

KRONİK HASTALIKTA ÖZ YÖNETİM DESTEĞİNİN ÖNEMİ VE HEMŞİRENİN ROLÜ

THE IMPORTANCE OF SELF-MANAGEMENT SUPPORT AND THE ROLE OF THE NURSE IN CHRONIC DISEASE

Gözde KÜÇÜKKARAKURT ¹, Zeliha CENGİZ ²

¹ Yeşilyurt Hasan Çalık Devlet Hastanesi, Malatya, Türkiye.

² İnönü Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Malatya, Türkiye.

ÖZET

Kronik hastalık yönetiminde sadece geleneksel tedavi yaklaşımı yeterli olmamakta, hastaların sürece aktif katılımlarının sağlandığı öz yönetim stratejileri, kronik hastalıkların yönetiminde kilit bir rol oynamaktadır. Öz yönetim; kronik hastalığa sahip bireyin zamanla oluşacak semptomları, komplikasyonları ve tedavinin getirdiği fiziksel ve psikososyal sonuçlarla baş etme ve hastalığa uyum sağlamak için yapılması gereken davranış değişikliklerini hayatına entegre etme becerisidir. Hedef; bireylerin günlük yaşamda hastalığıyla ilgili karşılaştığı sorunlara doğru yaklaşımla çözüm getirmek için gereksinimlerini belirleyebilmesi ve çok boyutlu çözüm stratejileri geliştirip, uygulayabilmesidir. Hemşirelerin öz yönetim desteğinde rol ve sorumlulukları; birey ve ailenin kronik hastalık yönetiminde semptom tanıma ve kendi kendini izlemesi için bilgi ve teknik beceri kazandırma, karar verme sürecinde destekleme, sosyal ve toplumsal destekleri aktifleştirme, davranış değişikliği sağlamak için hedef belirleme ve eylem planları oluşturma amacıyla özel stratejiler geliştirme ve problem çözme becerisini arttırmayı kapsamaktadır. Öz yönetim destek programlarının etkili ve verimli olması için en az 6 ay süreyle sağlık uzmanlarıyla sık sık temas kurularak bireyselleştirilmiş olmalı, öğretme-öğrenme yöntemleri, sürdürülebilir bir program stratejisine dahil edilmiş en son teknolojiyi kullanan işbirlikçi bir ekip yaklaşımı ile sürdürülmeli, hemşirelere, hastaların ve ailelerin öz yönetimi için öğretim süresini ve içeriğini nasıl kişiselleştireceklerinin eğitimi verilerek desteklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik, Kronik Hastalık, Öz Yönetim, Öz Yönetim Desteği.

ABSTRACT

In the management of chronic disease, only the traditional treatment approach is not sufficient, self-management strategies in which the active participation of the patients is ensured play a key role in the management of chronic diseases. Self management; It is the ability of an individual with a chronic disease to cope with the symptoms, complications, and physical and psychosocial consequences of treatment, and to integrate behavioral changes that need to be made to adapt to the disease. Aim; It is the ability of individuals to determine their needs and develop and implement multidimensional solution strategies in order to solve the problems they encounter in daily life with the right approach. Roles and responsibilities of nurses in self-management support; It includes gaining knowledge and technical skills for symptom recognition and self-monitoring of the individual and family in chronic disease management, supporting in the decision-making process, activating social and social supports, developing specific strategies and problem solving skills to set goals and create action plans to provide behavior change. . In order for self-management support programs to be effective and efficient, they should be individualized with frequent contact with health professionals for at least 6 months, teaching-learning methods should be maintained with a collaborative team approach using the latest technology included in a sustainable program strategy, and nurses, patients and families should be supported. should be supported by training how to personalize the teaching time and content for self-management.

Keywords: Chronic Disease, Nursing, Self-Management, Self-Management Support.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Gözde Küçükkarakurt, Uzm. Hemş., Yeşilyurt Hasan Çalık Devlet Hastanesi, Malatya, Türkiye. **E-mail:** gozde_sayar@hotmail.com

Bu makaleye atıf yapmak için / Cite this article: Küçükkarakurt, G., & Cengiz, Z. (2023). Kronik Hastalıkta Öz Yönetim Desteğinin Önemi ve Hemşirenin Rolü. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 8(4), 1036-1043. <http://doi.org/10.5281/zenodo.10048419>

*6-8 Ekim 2022 tarihinde Malatya İnönü Üniversitesi Turgut Özal Kongre ve Kültür Merkezinde gerçekleştirilen I. Uluslararası Hemşirelikte Palyatif Bakım Kongresi'nde sözel sunum olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Kronik hastalıklar, uzun süren ve yavaş ilerleme gösteren, tıbbi girişimlerle tedavi edilemeyen ve hastaların fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik yönden tüm yaşamlarını etkileyen bir sağlık sorunudur (WHO, 2021). Tüm dünyada hızlı plansız kentleşme, sağlıksız yaşam tarzlarının küreselleşmesi ve nüfusun yaşlanması etkenlerinden kaynaklı kronik hastalıkların insidans ve prevalansı artış göstermektedir. Kronik hastalıklar, morbidite ve mortalitenin önde gelen nedenleridir ve dünya çapında her yıl tahminen 41 milyon insan bu hastalıklar (kalp-damar hastalıkları, kanserler, diyabet ve kronik solunum yolu hastalıkları) nedeniyle kaybedilmekte, bu da tüm dünyadaki ölümlerin %71'ine denk gelmektedir (WHO, 2021). Yine Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre; ülkemizde 2021 yılında 389.100 birey kronik hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmiş ve kronik hastalıklar ölüm nedenlerinin %90'nını oluşturmuştur (WHO, 2022).

