



MULTİPLE SKLEROZ ASİSTANI



MULTİPLE SKLEROZ ASİSTANI

ARALIK 2024

www.msasistan.com.tr

İçindekiler

Önsöz	03
Hakkımızda	04
Vizyon & Misyon	05
Modül 1 -MS Hastalığını tanıyalım	06-13
Modül 2 -Yorgunluk	14-27
Modül 3 -Ağrı	28-46
Modül 4 -Uyku	47-57
Modül 5 -Üriner sistem	58-72



ÖNSÖZ

"Her Adımda Güçlü, Her An'da Bilinçli: MS ile Yaşam Rehberiniz"

Elif Seda UĞURLU

Uzman Hemşire

Sevgili Okuyucular,

Elinizdeki bu kitapçık, Multiple Skleroz (MS) tanısı konmuş veya MS hakkında bilgi edinmek isteyen herkes için yol gösterici bir rehber olarak hazırlandı. MS, bireylerin ve ailelerinin yaşamlarını çok yönlü olarak etkileyen karmaşık bir hastalık. Bilinmeyenler, yanlış bilinenler ve belirsizlikler, hastalık sürecinde birçok kişiyi zor durumda bırakabiliyor. Bu kitapçıkla, MS hakkında doğru ve güncel bilgileri sunmayı, tanı ve tedavi süreçlerini anlamayı kolaylaştırmayı ve bu yolda karşılaşılabilecek zorluklara karşı pratik çözüm önerileri sunmayı amaçladık.

Bu kitapçıkta, MS'in ne olduğundan tedavi yöntemlerine, yaşam kalitesini artıracak stratejilerden sosyal destek imkanlarına kadar geniş bir yelpazede bilgi bulacaksınız. Aynı zamanda, günlük yaşamda uygulanabilecek öneriler ve MS ile yaşarken karşılaşılan zorluklarla baş etme yollarına da yer verdik. Bu içerik, hem hastalara hem de aile bireylerine destek olmayı, yolculuklarında onlara rehberlik etmeyi hedefliyor.

Unutmamalım ki MS, her bireyde farklı seyreden bir hastalıktır ve kişiselleştirilmiş bir yaklaşım gerektirir. Bu kitapçık, MS'i anlamak, kabul etmek ve yönetmek için bir başlangıç noktasıdır. Umuyoruz ki bu sayfalarda yer alan bilgiler, MS ile yaşam yolculuğunuzu biraz daha kolaylaştıracak, size güç verecek ve umut aşılayacaktır.

Sağlık dolu günler dileğiyle,



MS ASİSTAN

Hakkımızda

Bu kitapçık, Multiple Skleroz (MS) hakkında güvenilir, güncel ve kapsamlı bilgiyi toplumla buluşturmayı amaçlayan bir ekip tarafından hazırlandı. Amacımız, MS tanısı alan bireylerin ve ailelerinin bilgiye kolayca ulaşmalarını sağlamak, bu hastalığı anlamalarına ve yaşamlarını daha kaliteli sürdürmelerine katkıda bulunmak.

Ekibimiz, sağlık profesyonelleri, MS alanında uzman danışmanlar ve hastalığı deneyimlemiş bireylerden oluşmaktadır. Birlikte, MS hakkında farkındalık oluşturmak ve hastalık sürecinde karşılaşılabilecek zorluklarda destek sağlamak için çalışıyoruz. Herkesin MS ile ilgili doğru bilgiye ulaşmasını ve bu bilgiyle güçlenmesini hedefleyerek, bu kitapçığı sizler için hazırladık.

MS hakkında daha fazla bilgi edinmek veya ekibimize ulaşmak için bizlerle her zaman iletişime geçebilirsiniz.



”

**MS’i Tanı,
Yaşamını
Yeniden
İnşa Et!**



Vizyon & Misyon

Vizyon

MS tanısı alan bireylerin ve ailelerinin, bu hastalıkla bilinçli ve güçlü bir şekilde başa çıkabildiği bir toplum oluşturmayı hedefliyoruz. Amacımız, MS hakkında doğru ve güncel bilgiyi yayarak, bireylerin bu zorlu yolculukta yalnız olmadıklarını hissetmelerini sağlamak, onlara ilham vermek ve toplum genelinde MS farkındalığını artırmaktır.

Misyon

MS ile yaşayan bireylere ve yakınlarına ihtiyaç duydukları bilgiyi ve desteği sunarak, onların yaşam kalitelerini artırmalarına katkı sağlamayı amaçlıyoruz. Bu doğrultuda, MS hakkında bilimsel ve pratik bilgileri bir araya getirerek herkesin kolayca anlayabileceği, güvenilir bir rehber oluşturuyoruz. Misyonumuz, her bireyin MS ile yaşam yolculuğunda destekleyici bir kaynağa sahip olmasını sağlamak ve toplumun bu konuda bilinçlenmesine katkıda bulunmaktır.



1.MODÜL

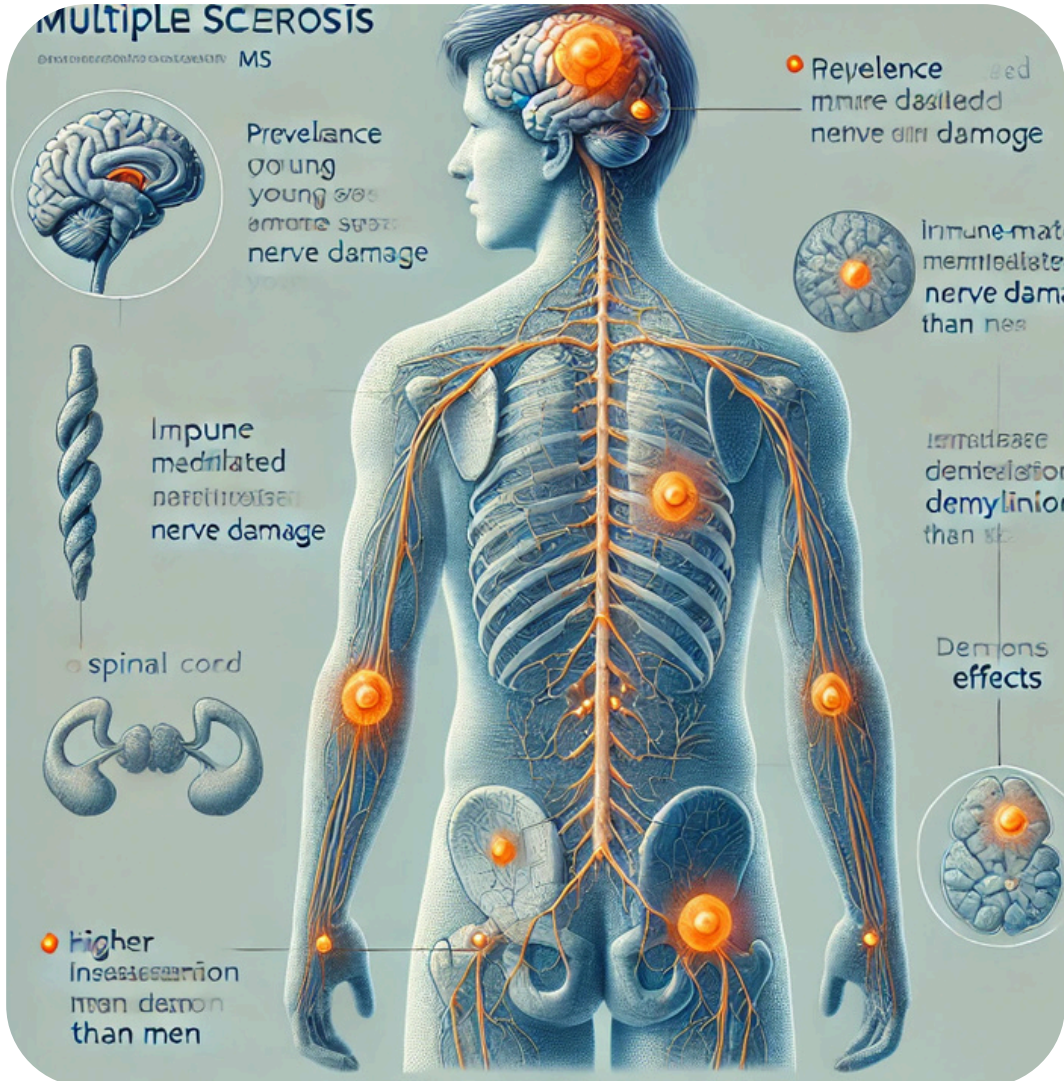
MULTIPLE SKLEROZ (MS)

HASTALIĞINI TANIYALIM

MULTIPLE SKLEROZ (MS) HASTALIĞINI TANIYALIM

1.MS HASTALIĞI NEDİR ?

- Multipl skleroz (MS), genç ve orta yaş yetişkinlerde, özellikle 20-40 yaş aralığında en yaygın görülen nörolojik hastalıktır (Küçükylmaz,2023).
- MS; merkezi sinir sisteminin bağışıklık aracılı sinir fonksiyonlarında ilerleyici kayıp ve yapısal bozulma ile ilişkili hastalığı olup, iltihaplı lezyonlar, demiyelinizan plaklar (sinirleri koruyan miyelin kılıfın hasar görmesi) ve hastalık ilerledikçe geri döndürülemez sinir hasarı ile karakterize, nörolojik bir hastalıktır (Lamb,2022).
- Hastalık genellikle; uzun süre hayatta kalma ve zaman içinde artış gösterebilen özürülük durumu ile seyretmektedir (Kalender,2022; Stenager,2019).
- Kadınlarda erkeklere oranla görülme sıklığı 2 kat daha yüksektir (Kalender,2022).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) HASTALIĞINI TANIYALIM

2.NEDENLERİ NELERDİR ?

- Çevresel faktörler ve genetik aktarım, multipl skleroz gelişme riskini değiştirebilir, ancak hastalığın altında yatan nedeni belirsizliğini korumaktadır.
- MS'in altında yatan nedenler ve hastalığın ortaya çıkışı oldukça karmaşık olmakla birlikte; çeşitli çevresel faktörler, mikrobiyal ve viral enfeksiyonlar, enfeksiyöz ajanlar (örn. Epstein-Barr virüsü), genetik yatkınlık, beslenme alışkanlıkları (örn. D vitamini eksikliği), sigara kullanımı, güneşe maruz kalma, obezite ve beslenme alışkanlıkları patogenezinde rol oynayabilmektedir. (Amin and Hersh,2023; Stoiloudis et al.,2022; Ascherio et al. 2012; Lucas et al. 2015; Alfredsson and Olsson,2019).
- Çevresel faktörler ve yaşam tarzı, MS gelişim riskini artırmanın yanı sıra hastalığın seyri ve ilerlemesini de etkileyebilmektedir (Stoiloudis et al.,2022; Ascherio et al. 2012; Lucas et al. 2015; Alfredsson and Olsson,2019).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) HASTALIĞINI TANIYALIM

3.BELİRTİLERİ NELERDİR ?

MS sinsi başlangıçlı bir hastalık olup, MS'li bireylerde lezyonun bulunduğu bölge ve lezyon yüküne bağlı çok çeşitli semptomlar yaşayabilmektedir.

MS'in klinik seyri hastalık öyküsü, geri dönüşü olmayan sakatlığın ilerlemesi ve akut hastalık nüksetmelerinin varlığı veya yokluğu ile ayırt edilebilmektedir (Oliva Ramirez et al.,2021). Hastalığın patolojik süreçleri, her bireye özgü ve önemli psikolojik ve çevresel faktörlerle birleşerek çok sayıda semptom ve yaşam tarzı etkisine neden olur. Yorgunluk, hareket kısıtlılığı, ağrı, ruh halindeki değişiklikler (örn. depresyon), bilişsel gerileme, genel yaşam kalitesi ve sosyal faaliyetlere katılımda azalma gibi belirtiler MS'li kişilerde yaygın olarak görülmektedir (Learmonth and Motl,2021).

Multipl sklerozun yaygın nörolojik belirtileri arasında;

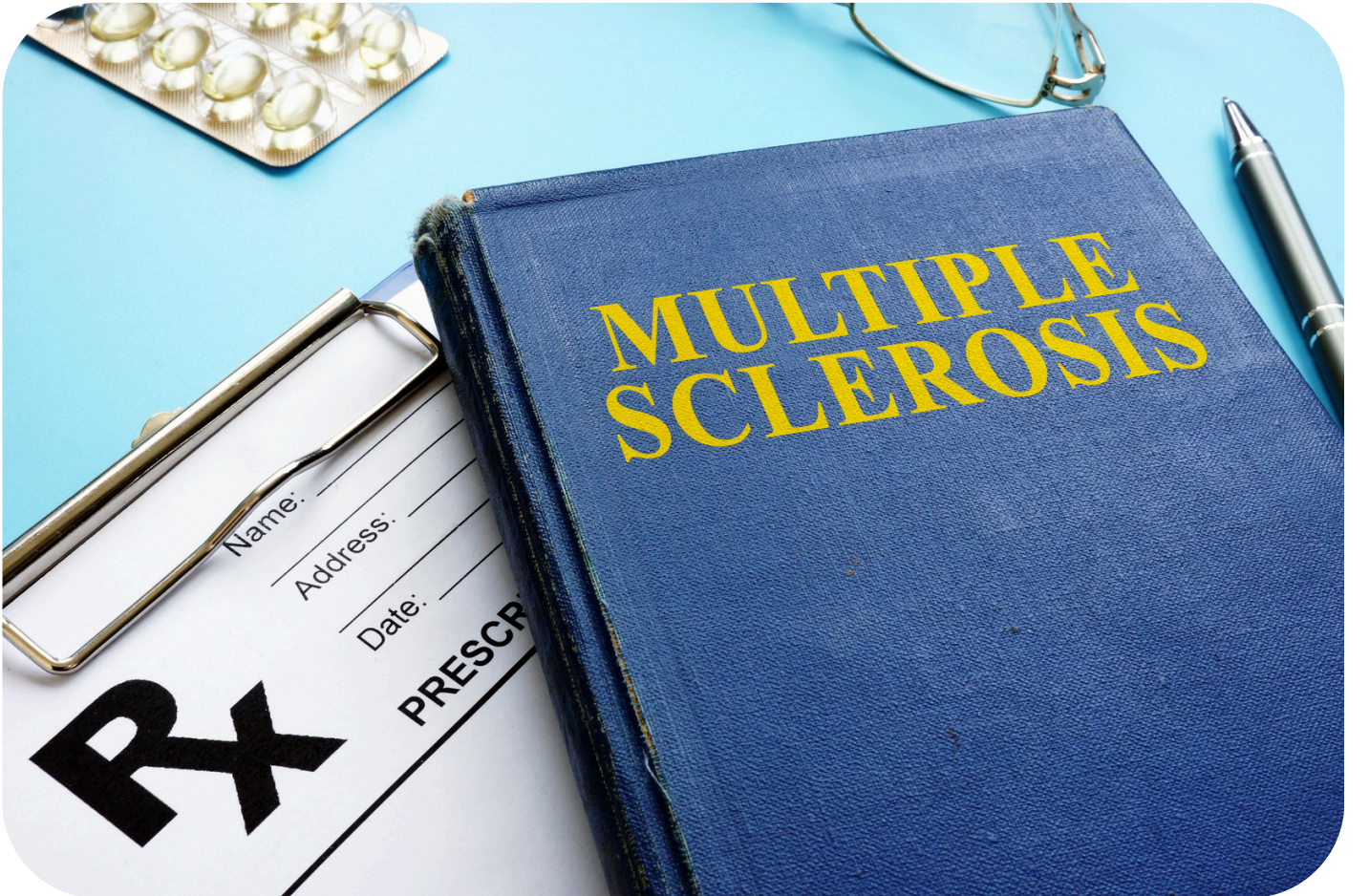
- Optik nevrit (göz sinir iltihabı),
- Diplopi (çift görme),
- Duyusal kayıp,
- Uzunlarda güçsüzlük,
- Yürümede bozukluk,
- Kas kuvvetinde azalma,
- Yorgunluk,
- Ağrı,
- Mesane kontrolünün kaybı
- Bilişsel işlev bozukluğu yer almaktadır (Yavaş ve ark.,2024; Wallin et al.,2019).
- Multipl skleroz (MS) 'de kronik ağrı oldukça sık görülen bir semptom olup; en sık görülen ağrı türleri spastisite ağrısı ve baş ağrısı (yaygınlık oranları %43-60), santral nöropatik ağrı (%5-28) ve sırt ağrısıdır (%10 - %20). (Rivel et al.,2022).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) HASTALIĞINI TANIYALIM

4.MS TANISI NASIL KONUR ?

