

ONKOLOJİ HASTALARINDA YAŞAM KALİTESİ

HEMŞİRE
NUR KÖSE
FAZİLET İSMAİLOĞLU

GÖZTEPE PROF. DR. SÜLEYMAN YALÇIN ŞEHİR HASTANESİ
TIBBİ ONKOLOJİ
KEMOTERAPİ BİRİMİ
2021



- Yaşam kalitesi ilk olarak onkoloji alanında ele alınmıştır.
- Dünya Sağlık Örgütünün Yaşam Kalitesi Çalışma Grubu 1986 yılında yaşam kalitesini “bireylerin; yaşadıkları kültür ve değer sistemleri içinde ve hedeflerine ilişkin, yaşamdaki kendi pozisyonlarına bakış açıları, beklentileri, standartları ve endişeleri” olarak tanımlamıştır.

Hemřireler yaşam kalitesini koruma, geliřtirme ve iyileřtirmede, yaşam kalitesini etkileyen sorunların belirlenmesinde ve giderilmesinde destek olurlar.



- Hastaların yaşam kalitesini etkileyen faktörler hastalar arasında farklılıklar gösterir.
- Hastaları bilgilendirmede ki amaç; hastalardaki belirsizlik, korku ve kayıpları azaltarak yaşam kalitesini artırmaktır.

Yorgunluk



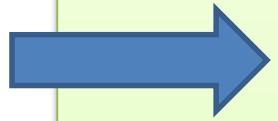
Yürüyüşün önemi:

- Hem kadın hem de erkeklerde hormonların dengelenmesine yardımcı olur.
- Kandaki glukoz seviyesini kontrol eder.
- Uyku kalitesini artırır.
- Ağrı kontrolünü sağlamaya yardımcı olur.
- Dayanıklılığı artırır.
- Kas gücünü artırır.

- **Yorgunluk** ; Hastada yorgunluğa neden olabilecek risk faktörleri değerlendirilerek hastaya yaklaşımlarda bulunulmalıdır.
- Hastanın gece en az 7-8 saat uyuması ve gün içinde sık sık dinlenmesi sağlanmalıdır.
- Hasta kendini iyi hissettiğinde tedavi tipine göre yürüyüş/hafif egzersiz önerilmeli. Hastanın yeterli ve dengeli beslenmesi önerilmelidir.
- Yıkılan hücrelerin ve atık ürünlerin uzaklaştırılabilmesi için günde en az 8- 10 bardak su içmesi önerilmelidir.



- Egzersiz Bilimi Bölümü'ndeki araştırmacılar, ortalama bir insan için “hareketsiz bir yaşam tarzından daha çok hiçbir etmenin enerji depolarının tükenmesi, doku bozulması veya vücut sıcaklığının artması gibi sorunlara yol açmadığı sonucuna varmıştır. Egzersiz yapma uykusuzluk problemi için önemli bir alternatif ve destek tedavisi sağlamaktadır" bilgisini paylaşmışlar.



Sevdiğiniz işlerle meşgul olunuz. Bahçe işleri ile ilgilenirken eldiven, koruyucu gözlük, şapka, kapalı ayakkabı kullanınız.

- Mmkn olduğunca günlük aktivasyonlarınızı sürdürmeye çalışınız.
- Günün erken saatlerinde yürüyüş yapmaya zen gösteriniz.
- Gün içinde dinlenmeye zaman ayırınız.



- **Uyku sorunlarının yönetiminde;** Uyumama nedenine yönelik düzenlemeler ve davranış değişiklikleri için hasta ve ailesiyle işbirliği yapmak,
- Çevrede sessizliği sağlamak,
- Alarm seslerini azaltmak,
- Işıkları hastayı rahatsız etmeyecek şekilde ayarlamak,
- Hafif tonda müzik ya da monoton sesler dinlemesini sağlamak,
- Hastanın üzerini örtmek,
- Yatmadan önce kafeinli içecekler içmesi, ve sıvı alımını önlemek,
- İlaç saatleri ve ilaç rejiminin düzenlenmesini sağlamak,
- Yatmadan önce idrarını yapmasını sağlamak,
- Tedavi saatlerinin mümkün olduğunca uykuyu bölmeyecek şekilde planlamak.
- Gevşeme teknikleri (sakinleştirici masaj, meditasyon vb) hakkında hasta ve ailesini bilgilendirme yer alır

Sağlıklı beslenme olmazsa olmazımız!