Kronik hastalıkların giderek artması, sağlık hizmeti kullanımının artmasına neden olmuş, bununla birlikte düşük verimlilik ve bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere yol açarak sağlık bakım maliyetlerini artırmıştır. Bu durum sadece ülke ekonomilerine ağır bir yük getirmekle kalmamış, aynı zamanda sağlık sistemlerinin sürdürülebilirliği açısından da tehdit oluşturmuştur (Bektaş Akpınar & Aşkın Ceran, 2019; Hosseinzadeh ve ark., 2022). Bu nedenle, günümüzde kronik hastalıkların önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmesi, bu hastalıkların etkili bir şekilde yönetilmesinin gerekliliğini daha da vurgulamaktadır. Geleneksel tedavi yaklaşımı sadece farmakolojik tedavi ve bilgilendirme üzerine kurulu olup, bu yaklaşım yeterli sonuçlar vermemektedir. Kronik hastalıkların etkili yönetimi için hastaların aktif bir şekilde katılımını teşvik eden öz yönetim stratejileri, büyük bir öneme sahiptir. Bilimsel kanıtlar, hastaların bilgi düzeylerinin artırılmasının ve sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerinin benimsenmesinin (örneğin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması, ilaçlara düzenli uyum sağlama ve sigarayı bırakma gibi) bir dizi olumlu sonuçla ilişkilendirildiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, hastaların yaşam kalitesini iyileştirme potansiyeli taşımakla kalmayıp aynı zamanda sağlık bakımına bağlı harcamaları azaltma fırsatı sunmaktadır (Hosseinzadeh ve ark., 2022).

Kronik hastalığı olan bireylerin öz-yönetim yeteneklerini geliştirmek için ilk adım, sağlık profesyonellerinin hasta merkezli, çoklu disiplinli ve kanıta dayalı yaklaşımlar hakkında bilgi ve farkındalıklarını artırmalarıdır. Kronik hastalıkların yönetiminde lider rol üstlenen hemşireler, dünyanın her yerinde, öz yönetim eğitimi sorumluluğunun büyük bir kısmını taşımaktadır (Pinchera et al., 2018). Hemşirelerin bu konudaki bilgi, beceri ve farkındalıklarını sürekli olarak güncel tutmaları, sağlık hizmetlerinin kalitesini artırmak ve kronik hastalara daha etkili bir destek sağlamak için hayati öneme sahiptir. Dolayısıyla, bu derleme makalesi, kronik hastalıkta öz yönetim desteğinin önemini ve hemşirenin rolünü ortaya koymayı amaçlamaktadır.

ÖZ YÖNETİM

Öz yönetim, "bireyin aile, toplum ve sağlık profesyonelleri ile semptomları, tedavileri, yaşam tarzı değişikliklerini ve sağlık koşullarının psikososyal, kültürel ve ruhsal sonuçlarını yönetme becerisi" anlamına gelir (Schulman-Green et al., 2012).

Kronik hastalığa sahip bireylerin öz yönetiminde hedef; bireylerin günlük yaşamda hastalığıyla ilgili karşılaştığı sorunlara doğru yaklaşımla çözüm getirmek için gereksinimlerini belirleyebilmesi ve çok boyutlu çözüm stratejileri geliştirip, uygulayabilmesidir (Gönen Şentürk, 2021).

Diyabet, kalp damar hastalıkları, kronik solunum yolu hastalıkları gibi yaygın görülen kronik hastalıkların her biri semptom, klinik seyir, komplikasyon açısından benzersiz olsa da yönetimiyle ilgili ortak zorlukları paylaşır. Bunlar; semptom ve sakatlıklarla uğraşmayı, fiziksel göstergelerin izlenmesi, karmaşık ilaç rejimlerini yönetme, uygun beslenme düzenini sağlama, diyet ve egzersizi sürdürme, zorlu yaşam tarzı düzenlemeleri dahil olmak üzere psikolojik ve sosyal uyum sağlamaktır. Bu zorluklarla başa çıkmak için ortak hasta merkezli stratejilerin belirlenmesi ve detaylandırılması, öz yönetim alanının odak noktasıdır. (Grady&Gough, 2014). Etkili bir öz yönetim ile komplikasyon insidansında azalma ve prognozda iyileşme ile acil servislere başvurularda ve hastaneye yatışlarda azalma; hastalığın fizyolojik ve psikolojik etkilerinin kontrol altına alınması ve yaşam kalitesinde artış sağlandığı mevcut çalışmalarda gösterilmiştir (Aytap& Özer, 2021; Grady&Gough, 2014; Kang et al., 2021; Schulman-Green et al., 2012).