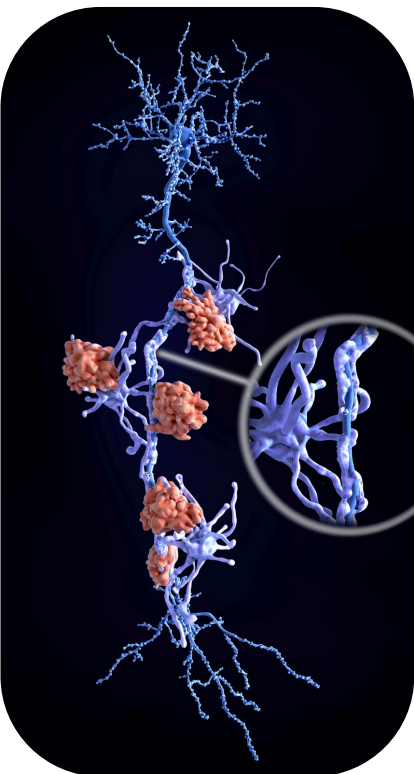
- MS teŖhisindeki temel ilke; santral sinir sistemi içindeki lezyonların ve sebep olduğu hastalık tablosunun zaman ve mekânda yayılımının belirlenmesi ve benzer özelliklere sahip alternatif hastalıkların klinik ve/veya inceleme yöntemleri ile ayrıştırılmasıdır.
- Bazı vakalarda tanı klinik semptomlar ve laboratuvar sonuçları ile koyulabilse de bazı olgularda kolay değildir. MS tanısında kullanılacak ilk tanı yöntemleri; kan tahlilleri, Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG) ve Beyin Omurilik Sıvısı İncelemesi (BOS Örnekleme) 'dir (Ünal ve ark.,2016).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) HASTALIĞINI TANIYALIM

5.MS ÇEŞİTLERİ NELERDİR ?

- Tekrarlayan-düzelen tip (RRMS), birincil ilerleyici tip (PPMS) ve ikincil ilerleyici tip (SPMS) hastalık olarak üç klinik formda sınıflandırılmaktadır (Stoiloudis et al.,2022; Medina-Polo et al.,2019).
- **Tekrarlayan-Düzelen Tip (RRMS) MS:** Akut atakları takiben iyileşme ile seyreden,
- **Birincil İlerleyici Tip (PPMS) MS:** Başlangıçtan itibaren giderek kötüleşme ile seyreden,
- **İkincil İlerleyici Tip (SPMS) MS :** Başlangıçta tekrarlayan-düzelen, ancak hastalığın seyrinde daha sonra kademeli olarak kötüleşme ile seyreden tip olarak MS ile ilgili olarak üç klinik seyir tanımlanmıştır (Kuhlmann et al.,2023).
- En yaygın olan tip; hastaların tekrarlayan nüksetmeler ve nörolojik semptomlarda gerilemeler yaşadığı, tekrarlayan-düzelen (RRMS) tip MS olup tüm MS vakalarının yaklaşık %80-85'ini temsil etmektedir (Lamb,2022; Medina-Polo et al.,2019;Kalender,2022).
- MS'te ataklar; 24 saat süren, hastalık ile ilgili yeni belirtilerin ortaya çıkması veya eskiden var olan belirtilerin giderek daha da ağırlaştığı durum olarak tanımlanmaktadır (Kalender,2022).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

6.MS TEDAVİ SÜRECİ NASILDIR ?

MS tedavisinde temel amaç, hasta bireylerin fiziksel, ruhsal, zihinsel yönden en iyi düzeye getirilmesi ve hastaların sosyal çevreleriyle uyumunun iyileştirilmesidir (Yavuz ve Saydam,2023).

Multipl skleroz için onaylanmış, birçok etki ve yan etkisi olan, düzenli ve uzun süreli kullanımı gerektiren ilaç tedavileri bulunmaktadır (Erbay ve ark.,2020).

Tam bir tedavi yöntemi bulunmamasına karşın, hastalık sürecinde kullanılan üç önemli bileşen yer almaktadır.

1-Tedavide ilk olarak atakların önlenmesine yönelik kullanılan ilaçlar (Yavuz ve Saydam,2023): Atak tedavisinde temel hedef; akut dönemde iyileşme zamanını kısaltmak, atak şiddetini azaltmak, atakla beraber ortaya çıkan şikayetlerin kontrol altına alınması, ya da belirtilerle baş etmenin sağlanmasıdır (Temiz ve ark.,2022).

2-Multiple Sklerozda semptom yönetiminde kullanılan ilaçlar: atak tedavisi, hastalığı iyileştirici tedaviler, MS ile ilişkili farklı belirtiler ve istenmeyen durumların yönetimi ile belirtilerle baş edebilmeyi içeren çoklu ilaç kullanımını gerektirmektedir (Yavuz ve Saydam,2023).

3-MS rehabilitasyon programı ile hastaların yaşadığı hastalık şikayetlerinde azalma, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlık, yaşam kaliteleri ve sosyal yaşamlarında iyileşme ve süreklilik sağlanması amaçlanmaktadır (Yavuz ve Saydam,2023).

Ayrıca; MS hastalarının semptom tedavisinde giderek yaygınlaşan, geleneksel ve tamamlayıcı uygulamalar kullanılabilmektedir. Multipl skleroz hastaları tarafından kullanılan bu uygulamalar arasında;

- Beslenme tavsiyeleri (örneğin vitaminler ve mineraller),
- Çeşitli egzersiz yöntemleri (yoga vb.),
- Akupunktur, şiroterapi (sinir dondurma) ve masaj terapisi,
- Tai Chi, meditasyon ve hipnoterapi gibi uygulamalar,
- Refleksoloji (el ve ayaklarda bulunan özel uyarı noktalarına basınç uygulama tekniği) gibi uygulamalar hastaların yaşam kalitesini artırmakta ve MS'e bağlı şikâyetlerin azaltılmasında yararlı olabilmektedir (Dallı ve Yıldırım,2020).

KAYNAKÇA

- Küçükıılmaz, K.(2023). Multiple Sklerozda D Vitamininin Rolü. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(3), ss: 742-755.
- Lamb, Y. N. (2022). Ocrelizumab: A Review İn Multiple Sclerosis. *Drugs*, 82(3), ss: 323-334.
- Kalender, S. (2022). Multipl Sklerozun Ekonomik Yükü, SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi, 4(1),ss: 43-56.
- Amin, M.,Hersh, C. M. (2023). Updates And Advances İn Multiple Sclerosis Neurotherapeutics. *Neurodegenerative Disease Management*, 13(1), ss: 47-70.
- Stoiloudis, P., Kesidou, E., Bakirtzis, C., Sintila, S. A., Konstantinidou, N., Boziki, M., & Grigoriadis, N. (2022). The Role Of Diet And Interventions On Multiple Sclerosis: A Review. *Nutrients*, 14(6), ss: 1150-1160.
- Yavuz, E.,Saydam, R. (2023). Multiple Skleroz Tanısı Alan Bireylerin Sosyal Destek Mekanizmaları İle Psikiyatrik Semptomlarının İncelenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 7(3), ss: 279-288.
- Dallı, Ö. E.,Yıldırım, Y. (2021). Multipl Skleroz Hastalarında Ağrı Yönetimi ve Hemşirelik. *Journal of Education & Research in Nursing/Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 18(1),ss: 96-100.
- Temiz, G., Akın, S., Eker, B., Koç, E., Çivioğlu, E., Argın, Ö., ... & Çoban, S. (2022). Gençlerde Nörolojik Hastalıklarda Farkındalık; Multiple Skleroz. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6(2), ss: 292-302.
- Erbay, Ö., Yeşilbalkan, Ö. U., & Karadağovan, A. (2020). Multipl Sklerozlu Hastaların Tedavi Yönetimi ve Hemşirelik Yaklaşımları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 13(1),ss: 30-40.
- Kuhlmann, T., Moccia, M., Coetzee, T., Cohen, J. A., Correale, J., Graves, J., ... & Reich, D. S. (2023). Time For A New Mechanism-Driven Framework To Define Multiple Sclerosis Progression. *The Lancet Neurology*, 22(1), ss: 78-88.
- Medina-Polo, J., Adot, J. M., Allué, M., Arlandis, S., Blasco, P., Casanova, B., ... & López-Fando, L. (2020). Consensus Document On The Multidisciplinary Management Of Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction İn Patients With Multiple Sclerosis. *Neurourology and urodynamics*, 39(2), ss: 762-770.
- Rivel, M., Achiron, A., Dolev, M., Stern, Y., Zeilig, G., & Defrin, R. (2022). Unique Features Of Central Neuropathic Pain İn Multiple Sclerosis: Results Of A Cluster Analysis. *European Journal of Pain*, 26(5), ss:1107-1122.
- Alfredsson, L.,Olsson, T. (2019). Lifestyle And Environmental Factors İn Multiple Sclerosis. *Cold Spring Harbor Perspectives İn Medicine*, 9(4), a028944.ss:1-12.
- Ascherio A, Munger KL, Lunemann JD. (2012) . The Initiationand Prevention Of Multiple Sclerosis. *Nature Reviews Neurology* Volume 8, ss: 602–612 .
- Lucas, R.M., Byrne, S.N., Correale, J., Ilschner, S., Hart, P.H. (2015). Ultraviolet Radiation, Vitamin D And Multiple Sclerosis. *Neurodegener Dis Manag* 5:ss: 413–424.
- Oliva Ramirez, A., Keenan, A., Kalau, O., Worthington, E., Cohen, L., & Singh, S. (2021). Prevalence And Burden Of Multiple Sclerosis-Related Fatigue: A Systematic Literature Review. *BMC Neurology*, 21, ss: 1-16.
- Learmonth, Y. C.,Motl, R. W. (2021). Exercise Training For Multiple Sclerosis: A Narrative Review Of History, Benefits, Safety, Guidelines, And Promotion. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(24), 13245.ss:1-13.
- Yavaş, İ., Ertekin, Ö., & Kahraman, T. (2024). Multipl Sklerozlu Bireylerde Üriner Semptomlar, Bağırsak Semptomları ve Cinsel İşlev Bozukluğunun Tedavisinde Pelvik Taban Kas Eğitimi: Geleneksel Derleme. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences/Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2).ss:401-408.
- Wallin, M. T., Culpepper, W. J., Nichols, E., Bhutta, Z. A., Gebrehiwot, T. T., Hay, S. I., ... & Murray, C. J. (2019). Global, Regional, And National Burden Of Multiple Sclerosis 1990–2016: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2016. *The Lancet Neurology*, 18(3), ss: 269-285.
- Ünal,A.,Mavioğlu H.,Emre U.(2016). Multipl Skleroz, Multipl Skleroz Tanı Ve Tedavi Kılavuzu-2016,ss:1-13.
- Stenager, E. (2019). A Global Perspective On The Burden Of Multiple Sclerosis. *The Lancet Neurology*, 18(3), ss:227-228.
- Adelman, G., Rane, S. G., Villa, K. F. (2013). The Cost Burden of Multiple Sclerosis in the United States: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Medical Economics*, 16(5), ss: 639–647. <https://doi.org/10.3111/13696998.2013.778268>



2.MODÜL

MULTIPLE SKLEROZ (MS)

VE

YORGUNLUK YÖNETİMİ

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

Yorgunluk kavram olarak; kişi veya bakıcısı tarafından olağan veya istenen aktiviteye müdahale ettiği algılanan, “fiziksel ve/veya zihinsel enerjinin önemli ölçüde eksikliği” olarak tanımlanabilmektedir (Oliva Ramirez et al.,2021).

Yorgunluk, multipl skleroz (MS) hastalarında en sık yakınılan belirtilerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Ayache et al.2022).

Hastalarda yaşanan yorgunluk hissi; enerji eksikliği, düşük motivasyon ve konsantre olma zorluğu durumlarına sebep olabilmektedir (Enoka et al.,2021).

Hastaların mesleki, sosyal ve ailevi hayatlarını büyük ölçüde etkileyen ve önemli sağlık maliyetlerine yol açabilen bu konu ihmal edilmemelidir (Ayache et al.2022).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

1.YORGUNLUK VE BESLENME

Yorgunluk şikâyetlerinin azaltılmasında, bazı diyet müdahalelerinin MS yorgunluğunun kontrol altına alınmasında ümit verici sonuçlar ortaya konmuştur. 2018’de yapılan bir araştırmaya göre; çok düşük yağlı, bitkisel kaynaklı bir beslenme tarzının relapsing-remitting MS hastalarında yorgunluk semptomlarını iyileştirildiği gösterilmiştir (Fellows Maxwell et al.,2019;Yadav et al.,2016).

Bu bağlamda;

- Yorgunluğun azaltılmasında omega-3, Koenzim Q10, folik asit, B12 vitamini, D vitamini, A vitamini (retinoik asit), C vitamini, Serum E vitamini (α -tokoferol), magnezyum (Mg), çinko (Zn), Selenyum (Se) bakımından zengin beslenme önerilmektedir (Onur,2022).
- Meyve, sebze ve süt ürünleri gibi besin değeri yoğun gıdalardan zengin, çeşitli ve dengeli bir beslenme, ihtiyaç duyulan vitamin ve mineral miktarını sağlayabilmektedir (Tardy et al.,2020).
- **Omega-3 yağ asitleri**, balık yağları ve deniz hayvanları gibi gıda kaynaklarında yaygın olarak bulunan temel doymamış yağ asitleri olup; haftada 2-3 porsiyon yağlı balıkların tüketilmesi önerilmektedir (Tamer ve Nalbant,2021; Wang et al.,2018).
- **Koenzim Q10**; sığır eti, tavuk, alabalık, brokoli, soya fasulyesi gibi tüm bitkisel ve hayvansal gıdalarda farklı miktarlarda bulunmaktadır (Şirin ve Akdevelioğlu,2021).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

1.YORGUNLUK VE BESLENME

- **Folik Asit:** Folik asit (Folat) B grubundan bir vitamin olup (B9), daha çok yeşil yapraklı sebzelerde ıspanak, fasulye, brokoli, ısırgan gibi yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagil (nohut, kırmızı ve yeşil mercimek, fasulye vb.), yerfıstığı, portakal suyu, hububat, ceviz, badem, fındık, fıstık, karaciğer, böbrek gibi besinlerde bulunmaktadır (Çakmak ve ark.,2006; Balkis ve ark.,2022).
- **B12 Vitamini:** Başlıca besin kaynakları, kırmızı et, tavuk, balık, kabuklu deniz ürünleri, süt, yoğurt, yumurta, peynir ve karaciğerdir (Şimşek ve ark.,2021).
- **D Vitamini:** %90'ı ciltten güneş ışığı ile vücutta sentezlenebilmekte olup, %10'u hayvansal ve bitkisel kökenli gıdaların yanı sıra güçlendirilmiş gıdalar da dâhil olmak üzere diyet takviyeleri ve besin kaynakları yoluyla da alınabilmektedir (Benedik,2022;Eskici,2020).
- D vitamininin aktifleşebilmesi için; haftada en az iki kez veya daha fazla sabah 10 ile akşam 4 arasında, güneş koruyucu olmadan yüz, kollar, eller ve bacakların 5 ila 30 dakika güneşe maruz kalması önerilmektedir (Srivastava,2021).
- D vitamininin (D3 vitamini) en iyi besin kaynakları arasında; bazı balıkların eti (alabalık, somon, balığı ve uskumru gibi) ve balık karaciğeri yağları, yumurta sarısı, D vitamini ile zenginleştirilmiş gıdalar (örn. süt, yoğurt) sayılabilmektedir (Benedik,2022;Eskici,2020).
- **A Vitamini** (Retinoik Asit): Beta karoten olarak bilinen A vitamini öncüsü besin kaynakları arasında havuç ve yeşil yapraklı sebzeler sayılabilmektedir (Genç ve Aslan,2022).
- **C Vitamini:** Başlıca C vitamini kaynakları kırmızıbiber, portakal, çilek, brokoli, mango, limon, diğer meyve ve sebzelerdir (Eskici,2020; Genç ve Aslan,2022).
- **Serum E Vitamini** (A-Tokoferol): Fındık ve bitkisel yağlarda (soya fasulyesi, güneş yağı, mısır, buğday tohumu ve ceviz), tohumlar, ıspanak ve brokolide yüksek miktarlarda bulunmaktadır (Tapan,2021;Eskici,2020).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

