



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
“Bir Paket Mutluluk, Çokça Umut”**

Proje Kodu: 634D188D386CF

SONUÇ RAPORU

Proje Danışmanı:

Prof. Dr.Neziha KARABULUT

Hemşirelik Fakültesi

Proje Yürütücüsü:

Özlem ABI

Araştırmacılar:

Nilgün SÖYLEMEZ

Gamze BULUT

Kasım, 2022

ERZURUM

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	2
Özet	3
Abstract.....	4
Materyal ve Yöntem	8
Proje Uygulamasına Ait Görseller.....	9
Sonuçlar.....	14

ÖNSÖZ

Günümüzün en önemli sağlık sorunlarından biri olan kanser, insan yaşamını biyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik boyutları ile tehdit eden bir hastalıktır. Kanser tedavileri arasında genellikle kemoterapi, radyoterapi, cerrahi, immünoterapi ve kemik iliği transplantasyonu yer almaktadır. Kanser tedavileri içerisinde en sık kullanılan yöntemlerden biri olan kemoterapi, özellikle çoğalan hücrelere karşı seçici öldürücü etkileri olan doğal, sentetik kimyasal, biyolojik ajanlar ve hormonlarla yapılan bir tedavi şeklidir. Kemoterapi, tedavi edici etkilerinin yanı sıra kemik iliği depresyonu, bulantı-kusma, mukozit, diyare, konstipasyon, nefes darlığı, alopesi, uykusuzluk, ağrı, halsizlik, anemi, yorgunluk, nörolojik, üriner, hematolojik, cilt, göz ve cinsellikle ilgili istenmeyen bir çok semptom da neden olmaktadır. Hastalarda ortaya çıkan bu semptomlar, kemoterapi ilaçlarının özellikle hızlı bölünen hücreler üzerine olan toksik etkilerinden kaynaklanmakta ve şiddeti hafif dereceden yaşamı tehdit eden dereceye kadar değişmektedir. Kemoterapi öncesi ve sonrası bu konularla ilgili hasta ve hasta yakınlarının gereksinim duydukları konularda bilgilendirilmeleri gerekmektedir. Kemoterapi hastalarına semptom kontrolüne yönelik verilen eğitim ile hastalar bilgilendirilmekte, rahatlatılmakta ve güvenleri kazanılmaktadır. Hastalıkları ile ilgili bilgi alan ve duygularını paylaşan hastaların durumları ile daha iyi baş edebildikleri belirtilmektedir. **Bir Paket Mutluluk, Çokça Umut** sloganıyla hastalara kemoterapinin yan etkilerini yönetmeye yönelik bilgilendirme yapılması, hastaların moralini yükseltmek ve kemoterapi esnasında ortaya çıkan yan etkileri azaltmak için oluşturulan paketin verilmesi amacıyla yürütülen bu projeye katkı sunan Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne teşekkürlerimizi sunarız

ÖZET

Kanser değişik organlarda hücrelerin kontrolsüz çoğalmasından oluşan, klinik görünümü, tedavisi ve yaklaşımı birbirinden farklı olan bir kronik hastalıktır. Bir hastalığın insan sağlığı yönünden önemini belirleyen en önemli unsur, o hastalığın görülüş sıklığı ve neden olduğu ölümlerin çokluğudur. Kanser de toplumsal açıdan sık görülen, ölüme neden olan ve aile yapısını tehdit eden sağlık sorunlarından biridir. Kanser, ölüme neden olan hastalıklar arasında dünyanın birçok ülkesinde ve ülkemizde kalp damar hastalıklarından sonra ikinci sırada yer almaktadır