Etkili öz yönetim programları ile hastalara çeşitli temel becerilerin öğretilmesi beklenmektedir (Grady&Gough, 2014; Schulman-Green et al., 2016; Yıldırım et al., 2020). Bu beceriler:

(1) Karar verme: Kronik hastalığı olan bireylerin tedavinin sürekliliğini sağlama, uygun bir diyeti sürdürme ve hastalıkla ilişkili yaşam aktivitelerini gerçekleştirme konusundaki başarısı, gerekli bilgi birikimine sahip olmalarına dayanmaktadır. Bu bireyler, kendi sağlıklarıyla ilgili sorumlulukları alma, sağlık sorunları için yardım arama ve alma, ve hastalığın yönetimi konusunda bağımsız kararlar alma yeteneğine sahip olmalıdırlar (Yıldırım et al., 2020).

(2) Problem çözme: Sağlık profesyonelleri, hastalara bir problemi tanımlamanın, potansiyel çözüm yollarını üretmenin, bir çözümü seçmenin, uygulamanın ve sonrasında sonuçları değerlendirmenin adımlarını öğretebilirler. Etkili problem çözme becerileri, kronik rahatsızlıklara sahip hastalar için yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri sağlık yönetimi sorunlarını ve alevlenmelerini ele alırken kritik bir rol oynar (McGowan, 2012).

(3) Kaynakları kullanma: Kaynaklar, iki temel türde olabilir: bireysel (örneğin, aile üyeleri, arkadaşlar, sağlık hizmeti sağlayıcıları) ve toplumsal (örneğin, manevi destek, sosyal hizmetler ve ulaşım hizmetleri gibi) kaynaklar. Hastalara, bu kaynakları nasıl etkili bir şekilde kullanacaklarını öğretmek hastaların tıbbi, psikososyal ve finansal durumlarını yönetmelerine yardımcı olabilir (Schulman-Green ve ark., 2012; Yıldırım ve ark., 2020).

(4) Hasta ve sağlık profesyonelleri arasında ortaklık oluşturma: Hasta, belirledikleri hedeflere ulaşmak için sağlık profesyonelleri ile iş birliği yapmalıdır (Yıldırım ve ark., 2020).

(5) Harekete geçme: Hastalar, sağlık profesyonelleri ile çalışarak, değiştirmeye motive oldukları bir sağlık davranışı üzerine kısa vadeli bir eylem planı belirler ve uygular (McGowan, 2012; Yıldırım ve ark., 2020).

ÖZ YÖNETİM DESTEĞİ

Öz yönetim desteği, hastaların sağlıklı davranışları seçmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olacak çeşitli teknikler, araçlar ve programları içeren bir müdahale bütünüdür. En etkili öz yönetim desteği, hastaların hastalıklarını izleme ve tatmin edici bir yaşam kalitesini sürdürmek için bilişsel, davranışsal ve duygusal stratejiler geliştirme ve kullanma becerisini gerektirir. Bu destek, hastalarla her iki tarafın rol ve sorumluluklarını açıkça tanımlayan bir koçluk ilişkisi geliştirerek uygulanır.

Süreç hastalara göre belirlenir. Bu süreç, bireysel olarak hasta ve klinisyen arasında, aile üyeleri veya akrabalarla yapılan görüşmelerde, hastalığa özgü grup eğitim programlarında, akran liderler veya klinisyenler tarafından yönetilen grup oturumlarında, bireysel ve grup eğitimlerinin birleşiminde, uzaktan yöntemlerle, çevrimiçi veya telefon aracılığıyla gerçekleştirilen eğitimlerde ve çevrimiçi grup öz yönetim programları, yazılı mesajlaşma, mobil sağlık uygulamaları ve sosyal medya gibi etkileşimli teknolojilerle yürütülebilir (McGowan, 2012; Yıldırım et al., 2020).

Öz-yönetim desteği alan bir hasta, aşağıdaki yeteneklere sahip olmalıdır:

- (1) Hastalığı ve yönetimi hakkında bilgi sahibi olmalıdır.
- (2) Sağlık profesyonelleri ile birlikte belirlenen bir bakım planını benimsemelidir.
- (3) Sağlık profesyonelleri ile karar alma sürecini aktif olarak paylaşabilmelidir.
- (4) Hastalığın belirtilerini izleyebilmeli ve yönetebilmelidir.
- (5) Hastalığın fiziksel, duygusal, mesleki ve sosyal işlevselliği üzerindeki etkisini yönetebilmelidir.

(6) Risk faktörlerini ele alan ve sağlığı geliştiren yaşam tarzlarını benimseyerek, önleme ve erken müdahaleye odaklanabilmelidir.

(7) Destek hizmetlerini kullanma becerisine erişim ve güvence sağlamalıdır (McGowan, 2012).