1.YORGUNLUK VE BESLENME

- **Magnezyum (Mg):** Günlük beslenmemiz içerisinde pek çok besinde bulunan Mg; özellikle tam tahıllar, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve sebzelerde (özellikle yeşil yapraklı sebzeler) bol miktarda bulunmaktadır (Adıgüzel ve Ark.,2023).
- **Çinko (Zn):**Çinkonun başlıca besin kaynakları; kümes hayvanları, kırmızı et, fındık, kabak çekirdeği, susam tohumu, fasulye ve mercimektir (Genç ve Aslan,2022).
- **Selenyum (Se):** Proteinden zengin yiyecekler Se açısından zengin olup,en iyi besin kaynakları etler ve deniz ürünleridir (Kocatepe ve ark.,2021).
- Ayrıca sık öğünler kan şekerinin düşmesini önleyeceğinden, yorgunluğu tetiklemesi ya da artırmasını önlemektedir. Bu nedenle; öğün atlanmamalı ve ara öğünlerde potasyumdan zengin besinler (muz, kayısı, şeftali, kuru ve yaş yemişler) tüketilmesi önerilmektedir (Tan ve Dayapoğlu,2011).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

2.YORGUNLUK VE EGZERSİZ

- Düzenli fiziksel egzersiz yapmanın MS'li hastalarda olumlu etkileri bilinmekte olup, özellikle yorgunluk azaltma ve denge odaklı uygulamalar arasında germe, kuvvetlendirme, aerobik, kas dayanıklılığını artırma ,yoga ve pilates egzersizleri önerilmektedir (Küçüktepe ve ark.,2018).
- **Bu bağlamda;** haftada üç ile dört kez 20-30 dakika egzersiz yapmayı hedefleyin.
- **Yoga:** Vücudun hem fiziksel hem de ruhsal sağlık açısından birlikteliğini amaçlayan yoga, bu amacını özel duruş şekilleri, solunum egzersizleri ve meditasyon tekniklerini kullanarak gerçekleştirmektedir (Salcı ve ark.,2019; Kaplan ve Aktop,2023).
- **Pilates:** Hem ortopedik, hem de nörolojik hastalıklarda giderek yaygınlaşan pilates egzersizleri, akıl ve beden birlikteliğine önem veren, solunumla kombine yapılan hareketlerle oturuş, kuvvetlendirme ve esneklik sağlayan bir egzersiz modelidir (Salcı ve ark.,2019).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

2.YORGUNLUK VE EGZERSİZ

- **Kuvvetlendirme Egzersizleri:** Temelde kas kuvveti ve dayanıklılığını arttırmak amacıyla uygulanmakta olan bu egzersizler; büyük oranda (%60-80'inde) egzersiz bandı ve ağırlık kullanılarak uygulanabilmektedir(Salcı ve ark.,2019).
- **Aerobik Egzersizler:** Hızlı yürüyüş, koşu, yüzme ve bisiklete binme gibi egzersizlerdir (Demirdel ve ark.,2021).
- **Akuatik Terapi:** MS hastalarına yorgunluğun azaltılması amacıyla su içi egzersizler önerilebilmektedir.(Ayvat ve Ayvat,2018;Kargarfad et al.,2012).
- Ayrıca uzanma, eğilme, tırmanma ve taşıma gibi aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Egzersiz programları kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Bu nedenle; egzersiz yaparken zorlanmaktan kaçınılmalı, fizyoterapist desteği alınmalıdır.
- Yorulduğunuzu hissettiğinizde mutlaka ara vermeli ve dinlenmelisiniz.
- Egzersizler serin ortamda, fizyoterapist işbirliğinde size önerilen şekilde ve düzenli bir şekilde yapılmalıdır (Akkuş ve Kapucu,2006).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

3.YORGUNLUK VE SAĞLIK SORUMLULUĞU

- MS'li hastalarda yorgunluğun azaltılmasında kullanılabilecek yöntemler arasında enerji koruma ve zaman yönetimi eğitimleri yer almaktadır (Ekici ve ark.,2021).
- Enerji koruma ve zaman yönetimi kapsamında; hastalara günlük aktivitelerindeki önceliklerini sıraya koyarak planlaması önerilerek, zamanı ve yaşamını organize etme amacıyla enerjisini verimli kullanması yönünde motivasyon sağlanmalıdır (Ekici ve ark.,2021).
- Hastaların enerji seviyeleri sabah saatlerinde yüksek iken öğleden sonra şiddetli şekilde azalabilmekte olup bu nedenle hastaların gün içindeki enerji düzeylerine göre günlük aktivite planlaması önerilmektedir (Dilek ve ark.,2019; Kapucu, Akkuş ve Akdemir 2011; Mollaoğlu 2012).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

3.YORGUNLUK VE SAĞLIK SORUMLULUĞU

- MS hastalarında yorgunluk dinlenme dönemleri ile azalabilmektedir. Bu bağlamda; yorgunluğu azaltmaya yönelik iş ve evde düzenli dinlenme araları önerilmektedir (Dilek ve ark.,2019;Kapucu, Akkuş ve Akdemir 2011).
- Sıcak yorgunluğu arttırdığı için sıcak duş yapılmamasına dikkat edilmelidir (Dilek ve ark.,2019;Mollaoğlu 2012).
- Ayrıca sıcaklığın MS hastaları üzerinde yorgunluğu artırıcı etkileri olabildiğinden, soğuk içecekler tüketilmesi, vücudun havalanmasını sağlayan serin tutan pamuklu giysiler giyilmesi, vücut ısısını düşürücü buz paketleri uygulaması önerilebilmektedir (Akkuş ve Kapucu,2006).
- Serin ortamlarda bulunmalı ve günün sıcak saatlerinde dışarı çıkmamalısınız (Akkuş ve Kapucu,2006;Tan ve Dayapoğlu,2011).
- Kaplıcalardan kaçınılmalıdır (Akkuş ve Kapucu,2006).
- Düzenli egzersiz yapmaya çalışın.
- Diyet ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına dikkat etmekle birlikte, fazla kilonuz varsa vermeye çalışın.
- Sigarayı bırakın.



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

4.YORGUNLUK VE STRES YÖNETİMİ

MS hastalarında, stres; yorgunluğu artıran bir faktör olduğundan hasta stres yönetimini mutlaka uygulamalıdır (Tan ve Dayapoğlu,2011). Bu bağlamda; öncelikle işe yaramayan, size zararlı tepkileri belirleme ve bunların nelere yol açtığına farkına varmanız gerekir (Dişçi ve Tan,2019).

Stres yönetiminde;

- Zaman yönetimi açısından yerine göre; “Hayır” diyebilmeli ve planlı olmaya özen gösterin.
- Aşırı mükemmeliyetçi olmaya çalışmayın.
- Duygularınızı paylaşın, biriktirmeyin.
- Kendinize hobi edinin ve kendine zaman ayırın.
- Spora ve sağlıklı beslenmeye önem verin.
- Bedeninize iyi bakın.
- Nefes egzersizi ve gevşeme tekniklerini uygulayın.
- Sevdiklerine zaman ayırın.
- Dinlenmeyi ihmal etmeyin (Kaba,2019).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

5.YORGUNLUK VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLER

MS hastalarının aile yaşamları, sosyal ve profesyonel aktiviteleri yorgunluk şikâyetleri ile yoğun bir derecede etkilenmektedir (Hür ve Sezgin,2017).

- Bu nedenle; iş ve aile yaşamı ile ilgili etkilenmeler açısından hayat planlaması yaparken, ileri yaşlardaki MS hastalarının deneyimlerinden faydalanılması önerilmektedir (Dilek ve ark.,2019).
- Sosyal destek ve umut, bireyin olumlu yaşam enerjisine katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda; bireyin çevresindekilere bağımlılığının arttığı sırada aile ve arkadaşlarından alacağı sosyal destek oldukça önemlidir (Arslantaş ve ark.,2010).
- Sosyal destek; hasta bireylerin stresli yaşamlarıyla baş etmesine yardımcı olur ve bireylerin sorunlarla daha kolay baş edebilmesini sağlar (Arslantaş ve ark.,2010).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE YORGUNLUK YÖNETİMİ

6.YORGUNLUK VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

Kendini gerçekleştirme; her yönü ile özünüzde var olan potansiyeli açığa çıkarma ve bu potansiyeli en mükemmel düzeyde kullanabilmeyi gerektirmektedir (Tekke ve Coşkun,2019).

Bu bağlamda;

- Kişiler arası iletişimlerinize dikkat etmeli,
- Kendinize ve dünyaya dair bilgiler edinmeye gayret etmeli,
- Çevrenizdeki olayları daha iyi anlamaya çalışmalısınız (Tekke ve Coşkun,2019).

Ayrıca;

- Dengeli ve yeterli beslenme,
- Stres yönetimi,
- Yeterli ve düzenli egzersiz yapma,
- Sigara kullanmama,
- Sağlık sorumluluklarınız ve,
- Hijyenik önlemlere dikkat edilmelisiniz (Duran ve ark.,2018).



KAYNAKÇA

- Oliva Ramirez, A., Keenan, A., Kalau, O., Worthington, E., Cohen, L., & Singh, S. (2021). Prevalence And Burden Of Multiple Sclerosis-Related Fatigue: A Systematic Literature Review. *BMC Neurology*, 21, ss: 1-16.
- Ayache, S. S., Serratrice, N., Abi Lahoud, G. N., & Chalah, M. A. (2022). Fatigue In Multiple Sclerosis: A Review Of The Exploratory And Therapeutic Potential Of Non-Invasive Brain Stimulation. *Frontiers In Neurology*, 13, 813965.ss:1-22.
- Fellows Maxwell, K., Wahls, T., Browne, R. W., Rubenstein, L., Bisht, B., Chenard, C. A., ... & Ramanathan, M. (2019). Lipid Profile Is Associated With Decreased Fatigue In Individuals With Progressive Multiple Sclerosis Following A Diet-Based Intervention: Results From A Pilot Study. *Plos One*, 14(6), e0218075.ss:1-19.
- Onur, A. (2022). Kronik Yorgunluk Sendromu Beslenme İlişkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 50(3), ss: 103-111.
- Yadav, V., Marracci, G., Kim, E., Spain, R., Cameron, M., Overs, S., ... & Bourdette, D. (2016). Low-Fat, Plant-Based Diet In Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Trial. *Multiple Sclerosis And Related Disorders*, (9), ss:80-90.
- Özturan Şirin, A., Akdevelioğlu, Y. (2021). Coenzyme Q10 in Male Infertility. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 6(1).ss:139.
- Tardy, A. L., Pouteau, E., Marquez, D., Yilmaz, C., & Scholey, A. (2020). Vitamins And Minerals For Energy, Fatigue And Cognition: A Narrative Review Of The Biochemical And Clinical Evidence. *Nutrients*, 12(1), 228.
- Benedik, E. (2022). Sources Of Vitamin D For Humans. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*. 92 (2), ss:118-125.
- Eskici, G. (2020). Covid-19 Pandemisi: Karantina İçin Beslenme Önerileri. *Anatolian Clinic The Journal Of Medical Sciences*.25(Special Issue on COVID 19), ss:124-129.
- Adıgüzel, A., Erdem, N., Koçak, M. (2023). Diyet Magnezyum Alımı İle Uyku Kalitesi ve Yorgunluk Arasındaki İlişki: Kesitsel Çalışma. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1).ss:11-21.
- Hür S., Sezgin S. (2017). Multipl Skleroz Hastalarında Yorgunluk ve Depresyon Arasındaki İlişki, *Türkiye Klinikleri J Nurs Sci* 2017;9(2).ss:114.
- Srivastava, S. B. (2021). Vitamin D: Do We Need More Than Sunshine?. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15(4), ss:397-401.
- Dişçi, Z., Tan, M. (2019). Multiple Sklerozlu Hastalarda Stresle Baş Etme Tarzlarının Değerlendirilmesi. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), ss:14-21.
- Akkuş Y., Kapucu S. (2006). Multipl Skleroz ve Hasta Eğitimi, *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. ss: 57-63.
- Genç, F. N., Aslan, A. (2022). COVID-19'un Vücut Ağırlığı Üzerine Etkisi. *Meyad Akademi*, 3(1), ss:42-53.
- Tekke, M., Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık, Potansiyelin Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), ss: 790-797.
- Tapan, T. K. (2021). Covid-19 Ve Beslenme. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(COVID-19 Özel Sayısı), ss:38-55.
- Kocatepe, D., Büyükkol, D., Öztürk, G. (2021). Selenyum, Su Ürünleri ve Sağlık. *Sinop Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 6(2), ss: 162-173.
- Tamer, A., Nalbant, A. (2021). Beslenme ve Bağışıklık Sistemi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 11(2), ss: 458-466.
- Kaplan, E., & Aktop, A. (2023). Examination of Yoga on Heart Rate Variability and Mindfulness Levels. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(2), ss:255-263.
- Salci, Y., Balkan, A. F., Ceren, A. N., Karanfil, E., Adin, R. M., Cengiz, M. S., & Armutlu, K. (2019). Multipl Skleroz Hastalarının Denge Rehabilitasyonunda Kanıta Dayalı Uygulamalar. *Türkiye Klinikleri Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics*. 5 (1), ss:15-23.

KAYNAKÇA

- Çakmak, P., Minareci, Y., Yuvañç, O., Var, T., Güngör, T., Mollamahmutođlu, L. (2006), Gebelik Öncesi Dönem Ve Gebelikte Folik Asit Kullanımı, Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara, 2006; Cilt: 3 Sayı: 3, ss: 157-161.
- Balkis, B., Özkaya, S., Aydemir, D., Doğru, M. A., Olguner, C., Aydemir, E. (2023). Folik Asitin Kanser Hücreleri Üzerine Etkisi ve Sitotoksitelerinin Değerlendirilmesi. Bilim Armonisi, 5(2), ss:24-31.
- Küçüktepe, İ., Balkan, A. F., Salcı, Y., Arın, G., Karaca, N. B., Armutlu, K., Ünal, E. (2018). Multiple Sklerozlu Bireylerde Bilişsel Egzersiz Terapi Yaklaşımı'nın Yorgunluk Ve Denge Üzerine Etkileri. Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation, 5(2), ss:74-81.
- Tan, M., Dayapoğlu, N., (2011). Multiple Sklerozlu Hastalarda Yorgunluk ve Hemşirelik Bakımı. Florence Nightingale Journal of Nursing, 19(2), ss:105-108.
- şimşek, H., Karaağaç, Y., Tunçer, E., & Yardımcı, H. (2021). Gebelikte Folik Asit, B12 Vitamini, D Vitamini Ve İyot Destekleri Kullanmak Gerekli Midir? Olası Riskler. KSU Medical Journal, 16(3), ss: 439-447.
- Demirdel, E., Aşkın, B. G., Çıtlak, B., Zorlu, F. Z. (2021). Madde Bağımlılığı Tedavisinde Egzersiz. Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi, 2(2), ss: 51-62.
- Ayvat, U. F. F., Ayvat, F. E. (2018). Nörolojik Hastalıklarda Yorgunluk. Fizyoterapi Seminerleri, ss:24-31.
- Kargarfard, M., Etemadifar, M., Baker, P., Mehrabi, M., Hayatbakhsh, R. (2012) Effect Of Aquatic Exercise Training On Fatigue And Health-Related Quality Of Life In Patients With Multiple Sclerosis. Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation, 93 (10), ss:1701-1708.
- Ekici, G., Temizkan, E., & Pekşen, E. (2021). Multiple Sklerozlu Bireylerde Enerji Koruma ve Zaman Yönetimi Eğitiminin Yorgunluğa ve Okupasyonel Performansa Etkisi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 9(3), ss: 63-70.
- Dilek, F., Bitek, D. E., Erol, Ö., Ünsar, S. (2019). Multipl Skleroz'da Üç Semptom Ve Hemşirelik Yönetimi: Yorgunluk, Mesane Problemleri, Cinsellik. Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 22(4), ss:300-305.
- Kapucu S, Akkuş Y, Akdemir N. (2011). Knowledge Of Patients With Multiple Sclerosis About Their Disease Andb Prevention Of Complications. Journal of Neurological Sciences Turkish 2011;28(3):ss: 307-320.
- Mollaoğlu M. (2012). Multiple skleroz ve bakım. Editör: Durna, Z. Kronik Hastalıklar ve Bakım. 1. Basım. Nobel Tıp Kitabevleri 2012; p.261-77.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı Ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (73), ss: 63-81.
- Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F., & Turan, D. (2010). Yatan Hastalarda Umutsuzluk Ve Sosyal Destek Düzeyi Ve Bunları Etkileyen Faktörler. Florence Nightingale Journal Of Nursing, 18(2), ss:87-97.
- Duran, U., Öğüt, S., Asgarpour, H., & Kunter, D. (2018). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2(3), ss:138-147.
- Enoka, R. M., Almklass, A. M., Alenazy, M., Alvarez, E., & Duchateau, J. (2021). Distinguishing Between Fatigue And Fatigability In Multiple Sclerosis. Neurorehabilitation And Neural Repair, 35(11), ss:960-973.
- Wang, L., Fan, H., He, J., Wang, L., Tian, Z., & Wang, C. (2018). Protective Effects Of Omega-3 Fatty Acids Against Alzheimer's Disease In Rat Brain Endothelial Cells. Brain And Behavior, 8(11), e01037.ss:1-9.