Kanserin tedavi yöntemleri arasında genellikle kemoterapi, radyoterapi, cerrahi, immünoterapi ve kemik iliği transplantasyonu yer almaktadır. Kanser tedavisinde sıkça kullanılan kemoterapinin ana ilkesi; hastanın normal hücrelerine zarar vermeden mikrop veya tümör hücrelerinin büyümesini, çoğalmasını durdurmak veya yok etmektir. İlaçlar, hem normal hem de kanserli hücrelerin gelişmesi ve çoğalmasını önlemek amacıyla kullanılır. Bu sebeple kemoterapi, tedavi edici etkilerinin yanı sıra kemik iliği depresyonu, bulantı-kusma, mukozit, diyare, konstipasyon, nefes darlığı, alopesi, uykusuzluk, ağrı, halsizlik, anemi, yorgunluk, nörolojik, üriner, hematolojik, cilt, göz ve cinsellikle ilgili istenmeyen bir çok yan etkiye de neden olmaktadır. Günümüzde pek çok yeni kemoterapi ilacı olmasına karşın yan etki potansiyellerinin halen devam etmesi nedeni ile hastalar kanser tedavisi sırasında zor dönemlerden geçmektedir. Bu dönemler hastaların stres düzeyinin artmasına, kendi yaşamları üzerinde kontrollerini kaybetme korkusuna, sosyal rol ve etkileşimlerinde değişikliklere sebep olmaktadır.

Bu sebeple kemoterapi esnasında hastalarda ortaya çıkabilecek olumsuz etkileri önlemek oldukça önemlidir. Kemoterapi esnasında oluşabilecek bulantı-kusmayı hafifletecek naneli-limonlu şeker çiğnemek veya tuzlu atıştırmalıklar yemek, ferahlatıcı kokular koklamak, cilt kurulukları için nemlendirici losyon kullanmak gibi basit ve maliyeti uygun girişimleri yapmak hastada o esnada birçok sorunun gelişmesi önlenebileceği gibi var olan semptomlarla da daha etkin baş etme sağlanabilecektir. Aynı zamanda kemoterapi semptomları ortaya çıkmadan önce hasta ve yakınlarına bilgi verilmesi hastaların olumlu bakış açılarını geliştirmelerine yardım ederek korku ve anksiyetelerini hafifletir ve kemoterapinin neden olduğu semptomları da azaltmış azaltır. Hastada gelişebilecek semptomlar önleyeceğinden hastane maliyetleri ve hasta yatışları azaltılarak hem birey hem de ülke ekonomisine olumlu katkı sağlanmış olacaktır. Hastalara bakım veren sağlık profesyonelleri ve hasta yakınlarının da bakım verme doyumunu artmış olacak, hasta ve hasta ailesinin yaşam kalitesi de artacaktır.

Bu bağlamda bu projenin amacı kemoterapi esnasında oluşabilecek yan etkileri hafifletmek veya

önlemek amacıyla hastalara hem moral ve destek vermek hem de kemoterapi esnasındaki semptomları kontrol altına almak için oluşturulan mini bakım paketinin verilmesi ve hasta/hasta yakınlarına bilgilendirme yaparak gelişebilecek semptomları ve bunların olumsuz etkisini en aza indirmektedir.

Yöntem: Projemizde Erzurum Atatürk Üniversitesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ayaktan Kemoterapi Ünitesinde kemoterapi tedavisi alan hastalara kemoterapi ve yan etkileriyle baş edilmesine yönelik bilgiler yer alan broşürler ve kemoterapi esnasında istenmeyen etkileri en aza indirecek ürünlerden oluşan bakım paketlerinin hazırlanıp dağıtılarak hastaların yaşam kalitesinin artırılması amaçlanmıştır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: kemoterapi, yan etki, semptom yönetimi, bakım paketi

ABSTRACT

Cancer is a chronic disease consisting of uncontrolled proliferation of cells in different organs, the clinical appearance, treatment and approach of which are different from each other. The most important factor determining the importance of a disease in terms of human health is the frequency of occurrence of this disease and the number of deaths caused by it. Cancer is also one of the health problems that are common in social terms, cause death and threaten the family structure. Cancer ranks second after cardiovascular diseases in many countries of the world and in our country among the diseases that cause death.

Cancer treatment methods usually include chemotherapy, radiotherapy, surgery, immunotherapy, and bone marrow transplantation Dec. The main principle of chemotherapy, which is often used in the treatment of cancer, is to stop or destroy the growth, proliferation of microbes or tumor cells without damaging the patient's normal cells. Drugs are used to prevent the development and proliferation of both normal and cancerous cells. For this reason, as well as the therapeutic effects of chemotherapy, bone marrow depression, nausea and vomiting, mucositis, diarrhea, constipation, shortness of breath, alopecia, insomnia, pain, fatigue, anemia, fatigue, neurological, urinary, hematologic, skin, eye, and sexual unwanted side effects. Although there are many new chemotherapy drugs today, patients go through difficult periods during cancer treatment due to the fact that their side effect potential still persists. These periods lead to an increase in the stress level of patients, fear of losing control over their own lives, changes in their social roles and

interactions.