Kronik hastalığı olan bireylerin bakım uygulamalarına yönlendirilirken genellikle tüm hastaların aynı seviyede olduğu düşünülerek girişimler planlanır. Ancak hastalar arasında hastalık ve tedavi durumu, komorbiditeler, sağlık okuryazarlık seviyeleri, dini inançlar ve kültürel farklılıklar, sosyoekonomik ve psikolojik durumlar, alışkanlıklar, yaş, genel bilişsel durum, hastanın öğrenme ve değişim motivasyonu, bilişim teknolojilerine erişim ve kullanım durumları, aile ve arkadaşları ile olan bağlılık seviyeleri gibi birçok farklı değişken bulunmaktadır (Koşar Şahin & Büyükkaya Besen, 2019). Tüm bu değişkenlerin tanımlanması ve dikkate alınarak bireyselleştirilmiş bakım sağlanması, sağlık sonuçlarına olumlu bir şekilde katkıda bulunabilir (Koşar Şahin & Büyükkaya Besen, 2019).

ÖZ YÖNETİM STRATEJİLERİ

5A Metodu

Sağlık profesyonelleri ve hastalar arasındaki etkileşimi kolaylaştıran bir modeldir. Bu metodun amacı, belirli davranışsal hedeflere ulaşma ve bu hedeflere ulaşmak için özel bir plan geliştirmeye yardımcı olmaktır (McGowan, 2012). 5A metodolojisinin beş stratejisi, kişiselleştirilmiş ve işbirlikçi bir eylem planı oluştururken kullanılabilir:

- **Sor/Ask:** Hastalık bilgisi, öz bakımı engelleyen durumlar, öz yönetim becerileri, sağlık inançları ve yaşam tarzı davranışlarını araştırma
- **Öner/Advice:** Hastalık semptomları ve bunları önlemek için yaşam tarzı değişikliklerinin önemini hakkında bilgilendirme
- **Değerlendir/Assist:** Ortak hedefleri belirleme, eylem planını uygulama sırasında kullanılacak kaynakları ve özgüven seviyelerini değerlendirme
- **Destekle/Assess:** Hedefe ulaşma yolunda karşılaşılan engelleri tanıma ve bu engelleri aşmak için bireysel ve toplumsal kaynakları kullanma konusunda destek olma
- **İzle/Arrange:** Hastanın eylem planını uygulayıp uygulamadığını izleme ve gerektiğinde düzenlemeler yapma (Kalav & Bektaş, 2018).

ÖZ YÖNETİM EĞİTİMİ

Öz yönetim desteği eğitimleri, hasta eğitiminden birkaç yönden farklılık gösterir. Hasta eğitimi genellikle klinisyenlerin hastalığa özgü bilgiler sunmasını, hastalıkla ilgili belirli becerileri ve acil durum planlamasını içerir. Öz yönetim desteği ise daha genel ve hastaların kendi sağlık koşullarını bağımsız olarak yönetebilmeleri için kullanabilecekleri öğretim becerilerine odaklanır. Öz yönetim becerileri, sorunların nasıl çözüleceğini öğrenmeyi, topluluk kaynaklarını etkili bir şekilde bulmayı ve kullanmayı, sağlık ekibiyle işbirliği yapmayı ve yeni sağlığı geliştirme davranışlarını nasıl başlatacaklarını öğrenmeyi içerir (McGowan, 2012).

Araştırmalar, hastaların aldıkları tıbbi bilgilerin %40-80'inin hemen unutulduğunu; neredeyse yarısının hatırladığı bilgileri yanlış hatırladığını göstermiştir (Ha Dinh et al., 2016). Bu sorunun üstesinden gelmek için etkili öğretim stratejileri (örneğin Sor-Anlat-Sor tekniği gibi) kullanılmalı ve eğitimler periyodik olarak tekrarlanmalıdır (Ha Dinh et al., 2016; McGowan, 2012). Hastalar için en az etkili öğretim yöntemi yalnızca broşürlerin kullanılmasıdır. En etkili öğretim ve öğrenme yöntemleri ise; sağlık profesyonelleri ile hastalar arasında birebir ve düzenli görüşmeler, yapılandırılmış telefon destekleri, uzaktan izleme, e-izleme ve cep telefonları ile bilgisayarların yaratıcı kullanımı gibi teknolojik cihazların kullanımıyla kişiselleştirilmiş eylem planlarının uygulanmasıdır (Pinchera et al., 2018)

Eylem Planı Geliştirme

Hasta davranış değişikliği sağlamak için sıkça kullanılan bir tekniktir. Hastaları yeni davranışlar başlatmaya, mevcut davranışları değiştirmeye veya bir davranışı bırakmaya teşvik etmek amacıyla kullanılır. Sağlık profesyonelleri, belirli bir hedef belirlemek ve hastanın mevcut ziyaret ile bir sonraki ziyaret arasında başarmak istediği bir şeyi belirten kısa vadeli bir eylem planı geliştirmek için hastalarla birlikte çalışırlar. Daha sonra bir eylem planı, davranışı (örneğin; yürüyüşe çıkmak), dereceyi (örneğin; günde 20 dakika), günün saatini (örneğin; öğleden sonraları) ve bir sonraki ziyarete kadar hedef sayısını (örneğin; 4 kez) belirler. Bir eylem planı spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zamana özgü olmalıdır. Hastanın eylem planını gerçekleştirip gerçekleştirmediğinin takibi, bu sürecin başarısının ayrılmaz bir parçasıdır ve hastaların ilerlemeleri hakkında geri bildirimde bulunmaları için bir sonraki ziyarette zaman ayrılmalıdır.