3.MODÜL

MULTIPLE SKLEROZ (MS)

VE

AĞRI YÖNETİMİ

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

1.AĞRIYA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ

AĞRI TANIMI:

Ağrı; kişilerin yaşam kalitesinde azalma ve günlük yaşam aktivitelerine katılımda kısıtlamalara sebep olan, kişiden kişiye değişkenlik gösteren, endişe verici, hoşça gitmeyen, rahatsızlık verici duyuşal ve duygusal bir deneyim olarak tanımlanan bir sağlık sorunudur (Kılıçarslan ve Kazan,2021; Aydın ve Güneş, 2020; Dams et al.,2023).

1.Ağrıya Yönelik Beslenme Önerileri

Ağrı yönetimi ve beslenme arasında bağlantı bulunmakta olup; ağrısı olan bireylere yeterli ve uygun beslenme eğitim ve danışmanlığı sağlanmalıdır (Aydın ve Güneş,2020; Tatta et al.,2022). Böylelikle; ağrısı olan bireylerde beslenme alışkanlıkları belirlenerek; yeterli ve uygun beslenme alışkanlıkları, sağlıklı yeme davranışları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarına yönelik bilinç kazanmaları ile birlikte yaşam kalitesinin yükselmesine bağlı olarak hastalık seyrinin iyileşmesi hızlandırılabilir (Aydın ve Güneş,2020).

- Meyve, sebze ve kepekli tahıllar, baklagiller, süt ürünleri ve yumurtadan oluşan açıısından zengin bir beslenme tarzı; kronik kas-iskelet sistemi ağrılarını azaltarak yaşam kalitesini artırmaktadır (Towery et al.,2018).
- Omega-3 yağ asitleri, B1, B3, B6, B12 ve D vitaminleri, magnezyum, çinko ve β -karoten gibi besin öğelerinin diyetle yetersiz alımı kronik nörolojik ağrılar ve enfeksiyonlarla ilişkili bulunmuştur (Dragan et al.,2020).
- D vitamininin başlıca kaynakları; güneş ışığı, beslenme ve takviye kaynaklar olarak karşımıza çıkmaktadır (Sintzel et al.,2018).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

1.AĞRIYA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ

- Özellikle yumurta sarısı, yağlı balık türleri (somon, uskumru gibi), karaciğer, D vitamini açısından zenginleştirilen besinler D vitamini açısından zengin olup, vücutta aktif formda bulunmaz. D vitaminin vücutta aktif hale gelebilmesi için, ultraviyole (UV) yani güneş ışığına gereksinim vardır (Özmutaf,2022;Armon-Omer et al.,2019; Sintzel et al.,2018).
- D vitamininin aktifleşebilmesi için; haftada en az iki kez veya daha fazla sabah 10 ile akşam 4 arasında, güneş koruyucu olmadan yüz, kollar, eller ve bacakların 5 ila 30 dakika güneşe maruz kalması önerilmektedir (Srivastava,2021).
- C vitamini insan sağlığı için önemli bir bileşen olup, bu vitamin vücutta insanlar tarafından sentezlenemez. Bu nedenle, C vitamininin diyetimize dâhil edilmesi önemlilik arz etmektedir. Bu bağlamda; C vitamini açısından zengin meyve, sebze ve meyve suları tüketin (Pacier and Martirosyan, 2015).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

1.AĞRIYA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ

- C vitamininin başlıca besin kaynakları taze meyve ve sebzeler olup; kuşburnu, turunçgiller (portakal,limon,üzüm gibi meyveler), kivi, çilek, kızılıcık, ananas,greycfurt, taze yeşil biber, kırmızı biber, karalahana, lahana, brokoli, karnabahar ve brüksel lahanası, maydanoz,ıspanak,domates gibi besinlerde oldukça fazla miktarda bulunmaktadır (Tamer ve Nalbant,2021;Karadağ ve ark.,2022; Pacier and Martirosyan,2015).

Besinleri tüketirken aşağıdaki hususlara dikkat edin;

-Konserve yerine taze ve/veya dondurulmuş ürünleri tercih edin (Pacier and Martirosyan,2015).

-Taze ürünleri/meyve sularını satın aldıktan sonra bir hafta içinde tüketin (Pacier and Martirosyan,2015).

-Yiyecekleri çiğ tüketin veya buharda pişirin (Pacier and Martirosyan,2015).

-Ve hemen tüketilmesi amaçlanmayan ürünleri dondurucuda saklayın (Pacier and Martirosyan,2015).

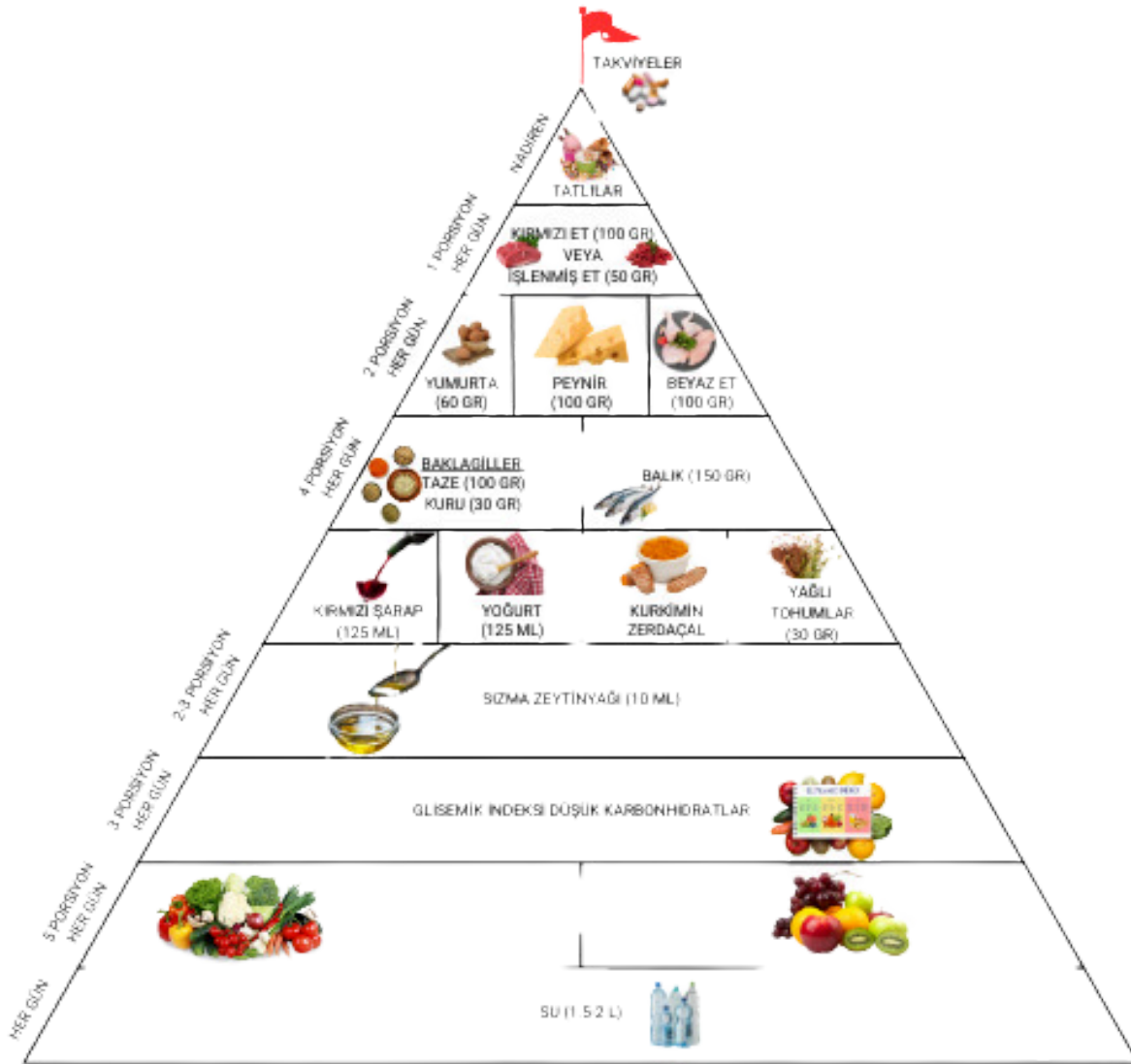
- B12 vitamininin başlıca besin kaynakları; et, süt, yumurta ve balık gibi hayvansal gıdalardır. Bitkisel besinler ise, kurutulmuş yeşil ve mor lahana dışında, genellikle önemli miktarda B12 vitamini içermezler (Rakuša Temova et al.,2023).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

1.AĞRIYA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ

- Omega 3 ve Omega 6 kaynakları için haftada 2-3 porsiyon yağlı balıkların tüketilmesi önerilmektedir (Tamer ve Nalbant,2021).
- Magnezyum içeren besinler arasında; de kaju, badem, yer fıstığı, kabak çekirdeği, muz, avokado, kayısı, şeftali, papaya, böğürtlen, ıspanak, süt, yoğurt, kara fasulye ve bitter çikolata yer almaktadır. Tam tahıllar, baklagiller ve deniz ürünlerinde de magnezyum bulunur.
- Aşağıdaki resimde; kronik ağrıyı hafifletmek için önerilen besin piramidi ve açıklamaları sizlere ağrının azaltılmasında rehberlik edecektir (Rondanelli et al.,2018).



Görsel: İnan, C. M., Canbolat, E., Özçelik, A. Ö., & Pınar, F. (2021). Beslenme Ve Ağrı. 4th International Congress on Agriculture, Environment and Health 20-22 May 2021 kaynaktan alıntı yapılmıştır.

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

1.AĞRIYA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ

Beslenme Piramidine göre;

- Yeterli protein alabilmeniz için haftada iki kez beyaz et, haftada bir kez kırmızı/işlenmiş et, haftada dört kez balık tüketmeniz önerilmektedir (Rondanelli et al.,2018).
- Haftada dört kez kuru veya taze baklagillerin, haftada bir kez soya fasulyesinin anti-inflamatuar (enfeksiyon önleyici etki) aktiviteleri ve yüksek lif içerikleri nedeniyle tüketilmesi önerilmektedir (Rondanelli et al.,2018).
- Süt ve süt ürünlerinin (süt, yoğurt ve peynir) yüksek kaliteli proteinler, Ca ve vitaminler, özellikle D vitamini içeriği sayesinde insan vücudunda önemli işlevler gördüğü ve bu nedenle günlük olarak alınması tavsiye edilmektedir (Rondanelli et al.,2018).
- Beslenmenizin şeker yükünü azaltmak için günlük tam tahıllar (üç porsiyon tam tahıl, örneğin tam pirinç veya Basmati pirinci veya Doongara pirinci veya yulaf ezmesi) alınması önerilmektedir (Rondanelli et al.,2018).
- Tüm kronik ağrı hastalarına tavsiyemiz, tercihen çiğ olarak (örneğin, salatalara eklenmek üzere), yemeklere eklenerek günlük sızma zeytinyağı tüketimi ve haftada bir kez zeytin tüketimidir (Rondanelli et al.,2018).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

1.AĞRIYA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ

Beslenme Piramidine göre;

- Günlük 30 gr yağlı tohum alımı (özellikle ceviz ve antep fıstığı) kronik ağrı hastalarında vücut aktivitelerini dengelemek için uygun bir beslenme seçeneği olabilir (Rondanelli et al.,2018).
- Yumurta alımının haftada iki kezle sınırlı bir şekilde tüketilmesi önerilmektedir (Rondanelli et al.,2018).
- MS hastalarında tereyağı, hayvansal yağların alım miktarının azaltılması tavsiye edilmektedir (Karaağaç ve ark.,2021).
- MS hastalarında tuz alımı oldukça önemli bir nokta olup, daha sağlıklı bir bünye için daha az tuz alımı önerilmektedir (Karaağaç ve ark.,2021; Kleinewietfeld et al.2013).
- Kafein alımının hastalık üzerine olan etkisinde bireysel farklılıklar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle, önerilen bir kafein tüketim düzeyi bulunmamakla beraber, günde 3 bardak ile sınırlandırılmaktadır. Çünkü daha fazlasının MS belirtilerini şiddetlendirebileceği ve hastalarda anksiyeteye sebep olarak sosyal ilişkilerde sorunlara sebep olabileceği düşünülmektedir (Karaağaç ve ark.,2021).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

2.AĞRI VE EGZERSİZ

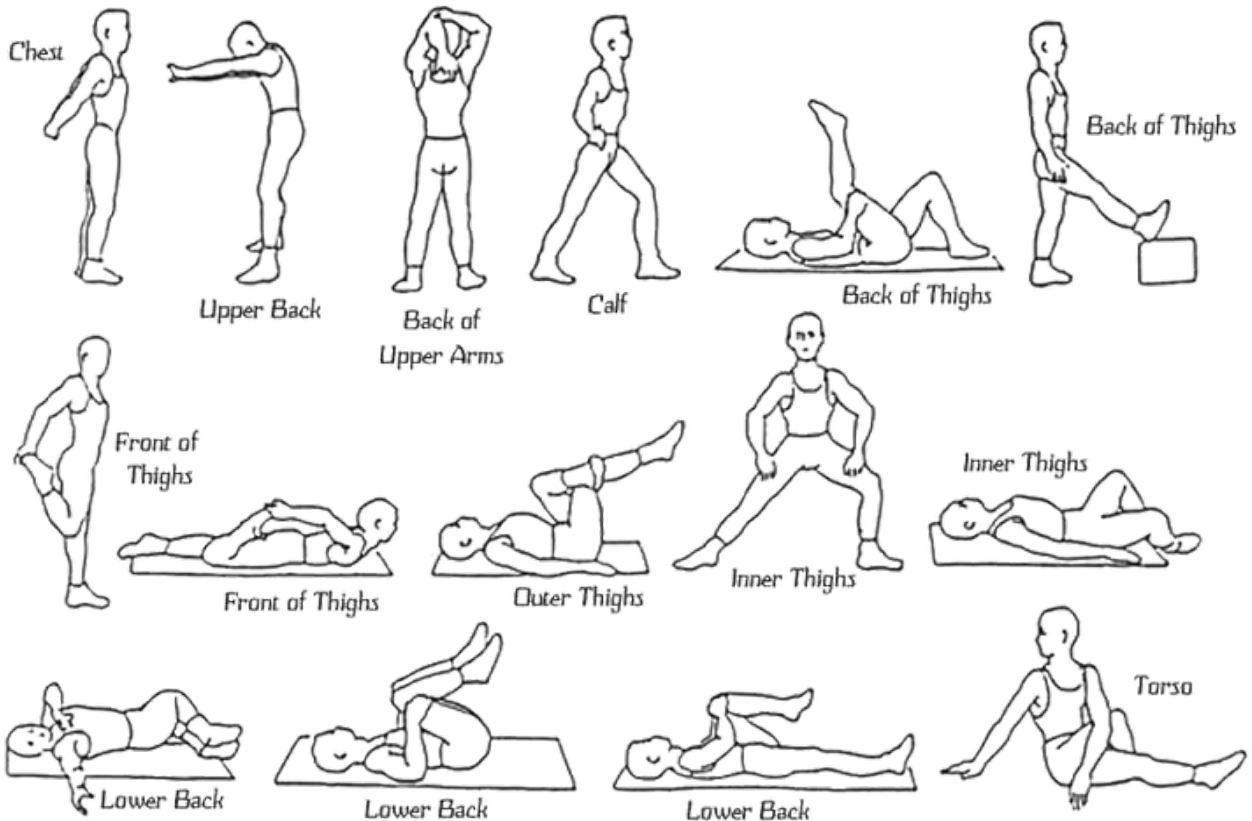
- MS'li bireylerde genellikle istemsiz kas kasılmaları ve uzun süreli hareketsizlik nedeniyle sınırlı hareket aralığına sahiptir. MS hastalarında fiziksel egzersiz güvenli ve etkili bir iyileştirme yöntemi olarak düşünülmelidir. Çünkü; bu hastalarda görülen düşük esneklik seviyeleri, duruş sorunları ve kas ağrısıyla ilişkili olabilmektedir (Halabchi et al.,2017; Torres-Pareja et al.,2019).
- Denetimli ve bireyselleştirilmiş bir fiziksel egzersiz programının MS hastalarında fiziksel uygunluğu, fonksiyonel kapasiteyi, yaşam kalitesini ve değiştirilebilir bozuklukları iyileştirebileceğini göstermiştir (Halabchi et al.,2017).
- Fiziksel egzersiz, düşük maliyeti ve MS hastalarının fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle önerilmektedir.
- Kasları rahatlatmak, istemsiz kas kasılmalarının etkilerini dengelemek, eklem hareketliliğini arttırmak, denge ve duruşu iyileştirmek için esneklik egzersizleri önerilmektedir.