For this reason, it is very important to prevent the negative effects that may occur in patients during chemotherapy. To relieve nausea and vomiting that may occur during chemotherapy-mint-lemon sugar chew or eat salty snacks, refreshing scents smell, to drying of the skin moisturizing lotion as simple to use and cost-effective in many problems, such as initiatives to prevent the development of existing patient at that time to cope more effectively with symptoms will be provided. At the same time, informing the patient and their relatives before the symptoms of chemotherapy appear helps patients develop a positive outlook, relieves their fears and anxiety, and also reduces the symptoms caused by chemotherapy. Since the symptoms that may develop in the patient will be prevented, hospital costs and patient admissions will be reduced and a positive contribution will be made to both the individual and the national economy. The satisfaction of health professionals and patient relatives who care for patients will also increase, and the quality of life of the patient and the patient's family will also increase.

In this context, the aim of this project during chemotherapy in order to prevent or alleviate the side effects that may occur to both the morale and support patients to take control of your symptoms and the provision of a maintenance package mini created during chemotherapy and patients and patients ' relatives to minimise their impact by providing information that may develop symptoms and adverse to change.

Methods: Atatürk University in Erzurum Training and Research Hospital Outpatient Chemotherapy Unit in our project are on chemotherapy and its side effects chemotherapy treatment to patients who needed to cope with information on the area is prepared and distributed brochures and products to minimize the undesirable effects during chemotherapy care packages, and is intended to enhance the quality of life of patients.

This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

Keywords: chemotherapy, side effect, symptom management, care package

AMAÇ, KAPSAM, TOPLUMSAL KATKI

Kanser değişik organlarda hücrelerin kontrolsüz çoğalmasından oluşan, klinik görünümü, tedavisi ve yaklaşımı birbirinden farklı olan bir hastalıklar grubudur. Günümüzde kanser fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunları içeren, iyileşme ve şiddetlenme dönemleri olan, kısa ve uzun süreli uyum güçlükleri yaratan kronik bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Bir hastalığın insan sağlığı yönünden önemini belirleyen en önemli unsur, o hastalığın görülüş sıklığı ve neden olduğu ölümlerin çokluğudur. Kanser de toplumsal açıdan sık görülen, ölüme neden olan ve aile yapısını tehdit eden sağlık sorunlarından biridir. Kanser, ölüme neden olan hastalıklar arasında dünyanın birçok ülkesinde ve ülkemizde kalp damar hastalıklarından sonra ikinci sırada yer almaktadır

Kanserin tedavi yöntemleri arasında genellikle kemoterapi, radyoterapi, cerrahi, immünoterapi ve kemik iliği transplantasyonu yer almaktadır. Kanser tedavisinde bu yöntemlerden bir ya da birkaçı kullanılmaktadır. Kanserin tedavisinde kullanılan kemoterapinin ana ilkesi; hastanın normal hücrelerine zarar vermeden mikrop veya tümör hücrelerinin büyümesini, çoğalmasını durdurmak veya yok etmektir. İlaçlar, hem normal hem de kanserli hücrelerin gelişmesi ve çoğalmasını önlemek amacıyla kullanılır.

Kemoterapi, tedavi edici etkilerinin yanı sıra kemik iliği depresyonu, bulantı-kusma, mukozit, diyare, konstipasyon, nefes darlığı, alopesi, uykusuzluk, ağrı, halsizlik, anemi, yorgunluk, nörolojik, üriner, hematolojik, cilt, göz ve cinsellikle ilgili istenmeyen birçok semptom da neden olmaktadır. Günümüzde pek çok yeni kemoterapi ilaçları olmasına karşın yan etki potansiyellerinin halen devam etmesi nedeni ile hastalar kanser tedavisi sırasında zor dönemlerden geçmektedir . Bu dönemler hastaların stres düzeyinin artmasına, kendi yaşamları üzerinde kontrollerini kaybetme korkusuna, sosyal rol ve etkileşimlerinde değişikliklere sebep olmaktadır.