Hastalar genellikle kronik hastalığı yönetiminin karmaşıklığı karşısında bunalır ve nasıl ve nereden başlayacaklarını bilemedikleri için davranışları başlatmayı ve sürdürmeyi zor bulurlar. Eylem planlama süreci, bu zorluğu aşmak için davranışı küçük adımlara bölerek yardımcı olur (McGowan, 2012).

Motivasyonel Görüşme

Motivasyonel görüşme, bireyin olumsuz sağlık davranışını değiştirmeye yönelik yaşadığı ikilemi çözümlenerek, iç motivasyonu arttırmaya odaklanan danışan merkezli bir yaklaşımdır (Gönen Şentürk, 2021; McGowan, 2012). Motivasyonel görüşme, bu konuda eğitim almış sağlık profesyonellerinin danışmanlığında, empati gösterme, çelişkileri belirleme, direnci çözme ve öz-yeterliliği destekleme temel ilkelerine dayalı olarak bir dizi farklı teknik kullanarak gerçekleştirilir, bu teknikler açık uçlu sorular, onaylama, yansıtma dinleme, özetleme gibi araçları içerebilir.

Motivasyonel görüşme süreci iki aşamadan oluşur. Birinci aşama, içsel motivasyonu değişim için oluşturmayı hedeflerken, ikinci aşama, bir değişim planı oluşturmayı amaçlar. İkinci aşamada, danışanın yapmayı veya değiştirmeyi düşündüğü durumlar üzerine odaklanılır, amaçlar netleştirilir ve değişimin sürekliliği sağlanır.

Sağlık çalışanları, hastalarla iletişim kurarken, bu benzersiz fırsatları kullanarak hastaları önemli davranış değişiklikleri yapmaya teşvik etme ve motive etme stratejilerini uygulayabilirler. Yapılan çalışmalar, motivasyonel görüşmenin özellikle kronik hastalıklarda, hastalığa uyum, olumlu yaşam tarzı değişiklikleri geliştirme, tedavi ve bakımın etkinliğini artırma, ve rehabilitasyon sürecinde etkili olduğunu göstermektedir (Linden, et al., 2010; McGowan, 2012; Kızıllırmak & Demir, 2018). Bu yöntem, hastaların kendi sağlık davranışlarını değiştirme süreçlerinde önemli bir araç olabilir.

Kişisel Sağlık Kayıtları Tutma

Sağlık profesyonelleri, hastaların daha etkili bir şekilde öz yönetim yapabilmeleri için günlükler veya kişisel sağlık kayıtları gibi izleme yöntemlerini kullanmaya teşvik edebilir. Bu strateji, hastaların sağlık durumları, randevuları, ilaçları ve semptomlar gibi önemli bilgileri düzenli olarak takip etmelerine yardımcı olur. Bu izleme yöntemleri, hastaların sağlık durumlarını daha iyi anlamalarına, sağlık profesyonellerine daha kesin bilgiler sunmalarına ve sağlık yönetimi süreçlerini iyileştirmelerine yardımcı olabilir.

Özellikle semptomları izlemek için kullanılan bir "semptom günlüğü" oluşturulabilir. Bu günlük, semptomların ortaya çıkış şekli, süresi, şiddeti, tetikleyicileri ve baş etme yöntemleri gibi önemli bilgileri içerir. Bu sayede hastalar, semptomlarının nasıl geliştiğini ve değiştiğini daha iyi anlayabilirler. Ayrıca, semptom günlüğü, sağlık profesyonelleri için hastanın sağlık durumu hakkında daha fazla bilgi sağlar ve bu bilgilere dayalı daha iyi bir tedavi ve yönetim planı oluşturulabilir (McGowan, 2012).

Sağlık profesyonelleri, hastalara bu tür kayıtların nasıl tutulacağını ve bu kayıtların neden önemli olduğunu açıklayarak hastaları bu izleme yöntemlerini kullanmaya teşvik etmelidir. Bu strateji, hastaların sağlık bilinci geliştirmelerine ve daha etkili bir şekilde öz yönetim yapmalarına yardımcı olabilir.

Grup Ziyaretleri ve Akran Desteği

Grup ziyaretleri, aynı kronik hastalıklara sahip bireylerin, bir sağlık profesyoneli yönetiminde bir araya gelerek kaygılarını ve sorunlarını paylaştıkları, öz yönetim becerilerini geliştirdikleri belirli aralıklarla tekrarlanan toplantılardır. Bu toplantılar, kronik hastalığı olan bireylerin birbirleriyle deneyimlerini paylaşmasına ve karşılıklı destek sağlamasına fırsat tanır.