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

2.AĞRI VE EGZERSİZ

- Bu egzersizler en az günde 10 ila 15 dakika süreyle yapılmalıdır.
- Esneme egzersizleri, hem üst hem de alt vücut kas gruplarını kapsamalıdır.
- Esnetmeler yavaş, yumuşak ve uzun süreli olmalıdır.
- Esneme rahatlama aralığının sonuna kadar olmalı ve 20 ile 60 saniye boyunca sürmelidir.
- Esnemeyle birlikte zıplama önerilmez.
- Ayrıca esneme işlemi ağırlı olmamalıdır.
- Esneme egzersizleri esnasında havlu, ip veya bir başkasından yardım alınabilir.
- Hareketsiz hastalar için uzman bir fizyoterapist tarafından pasif esnetme yapılması sağlanabilir.
- Egzersizler esnasında derin nefes alma, hafif masaj ve ilerleyici kas gevşetme teknikleri gibi tamamlayıcı teknikler de faydalı olabilmektedir.



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

3.AĞRIDA SAĞLIK SORUMLULUĞU (METİN VE ARSLAN,2017)

- Hastalığa özgü uygulamaları ve kontrolleri aksatmayın.
- Kesintiye uğratmaksızın ilaçlarınızı düzenli kullanın.
- Doktor kontrollerini aksatmayın.
- Doktor ve beslenme uzmanı tavsiyelerine dikkat edin.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapmaya çalışın.
- Düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına dikkat etmekle birlikte, fazla kilonuz varsa vermeye çalışın.
- Sigarayı bırakın.

Ağrıyı arttırabilecek durumlardan kaçının. Ağrıyı arttırabilecek durumlar aşağıda belirtilmiştir.

- Uzun yolculuklara çıkmayın. Uzak yerlere giderken otobüs yerine uçak tercih edin.
- Aşırı yemekten kaçının.
- Çok fazla yürümekten kaçının.
- Merdiven çıkmaktan ve ağır yük taşımaktan kaçının.



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

3.AĞRIDA SAĞLIK SORUMLULUĞU (METİN VE ARSLAN,2017)

- Ağrıya odaklanmamaya çalışın. Dikkati farklı yönler çekecek aktivitelere katılmaya çalışın. (Örneğin; Ağrıyı düşünmemeye çalışın., Ağrıya öncelik vermeyin., Yüzmeye zaman ayırın. vb.)

Ağrının azalmasına katkıda bulunan aktiviteleri deneyin. Bu aktiviteler aşağıda sıralanmıştır.

- Yorgun hissedince ayakları uzatın ve rahatlayın.
- Evdeki yakınlarınızdan ayaklarınıza masaj yapmalarını isteyebilirsiniz.
- Rahat ve ayağınızı sıkmayacak ayakkabılar giyinin.
- El ve ayaklarınıza yağ, krem vb. ürünler sürebilirsiniz.



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

4.AĞRI VE STRES YÖNETİMİ

Stres, duygusal ve psikolojik gerginlik hissi, vücuttaki normal süreçlerin dengesini bozan bir tepkidir. Yaşanan ağrı, devam eden ağrının sonuçları veya diğer psikolojik nedenler kaynaklı olarak stres yaşanabilmektedir (Chen et al.,2021).

Yaşanan ağrı; depresyon, ağrı hakkında sürekli tekrarlayan düşünceler, sosyal ve mesleki aktivitelerde kişisel sınırlamalar, ilaçların keyfi kullanımının artması, sağlık kuruluşlarına sık sık başvurulması ve hastanın rahatsızlığının hayatının diğer alanlarına yayılması gibi ruh hali bozuklukları da dâhil olmak üzere geniş kapsamlı sorunlara neden olabilmektedir (Sheybani et al.,2022).

Stres yönetimi müdahaleleri, MS'li kişilerin algıladıkları stresi azaltmalarına, yaşam kalitelerini iyileştirmelerine, ruhsal sağlık sorunlarını azaltmalarına ve hastalıkla ilişkili sonuçları iyileştirmelerine yardımcı olmaktadır (Reynard, et al.,2014).

Stres yönetimi müdahaleleri; genel olarak bir bireyin psikolojik ve fiziksel stresi tanımlama, anlama ve bununla başa çıkma becerilerini güçlendirmeye yönelik yaklaşımlar olarak tanımlanmakta ve hastalıkla ilişkili strese karşı duygusal tepkileri desteklemenin yanı sıra hastalığın yönetimini ve ilerlemesini iyileştirmede umut verici bir ilaç dışı yaklaşım sunmaktadır (Gathright et al.,2021).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

4.AĞRI VE STRES YÖNETİMİ

Stresle Baş Edebilmeye Önerilen Uygulamalar Aşağıda Sıralanmıştır:

·Stres ile baş etmede genellikle problem ya da duygu odaklı başa çıkma olmak üzere iki temel yaklaşımdan biri kullanılmaktadır (Parker,2007;Özel ve Karabulut,2018).

·Problem odaklı baş etme tekniğinde; stresin altında yatan sebepler üzerine odaklanılmakta olup kişiler sorunlarının sebebi ile uğraşmaya çalışırlar (Soysal,2009; Özel ve Karabulut,2018). Örneğin; hastalık ile ilgili bilgi edinme, mevcut hastalıklarını kontrol altına alabilmek için yeni beceriler öğrenme ile hastalıkla ilişkili çevresel faktörleri yeniden düzenleme şeklinde uygulamalar önerilmektedir (Parker,2007;Özel ve Karabulut,2018).

·Duygu odaklı baş etme tekniğinde; strese sebep olan nedenlerden daha çok, stresin sebep olduğu duygu ve düşüncelere yoğunlaşarak stresle baş etmeye çalışılmaktadır (Soysal,2009; Özel ve Karabulut,2018).Bu teknikte kişiler düşünce içeriğini değiştirerek stresle baş edebilmektedir.

·Stresin yarattığı olumsuz etkiyi vücutta azaltan teknikler arasında en yaygın kullanılan ve önerilen yöntemlerden biri de, kademeli kas gevşetme tekniği olup bu teknikte, birey farkında olarak germe ve gevşetme gibi büyük kas gruplarının (alın, çene, ense, omuz, kol, el, sırt, bacak kasları gibi) harekete geçmesini sağlayan bir dizi egzersiz yapmaktadır (Durna,2004; Özel ve Karabulut,2018;Durna,2006).

·Vücudu gevşetebilme yapılması gereken ilk iş; nefesi kontrol etmektir. Nefes kontrolü ile birlikte vücutta rahatlatma ve huzur sağlanabilmektedir.



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

4.AĞRI VE STRES YÖNETİMİ

- Meditasyon ve yoga gibi uygulamalar da vücudun rahatlamasını sağlayan diğer uygulamalar arasında bulunup önerilmektedir (Durna,2004; Özel ve Karabulut,2018; Parker,2007).
- Fiziksel egzersiz ya da spor yapmak; hem stres yönetimi hem de vücuttaki ağrıların azaltılmasında oldukça yararlı bir başka uygulama olarak hastalara önerilmektedir (Kaba,2019).

Özetle stres yönetimi için; ,

- Zaman yönetimi açısından yerine göre; “Hayır” diyebilmeli ve planlı olmaya özen gösterin.
- Aşırı mükemmeliyetçi olmaya çalışmayın.
- Duygularınızı paylaşın, biriktirmeyin.
- Kendinize hobi edinin ve kendine zaman ayırın
- Spora ve sağlıklı beslenmeye önem verin.
- Bedenine iyi bakın.
- Nefes egzersizi ve gevşeme tekniklerini uygulayın.
- Sevdiklerine zaman ayırın.
- Dinlenmeyi ihmal etmeyin (Kaba,2019).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

5.AĞRI VE KIŞILERARASI İLİŞKILER

- İnsan davranışlarının çoğunluğu, genel olarak kişilerarası, özelde de ikili bireysel ilişkiler yoluyla devam ettirilmekte ve değişmektedir (Savucu,2020).
- İnsanlar hayatı boyunca başarı elde etmek, mutlu ve verimli olmak amacıyla insanlar arası ilişkilerini iyi sürdürmek durumundadır (Savucu,2020).
- İnsanların hepsi için her yeni gün, yeni bir hediye demektir. Bu bağlamda; kendinize anlayış gösterin ve daima önceliğiniz kendiniz olsun (Savucu,2020).
- Başarının yolu kararlı ve hırslı olmak ile pes etmemekten geçmektedir (Savucu,2020).
- Sosyal destekleri güçlü olan hastaların, hastalığa uyumu iyi ya da baş etme becerileri daha güçlü olan birey kendisini daha iyi ve güvende hissedebilmektedir (Yavuz ve Saydam,2023).
- Sosyal ilişki ve destekleri güçlü olan hastalar hastalığa veya hastalığa bağlı olumsuz durumlara daha pozitif bakabilmektedir (Yavuz ve Saydam,2023).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE AĞRI YÖNETİMİ

6.AĞRI VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

Kendini gerçekleştirme kavramı; bireylerin kendini tatmin etmesi ve yapabileceklerini en üst düzeyde yapabilmesi şeklindeki tüm gereksinimleri tanımlamakta olup, bireylerin en başta kendi benliğinin farkında olması ve tanımını gerektirmektedir (Çoban,2021;Tekke ve Coşkun,2019).

Bireylerin yaşamları boyunca; hem iyilik düzeylerini artıran hem de kendilerini gerçekleştirmeyi sağlayan davranışların tümü sağlıklı yaşam biçimi davranışları olup; bu bağlamda ağrı yönetiminde bireyler; aşağıda belirtilen davranışları yerine getirmeye özen göstermelidir:

- Dengeli, yeterli ve sağlıklı beslenme davranışlarını yerine getirme,
- Stresle etkili başa çıkma,
- Yeterli ve düzenli fiziksel egzersiz yapma,
- Tütün ve tütün ürünlerini kullanmama,
- Bireysel sağlık sorumluluklarını yerine getirme,
- Temizlik önlemlerine dikkat edilmelidir (Duran ve ark.,2018).
- Ağrının kontrol altına alınmasında; dikkati başka yöne çekme, hayal kurma, rahatlatıcı müzik dinleme ve iş uğraş terapisi de önerilebilmektedir (Reisli ve ark.,2021;Tekin,2019).
- Ağrıyı felaketleştirme düşünceleri yerine gerçekçi ve umutlu bir tutum sergilemeye çalışın (Babaoğlu ve ark.,2017).



KAYNAKÇA

- Kılıçarslan, F. N., Kazan, E. E. (2021). Hemşirelik Öğrencilerinin Ağrı İnançları Ve Ağrı Korkuları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Dergisi, 30(3), ss: 316-325.
- Aydın, H. B., Güneş, F. E. (2020). Ağrı ve Beslenme. Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences, 5(3).ss:653-660.
- Towery P, Guffey, J.S., Doerflein C, Stroup, K., Saucedo, S., Taylor, J.(2018).Chronic Musculoskeletal Pain And Function Improve With A Plant Based Diet. Complementary Therapies in Medicine, 40 (2018).ss: 64-69.
- Özmutaf, M. (2022). Multipl Skleroz Hastalığında Beslenme ve Beslenme Sorunları: Geleneksel Derleme. Türkiye Klinikleri J Health Sci. 2022;7(3).ss:909-918.
- Armon-Omer, A., Waldman, C., Simaan, N., Neuman, H., Tamir, S., & Shahien, R. (2019). New Insights On The Nutrition Status And Antioxidant Capacity In Multiple Sclerosis Patients. Nutrients, 11(2), 427.ss:1-13.
- Srivastava, S. B. (2021). Vitamin D: Do We Need More Than Sunshine?. American Journal of Lifestyle Medicine, 15(4), ss: 397-401.
- Tamer, A., Nalbant, A. (2021). Beslenme ve Bağışıklık Sistemi. Sakarya Tıp Dergisi, 11(2), ss:458-466.
- Rondanelli, M., Faliva, M. A., Miccono, A., Naso, M., Nichetti, M., Riva, A., ... & Perna, S. (2018). Food Pyramid For Subjects With Chronic Pain: Foods And Dietary Constituents As Anti-Inflammatory And Antioxidant Agents. Nutrition Research Reviews, 31(1), ss:131-151.
- İnan, C. M., Canbolat, E., Özçelik, A. Ö., Pınar, F. (2021). Beslenme Ve Ağrı. 4th International Congress on Agriculture, Environment and Health 20-22 May 2021.ss:569-580.
- Karaağaç, T., Eriman, E., Doğan, H., Bayramoğlu, A. (2021). Multiple Skleroz Beslenme Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 8(2), ss: 48-58.
- Halabchi, F., Alizadeh, Z., Sahraian, M. A., Abolhasani, M. (2017). Exercise Prescription For Patients With Multiple Sclerosis; Potential Benefits And Practical Recommendations. BMC Neurology, 17, ss:1-11.
- Torres-Pareja, M., Sánchez-Lastra, M. A., Iglesias, L., Suárez-Iglesias, D., Mendoza, N., & Ayán, C. (2019). Exercise Interventions For Improving Flexibility In People With Multiple Sclerosis: A Systematic Review And Meta-Analysis. Medicina, 55(11), 726.ss:1-21.
- Metin, Z. G., Arslan, İ. E. (2017). Diyabetli Hastaların Periferik Nöropatik Ağrı İle Baş Etme Biçimleri: Nitel Bir Çalışma. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 10(3), ss:182-193.
- Chen, J., Abbod, M., Shieh, J. S. (2021). Pain And Stress Detection Using Wearable Sensors And Devices – A Review. Sensors, 21(4), 1030.ss:1-18.

KAYNAKÇA

- Sheybani, F., Dabaghi, P., Najafi, S., & Rajaeinejad, M. (2022). Effectiveness Of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) On Patients With Chronic Pain: A Randomized Clinical Trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 28(2), ss:182-195.
- Reynard, A. K., Sullivan, A. B., & Rae-Grant, A. (2014). A Systematic Review Of Stress-Management Interventions For Multiple Sclerosis Patients. *International Journal Of MS Care*, 16(3), ss:140-144.
- Gathright, E. C., Salmoirago-Blotcher, E., DeCosta, J., Donahue, M. L., Feulner, M. M., Cruess, D. G., ... & Scott-Sheldon, L. A. (2021). Stress Management Interventions For Adults With Heart Failure: Systematic Review And Meta-Analysis. *Health Psychology*, 40(9), 606- 616.
- Özel, Y., Karabulut, A. B. (2018). Günlük Yaşam Ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), ss: 48-56.
- Parker, H. (2007). Management Of Stress. In: Parker H., editor. *Stress Management*. First Ed. Delhi: Global Media; (2007). ss:1-30.
- Soysal A. (2009). İş Yaşamında Stres. *Çimento İşveren Dergisi*, ss:17-40.
- Durna, U. (2004). Stres, A Ve B Tipi Kişilik Yapısı Ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1), ss:191-206.
- Kaba, İ. (2019). Stres, Ruh Sağlığı Ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), ss: 63-81.
- Savucu, Y. (2020). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1), ss:34-43.
- Yavuz, E., Saydam, R. (2023). Multiple Skleroz Tanısı Alan Bireylerin Sosyal Destek Mekanizmaları İle Psikiyatrik Semptomlarının İncelenmesi. *Batı Karadeniz Tıp Dergisi*, 7(3), ss:279-288.
- Çoban, G. S. (2021). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kendini Gerçekleştirme Basamağında Gizil Yetenekler. *European Journal of Educational and Social Sciences*, 6(1), ss:111-118.
- Duran, Ü., Öğüt, S., Asgarpour, H., & Kunter, D. (2018). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(3), ss:138-147.
- Reisli, R., Akkaya, Ö. T., Arıcan, Ş., Can, Ö. S., Çetingök, H., Güleç, M. S., & Köknel Talu, G. (2021). Akut Postoperatif Ağrının Farmakolojik Tedavisi: Türk Algoloji-Ağrı Derneği Klinik Uygulama Kılavuzu. *Agri* 2021;33(Supp 1):ss: 1-51.
- Babaoğlu, G., İnan, L. E., & Özdel, K. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapinin Kronik Ağrı Tedavisindeki Yeri. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), ss: 133-140.

