kullanımı giderek artan TAT yöntemlerinden biridir. Kanserli hasta gruplarında oluşan semptomların (ağrı, bulantı-kusma, yorgunluk, periferik nöropati, psikoloji semptomları vb.) şiddetinin azaltılmasında destekleyici nonfarmakolojik yöntemlerden biri olduğu yapılan çalışmalarla da gösterilmiştir. Elde edilen bu çalışma sonuçları doğrultusunda refleksolojinin bakım uygulamalarında bu semptomların yönetiminde kullanılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Kanser Araştırmaları Kurumu (WHO), Dünya Kanser Raporu 2018, <http://www.who.int/cancer/en>, (Erişim Tarihi: 25 Eylül 2018).
2. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye Kanser İstatistikleri Ankara, 2018, <http://kanser.gov.tr/dairefaaliyetleri/kanser-istatistikleri.html.pdf>, (Erişim Tarihi: 25 Eylül 2018).
3. Kurt S, Can G. Reflexology in the management of chemotherapy induced peripheral neuropathy: A pilot randomized controlled trial, *European Journal of Oncology Nursing*, 2018; 32:12-19.
4. Kurt S, Unsar S. Assessment of symptom control patients with cancer in northwestern Turkey. *European Journal of Oncology Nursing*, 2011; 15: 137-144.
5. Erdoğan Z, Çınar S. Onkolojide kullanılan tamamlayıcı ve alternatif yaklaşımlar. *Onkoloji Hemşireliği İçinde*, Edt. Can G, İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri, 2015; s. 279-292.
6. Çevik K, Bolsoy N, Beler M. Hemşirelerin tamamlayıcı ve alternatif tedaviye ilişkin bilgi ve görüşleri, *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 2016; 6:1-15.
7. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, Resmi Gazete, 27 Ekim 2014–Sayı:29158.
8. Uysal N, Kutlutürkan S. Kanserli bireylerde semptom kontrolünde refleksoloji uygulaması, *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2016; 12(3): 103-109.
9. Ulusal Tamamlayıcı ve İntegratif Sağlık Merkezi <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health#cvsa>(Erişim tarihi: 25 Eylül 2018).
10. Soutar G. (2012). *Eller ve Ayaklar İçin Refleksoloji*, Çev. Evyapan T., Ankara, Arkadaş Yayınevi, 3. Baskı, 2012; s.8-26.
11. Aksel Wilhelm, Z. *Refleksoloji*. İstanbul: Kitap Matbaacılık; 2003.
12. Tuğay N. (2010). *Masaj teknikleri*. Edt. Yüksel İ. *Refleksoloji içinde*, Ankara, Öz Baran Ofset, 2010; s.184-193.
13. Domenico GD. *Beard's massage principle ve practice of soft tissue manipulation. soft tissue manipulation in complementary/alternative medicine in Texas*: Saunders Elsevier, 2007; p.294-309.
14. Kurt S, Can G. Refleksoloji ve kullanım alanları, *Sağlıkla Dergisi*, 2013; 3-Nisan: 54-55.
15. Tabur H, Başaran EBZ. *Refleksoloji'ye giriş*, İzmir, Kitap dostu Yayınları, 1. Baskı. 2009; 11-140.
16. Doğan D. Ellerin İyileştirme Sanatı, *European Journal of Basic Medical Science* 2014; 4(4): 89-94.
17. Stephenson N, Weinrich SP, Tavakoli AS. The effects of foot reflexology on anxiety ve pain in patients with breast ve lung cancer. *Oncology Nursing Forum*, 2000; **27**(1): 67-72.
18. Stephenson N, Swanson M, Dalton J, Keefe F, Engelke M. Partner-delivered reflexology: Effects on cancer pain ve anxiety. *Oncology Nursing Forum*, 2007; 34(1): 127-132.
19. Wyatt G, Sikorskii A, Rahbar M.H, Victorson D, You M. Healthrelated quality-of-life outcomes: a reflexology

- trial with patients with advanced-stage breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 2012; 39: 568-77.
20. Kuzeyli Yıldırım Y. Nörotoksisite. Edt. Can G., *Onkoloji hemşireliğinde kanıta dayalı semptom yönetimi İçinde*; İstanbul, 3P Pharma Publication Planing, 2017; s. 81-99.
 21. Park JW, Yoo HR, Lee HS. Effects of foot reflex zone massage on patients pain and sleep satisfaction following mastectomy, *Journal of Korean Academic Society of Home Health Care Nursing* 2006; 13: 54-60.
 22. Özdelikara A, Tan M. The effect of reflexology on chemotherapy-induced nausea, vomiting, and fatigue in breast cancer patients, *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 2017; 4(3): 241–249.
 23. Yang JH. The effects of foot reflexology on nausea, vomiting and fatigue of breast cancer patients undergoing chemotherapy, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 2005; 35(1): 177-185.
 24. Min-Young K, Pok-Ja O. Meta-analysis of the effectiveness on foot-reflexomassage for cancer patients, *Journal Korean Oncology Nursing*, 2011; 11(2): 127-135.