Grup ziyaretlerinin başlangıcında, klinisyen her katılımcının ana endişelerini belirlemelerine izin verir. Daha sonra klinisyen, birçok katılımcının ilgilendiği bir konuyu ele alarak bilgi verir. Bu bilgilendirme sonrasında, her katılımcının özel endişeleri ve sorunları ele alınır. Grup oturumlarında, beyin fırtınası ve problem çözme yöntemleri kullanılarak bireylerin birbirlerine destek olmalarına ve olası çözümler bulmalarına yardımcı olunur. Sonunda, her hasta kendi kişisel eylem planını yapar ve bir takip yöntemi geliştirir. Grup ziyaretleri, benzer sorunları paylaşan bireylerin katılımıyla gerçekleştiği için akran öğrenimine de olanak tanır. Bireyler, kendi deneyimlerinden ve diğer katılımcıların deneyimlerinden öğrenerek, daha etkili öz yönetim becerilerini geliştirebilirler. Grup ziyaretleri, hastalar arasında destek, dayanışma ve bilgi paylaşımını teşvik eder ve kronik hastalıkların daha etkili bir şekilde yönetilmesine yardımcı olabilir (Gönen Şentürk, 2021; McGowan, 2012).

Bilişim Çözümleri

Son yıllarda, kronik hastalıkların öz yönetiminde bireylere evde, işte ve başka yerlerde ulaşmak ve desteklemek için bilişim çözümleri geliştirilmiş ve günümüzde yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Lor & Backonja, 2020).

Bu teknolojik gelişmelerden mobil sağlık (mSağlık), öz yönetim için yaygın olarak kullanılmaktadır. Mobil sağlık uygulamalarının, KOAH'lı hastaların hastaneye yatışlarını azalttığı, egzersiz kapasitesini ve aktivite düzeylerini iyileştirdiği (Yang et al., 2018) ve mobil sağlık uygulamaları içinde metin mesajlarının en yaygın olarak kullanıldığı ve kronik hastalık yönetimine uyumu iyileştirmek için en başarılı yaklaşım olduğu belirlenmiştir (Lor & Backonja, 2020).

Sosyal medya, multimedya paylaşımına (örneğin, hastalık yönetimi videoları, podcast'ler) izin verir ve ayrıca halk sağlığının teşvik edilmesini ve halk sağlığı sorunlarına yanıt verilmesini kolaylaştırır. Sosyal medya, hastaların eğitim materyallerine erişmesini kolaylaştırdığı gibi, diğer hastalarla tartışmaya girmek için sosyal medya platformlarını kullanmaya teşvik eder. Ayrıca sağlık profesyonellerine öz-yönetim desteğini geliştirmek için ek bir seçenek sunarken, zaman tasarrufu sağlayan bir fırsat olarak katkı sağlamaktadır (de Angelis et al., 2018).

Kronik hastalıklarla mücadele eden hastalar ve aileleri için, en etkili öz yönetim stratejilerinin bireyselleştirilmiş ve süresi uzatılmış programlar olduğu; öğretme-öğrenme yöntemleri için en başarılı müdahalelerin, teknolojik cihazlarla doğrudan temas seçeneklerinin bir kombinasyonu sonucunda gerçekleşmektedir (Pinchera et al., 2018). Etkili öz yönetim destek stratejileri ve programları, yalnızca sağlık çalışanı hasta düzeyindeki değişikliklerle başarıya ulaşmaz, aynı zamanda çalışma ortamı, sağlık sistemi, politika ve çevresel desteklerinde değişmesi gerekmektedir (McGowan, 2012).

ÖZ YÖNETİM SÜRECİNDE HEMŞİRENİN ROLÜ

Dünyanın dört bir yanında sağlık bakım profesyonellerinin en büyük ve en güvenilir gruplarından biri olan hemşireler, öz yönetim süreci için benzersiz bir konuma sahiptir. Araştırmadan uygulamaya köprü görevi gören hemşireler, kronik hastalığı yönetmede veya sağlığı korumada bireylere ve daha geniş nüfusa öz yönetim eğitimi verme sorumluluğunu taşımaktadır. 2010 yılında ICN (Uluslararası Hemşireler Konseyi) hemşirelerin, sundukları hizmetlerin doğasından kaynaklanan nedenlerle hastalarla daha fazla zaman geçirme ve etkili iletişim kurma fırsatlarına sahip olduklarını ve kronik hastalıkların etkili yönetiminde kilit bir konumda olduklarını vurgulamıştır (İncirkuş & Nahçıvan, 2015). Ayrıca hemşireler, bakımın sürekliliğini sağlar, iş birliğini teşvik eder ve hastalar ile sağlık profesyonelleri ve toplum arasında etkili iletişimi kurarlar. Aynı zamanda, bakım kalitesini artırmak için teknolojiyi etkin bir şekilde kullanır ve uzun süreli tedavilerde hastaların tedaviye uyumunu desteklerler.