KAYNAKÇA

- Dams, L., Van der Gucht, E., Devoogdt, N., Smeets, A., Bernar, K., Morlion, B., ... & De Groef, A. (2023). Effect Of Pain Neuroscience Education After Breast Cancer Surgery On Pain, Physical, And Emotional Functioning: A Double-Blinded Randomized Controlled Trial (EduCan trial). *Pain*, 164(7), ss: 1489-1501.
- Tatta, J., Nijs, J., Elma, Ö., Malfliet, A., Magnusson, D. (2022). The Critical Role Of Nutrition Care To Improve Pain Management: A Global Call To Action For Physical Therapist Practice. *Physical therapy*, 102(4), ss:1-14.
- Dragan, S., Şerban, M. C., Damian, G., Buleu, F., Valcovici, M., & Christodorescu, R. (2020). Dietary Patterns And Interventions To Alleviate Chronic Pain. *Nutrients*, 12(9), 2510.ss:1-28.
- Sintzel, M. B., Rametta, M., & Reder, A. T. (2018). Vitamin D And Multiple Sclerosis: A Comprehensive Review. *Neurology and therapy*, 7, ss: 59-85.
- Karadağ, G., Karaman, A. D., & Öğüt, S. (2022). Meyve Ve Sebzelerde Bulunan Biyoaktif Bileşenlerin Sağlık Üzerine Etkileri. *Toros University Journal of Food, Nutrition and Gastronomy*, 1(1),ss: 77-90.
- Pacier, C., Martirosyan, D. M. (2015). Vitamin C: Optimal Dosages, Supplementation And Use In Disease Prevention. *Functional Foods in Health and Disease*, 5(3),ss: 89-107.
- Temova Rakuša, Ž., Roškar, R., Hickey, N., & Geremia, S. (2023). Vitamin B12 In Foods, Food Supplements, And Medicines – A Review Of Its Role And Properties With A Focus On Its Stability. *Molecules*, 28(1), 240.ss:1-30.
- Kleinewietfeld, M., Manzel, A., Titze, J., Kvakan, H., Yosef, N., Linker, R. A., ... & Hafler, D. A. (2013). Sodium Chloride Drives Autoimmune Disease By The Induction Of Pathogenic TH17 Cells. *Nature*, 496(7446), ss:518-522.
- Durna U.(2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Cilt: 20 Nisan 2006 Sayı: 1.ss:319-343.
- Tekke, M.,Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık, Potansiyelin Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), ss: 790-797.
- Tekin İ.(2019). Postoperatif Ağrı Tedavisinde Non-Farmakolojik Yöntemler. In: Erkin Y., Özkardeşler S., editors. *Postoperatif Ağrı Tedavisi*. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevleri; 2019. ss: 99–107



4.MODÜL

MULTIPLE SKLEROZ (MS)

VE

UYKU

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE UYKU

1.UYKU VE BESLENME

Bebeklik, çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerine göre insanların ihtiyacı olan uyku saati farklı yaşam dönemlerine göre değişiklik göstermekte olup, normal şartlarda yetişkin insanlar için günlük 7-9 saat arası uyku uyutulması tavsiye edilmektedir (Savucu,2020).

Bireylerin genel beslenme alışkanlıkları ve tüketilen gıdaların öğünlere göre dağılımı, uyku kalitesini etkileyebilecek önemli hususlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Metin ve Çalışkan,2024 ;Lindseth et al., 2013).

Bu bağlamda,beslenme önerilerimiz:

- Öğünlerinizi düzenli bir şekilde tüketip, kahvaltı yapma alışkanlığı edinmelisiniz (Yıldırım ve Ersü,2023).
- Ana öğünlerinizi yatmadan en az 4-5 saat önce tüketiniz (Taşdemir ve Güner,2021).
- Uyarıcı besinlerin (örn., çay, kahve, acı baharatlar vb.) tüketimine dikkat ediniz (Taşdemir ve Güner,2021).
- Triptofan amino asidinden zengin muz, badem, süt gibi besinleri sağlıklı bir uyku için tüketebilirsiniz (Taşdemir ve Güner,2021).
- Süt ürünleri, balık, meyve ve sebzeler gibi bazı yiyecekler uykuyu artırıcı etki gösterebilmektedir (Taşdemir ve Güner,2021).
- Sağlıklı bir uyku için uyku saatinden en az 4-6 saat önce kafein içeren ürünler (çikolata, çay, kahve gibi ürünler) tüketilmemelidir (Yıldırım ve Ersü, 2023; Clark and Landolt, 2017).
- Yüksek enerjili besin tüketiminden (yüksek yağ ve rafine karbonhidrat içeren besinler vb.) kaçının (Cinemre ve ark.,2018).
- Serotonin uyuma eğilimini artıran ve melatonin ise uyku durumunun korumasından görevli hormonlar olup, kiraz, domates, ananas, portakal, kivi, elma, muz gibi birçok meyvede bulunmaktadır (Yıldırım ve Ersü,2023).

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE UYKU

2.UYKU VE FIZIKSEL EGZERSİZ

Fiziksel aktivite, uykuyu iyileştirmek için etkili, ilaç dışı bir yaklaşım olarak kabul edilmekte olup, uyku sorunları için mevcut tedavilere ek olarak alternatif veya tamamlayıcı bir yaklaşım olarak önerilmektedir (Wang and Boros,2021).

Multipl skleroz hastalarında egzersizin uyku üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarda aerobik egzersiz sonrası uyku kalitesinin arttığı, fiziksel olarak aktif MS hastalarında da uyku problemlerinin daha az olduğu görülmüştür (Açık ve ark.,2023; Sadeghi et al.,2019).

- Aerobik tipteki aktivitelere; yürüyüş, koşu, tai chi, pilates, bisiklet sürme veya ev egzersizleri şeklinde öneriler verilebilmektedir (Tamer ve ark.,2023;Wang and Boros,2023).
- Günde 10 dakikalık egzersiz seansları (yürüyüş, yüzme veya bisiklete binme gibi) bile uyku sonuçlarını iyileştirebilmektedir (Vanderlinden et al.,2020).
- Koşu gibi orta düzeyde ama düzenli yapılan egzersizler, hem azalmış uyku süresinde iyileşme hem de psikolojik açıdan fayda sağlamaktadır. Bu nedenle; hafta içi her sabah,30 dakikalık koşu önerilmektedir (Semplonius and Willoughby,2018;Kalak et al.2012).
- Direnç egzersizleri de uzun dönemde uyku kalitesi ve miktarını iyileştirebilmektedir (Tamer ve ark.,2023;Kovacevic et al.,2018).
- Direnç egzersizleri; serbest ağırlıklar (dumbell), ağırlık makineleri, elastik bantlar, sağlık topları gibi farklı yöntemler kullanılarak uygulanmakta olup, kasın belli bir yüke karşı koyma prensibi ile kas kuvveti ve dayanıklılığını arttırmayı hedefleyen egzersizlerdir (Yetgin,2017).
- Yapılan egzersizlerden fayda görülebilmesi için, haftada en az 3 gün, sabah saatlerinde, uzun seans süresiyle ve 12 hafta ile 6 ay arasında bir sürede yapılması tavsiye edilmektedir (Tamer ve ark.,2023; Vanderlinden et al.,2020).
- Melatonin salınımında gecikmelere sebep olabileceğinden, uykudan önce orta ve yüksek şiddetli egzersizlerden kaçınınız (Richardson et al.,2017;Tamer ve ark.,2023).

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE UYKU

3.UYKU VE SAĞLIK SORUMLULUĞU

Fiziksel aktivite, uykuyu iyileştirmek için etkili, ilaç dışı bir yaklaşım olarak kabul edilmekte olup, uyku sorunları için mevcut tedavilere ek olarak alternatif veya tamamlayıcı bir yaklaşım olarak önerilmektedir (Wang and Boros,2021).

Multipl skleroz hastalarında egzersizin uyku üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalarda aerobik egzersiz sonrası uyku kalitesinin arttığı, fiziksel olarak aktif MS hastalarında da uyku problemlerinin daha az olduğu görülmüştür (Açık ve ark.,2023; Sadeghi et al.,2019).

- Aerobik tipteki aktivitelere; yürüyüş, koşu, tai chi, pilates, bisiklet sürme veya ev egzersizleri şeklinde öneriler verilebilmektedir (Tamer ve ark.,2023;Wang and Boros,2023).
- Günde 10 dakikalık egzersiz seansları (yürüyüş, yüzme veya bisiklete binme gibi) bile uyku sonuçlarını iyileştirebilmektedir (Vanderlinden et al.,2020).
- Koşu gibi orta düzeyde ama düzenli yapılan egzersizler, hem azalmış uyku süresinde iyileşme hem de psikolojik açıdan fayda sağlamaktadır. Bu nedenle; hafta içi her sabah,30 dakikalık koşu önerilmektedir (Semplonius and Willoughby,2018;Kalak et al.2012).
- Direnç egzersizleri de uzun dönemde uyku kalitesi ve miktarını iyileştirebilmektedir (Tamer ve ark.,2023;Kovacevic et al.,2018).
- Direnç egzersizleri; serbest ağırlıklar (dumbell), ağırlık makineleri, elastik bantlar, sağlık topları gibi farklı yöntemler kullanılarak uygulanmakta olup, kasın belli bir yüke karşı koyma prensibi ile kas kuvveti ve dayanıklılığını arttırmayı hedefleyen egzersizlerdir (Yetgin,2017).
- Yapılan egzersizlerden fayda görülebilmesi için, haftada en az 3 gün, sabah saatlerinde, uzun seans süresiyle ve 12 hafta ile 6 ay arasında bir sürede yapılması tavsiye edilmektedir (Tamer ve ark.,2023; Vanderlinden et al.,2020).
- Melatonin salınımında gecikmelere sebep olabileceğinden, uykudan önce orta ve yüksek şiddetli egzersizlerden kaçınınız (Richardson et al.,2017;Tamer ve ark.,2023).

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE UYKU

3.UYKU VE SAĞLIK SORUMLULUĞU

- Sağlıklı beslenmeme uykusuzluğun artması ve uyku düzeninde bozulma ile bağlantılı olduğundan, sağlıklı beslenmeye dikkat ediniz (Yıldırım ve Ersü,2023).
- Gece yemek yeme alışkanlığı olan yetişkinlerin uyku kalitesinin düşük olduğu gösterilmiş olup, gece uykudan uyanıp yemek yeme alışkanlığı veya gece atıştırmalarınız varsa kontrol altına almak için gayret göstermelisiniz (Taşdemir ve Güner,2021; Yıldırım ve Ersü,2023).
- Uyku bölünmesinin engellenmesi için sıvı tüketimini, yatmadan en az 2-4 saat öncesine kadar alabilirsiniz (Can,2022).
- Uykunuzun bölünmemesi için, yatmadan önce tuvalet ihtiyacınızı giderin (Can,2022).
- Hekimizin tavsiye ettiği uykuya yardımcı olacak önerilen ilaçları zamanında alınız (Can,2022).
- Ayrıca diüretik (idrar atılımını kolaylaştırıcı ilaçlar) ilaçları yatmadan en az 4 saat önce almaya dikkat ediniz (Can,2022).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE UYKU

4.UYKU VE STRES YÖNETİMİ

- Yaşanılan stres, anksiyete ve depresyonun önlenmesi için gevşeme egzersizleri yapabilirsiniz (Can,2022).
- Rahat bir uyku uyumanızı sağlayacak Yoğun stres yaşanılan dönemlerde yatak içerisinde uzun süre kalmayınız (Can,2022).
- 30 dakikadan fazla uykuya dalmakta zorluk çekiyorsanız yataktan ayrılmak ve dua etme, müzik dinleme, kitap, gazete okuma gibi sizi rahatlatacak alışkanlıklara yönelebilirsiniz (Can,2022).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE UYKU

5. UYKU VE KIŞİLERARASI İLİŞKİLER

- Uyku, bireysel sağlık ve refahı destekleyen hayati bir yenileyici davranıştır (Xu et al.,2021).
- Uyku sadece fizyoloji, biliş ve davranış için önemli olmakla kalmayıp, aynı zamanda çeşitli psikosozyal sonuçlarla da yakından ilişkilidir (Xu et al.,2021).
- Uyku kalitesinin kötü olması, karamsarlık, bozulmuş karar verme ve hayal kırıklığına karşı olumsuz kişilerarası tepkilerle önemli ölçüde ilişkilidir. Bu nedenle; uykunun, sosyal destek de dahil olmak üzere çeşitli psikosozyal ilişkiler ve algılanmasında önemli bir rol oynadığını söyleyebiliriz (Xu et al.,2021).
- Ayrıca; uyku kalitesinin kötüleşmesi, duygu düzenleme çabalarını aksattığı, hoş olmayan olaylara verilen olumsuz duyguları artırdığı ve hoş olaylara verilen olumlu tepkileri azalttığı gösterilmiştir (Xu et al.,2021).
- Artan uyku sürekliliği ve daha iyi uyku kalitesinin pozitif sosyal destek ve daha başarılı yaşam döngüsüyle bağlantılıdır (Xu et al.,2021).
- Bu nedenle, uyku kalitesini artıracak, uyku bozukluklarını ortadan kaldıracak uygulamalar hususunda önerilerimizi dikkate almanız önemlilik arz etmektedir.



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE UYKU

6. UYKU VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

- Kendini gerçekleştirme, herkesin kendi potansiyelinin daha fazlasını gerçekleştirme yönündeki temel eğilimidir (Moghadam, et al.,2015).
- Bağımsızlık, mizah anlayışı ve sosyal açıdan şefkatli olmak; kendini gerçekleştirmenin örnekleridir. Bu faktörlerin, hastaların bakış açısı ve onların deneyimlerine dayanarak tanınması, bu alanda bilgi kazanma ile birlikte edinilen bilgilerin daha net bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilmektedir (Gholamnejad et al.,2019).
- Kendini gerçekleştirme ile birlikte, kişinin bireysel potansiyellerinin büyümesi ve gelişmesinin anlaşılması sağlanarak, kişinin hayatına zenginlik ve anlam katılabilmektedir (Moghadam, et al.,2015).
- Bu bağlamda; yaşam hedeflerinize ulaşılan kadar, potansiyel yeteneklerinizi ortaya çıkarmaya gayret edin (Moghadam, et al.,2015).
- Kendinizi gerçekleştirebilmenin ilk yolu, kendinizi kabul etme, kendinizi tatmin etme ve kendinize saygı duymaktan geçmektedir (Moghadam, et al.,2015).
- İkinci yolu ise kendinize güvenmektir (Moghadam, et al.,2015).
- Üçüncü yolu,sevme ve saygı duymaktır (Moghadam, et al.,2015).
- Dördüncü yolu ise; değerli olduğunuzdur (Moghadam, et al.,2015).



KAYNAKÇA

Savucu, Y. (2020). Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 2(1),ss: 34-43.

Lindseth, G., Lindseth, P., & Thompson, M. (2013). Nutritional Effects On Sleep. Western Journal of Nursing Research, 35(4), ss:497-513.

Metin, Z. E., Çalışkan, H. A. (2024). Evaluation of the Relationship Between the Amount and Type of Carbohydrate Consumed After the Evening Meal and Sleep Quality. Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(2), ss:84-89.

Yıldırım, B. D., Ersü, D. Ö. (2023). Uyku ve Beslenme. Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(1),ss: 24-32.

Taşdemir, Z., Güner, A. (2021). Yetişkinlerde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezitenin Uyku Problemiyle İlişkilendirilmesi. Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi, (2), ss:24-35.

Clark, I. Landolt, H.P. (2017). Coffee, Caffeine, And Sleep: A Systematic Review Of Epidemiological Studies And Randomized Controlled Trials. Sleep Medicine Reviews, 31, ss:70-78.

Cinemre, F. B. S., Özman, Z., Dilaveroğlu, N., Cinemre, H., Kaçal, Z., & Aydemir, B. (2018). Sakarya İlinde Yapılan Toplum Sağlığı Taramalarında Beslenme Alışkanlığının İncelenmesi. Sakarya Tıp Dergisi, 8(2), ss:336-343.

Xu, R., Lin, Y., & Zhang, B. (2021). Relationship Among Sleep Quality, Depressed Mood, And Perceived Social Support In Older Adults: A Longitudinal Study. Journal of Pacific Rim Psychology, 15, ss:1-11.

Tamer, İ., Koçak, U. Z., Karabay, D., & Kaya, D. Ö. Deprem Sonrası Sirkadiyen Ritim ve Uyku-Uyanıklık Bozuklukları ile Baş Etmede Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Yaklaşımları. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 8(2), ss: 685-690.