 25. Kohara H, Miyauchi T, Suehiro Y, Ueoka H, Takeyama H, Morita T. Combined modality treatment of aromatherapy, footsoak, and reflexology relieves fatigue in patients with cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 2004; 7(6): 791-796.
 26. Lee J, Misook H, Younghae C, Jinsun K, Jungsook C. Effects of foot reflexology on fatigue, sleep and pain: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2011; 41 (6): 821-833.
 27. Won JS, Jeong IS, Kim JS, Kim KS. Effect of foot reflexology on vital sings, fatigue and mood in cancer patients receivin chemotherapy, *Journal of Korean Academy Fundamentals of Nursing*, 2002, 9:16-26.
 28. Nicholas PK, Kemppainen JK, Canaval GE, Corles IB, Sefcik EF, Nokes Km et al. Symptom management ve self-care for peripheral neuropath in HIV/AIDS. *AIDS Care*, 2007; 19(2): 179-189.
 29. Ihn Sook J. Effect of self-foot reflexology on peripheral blood circulation ve peripheral neuropathy in patients with diabetes mellitus. *J Korean Acad Nurs*, 2006; 13(2): 225-234.
 30. Dalal K, Maran VB, Pveey RM, Tripathi M. Determination of efficacy of reflexology in managing patients with diabetic neuropathy: a randomized controlled clinical trial, *Evidence-Based Complementary ve Alternative Medicine*, 2014; <http://dx.doi.org/10.1155/2014/843036>.
 31. Quattrin R et all. Use of reflexology foot massage to reduce anxiety in hospitalized cancer patients in chemotherapy treatment: methodology and outcomes, *Journal of Nursing Management*, 2006; 1: 96–105.
 32. Robertshawe P. Effects of partner-delivered reflexology on cancer pain and anxiety, *Journal of the Australian Traditional-Medicine Society*, 2008; 14 (2): 97.
 33. Uysal N, Kutlutürkan S, Uğur I. Effects of foot massage applied in two different methods on symptom control in colorectal cancer patients: Randomised control trial. *International Journal of Nursing Practice*, 2017; 23(3): 1-11.

34. Ross CSK, Hamilton J, Macrae G, Docherty C, Gould A, Cornbleet MA. (2002). A pilot study to evaluate the effect of reflexology on mood and symptom rating of advanced cancer patients, *Palliative Medicine*, 2002; 16: 544- 545.
35. Uzunoğlu S, Çiçin İ. Kanser hastalarında ağrıya yaklaşım. *Klinik Gelişim*. 2011; 24: 14-20
36. Kılıç M, Öztunç G. Ağrı kontrolünde kullanılan yöntemler ve hemşirenin rolü. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2012; 7(2): 35-51.
37. Özveren H. Ağrı kontrolünde farmakolojik olmayan yöntemler. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 2011; 83-92.
38. Korkan EA, Uyar M. Ağrı kontrolünde kanıt temelli yaklaşım: Refleksoloji, *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2014; 5(1): 9-14.
39. Chang HK. Effect of foot reflexology on patient's pain and mood following a mastectomy, *J Korean Oncol Nurs*, 2001; 1: 204-216.
40. Kav S. Bulantı ve kusma, Edt. Can G, *Onkoloji Hemşireliğinde Kanıta Dayalı Semptom Yönetimi İçinde*, İstanbul, 3P-Pharma Publication Planning, 2007; 43-64.
41. Can G. Neoplastik hastalıklar ve bakım, Edt. Durna Z, *İç Hastalıkları Hemşireliği İçinde*, İstanbul, Akademi Basın ve Yayıncılık, 2013. s. 263-266.
42. Miandoab YN, Zh E, Arbabi F, Manoochehri H, Zayeri F. The effect of reflex therapy on chemotherapy-induced vomiting of patients. *Faculty of Nursing of Midwifery Quarterly*, 2011; 76(22): 60-68.
43. Argon A, Onat H. Kanserli hastada yorgunluk, *Kanser Hastasına Yaklaşım İçinde*, Edt. Molinas Mandel N, Onat H, İstanbul, 2. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri,; 2012. s. 513-517.
44. American Cancer Society. peripheral neuropathy caused by chemotherapy, 2015, <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002908-pdf.pdf>. (Erişim tarihi: Ekim 2015).
45. Saklı K, Demir Zencirci A. Taksan ve platin alan hastalarda periferik nöropati ve nöropatik ağrıya yönelik hemşirelik girişimleri: Sistematik derleme, *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2013; 1:61-73.
46. Özkan S. Kanserli hastada psikiyatrik ve psikososyal destek. *Kanser Hastasına Yaklaşım İçinde*, Edt. Mandel NM, Onat H, İstanbul, 2. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri, 2012; s. 533-542.
47. Sharp DM et al. A randomised controlled trial of the psychological effects of reflexology in early breast cancer, *Eur J Cancer* 2010; 46:3 12-322.