Kanser hastaları, sağlıkları ile ilgili kararlara katılmak, hastalık ve tedavileri ile ilgili semptomları kontrol altına almak ve kanser deneyimi ile baş etmek için bilgiye ve eğitime gereksinim duymaktadır. Kemoterapi ve yan etkileri konusunda yeterince bilgilendirilmeyen hastaların semptom kontrolünde başarısız oldukları ve aldıkları tedavinin yan etkilerini daha şiddetli yaşadıkları bildirilmektedir. Hastalık, tedavi, bakım ve süreç hakkında bilgi eksikliği, pek çok kanser hastası tarafından anksiyete ve korku kaynağı olarak değerlendirilmektedir.

Bu sebeple tedavi ve bakım sürecinin her aşamasında hasta ve hasta yakınlarının gereksinim

duydıkları konularda bilgilendirilmeleri oldukça önemlidir. Bu bilgilendirme sayesinde birçok sorunun gelişmesi önlenebileceği gibi var olan semptomlarla da daha etkin baş etme sağlanabilecektir. Kemoterapi semptomları ortaya çıkmadan önce bilgi verilmesi hastaların olumlu bakış açılarını geliştirmelerine yardım eder, korku ve anksiyetelerini hafifletir ve kemoterapinin neden olduğu semptomları azaltır. Aynı zamanda gelişebilecek semptomları önleyeceğinden hastane maliyetleri ve hasta yatışları azaltılarak hem birey hem de ülke ekonomisine olumlu katkısı olacaktır. Hastalara bakım veren sağlık profesyonelleri ve hasta yakınlarının da bakım verme doyumunu artmış olacak, hasta ve hasta ailesinin yaşam kalitesi de artacaktır.

Bu bağlamda bu projenin amacı hasta ve hasta yakınlarına bilgilendirme yapılması, hastalara hem moral ve destek vermek hem de kemoterapi esnasındaki semptomları kontrol altına almak için oluşturulan bakım paketinin (İçerisinde; Tuzlu atıştırılmalık kraker, Naneli şeker, Limonlu şeker, Nemlendirici el kremi, El dezenfektanı- Kolonya bulunan) verilmesiyle hastalarda tedaviye bağlı olarak gelişebilecek semptomları ve bunların olumsuz etkisini en aza indirmektir.

Projenin gerçekleştirilmesi sonucunda hastaların kemoterapiye bağlı gelişen semptomları kontrol altına alınarak farmakolojik yöntemlere olan ihtiyaç ve semptomlara bağlı hastaneye yatış oranları azalacak, ilaçlara ayrılan bütçeden tasarruf edilerek geniş çaplı bakılacak olursa ulusal ekonomiye katkı sağlanmış olacaktır. Aynı zamanda hasta ve hasta yakınlarının kansere ve kemoterapiye uyumları artırılarak yaşam kaliteleri yükselerek toplum refahı da olumlu yönde etkilenecektir.

MATERYAL VEYÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 23.11.2022 tarihinde Erzurum Atatürk Üniversitesi Araştırma Hastanesi Ayaktan Kemoterapi Ünitesi'nde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Projenin uygulanması için dağıtılacak broşürlerin içeriğine karar verilmesi sürecinde Atatürk Üniversitesi hemşirelik fakültesi öğretim elemanları ile işbirliği yapılmış, kemoterapi ve yan etkilerinin yönetimine yönelik literatür taraması yapılmıştır. Bu doğrultuda broşür çevrim içi ortamda proje ekibi tarafından hazırlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda projenin uygulanması için matbaa ile görüşülerek bu broşürlerin siparişi verilmiştir. Bu kapsamda 30 adet broşür elden teslim alınmıştır. Hastalara hediye edilecek kemoterapi bakım paketinin içeriği proje ekibi tarafından belirlendikten sonra materyallerin siparişi internet üzerinden ve zincir marketlerden temin edilerek satın alınmıştır. Broşür ve hediye paketi içerisindeki diğer malzemelerin (Tuzlu atıştırmalık kraker, Naneli şeker, Limonlu şeker, Nemlendirici el kremi, El dezenfektanı- Kolonya) alımı yapıldıktan sonra proje ekibi 30 adet kemoterapi bakım paketi hazırlamış ve her paketin içerisine birer adet broşür eklemiştir. Sonrasında 23.11.2022 tarihinde saat 09.00-12.00 aralığında proje ekibi tarafından Erzurum Atatürk Üniversitesi Araştırma Hastanesi Ayaktan Kemoterapi Ünitesini ziyaret ederek hastalara kemoterapi, kemoterapinin yan etkileri ve semptom yönetimi hakkında bilgilendirme yapılarak kemoterapi bakımı hediye paketleri ve eğitim broşürleri dağıtılmıştır.

PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER









NEDEN KEMOTERAPİ ALMALIYIM?

İyileşmeyi sağlamak için: Çoğu durumda kemoterapi hastalığın belirtilerinin azalmasına hatta kaybolmasına neden olur. Bu şekildeki tedaviye kuratif (iyileştirici) tedavi de denmektedir.

Diğer tedavilere yardımcı olmak için: Kemoterapi bazen diğer tedavilerden önce veya sonra da verilebilir. Daha önce kullanılıyorsa (neoadjuvan tedavi) , amaç hastalığı azaltmaktır. Diğer tedavilerden sonra (adjuvan tedavi) kemoterapi veriliyorsa amaç kalan hasta hücrelerden kurtulmaktır. Kemoterapi radyasyon veya cerrahi tedaviyi daha etkin hale getirmek için genellikle ameliyat sonrası/öncesi ve radyasyon tedavisinden önce verilir.

Hastalığı kontrol altına almak için: Kemoterapi tam iyileşme sağlayamasa da hastalığın büyümesini kontrol altına almak ve bir süreliğine yayılmasını durdurmak için kullanılır. Bu tedavi yöntemine palyatif tedavi de denir.

Semptomları hafifletmek için: Ağrıya ve diğer semptomlara neden olan hastalık alanını küçültmek için verilir.

Hastalığın geri gelmesini önlemek için: Hastalık aylar veya yıllar sonra tekrar edebilir, bunu önlemek için verilen tedavidir. İdame kemoterapi de denir.

KAYNAKLAR

- Hastalar İçin Kemoterapi Rehberi, İstanbul Üniversitesi Onkoloji Enstitüsü, Basım Tarihi:2015
- Hasta ve Hasta Yakınları İçin Kemoterapi Bilgilendirme Kitapçığı, Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Basım Tarihi:2010

KEMOTERAPİ NEDİR?

Kemoterapi, hastalıklı hücrelerinin büyümesini yavaşlatmak ya da onları öldürmek için ilaç kullanılarak yapılan tedavidir.

KEMOTERAPİ NASIL ETKİ EDER?

Uygulanan ilaçlar kan yoluyla tüm vücuda dağılır. Hastalıklı hücreye doğrudan etki eden ilaçlar hastalıklı hücrelerinin yapı taşlarına etki eder, hücrelerin büyümesine ve çoğalmasına engel olarak tümörün ölümüne neden olurlar. Diğer taraftan bu ilaçlar vücudumuzda bazı yerlerdeki normal hücreleri de etkileyerek çeşitli yan etkilere yol açarlar.

KEMOTERAPİ NEDEN YAN ETKİLERE NEDEN OLUR?

Kemoterapi hızla bölünen hücreler üzerine etki eder. Bazı sağlıklı hücreler de hastalıklı hücreleri gibi hızla büyür. Bunlar kanınızdaki, ağızınızdaki, sindirim sisteminizdeki ve saç köklerinizdeki hücrelerdir. Kemoterapi bu normal hücrelere de zarar verdiğinden dolayı bazı yan etkiler görülür. Hastalıklı hücrelerinin aksine normal hücreler hızla iyileşir, bu nedenle çoğu yan etki geçicidir



Atatürk Üniversitesi
Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi

KEMOTERAPİ BİLGİ REHBERİ



Arş.Gör.Özlem ABİ
Prof.Dr.Neziha Karabulut

Bu projede desteğini esirgemeyen Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne teşekkür ederiz.