Kovacevic A, Mavros Y, Heisz JJ.(2018). Singh MAF. The Effect Of Resistance Exercise On Sleep: A Systematic Review Of Randomized Controlled Trials. Sleep Medicine Reviews. 2018;39, ss:52-68.

Yetgin, M. K. (2017). Diyabetli Hastalarda Egzersiz Reçetesi. Klinik Tıp Bilimleri, 5(4), ss:65-70.

Richardson, C.E, Gradisar, M., Short ,M.A., Lang, C.(2017). Can Exercise Regulate The Circadian System Of Adolescents? Novel Implications For The Treatment Of Delayed Sleep-Wake Phase Disorder. Sleep Medicine Reviews. 2017;34, ss:122-129.

Can, S. (2022). Yaşlılarda Uyku Sorunları: Derleme. Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi, 2(1), ss:36-42.

KAYNAKÇA

Moghadam, S. R. M., Khosravi, L., Egbali, F., Khah, N. Z., & Sadatizadeh, S. S. (2015). Assessing The Impact Of Spiritual Health, Self-Actualization, And General Health, On Quality Of Life. *Spectrum: A Journal of Multidisciplinary Research*, 4(7), ss:24-32.

Gholamnejad, H., Darvishpoor-Kakhki, A., Ahmadi, F., & Rohani, C. (2019). Self-Actualization: Self-Care Outcomes Among Elderly Patients With Hypertension. *Iranian Journal Of Nursing And Midwifery Research*, 24(3), ss: 206-212.

Wang, F., & Boros, S. (2021). The Effect Of Physical Activity On Sleep Quality: A Systematic Review. *European Journal Of Physiotherapy*, 23(1), ss:11-18.

Sadeghi, Bahmani, D., Kesselring, J., Papadimitriou, M., Bansi, J., Pühse, U., Gerber, M., Shaygannejad, V., Holsboer-Trachslar, E., Brand, S. (2019). In Patients With Multiple Sclerosis, Both Objective And Subjective Sleep, Depression, Fatigue, And Paresthesia Improved After 3 Weeks Of Regular Exercise. *Front Psychiatry*. 2019;10:265.ss:1-9.

Açık, M., Şenışık, S., Taşkiran, D., Akşit, T., Aydınoğlu, R., & Yüceyar, A. N. (2022). Egzersiz Multipl Sklerozlu Hastalarda Fiziksel Kapasiteyi, Kognisyonu, Yaşam Kalitesini İyileştirir ve Nörotrofik Faktörleri Artırır. *Arch Neuropsychiatry* 2023;60, ss:335–343. Can, S. (2022). Yaşlılarda Uyku Sorunları: Derleme. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*, 2(1), 36-42.

Moghadam, S. R. M., Khosravi, L., Egbali, F., Khah, N. Z., & Sadatizadeh, S. S. (2015). Assessing The Impact Of Spiritual Health, Self-Actualization, And General Health, On Quality Of Life. *Spectrum: A Journal of Multidisciplinary Research*, 4(7), 24-32.

Gholamnejad, H., Darvishpoor-Kakhki, A., Ahmadi, F., & Rohani, C. (2019). Self-Actualization: Self-Care Outcomes Among Elderly Patients With Hypertension. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 24(3), 206-212.

Wang, F., & Boros, S. (2021). The Effect Of Physical Activity On Sleep Quality: A Systematic Review. *European journal of physiotherapy*, 23(1), 11-18.

Sadeghi Bahmani D, Kesselring J, Papadimitriou M, Bansi J, Pühse U, Gerber M, et al.(2019). In Patients With Multiple Sclerosis, Both Objective And Subjective Sleep, Depression, Fatigue, And Paresthesia Improved After 3 Weeks Of Regular Exercise. *Front Psychiatry*. 2019;10:265.

Açık, M., Şenışık, S., Taşkiran, D., Akşit, T., Aydınoğlu, R., & Yüceyar, A. N. (2022). Egzersiz Multipl Sklerozlu Hastalarda Fiziksel Kapasiteyi, Kognisyonu, Yaşam Kalitesini İyileştirir ve Nörotrofik Faktörleri Artırır. *Arch Neuropsychiatry* 2023;60:335–343, <https://doi.org/10.29399/npa.28302>

Vanderlinden, J., Boen, F., & Van Uffelen, J. G. Z. (2020). Effects Of Physical Activity Programs On Sleep Outcomes In Older Adults: A Systematic Review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-15.

KAYNAKÇA

Kalak N, Gerber M, Kirov R, et al.(2012). Daily Morning Running For 3 Weeks Improved Sleep And Psychological Functioning In Healthy Adolescents Compared With Controls. J Adolesc Health. 2012;51: 615–22.

Semplonius, T., & Willoughby, T. (2018). Long-Term Links Between Physical Activity And Sleep Quality. Med. Sci. Sports Exerc, 50, 2418-2424.

Vanderlinden, J., Boen, F., & Van Uffelen, J. G. Z. (2020). Effects Of Physical Activity Programs On Sleep Outcomes In Older Adults: A Systematic Review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17, ss::1-15.

Kalak ,N., Gerber, M., Kirov, R., Mikoteit,T., Yordanova ,J., Pühse ,U., Holsboer-Trachsler ,E., Brand ,S.(2012). Daily Morning Running For 3 Weeks Improved Sleep And Psychological Functioning In Healthy Adolescents Compared With Controls. J Adolesc Health. 2012;5,.ss:615–622.

Semplonius, T., Willoughby, T. (2018). Long-Term Links Between Physical Activity And Sleep Quality. Med. Sci. Sports Exerc, 50, ss:2418-2424.



5.MODÜL

MULTIPLE SKLEROZ (MS)

VE

ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

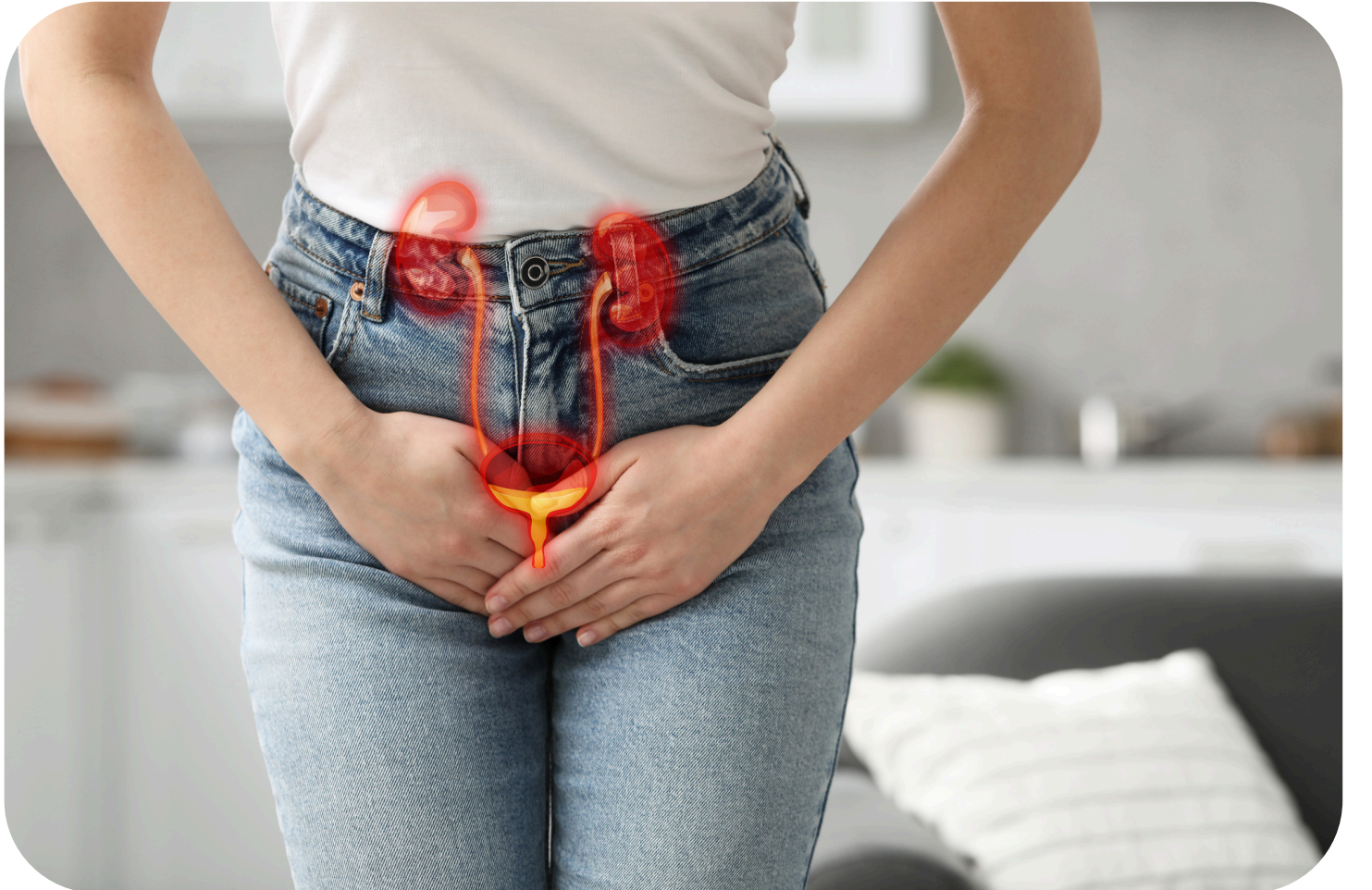
MS hastalarında yaşanan enfeksiyonlar, hastalığın klinik seyrini etkilemektedir. Ani gelişen ataklar çoğunlukla üst solunum yolu enfeksiyonu (ÜSYE) veya idrar yolu enfeksiyonu (İYE) şeklinde görülen enfeksiyonlarla tetiklenebilmekte veya şiddetlenebilmektedir (Mahadeva et al.,2014).

İdrar yolu enfeksiyonu (İYE), ayakta tedavi ortamlarında görülen en yaygın bakteriyel enfeksiyon olarak karşımıza çıkmaktadır (Grigoryan et al.,2022).

İdrar yolu enfeksiyonunda; ateş, titreme, ağrılı idrar yapma, sık idrara çıkma, kasık ağrısı ve idrar tetkiklerinde hastalık etkeninin saptanması gibi belirti ve bulgular görülmektedir (Bazi et al.,2021).

Hastalıkların tedavisinden ziyade sağlığın korunması ve geliştirilmesine odaklanan anlayış tüm dünyada yaygınlaşmakta ve bireylere doğru genital hijyen davranışlarını öğretmek ve kazandırmak sağlık profesyonellerinin görevidir (Demir ve ark.,2020).

Bu bağlamda bu modüldeki amacımız; üriner sistem enfeksiyonlarına yönelik bilgilendirme sağlamak ve sağlıklı yaşam davranışları kazandırmaktır.



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

1.ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARINA YÖNELİK BESLENME ÖNERİLERİ

- Mevsimine uygun olarak günde en az 5 porsiyon meyve ve sebze (2 porsiyon meyve,3 porsiyon sebze) tüketilmesine dikkat edilmelidir (Yardıml,2020).
- A ve C vitamini gibi bağışıklık sistemini güçlendirici vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak, lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca portakal, mandalina, elma gibi meyveler tüketilmelidir (Yardıml,2020).
- Bağışıklık sistemi güçlendirici bir diğer vitamin olan E vitamininden zengin yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve fındık, ceviz gibi yağlı tohumların tüketilmesi tavsiye edilmektedir (Yardıml,2020).
- Günde, 15-20 adet fındık (30 gr) veya 5-6 adet ceviz (30gr) ve haftada 2-3 defa kurubaklagil (mercimek, kuru fasulye, nohut) tüketimine dikkat edilmelidir (Yardıml,2020).
- Bağışıklık sisteminde D vitamini de önemli rol oynamakta olup, güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde pek fazla bulunmaz. Bu nedenle; özellikle kış mevsiminde havanın güneşli olduğu zamanlarda mümkün olduğunca güneşten yararlanılmalıdır (Yardıml,2020).
- Haftada 2-3 kez balık tüketilmelidir (Yardıml,2020).
- Her gün 2-2.5 litre su içilmelidir (Yardıml,2020).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

2. ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI VE EGZERSİZ

- Düzenli fiziksel aktivite birçok bulaşıcı olmayan hastalık ve enfeksiyonların önlenmesinde rol oynamaktadır (Chastin et al.,2021).
- Öncelikle fiziksel olarak aktif kişilerin hastalık etkenlerine karşı daha iyi bir vücut yanıtı sayesinde enfeksiyonlara karşı daha dirençli olma olasılıklarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Chastin et al.,2021).
- İkinci olarak, kalp damar hastalıkları ve vücut sağlığı daha zayıf olan, önceden kronik rahatsızlığı olabilecek kişilerde ciddi enfeksiyonların daha olası olduğu göz önüne alındığında, fiziksel aktivitenin kalp damar ve vücut sağlığını iyileştirerek, kronik hastalık riskini azaltarak bulaşıcı hastalıklara karşı dolaylı bir koruyucu etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Chastin et al.,2021).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

2. ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI VE EGZERSİZ

Kadın Hastalar İçin;

- Kadın hastalarda; idrar yolu enfeksiyonu (İYE), kadınların aile hekimlerine başvurmasının yaygın bir nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır (Khamis et al.,2019)..
- Çok doğum yapma ve azalmış pelvik taban gücü, mesane fonksiyonunu etkilemekte olup mesanenin tamamen boşaltılamaması sonucu tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonuna yol açabilmektedir (Khamis et al.,2019).

Bu bağlamda; kegel egzersizleri kadınlarda pelvik taban kaslarını güçlendirerek, üriner sistem enfeksiyonlarını önlemede kullanılacak en yaygın yaklaşımlardan biridir (Khamis et al.,2019).

- Kadınlar bu egzersizleri herhangi bir anda, herhangi bir yerde, başka işler yaparken ve düzenli hastane ziyaretleri olmadan bunları kendi başlarına yapabilmektedir (Khamis et al.,2019).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

2. ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI VE EGZERSİZ

Kegel Egzersizleri Nasıl Yapılır ?

- Çalışma grubundaki her bireyden bireysel ve özel olarak rahat bir pozisyon seçilir (Mohamed et al.,2018).
- Kegel egzersizleri otururken, ayaktayken ve uzanırken yapılabilir (Mohamed et al.,2018).
- Bireyin her gün her pozisyonda egzersiz yapması önerilir (Mohamed et al.,2018).
- Bireye idrarını yaptığını hayal etmesi söylenir ve bu sırada; idrarı tutacak kasları sıkılır (Mohamed et al.,2018).
- Pelvik taban kaslarını 5 saniye sıkın ve ardından 5 saniye gevşetin (Mohamed et al.,2018).
- Amaç; 10 saniyelik tutmalar ve ardından 10 saniyelik gevşemeye geçmektir (Mohamed et al.,2018).
- 10 kez tekrarlayın. 5'li güçlü, hızlı kasılmalardan oluşan 2 turla devam edin (Mohamed et al.,2018).
- Gün boyunca bu pelvik taban egzersizlerini üç tur halinde uygulayın (Mohamed et al.,2018).
- Bu egzersizler her yerde ve her zaman yapılabilir. Duş almak, diş fırçalamak, televizyon izlemek veya işe gidip gelmek gibi günlük bir görevi yaparken bunu alışkanlık haline getirmeye çalışın. Alışkanlıklar tekrarlar oluşur (Mohamed et al.,2018).
- Katılımcıya bu egzersizleri günlük alışkanlık haline getirilmesi önerilir (Mohamed et al.,2018)..
- Kasılma ve ağrıyı önlemek için her egzersiz arasında tamamen rahatlamak gerekmektedir (Mohamed et al.,2018).
- Elinizi karnınıza koyduğunuzda, eğer karnınızın hareket ettiğini hissederseniz karın kaslarınızı kullanıyorsunuz demektir ve egzersizi tekrarlamalısınız (Mohamed et al.,2018)..
- Bireylerden özgürce nefes alması ve nefesini tutmaması istenir (Mohamed et al.,2018)..
- Kegel egzersizlerini asla yorgunken yapmayın (Mohamed et al.,2018).

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

3. ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI VE SAĞLIK SORUMLULUĞU

- Enfeksiyonlarından enfeksiyonlarından korunmada hijyen kurallarına uymak ilk adımdır (Demir ve ark.,2020).
- Genital bölge hijyeninize dikkat etmelisiniz.
- El yıkama alışkanlığının eksikliği, doğru iç çamaşırı kullanılmaması, tuvaletten sonra genital bölgenin doğru şekilde temizlenmemesi, adet hijyenine yeterince dikkat edilmemesi, vajinal duş gibi yanlış uygulamalar genel ve genital hijyen bozukluklarına neden olabilmektedir. Kadınların perine bölgesi temizlik alışkanlıkları ürogenital bölge enfeksiyonlarından korunmaları açısından önemlidir (Demir ve ark.,2020).

