

## WELLNESS-SPA MERKEZİ KULLANICILARININ YAŞAM KALİTESİNİN DEĞERLENDİRMESİ: BİR TERMAL OTEL ÖRNEĞİ

### WELLNESS-SPA CENTER USERS' "QUALITY OF LIFE" EVALUATION: A THERMAL HOTEL SAMPLE

Murat DEMİREZEN<sup>1</sup>, Yiğit ŞENOL<sup>2</sup>, Burhanettin ERDEMLİ<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Afyonkarahisar, Türkiye

<sup>2</sup> Afyonkarahisar İl Sağlık Müdürlüğü, Afyonkarahisar, Türkiye

#### ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmada wellness-spa merkezlerini kullananların yaşam kalitesi düzeylerini araştırmak amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Bu çalışma, 2020 Ocak ve şubat ayları arasında bir termal otel wellness-spa merkezinden hizmet alan 182 kişide gerçekleştirilmiş, kesitsel bir araştırmadır. Çalışma verileri araştırmacılar tarafından geliştirilen sosyodemografik bilgileri ve Wellness-Spa kullanım özelliklerini değerlendiren anket ile yaşam kalitesini değerlendiren Kısa Form 36 (KF 36) kullanılarak toplanmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların (KF-36) ölçeğinin alt faktöründen aldıkları puanlar wellness-spa merkezini kullanma durumlarına göre karşılaştırıldığında; wellness-spa merkezinden uzun süre kullananların enerji canlılık puanlarının daha yüksek olduğu fakat genel sağlık algısı puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Erkeklerin fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü, enerji canlılık, sosyal işlevsellik, ağrı ve genel sağlık algısı puanlarının daha yüksek olduğu, yaşın fiziksel fonksiyon ve genel sağlık algısı alt faktörleri ile negatif yönlü korelasyonu olduğu bulunmuştur.

**Sonuç:** Fiziksel egzersiz programını uzun dönem sürdüren kişilerinde daha zinde yaşamları olduğu görülmektedir. Buna karşın Wellness ve spa merkezinde başvuranların algılanan yaşam kalitelerinin düşük olduğu, bu merkezlerin balneoterapi imkanları ile hem tedavi hem de sağlığın geliştirilmesi için fırsatlar oluşturacağı, bu merkezi sağlığa geliştirmeye yönelik müdahalelere ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Sağlık, Yaşam Kalitesi, Wellness Merkezleri.

#### ABSTRACT

**Purpose:** In this study, it was aimed to investigate the quality of life levels of those using wellness-spa centers.

**Methods:** This study is a cross-sectional study conducted on 182 people who received service from a thermal hotel wellness-spa center between January and February 2020. Study data were collected using a questionnaire developed by the researchers to evaluate sociodemographic information and Wellness-Spa usage characteristics, and Short Form 36 (SF-36), which evaluates quality of life.

**Results:** When the scores of the participants from the sub-factor of the SF-36 scale were compared according to their use of the wellness-spa center; It was found that those who used the wellness-spa center for a long time had higher energy and vitality scores but lower general perception of health scores. It was found that individuals had higher physical functioning, role limitation due to physical problems, energy and vitality, social functioning, bodily pain and general perception of health scores, and age was negatively correlated with physical functioning and general perception of health sub-factors.

**Conclusion:** It is seen that people who continue the physical exercise program for a long time have a healthier life. It is thought that these centers, where the perceived quality of life of the applicants in the wellness and spa center is low, will create opportunities for both treatment and health promotion with balneotherapy opportunities, and it is thought that this center should focus on interventions to health promotion.

**Key words:** Health, Quality of Life, Wellness Centers.

**Sorumlu Yazar / Corresponding Author:** Murat DEMİREZEN, Dr.Öğr.Üyesi, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Afyonkarahisar, Türkiye. **E-mail:** mdemirezen1981@gmail.com

**Bu makaleye atıf yapmak için / Cite this article:** Demirezen, M., Şenol, Y., & Erdemli, B. (2024). Wellness-Spa Merkezi Kullanıcılarının Yaşam Kalitesinin Değerlendirmesi: Bir Termal Otel Örneği. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 9(2), 261-268. <http://doi.org/10.5281/zenodo.11374404>

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini “Bireyin yaşadığı kültür ve değer sistemleri bağlamında, amaçlarına, beklentilerine, standartlarına ve kaygılarına ilişkin olarak bireyin yaşamındaki konumunu algılaması” olarak tanımlamıştır. Kişinin fiziksel sağlığı, psikolojik durumu, kişisel inançları ve sosyal ilişkileri gibi karmaşık süreçlerin etkisinde olan bir kavramdır (World Health Organization, 1998). Pek çok sürecin etkisinde olan sağlıklı yaşam etkisi üzerine termal tedavilerin etkisi olduğu gösterilmiştir (An et al., 2019; Comer et al., 2018; Özkuk et al., 2018).