Hemşirelerin öz yönetim desteği verirken önemli rol ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bu sorumluluklar şunları içerir:

- Taburculuk sonrası hastaları düzenli ve sık aralıklarla takip etmek,
- Hastayı sürece katarak bireyselleştirilmiş bakım planları oluşturmak,
- Hastaya öz yönetim planının yazılı bir kopyasını vererek, hastayı öz yönetimi günlük yaşantısına dahil etmeye teşvik etmek,
- Hastaların eğitim kaynaklarına ulaşmalarını sağlamak,
- Hastaya teknik beceri eğitimleri sağlamak ve bu becerileri değerlendirmek,
- Hastayı psikolojik ve sosyal destek açısından değerlendirmek ve gerektiğinde yeterli destek sağlamak şeklinde sıralanabilir (Kalav & Bektaş, 2018).

Hemşireler topluluklara ve bireylere uygulamalı öz yönetim becerilerini, sadece yaşam ömrünü uzatmak için değil, aynı zamanda ulaşılabilecek en iyi sağlık ve esenlik durumlarını geliştirmek için verirler (Grady&Gough, 2014; Pinchera et al., 2018). Bu nedenle, hemşirelerin öz yönetim sürecindeki bu önemli rol ve sorumlulukları, kronik hastalıkların etkili bir şekilde yönetilmesi ve sağlığın korunması açısından kritiktir. Hemşirelerin eğitimi ve bilgiye erişimleri sürekli olarak güncel tutulmalıdır, böylece hastalara daha iyi bir yaşam kalitesi sunma amacına hizmet edebilirler. Hemşireler, topluluklar ve bireyler için en iyi sağlık ve refah koşullarını sağlamak için öz yönetim sürecindeki bu önemli rolüne devam etmelidirler.

SONUÇ

Kronik hastalığı olan bireylerin öz yönetim yeteneklerini geliştirmek, sağlık profesyonelleri için temel bir önceliktir. İlk adım, sağlık profesyonellerinin hasta merkezli, çoklu disiplinli ve kanıta dayalı yaklaşımlar hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu alandaki farkındalıklarını artırmalarıdır. Kronik hastalıkların yönetiminde lider bir rol üstlenen hemşireler, dünya genelinde öz yönetim eğitimi sorumluluğunun büyük bölümünü üstlendiğinden; bu alandaki bilgi, beceri ve farkındalıklarını sürekli olarak güncel tutmaları, sağlık hizmetlerinin kalitesini artırma ve kronik hastalara daha etkili destek sağlama konusunda hayati bir öneme sahiptir. Bu çaba, kronik hastalara daha iyi bir yaşam kalitesi sunma amacına hizmet etmektedir.

Kronik hastalıkların halk sağlığı açısından önemli bir sorun haline gelmesiyle birlikte, öz-yönetim hastalıkları kontrol altına almak, önlemek ve sağlıklı yaşamı teşvik etmek amacıyla giderek daha kritik bir strateji olarak gelişimini sürdürecektir. Güncel kaynaklar, öz yönetim destek programlarının etkili ve verimli olması için en az 6 ay süreyle sağlık uzmanlarıyla sık sık temas kurularak bireyselleştirilmiş olmasını, öğretme-öğrenme yöntemlerinin, sürdürülebilir bir program stratejisine dahil edilmiş en son teknolojiyi kullanan işbirlikçi bir ekip yaklaşımı ile sürdürülmesini ve hemşirelere bu rol ve sorumluluklarını en iyi şekilde yerine getirebilmeleri için, hastaların ve ailelerin öz yönetimi için öğretim süresini ve içeriğini nasıl kişiselleştireceklerinin eğitimi verilerek desteklenmesi gerektiğini belirtmektedir (Pinchera et al., 2018).

Bu bağlamda kronik hastalığı olan bireylerle çalışan sağlık profesyonellerine özellikle hemşirelere, farkındalıklarını ve bilgilerini artırmaya yönelik eğitimler verilmesi önerilir. Bu eğitimlere birinci basamak sağlık hizmet sunucularında görev yapan hemşirelerle başlanması, daha sonra diğer sağlık profesyonellerine de yayılması gerekebilir. Ayrıca, etkili öz yönetim destek stratejileri ve programları, yalnızca sağlık çalışanı hasta düzeyindeki değişikliklerle başarıya ulaşmayacağı, aynı zamanda çalışma ortamı, sağlık sistemi, politika ve çevresel desteklerinde değişmesi gerektiğini unutulmamalıdır. Bu nedenle, öz yönetim destek programlarının geniş bir perspektifte ele alınması ve çoklu paydaşların işbirliği içinde çalışması gerekmektedir. Bu yaklaşım, kronik hastalıkların etkili bir şekilde yönetilmesi ve toplum sağlığının iyileştirilmesi açısından büyük bir öneme sahiptir.

