

# Palyatif Bakımda Uyku Kalitesini İyileştirmeye Yönelik Uygulamalar

Mine Çorbacı<sup>1</sup>, Şeyma Özdemir Dağ<sup>2</sup>, Sabiha Söylemez<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Hemşire, Pursaklar Devlet Hastanesi [minecarboqa@gmail.com](mailto:minecarboqa@gmail.com)

<sup>2</sup>Hemşire Pursaklar Devlet Hastanesi [ozdemirseymaa@gmail.com](mailto:ozdemirseymaa@gmail.com)

<sup>3</sup>Hemşire, Pursaklar Devlet Hastanesi [sabiha2706@hotmail.com](mailto:sabiha2706@hotmail.com)

## Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 2002’de palyatif bakımı “yaşamı tehdit eden durumlarda sorunlarla karşı karşıya olan hastaların ve ailelerin yaşam kalitesini, ağrıyı ve fiziksel, psikosozyal ve spirüel boyuttaki diğer sorunları erken dönemde belirleyip değerlendirerek ve tedavi ederek geliştirilen bir yaklaşım” olarak tanımlamaktadır. Bu perspektifte uyku önemli bir parametredir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre bir insanın günlük uyku ihtiyacı 8 saat olarak hesaplanmıştır. 4 saatten az ve 9 saatten fazla uyku, etkin bir uyku sayılmayıp bu durumda mutlaka bir uzmana danışılması gerekmektedir (WHO, 2002).

Palyatif bakım sürecinde bulunan hastaların çoklu hastalık ve semptomlarının olduğu ve bunlara bağlı ilaç kullanmakta oldukları bilinmektedir. Ağrı, yorgunluk, uykusuzluk, iştahsızlık, üzüntü palyatif bakım hastalarında sık görülen semptomlardan bazılarıdır. Yapılan çalışmalarda uykusuzluğun en önemli nedeninin ağrı olduğu ve hospitalizasyon ile uykusuzluk semptomunun artırdığı belirtilmektedir (Uysal, 2015). Palyatif bakımdaki hastaların yaşam kalitesini etkileyen en önemli faktörlerden biri de uyku problemleridir. Semptom yönetiminde farmakolojik yöntemler kullanılabilceği gibi literatür palyatif bakımda uyku-uyanıklık problemini çözmek için nonfarmakolojik uygulamaların geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Bernatchez MS, 2019).

Bu çalışma Palyatif bakımda uyku kalitesini iyileştirmeye yönelik uygulamaları tespit edip, uyku kalitesini artırma amacı ile planlanmıştır.

## Yöntem

Google akademik, Yöktez ve PubMed’de palyatif bakımda uyku kalitesi anahtar kelimeleri kullanılarak literatür incelemesi yapılmıştır.

## Bulgular

Uyku kalitesini artırmaya yönelik palyatif bakımda farklı nonfarmakolojik uygulamalar yapılmaktadır. Yapılan uygulamalardan biri olan aromaterapi masajının uyku kalitesine etkisi çok ele alınmamış olmakla birlikte, aromaterapi masajının uyku kalitesini artırdığına dair çalışmalar bulunmaktadır ((Kawabata, 2020).



Nonfarmakolojik yöntemlerden bir diğeri olan terapötik dokunma enerji alanlarını etkilemek amacıyla eğitim almış kişiler tarafından uygulanmaktadır. Palyatif bakımda uyku kalitesine olumlu etkisini gösteren çalışmalar olmakla birlikte kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Ünal Aslan 2022).



Parlak beyaz ışık kullanımının da palyatif bakımda çok örneği olmamakla beraber 14 günlük uygulamanın hastaların uyku kalitesini artırdığı belirlenmiştir (Çelik 2019).

Nonfarmakolojik tedaviler arasında sıklıkla uygulanmakta olan müzik terapinin de hastaların uyku kalitesini artırdığı görülmektedir (Yaldıran 2023).



Bunlara ek olarak palyatif bakımda tedavi alan hastalara uygulanan sırt masajının, kulak tıkacı ve göz bandı uygulamalarının uyku kalitesini artırdığı belirtilmiştir (Işılak, 2022). Uyku kalitesini artırmaya yönelik hastalara uyku hijyeni ve egzersiz eğitimi verilebilmektedir. Uyku hijyeni eğitiminde her gün aynı saatlerde uyuyup uyanmak, uyku öncesi nikotin ve kafein kullanmamak, sıvı tüketimini kısıtlamak, oda ısısını ve ses düzeyini ayarlamak ve düzenli egzersiz programı oluşturmak sayılabilir (Chung,2018).

## Sonuç

Literatür incelendiğinde palyatif bakımda uyku kalitesini artırmaya yönelik farklı uygulamalar görülmekle beraber çalışma sayısı kısıtlıdır. Palyatif bakımda nonfarmakolojik uygulamalara yönelik randomize kontrolü çalışma sayısının artırılması ve kliniklerde bu uygulamalara yer verilmesi için hemşireler teşvik edilmelidir.

## Kaynaklar

- Bernatchez MS, Savard J, Savard MH, Aubin M. (2019). Feasibility of a cognitivebehavioral and environmental intervention for sleep-wake difficulties in communityd welling cancer patients receiving palliative care. *Cancer Nursing*, 42(5), 396-409.
- Chung K. F., Lee C. T., Yeung W. F., Chan M. S., Chung E. W. Y., Lin W. L. (2018). Sleep hygiene education as a treatment of insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Family Practice*, 35(4), 365-375.
- Çelik, A. (2019). Palyatif bakım alan kanser hastalarına uygulanan parlak beyaz ışık uygulamasının yorgunluk düzeyi ve uyku kalitesi üzerine etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Işılak G.B. (2022). Palyatif bakım hastalarında göz bandı ve kulak tıkacı uygulamasının uyku kalitesi, anksiyete ve konfor düzeyine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.
- Kawabata N, Hata A, Aoki T. (2020). Effect of aromatherapy massage on quality of sleep in the palliative care ward: A randomized controlled trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 59(6), 1165-1171.
- Uysal, N., Şenel, G., Karaca, Ş., Kadioğulları, N., Koçak, N., ve Oğuz, G. (2015). Palyatif bakım kliniğinde yatan hastalarda görülen semptomlar ve palyatif bakımın semptom kontrolüne etkisi. *Ağrı*, 27(2), 104-110.
- Ünal Aslan K.S, Çetinkaya F. (2022). The effects of therapeutic touch on spiritual care and sleep quality in patients receiving palliative care. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 374-382.
- Yaldıran D (2023). Palyatif bakım hastalarının ağrıyla baş etmesinde müzik terapinin rolü: Sistemik derleme. Yüksek Lisans Tezi, İzmir Bakırçay Üniversitesi, İzmir.