Sağlıklı bir yaşam arayışı geçmişte olduğu gibi günümüzde de devam eden bir arayıştır (Yıldırım, Yıldırım, & Eryılmaz, 2019). Bu arayışın bir parçası olan doğal kaplıca kaynakları dünya genelinde sağlık ve dinlenme amacıyla Roma döneminden bu yana kullanılmaktadır. Yüzyıllarca kaplıcalar insan sağlığı geliştirme de önemli rol oynamıştır. Günümüzde de termal suların terapötik rolü, suyun kendisinin etkisi, fiziksel aktiviteleri erişim imkanı, fizyoterapiler ve sağlık eğitimi imkanları sayesinde wellness-spa merkezlerini önemini artırmış insanlara fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar sağlayan bir yapıya bürünmesini sağlamıştır (Valeriani et al., 2018).

Avrupa’da kaplıca tedavisi sıklıkla osteoartrit gibi ağrılı kronik hastalıkları olan hastalara tavsiye edilir. Fransa ve diğer Avrupa ülkelerinde uygulandığı şekliyle kaplıca tedavisi, farklı hidrotermal tedavileri (hidromasaj banyoları, hidro-mineral çamur uygulamaları, vücut jet duşları ve su affüzyonu masajları gibi) fizyoterapiyle (denetimli toplu egzersizler gibi) birleştiren karmaşık bir terapötik müdaledir (Forestier et al., 2010). Ayrıca kaplıca tedavisi, kronik omuz ağrısı olan hastalarda normal bakıma kıyasla ağrı, fonksiyon ve yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir fayda sağlayan bir yöntemdir (Chary-Valckenaere et al., 2018). Pittler ve ark (2006) bel ağrısı olan hastalarda kaplıca tedavisinin etkisi hakkında yaptığı bir meta-analizde 5 çalışmaya dayanarak kaplıca tedavisinin ağrının giderilmesinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Daha sonraki bir sistematik derlemede, 2005 ve 2013 yılları arasında yayınlanan çalışmaları özetlenmiş ve bel ağrısı tedavisinde kaplıca tedavisinin olumlu etkilerini bildirmişlerdir (Karagülle & Karagülle, 2015). Afyonkarahisar sahip olduğu termal sular ve wellness-spa merkezleri ile Türkiye’de bu alanda önemli bir yere sahiptir (Ön Esen & Bahar, 2021).

Bu çalışmada wellness-spa merkezlerini kullananların yaşam kalitesi düzeylerini araştırmak amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma, 2020 Ocak ve şubat ayları arasında bir termal otel wellness-spa merkezinden hizmet alan 400 kişiden; düzenli olarak hizmet alan çalışmaya katılmayı kabul eden, 18 yaş ve üzerinde olan kişilerden 96 kişi, sadece günlük hizmet alan, çalışmaya katılmayı kabul eden, 18 yaş ve üzerinde olan kişilerden 86 kişi kontrol grubu olarak alınarak toplamda 182 kişide gerçekleştirilmiş olan kesitsel bir araştırmadır. Çalışmada Wellness-Spa merkezinden hizmet alan kişilerin tamamına ulaşılması hedeflenmiş olup %45,5’ine (n=182) ulaşılmıştır.

Çalışmamızda kullanılan ankette, araştırmacılar tarafından oluşturulan, sosyodemografik özellikleri değerlendirmeye yönelik; yaş, cinsiyet, boy ve kilo bilgisi, medeni durum, eğitim durumu, meslek bilgisi, kronik hastalık durumu, Wellness-Spa merkezinden ne kadar süredir faydalandığı ve doktor tavsiyesi hakkında 10 soru ve yaşam kalitesini ölçmede kullanılan en yaygın ölçeklerden biri olan Kısa Form 36 (KF-36) kullanılmıştır.