1. El yıkama:

İnsan elleri çoğu zaman mikropları taşıyan ve hastalık yapan etkenlerle doğrudan veya dolaylı temas yoluyla bir kişiden veya doğadan diğerine geçmesine neden olan etkenlerdir (Noer et al.,2021). Bu bağlamda; Doğru el yıkama; idrar yolu enfeksiyonlarının önlenmesi ve enfeksiyon oranlarının azaltılması amacıyla oldukça önemli bir konudur (Zhang et al.,2021).

Ellerimizi Ne Zaman Yıkayalım?

- Pişmemiş gıdalara (özellikle kırmızı et, tavuk, balık, yumurta) temas ettikten sonra,
- Dişlerimizi fırçalamadan önce,
- Yemeklerden önce ve sonra,
- Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra,
- Hapşırıktan ve öksürdükten sonra,
- Çöplere dokunduktan sonra,
- Çocukların altını değiştirdikten sonra,
- Toplumda ortak kullanılan araçların kullanımından sonra (toplu taşıma araçları, para alış veriş, telefon vb),
- Dışarıdan eve girdikten sonra,

Kedi, köpek ve tüm diğer hayvanlarla temas ettikten sonra mutlaka yıkamalıyız (Dünya El Yıkama Günü, T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlık Geliştirme Genel Müdürlüğü,2019; El Yıkamayı Alışkanlık Haline Getirin, T.C. Sağlık Bakanlığı,2016).

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

3. ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI VE SAĞLIK SORUMLULUĞU

ELLERİMİZİ NASIL YIKAYALIM?



2.Genital Bölge Hijyeni:

İç Çamaşırı Hijyeni:

- İç çamaşırı seçimi olarak; beyaz renkli ve pamuklu seçimler yapılmalıdır (Yazıcı ve Çuvadar,2019;Uyanık,2023).
- Ayrıca günlük olarak değiştirilmelidir (Yazıcı ve Çuvadar,2019).
- Islak iç çamaşırı ile beklenmemelidir (Uyanık,2023).
- Naylon ve dar çamaşırlar giyilmemelidir (Uyanık,2023).
- İç çamaşırları sıcak su ve kokusuz deterjanlar ile yıkanıp temizlenmeli, mümkünse sıcak ütü ile ütülenmelidir (Uyanık,2023).

Taharet Alışkanlığı:

- Taharetlenme kirli bölgeden temiz bölgeye doğru (önce ön bölge sonra arka yıkanarak) ve tuvalet kâğıdı ile kurulunarak yapılmalıdır (Yazıcı ve Çuvadar,2019; Uyanık,2023).
- Kullanılacak tuvalet kâğıdı beyaz renkli ve parfümsüz tercih edilmelidir (Öner ve Turfan,2020).

MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

3. ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI VE SAĞLIK SORUMLULUĞU

Kadınlara Yönelik Hijyen Önerileri:

- Bu dönemde tek kullanımlık hijyenik ped kullanmalısınız (Yazıcı ve Çuvadar,2019).
- Ped değiştirmeden önce eller sabunla yıkanmalıdır (Yazıcı ve Çuvadar,2019).
- Günde ortalama 6-8 adet ped değiştirilmelidir (Yazıcı ve Çuvadar,2019).
- Pedin genital bölgeye yerleştirilecek olan bölümüne elle temas etmeyiniz (Yazıcı ve Çuvadar,2019).
- Ped değişiminde değiştirilecek kirli ped arkadan çıkarılmalı, temiz ped ise önden yerleştirilmelidir (Yazıcı ve Çuvadar,2019).
- Pedler kapatılarak çöpe atılmalıdır (Yazıcı ve Çuvadar,2019).
- Vajinal duş uygulamasından kaçınılmalıdır (Uyanık,2023).
- Genital bölgeye; sprey, pudra gibi kimyasal maddeler içeren maddeler uygulanmamalıdır (Uyanık,2023).
- Vajinal tampon kullanımından kaçınılmalıdır (Uyanık,2023).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

4. ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI VE STRES YÖNETİMİ

- Enfeksiyon hastalıkları insanların tarih boyunca ve günümüzde mücadele ettiği ve gelecekte de mücadele edeceği tıbbi bir durum olarak karşımıza çıkmakta olup, tıbbi, ekonomik ve toplumsal birçok olumsuz soruna yol açabilmektedir. Bu olumsuzlukların yanısıra; enfeksiyon hastalıkları ruhsal birçok sorunla da ilişkilendirilebilmektedir (Erdoğan ve Hocaoğlu,2020).
- İdrar yolu enfeksiyonun yol açtığı semptomlar bireylerde negatif duygulara sebep olarak, yaşamsal faaliyetlerini de olumsuz etkilemektedir (Grigoryan et al.,2022).
- Bu bağlamda; enfeksiyon hastalıklarında stres yönetimi de oldukça önemli bir yere sahiptir.
- Gevşeme teknikleri, stres yönetiminde oldukça bir öneme sahiptir (Geylani,2024).
- Meditasyon, derin nefes alma teknikleri ve progresif kas gevşetme gibi rahatlama teknikleri, vücudun rahatlmasını sağlayarak, vücuttaki stres hormonlarının seviyesini düşürebilmektedir (Robinson ve ark., 2024; Geylani,2024).
- Fiziksel aktivite yapmak, stres yönetiminde bir diğer önemli faktördür (Robinson ve ark., 2024; Geylani,2024).
- Düzenli egzersiz yapmak, bireylerin ruh halini iyileştirip, stresle mücadele etmek için genel vücut dayanıklılığını artırır. Yürüyüş, koşu, yüzme veya yoga gibi aktiviteler, stresi azaltmada etkili olabilen yöntemler arasındadır (Robinson ve ark., 2024; Geylani,2024).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

5. ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI VE KIŞILERARASI İLİŞKİLER

- Sosyal destek ; genellikle kişinin ailesi, arkadaşları ve sevdikleriyle algıladığı ve karşılıklı olarak desteklediği destek miktarı olarak tanımlanmaktadır (Bjørlykhaug et al.,2020).
- Sosyal destek de stres yönetiminde önemli bir destek kaynağıdır. Güçlü sosyal ilişkiler, stresli zamanlarda bireylere destek ve rahatlama sağlamakta olup, arkadaş, aile veya meslektaşlarla kurulan sağlıklı ilişkiler, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Li ve ark., 2021; Geylani,2024).
- Sosyal destek; hasta bireylerin stresli yaşamlarıyla baş etmesine yardımcı olur ve bireylerin sorunlarla daha kolay baş edebilmesini sağlar (Arslantaş ve ark.,2010).



MULTIPLE SKLEROZ (MS) VE ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI YÖNETİMİ

6. ÜRİNER SİSTEM ENFEKSİYONLARI VE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

- Kişiler arası iletişimlerinize dikkat etmeli,
- Kendinize ve dünyaya dair bilgiler edinmeye gayret etmeli,
- Çevrenizdeki olayları daha iyi anlamaya çalışmalısınız (Tekke ve Coşkun,2019).

Ayrıca;

- Dengeli ve yeterli beslenme,
- Stres yönetimi,
- Yeterli ve düzenli egzersiz yapma,
- Sigara kullanmama,
- Sağlık sorumluluklarınız ve,
- Hijyenik önlemlere dikkat edilmelisiniz (Duran ve ark.,2018).



KAYNAKÇA

- Robinson, L., Segal, J., & Smith, M. (2024). "Relaxation Techniques For Stress Relief", HelpGuide.org., from <https://www.helpguide.org>.Erişim Tarihi:21.11.2024
- Li, F., Luo, S., Mu, W. et al. (2021), Effects Of Sources Of Social Support And Resilience On The Mental Health Of Different Age Groups During The COVID-19 Pandemic", BMC Psychiatry, (21):16, <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>.ss:1-14.
- Bjørlykhaug, K. I., Bank, R. M., & Karlsson, B. E. (2020). Social Support and Relational Recovery in the Age of Individualism: A Qualitative Study Exploring Barriers and Possibilities for Social Support in Mental Health Work. Journal of Recovery in Mental Health Vol. 4 No. 1 Winter 2020,ss:35-55.
- Mahadeva, A., Tanasescu, R., & Gran, B. (2014). Urinary Tract Infections In Multiple Sclerosis: Under-Diagnosed And Under-Treated? A Clinical Audit At A Large University Hospital. American Journal Of Clinical And Experimental Immunology, 3(1), ss:57-67.
- Grigoryan, L., Mulgirigama, A., Powell, M., & Schmiemann, G. (2022). The Emotional Impact Of Urinary Tract Infections In Women: A Qualitative Analysis. BMC Women's Health, 22:182,ss:1-11.
- Bazi, A., Baghbanian, S. M., Ghazaeian, M., Fallah, S., & Hendoiee, N. (2021). Evaluation Of Urinary Tract Infection Following Corticosteroid Therapy In Patients With Multiple Sclerosis Exacerbation. Canadian Journal of Infectious Diseases and Medical Microbiology, 2021(1), ss:1-5.
- Demir, İ., Öztürk, G. Z., & Uzun, A. (2020). Analyzing The Relationship Between Genital Hygiene Behaviors In Women And Urinary Tract Infection In Any Period Of Life. Ankara Medical Journal, 20(4),ss: 982-992.
- Yardım, N. (2020). Enfeksiyon Hastalıklarında Beslenme ve Fiziksel Aktivite. Journal of Health and Society,(Covid-19 Özel sayı), ss:170-174.
- Chastin, S. F., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., ... & Hamer, M. (2021). Effects Of Regular Physical Activity On The Immune System, Vaccination And Risk Of Community-Acquired Infectious Disease In The General Population: Systematic Review And Meta-Analysis. Sports Medicine, 51(8), ss:1673-1686.
- Khamis, E. A., Abdelaziz, E., & Hemdan, G. (2019). Effect of Kegel Exercises on The Recurrence of Lower Urinary Tract Infection in Multiparty. Evidence-Based Nursing Research, 1(4), ss:115-124.
- Mohamed, H. G., Hafez, S. K., & Basyouni, N. R. (2018). Effect Of Pelvic Floor Muscle Strengthening-Kegel's Exercise-On Severity Of Stress Urinary Incontinence And Quality Of Life Among Women. International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing, 5(3), ss:421-438.
- Noer, R. M., Sinuraya, N., Panggabean, S. M. U., Kadri, Z., & Satriani, Y. (2021). The 6 Steps of Handwashing Education. International Journal Of Community Service, 1(1), ss:28-34.
- Zhang, Y., Xue, T., Liu, Z., Chen, W., & Vanrumste, B. (2021). Detecting Hand Washing Activity Among Activities Of Daily Living And Classification Of WHO Hand Washing Techniques Using Wearable Devices And Machine Learning Algorithms. Healthcare Technology Letters, 8(6), ss:148-158.

KAYNAKÇA

- Yazıcı, S., Çuvadar, A. (2019). Genital Sistem Enfeksiyonlarının Önlenmesi Ve Ebelik. Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi, 1(1), ss: 33-37.
- Uyanık, A. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Genital Hijyen Davranışları Ve Genital Hijyen Ürünlerine Erişimlerinin İncelenmesi. Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi, 4(2), ss:234-242.
- Öner, S., Turfan, E. Ç. (2020). Gebelere Verilen Planlı Eğitimin Genital Hijyen Davranışlarına Ve İdrar Yolu Enfeksiyonu Semptomlarına Etkisi. Van Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(1), ss: 10-18.
- Erdoğan, A., Hocaoglu, Ç. (2020). Enfeksiyon Hastalıklarının Ve Pandeminin Psikiyatrik Yönü: Bir Gözden Geçirme. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23(1), ss:72-80.
- Geylani, M. (2024). Stres Ve Stres Yönetimi. Istanbul Kent University Journal of Health Sciences, 3(2), ss: 28-34.
- Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F., & Turan, D. (2010). Yatan Hastalarda Umutsuzluk Ve Sosyal Destek Düzeyi Ve Bunları Etkileyen Faktörler. Florence Nightingale Journal of Nursing, 18(2),ss: 87-97.
- Tekke, M., Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık, Potansiyelin Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18(70), ss: 790-797.
- Duran, Ü., Öğüt, S., Asgarpour, H., & Kunter, D. (2018). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2(3), ss: 138-147.
- Dünya El Yıkama Günü, T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlığı Geliştirme Genel Müdürlüğü (2019)., Üniversite Öğrencilerinin Genital Hijyen Davranışları Ve Genital Hijyen Ürünlerine Erişimlerinin İncelenmesi. Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi, 4(2), 234-242.
- Öner, S., & Turfan, E. Ç. (2020). Gebelere Verilen Planlı Eğitimin Genital Hijyen Davranışlarına Ve İdrar Yolu Enfeksiyonu Semptomlarına Etkisi. Van Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(1), 10-18.
- Erdoğan, A., & Hocaoglu, Ç. (2020). Enfeksiyon Hastalıklarının Ve Pandeminin Psikiyatrik Yönü: Bir Gözden Geçirme. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23(1), 72-80.
- Geylani, M. (2024). Stres Ve Stres Yönetimi. Istanbul Kent University Journal of Health Sciences, 3(2), 28-34.
- Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F., & Turan, D. (2010). Yatan Hastalarda Umutsuzluk Ve Sosyal Destek Düzeyi Ve Bunları Etkileyen Faktörler. Florence Nightingale Journal of Nursing, 18(2), 87-97.
- Tekke, M., & Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık, Potansiyelin Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18(70), 790-797.
- Duran, Ü., Öğüt, S., Asgarpour, H., & Kunter, D. (2018). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2(3), 138-147.
- Dünya El Yıkama Günü, T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlığı Geliştirme Genel Müdürlüğü,2019, <https://sggm.saglik.gov.tr/TR,49668/dunya-el-yikama-gunu.html>,Erişim Tarihi:03.11.2024

KAYNAKÇA

El Yıkamayı Alışkanlık Haline Getirin, T.C. Sağlık Bakanlığı,2016 ,
<https://www.saglik.gov.tr/TR,2600/brel-yikamayi-aliskanlik-haline-getirin.html>,Erişim Tarihi:03.11.2024

Tarihi:03.11.2024

El Yıkamayı Alışkanlık Haline Getirin, T.C. Sağlık Bakanlığı (2016). . Üniversite Öğrencilerinin Genital Hijyen Davranışları Ve Genital Hijyen Ürünlerine Erişimlerinin İncelenmesi. Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi, 4(2), 234-242.
Öner, S., & Turfan, E. Ç. (2020). Gebelere Verilen Planlı Eğitimin Genital Hijyen Davranışlarına Ve İdrar Yolu Enfeksiyonu Semptomlarına Etkisi. Van Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(1), 10-18.

Erdoğan, A., & Hocaoğlu, Ç. (2020). Enfeksiyon Hastalıklarının Ve Pandeminin Psikiyatrik Yönü: Bir Gözden Geçirme. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23(1), 72-80.

Geylani, M. (2024). Stres Ve Stres Yönetimi. Istanbul Kent University Journal of Health Sciences, 3(2), 28-34.

Arslantaş, H., Adana, F., Kaya, F., & Turan, D. (2010). Yatan Hastalarda Umutsuzluk Ve Sosyal Destek Düzeyi Ve Bunları Etkileyen Faktörler. Florence Nightingale Journal of Nursing, 18(2), 87-97.

Tekke, M., & Coşkun, M. (2019). Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık, Potansiyelin Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18(70), 790-797.

Duran, Ü., Öğüt, S., Asgarpour, H., & Kunter, D. (2018). Sağlık Çalışanlarında Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2(3), 138-147.

Dünya El Yıkama Günü, T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlığı Geliştirme Genel Müdürlüğü,2019, <https://sggm.saglik.gov.tr/TR,49668/dunya-el-yikama-gunu.html>,Erişim Tarihi:03.11.2024

El Yıkamayı Alışkanlık Haline Getirin, T.C. Sağlık Bakanlığı,2016 ,
<https://www.saglik.gov.tr/TR,2600/brel-yikamayi-aliskanlik-haline-getirin.html>,Erişim Tarihi:03.11.2024

Tarihi:03.11.2024.

Kitapçıkta kaynakça belirtilmeyen görseller telif hakkına sahip olmayıp canva.com'dan alınmıştır.



MULTİPLE SKLEROZ ASİSTANI



MULTİPLE SKLEROZ ASİSTANI

ARALIK 2024

www.msasistan.com.tr