KAYNAKLAR

- Aytap, F., & Özer, Z. (2021). Kronik Hastalığı Olan Bireylerde Depresyon Riski ile Hastalık Öz Yönetimi Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(2), 212–222. <https://doi.org/10.21763/tjfm.788814>
- Bektaş AKPINAR, N., & Aşkın CERAN, M. (2019). Kronik Hastalıklar ve Rehabilitasyon Hemşireliği. *de Angelis, G., Wells, G. A., Davies, B., King, J., Shallwani, S. M., McEwan, J., Cavallo, S., & Brosseau, L. (2018). The use of social media among health professionals to facilitate chronic disease self-management with their patients: A systematic review. DIGITAL HEALTH, 4, 1–13. https://doi.org/10.1177/2055207618771416*
- Gönen Şentürk, S. (2021). EURASIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCES The Importance of Self-Management Strategies and The Role of Nurses in The Management of Chronic Diseases. *Eurasian JHS*, 4(1), 9–13.
- Grady, P. A., & Gough, L. L. (2014). Self-Management: A Comprehensive Approach to Management of Chronic Conditions. *Am J Public Health*, 104(8), 25–31. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302041>
- Ha Dinh, T. T., Bonner, A., Clark, R., Ramsbotham, J., & Hines, S. (2016). The effectiveness of the teach-back method on adherence and self-management in health education for people with chronic disease: a systematic review. In *JBHI database of systematic reviews and implementation reports (Vol. 14, Issue 1, pp. 210–247)*. <https://doi.org/10.11124/jbisrir-2016-2296>
- Hosseinzadeh, H., Downie, S., & Shnaigat, M. (2022). Effectiveness of health literacy- and patient activation-targeted interventions on chronic disease self-management outcomes in outpatient settings: a systematic review. In *Australian Journal of Primary Health (Vol. 28, Issue 2, pp. 83–96)*. CSIRO. <https://doi.org/10.1071/PY21176>
- İncirkuş, K., & Ö Nahcivan, N. (2015). A Guide for Chronic Disease Management: The Chronic Care Model. *Cilt 23-Sayı 1*, 66–75.
- Kalav, S., & Bektaş, H. (2018). Tekrarlayan İnmenin Önlenmesinde Kronik Bakım Modeli: Özyönetim Destekli Bakım Yaklaşımları *Care Approaches*. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3(2), 27–32.
- Kang, E. K., Kim, S., Rhee, Y. E., Lee, J., & Yun, Y. H. (2021). Self-management strategies and comorbidities in chronic disease patients: associations with quality of life and depression. *Psychology, Health and Medicine*, 26(8), 1031–1043. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1838585>
- Kızıllırmak, M., & Demir, S. (2018). Motivasyonel Görüşme Ve Hemşirelikte Kullanımı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(4), 103–109.
- Koşar Şahin, C., & Büyükkaya Besen, D. (2019). Academic Researches in Health Sciences içinde Kronik Hastalıklar, Hasta Aktifliği ve Hemşirelik Bakış Açısı (M. Dalkılıç, Ed.; 1. baskı). Gece Akademi.
- Linden, A., Butterworth, S. W., Prochaska, J. O. (2010). Motivational interviewing-based health coaching as a chronic care intervention. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 16(1), 166–174.
- Lor, M., & Backonja, U. (2020). Visualizations Integrated into Consumer Health Technologies Support Self-management of Chronic Diseases: A Systematic Review. In *CIN – Computers Informatics Nursing (Vol. 38, Issue 3, pp. 120–130)*. Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000583>
- McGowan, P. T. (2012). Self-Management Education and Support in Chronic Disease Management. In *Primary Care - Clinics in Office Practice (Vol. 39, Issue 2, pp. 307–325)*. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2012.03.005>
- Pinchera, B., Delloiacono, D., & Lawless, C. A. (2018). Best practices for patient self-management: Implications for nurse educators, patient educators, and program developers. *Journal of Continuing Education in Nursing*, 49(9), 432–440. <https://doi.org/10.3928/00220124-20180813-09>
- Schulman-Green, D., Jaser, S., Martin, F., Alonzo, A., Grey, M., McCorkle, R., Redeker, N. S., Reynolds, N., & Whittemore, R. (2012). Processes of Self-Management in Chronic Illness. *Journal of Nursing Scholarship*, 44(2), 136–144. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2012.01444.x>

- Schulman-Green, D., Jaser, S. S., Park, C., &Whittemore, R. (2016). A metasynthesis of factors affecting self-management of chronic illness. *Journal of Advanced Nursing*, 72(7), 1469–1489. <https://doi.org/10.1111/JAN.12902>
- Whitehead, L., & Seaton, P. (2016). The Effectiveness of Self-Management Mobile Phone and Tablet Apps in Long-term Condition Management: A Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research* 2016;18(5):e97
- Yang, F., Wang, Y., Yang, C., Hu, H., & Xiong, Z. (2018). Mobile health applications in self-management of patients with chronic obstructive pulmonary disease: A systematic review and meta-analysis of their efficacy. *BMC Pulmonary Medicine*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12890-018-0671-z>
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, A. B., Bozdemir, N., & Aşilar, R. H. (2020). Multidisciplinary Team Approach in Diabetes Self Management. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(3), 479–491. <https://doi.org/10.21763/Tjfmpe.698927>
- Yüksel, M., & Bektaş, H. (2021). Tip 2 Diyabet Öz Yönetiminin Güçlendirilmesinde Mobil Sağlık Uygulamalarının Kullanımı: Literatür Derlemesi. *Türkiye Klinikleri Journal Of Nursing Sciences*, 13(2).