KEMOTERAPİNİN YAN ETKİLERİ İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- Yeterli ve dengeli beslenin. 5 büyük öğün yerine 5-6 küçük öğün ve atıştırmalık tüketin.
- Her gün en az 8 bardak su veya diğer içeceklerden için.
- Her gece en az 8 saat uyuyun.
- Su veya meyve sularını yemek sırasında değil, yemeklerden 1 saat önce veya sonra içiniz.
- Bulantıyı azaltmak için elma suyu, kızılcağıt suyu, limonata, meyve suları, ıhlamur veya zencefil içeren çaylar, ayran gibi sıvı veya ezilmiş patates, elma püresi, yoğurt, süzme peynir gibi yarı-katı veya ağzınızda yara yoksa limon, ekşi turşu gibi gıdalar alabilirsiniz.
- Yataкта yatarken kusarsanız, solunum yollarına kaçmaması için başınızı hemen yana çeviriniz.
- İshaliniz 24 saatten fazla sürerse, ishalin yanında ağrı veya kramplar varsa doktorunuza veya hemşirenizi arayın.
- Tuvaletten sonra silip temizlerken yumuşak olun. Tuvalet kağıdı yerine temizlik için bebek bezi veya paskürtme başlıklı sprey şeklinde su kullanın.
- Saçınızı yıkarken yumuşak davranın. Bebe şampuanı gibi yumuşak bir şampuan kullanın. Saçınızı ovalayarak kurutmak yerine yumuşak bir havluyla okşar gibi kurutun.
- Ağızınızı nemli tutun. Gün boyunca su yudumlayarak, pastil veya şekersiz sakız çiğneyerek ağızınızı nemli tutabilirsiniz.
- Dudaklarınızı vazelin veya kremle nemli tutarak kuruma ve çatlama riskini engelleyiniz.
- Hasta insanlardan uzak durun. Bunlar nezle, grip, kızamık, suçiçeği geçirenler olabilir. Suçiçeği veya çocuk felci aşılardan gibi "canlı virüs" aşılardan çocuklardan da uzak durmalısınız.
- Plastik çatal kaşık kullanın. Bazı kemoterapi ilaçları ağızınızda metal tat bırakır. Plastik çatal kaşıkla yemek metal tadını azaltmaya yardımcı olabilir. Cam kapta ve gövdeye pişirmek de işe yarayabilir.

Aşağıdaki durumlarda herhangi bir ilaç almadan acilen doktor veya hemşirenizi arayın.

- Ateşiniz 38 dereceden üstüne çıkarsa,
- Titreme alırsanız,
- Normal dışı terleme, idrarda yanma alırsanız,
- Boğazda yanma ve öksürük başlarsanız,
- Herhangi bir yerinizde kızama, ağrı ve şişlik alırsanız,
- Vücudunuzda morluklar oluşursa,
- Özellikle el ve ayaklarda veya herhangi bir bölgenizde toplu iğne başı büyüklüğünde doküntüler alırsanız,
- Kırmızı veya pembe renkli idrar çıkarırsanız
- Aşırı derecede bulantı veya kusmanız alırsanız doktor veya hemşirenizi arayın veya sağlık kuruluşuna müracaat edin.



KEMOTERAPİYE GELİRKEN NASIL HAZIRLANMALIYIM?



Kemoterapi seansları için bir çanta hazırlayın. Çantada; üşürseniz diye sıcak kıyafet, sağlıklı atıştırmalıklar, dudak kremi, vakit geçirmek için kitap, dergi, bulmaca, Mp3, bilgisayar vb.



Tedavi öncesinde ve sırasında olabildiğince sağlıklı kalmaya çalışın. Besleyici bir yemek yiyin, bol su için, yeterince uyuyun. İyi beslenme ve düzenli egzersiz kemoterapinin bazı yan etkilerini azaltmaya yardımcı olur.