- **İştahsızlığın yönetiminde;** İştahsızlık gelişebileceği konusunda hasta ve ailesi bilgilendirilir.
- Hastanın tedavi başındaki boy ve kilosu ölçülür, her tedaviden önce kilodaki değişiklikler değerlendirilir.
- Yüksek kalorili ve proteinli besinler alınması konusunda hasta bilgilendirilir. Besin alımı değerlendirilir, az ve sık beslenmesi önerilir.
- Hasta açlık hissettiği anda yemek yemesi için cesaretlendirilir.
- Her öğünden önce ağız bakımı yapılır.
- Keskin kokusu ve tadı olan gıdalardan kaçınılmalı.
- Hastanın rahat, sakin, kokusuz ortamda yemek yemesi sağlanır.

Destek Tedavi Gereksinimi Gerekliliđi

- Alınan protein, enerji ve diğer besin maddeleri (vitaminler, mineraller, yağlar) azlığı nedeni ile kişinin vücut şekli, vücut fonksiyonlarında ve klinik durumunda bozulmalara olumsuz etkilere yol açan durum beslenme bozukluğudur. Bu tür durumlarda sorun yaşadığınızda doktorunuza veya hemşirenize bilgi veriniz. İhtiyaç halinde beslenme ürünü kullanımı gerekebilir.

Ağız Bakımı İçin Önemli Uyarılar

- Günde iki kez yumuşak diş fırçası ile dişleri temizlemek
- Karbonatlı su ile 4 kez gargara yapmak
- Sulu ve sıvı gıda tüketimine özen göstermek
- Sıcak, baharatlı, asitli ve sert kabuklu yiyeceklerden kaçınılmalı



- **Cilt temizliđi çok önemli...**

- El ve ayaklarda kuruluk, soyulma, çatlaklık, kabarcık olabilir.
- Cilt kuruluđu olabilir.
- Saç ve kıl reğinde değişme olabilir.
- Lütfen el ve ayaklarınıza krem, nemlendirici kullanmaya özen gösteriniz.
- Banyo sonrası vücudunuza losyon kullanmaya özen gösteriniz.
- Ilık su ile duş alınız.
- Nazik hareketlerle kurulanınız.
- El ve ayaklara rahat kıyafetler kullanmaya özen gösteriniz.
- Ter emici ve pamuklu rahat kıyafetler giymeye özen gösteriniz.
- Güneşe karşı en az 30 faktörlü güneş koruyucu kullanınız.



Beden İmaji



- Beden imajı ve cinsellik: Kolostomi, mastektomi, saç dökülmesi
- Partner ile ilgili sorunları konuşmak, ilgi istek kaybı, cinsellikle ilgili pozisyonlar

Yaşam Kalitesinin Bir Yönü Olarak Cinsellik

- Cinsellik biyopsikososyal kültürel yönleri olan kompleks bir fenomen.
- Yaşam kalitesinin önemli bir parçasıdır.
- Biyolojik olarak; cinsel organ gelişiminin yeterliliği
- Psikolojik; cinsiyet kimliği, kendini cinsel olarak çekici hissetme
- Sosyal; cinsiyet rolleri, değerlerle ilişkili cinsel yönelim, toplumun cinselliğe tutumu



Cinsel Olarak Sağlıklı Kişiler

- Cinsiyet kimliği ile ilgili olarak davranışlar sergilerler.
- Birisiyle duygusal bağ geliştirebilirler ve ilişkiye anlam ve değer verirler.
- Değerler, inançlar, kültürel normlar, sosyal etik ile uyumlu cinsel davranışlar sergilerler.
- Hastalık, yaralanma veya partnere ulaşamama gibi cinsel işlevlere sınırlama getiren durumlara uyum sağlarlar.

Onkoloji Pratiğinde Cinsellik

- Hastalıklar cinsel hayatı da etkiliyor.
- Cinsellik hala insanların utandığı ve üzerinde konuşulması zor konu
- Kemoterapi tedavileri (vaginal kuruluk, ereksiyon sorunu) oluştur.
- Hastalar bu konularda gerekli desteği sağlık profesyonellerinden alabilmesi için cesaretlendirilmelidir.

- Cinsellikle ilgili konular hastalarla direk konuşulmalıdır.
- Hastaların kaygı,korku ve endişelerini anlamalı ve yanıt verilmelidir.
- Cinsellikle ilgili hayatında muhtemel değişecek durumlar ve çözüm önerileri sunulur.