KEMOTERAPİNİN YAN ETKİLERİ İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

- Bulantı olduğu zaman derin ve yavaş nefes alma egzersizleri yapın.
- Düşük lifli gıdalar yiyin. Yüksek lifli gıdalar ishali daha kötü yapabilir. Düşük lifli gıdalar olarak muz, kabuksuz puding, beyaz ekmekek, sade veya vanilyalı yoğurt sayılabilir.
- Her gün hareket edin. Yürümiyorsanız sandalyede ya da yatağın kenarında yapabileceğiniz egzersizleri öğrenin.
- Diş, diyeti ve dilinizi her yemekten sonra ve yatağın kenarında fırçalayın. Çok yumuşak bir diş fırçası kullanın. Fırçanın kılınını kullanmadan önce sıcak suya tutarak daha da yumuşatabilirsiniz.
- Özellikle yeşil ve lifli sebze, kırmızı et ve karaciğer gibi demir açısından zengin gıdalar alın.
- Yavaş ayağa kalkın. Çok hızlı ayağa kalkarsanız başınız dönabilir. Yatar vaziyetten doğrulurken, ayağa kalkmadan önce bir dakika kadar oturun.
- Sabun ve suyla sık sık ellerinizi yıkayın. Yemek yapmadan veya yemekten önce, tuvaletten, burun temizliğinden, öksürük, hapşırktan ve hayvanlara dokunduktan sonra ellerinizi yıkamayı unutmayın. Su ve sabuna ulaşamayacağınız durumlarda yanınızda el dezenfektan bulundurun.
- Etraftaki hayvanlara dikkat edin. Kedinizin kedi kumunu temizlemeyin, köpeğinizin çöpünü almayın, kuş kafesini akvaryumu temizlemeyin. Evcil hayvanlara ve diğerlerini dokunduktan sonra ellerinizi yıkayın.
- Çiğ ya da az pişmiş balık, deniz ürünü, et, tavuk, yumurta yemeyin. Bunlarda enfeksiyona neden olacak bakteriler olabilir.
- Makas, bıçak ve diğer keskin eşyaları dikkatli kullanın.
- Traş bıçağı yerine elektrikli traş makinesi kullanın. İdrarınızı tutmayın. Sık sık tuvalete gidin.
- Hazım probleminiz yoksa, günde 1 bardak süt ve dilediğiniz kadar yoğurt (özelliikle ev yoğurdu) tüketiminde sakınca yoktur.
- Aktif bir şeyler yaparak iştahınızı artırın. Örneğin yemeli öncesi kısa bir yürüyüş iştahınızı artırabilir.
- Ayrıca yemek öncesinde ve yemekte çok fazla sıvı alarak iştahınızı azaltmamaya dikkat edin.

SONUÇLAR

Kemoterapi tedavisi alan hastalar tedavi ile ilişkili istenmeyen yan etkileri deneyimleyebilirler. Bu yan etkiler hem hastanın hem de hasta yakınlarının yaşam kalitesini ve tedaviye uyumunu azaltır. Bu nedenle bu hastalar kemoterapiye ilişkin yan etkiler hakkında eğitim ve sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Projemizin uygulanması esnasında hediye edilen bakım paketlerinin ve broşürleri alan hastaların çok mutlu olduğu ve yapılan bilgilendirmeyi dikkatli bir şekilde dinledikleri gözlenmiştir. Ayrıca yapılan bilgilendirme birçok hasta yakını ve hemşirenin dikkatini çekerek semptom yönetiminde yapılabilecekler konusunda farkındalık oluşmuştur. Bu bağlamda kemoterapi, kemoterapinin yan etkileri ve başa çıkılması konusunda bilinçlendiğini ifade eden hasta ve hasta yakınları Atatürk Üniversitesi adına yapılan bu proje için teşekkürlerini ifade ettiler.

Kemoterapinin yan etkileri çok sık ve rahatsız edici olmasına rağmen çoğu hasta bunlarla nasıl baş edeceğini bilememektedir. Projemiz ile 30 hastaya bilgilendirme yapılmış ve bakım paketleri (İçerisinde; Tuzlu atıştırmalık kraker, Naneli şeker, Limonlu şeker, Nemlendirici el kremi, El dezenfektanı- Kolonya) hediye edilmiştir.

Projemizi destekleyerek kemoterapi alan hastaların yaşam kalitelerini, bilgi düzeylerini ve morallerini arttıran bu etkinliğe destek sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.