Ware ve Sherbourne (1992) tarafından geliştirilen ve ülkemizde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Koçyiğit ve ark. (1999) tarafından yapılan (KF-36) ölçeği, sağlığı; Fiziksel Fonksiyon (FF), Fiziksel Rol Güçlüğü (FRG), Emosyonel Rol Güçlüğü (ERG), Enerji Canlılık (EC), Ruhsal Sağlık (RS), Sosyal İşlevsellik (Sİ), Ağrı (A) ve Genel Sağlık Algısı (GSA) şeklinde sekiz bileşen olarak 36 maddeyle değerlendirmektedir. Fiziksel ve zihinsel özet puanları (PSC ve MSC) geliştiriciler belirtilen algoritma kullanılarak hesaplanmıştır. Değerlendirme bazı sağlık maddeleri dışında Likert tipi ölçek ile yapılmakta ve katılımcılardan son dört hafta içindeki durumlarını göz önünde bulundurmaları istenmektedir. Alınan puanlar her bileşen için 0 ile 100 puan arasında değişmekte ve yüksek puanlar sağlıkta daha iyi bir düzeyi göstermektedir (Koçyiğit et al., 1999; Ware & Sherbourne, 1992).

Anketin uygulanabilmesi için Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan (06.12.2019 tarih ve 2019/397 sayılı karar) etik izin alınmıştır. Termal otel yönetimine ve formu dolduracak olan çalışanlara, formların nasıl doldurulacağı konusunda eğitim verilmiş ve

eğitim alan çalışanlar tarafından formların doldurulması sağlanmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı, anket formunun içeriği hakkında bilgi verildikten sonra, onam alınarak anket uygulanmıştır.

### İstatistik

Elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler, aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde, frekans olarak verilmiştir. Gruplar arası ortalama karşılaştırılırken öncelikle normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testleri ile değerlendirilmiştir. İki bağımsız grubun ortalamasını karşılaştırırken parametrik koşulların sağlandığı durumlarda Bağımsız Grup T Testi, parametrik koşulların sağlanmadığı durumlarda Mann Withney U testi kullanılmıştır. İki sürekli verinin korelasyonunu değerlendirirken parametrik koşullar sağlanıyorsa Pearson testi, parametrik koşullar sağlanmıyorsa Spearman testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS v18 programı kullanılmış,  $p < 0,05$  düzeyi anlamlı kabul edilmiştir.

### BULGULAR

Katılımcıların yaşları 18-58 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları  $32,4 \pm 8,65$  'dir. 182 katılımcının %42,3'ü (77) erkek, %57,7'si (105) kadındır.

Katılımcıların %54,4'ü yüksek öğretim ve üzeri eğitim düzeyine sahipken, %40,1'i lise, %5,5'i ilköğretim mezunudur. Katılımcıların %54,9'u evli, %45,1'i bekârdır. Katılımcıların yarısına yakın bir kısmını işçi (%24,4) ve memurlar (%24,4) oluşturmaktadır. Katılımcıların %13,7'sinin kronik bir rahatsızlığı vardır. Katılımcıların %17,6'sı doktor tavsiyesiyle wellness-spa merkezine üye olmuştur.

Araştırmanın yapıldığı zaman diliminde, wellness-spa merkezine üye 182 katılımcının 96'sı (%52,7) wellness-spa merkezini uzun süreli kullanırken, 86 (%47,3) katılımcı sadece otel hizmetlerinden faydalanmış ve otelde bulunduğu dönemde wellness-spa merkezinden faydalanmıştır (Tablo 1).

**Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri**

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	105	57,7
Erkek	77	42,3
<b>Eğitim</b>		
İlköğretim	10	5,5
Lise	73	40,1
Yüksek öğretim ve üzeri	99	54,4
<b>Medeni durum</b>		
Evli	100	54,9
Bekar	82	45,1
<b>Meslek</b>		
Öğrenci	23	12,6
İşçi	44	24,2
Memur	44	24,2
Emekli	2	1,1
Serbest meslek	39	21,4
Ev hanımı	30	16,5
<b>Kronik hastalık</b>		
Yok	157	86,3
Var	25	13,7
<b>Doktor tavsiyesi</b>		
Hayır	150	82,4
Evet	32	17,6
<b>Grup</b>		
Fitness	96	52,7
Otel	86	47,3
<b>Toplam</b>	182	100,0

N: Frekans, %: Yüzde

Katılımcıların cinsiyetine göre KF-36 ölçeği alt faktörlerinden aldıkları puanlar Tablo 2'de görülmektedir. Erkek katılımcıların KF-36 ölçeğinin tüm alt faktörlerinden almış oldukları puanlar kadın katılımcılara göre daha yüksektir. KF-36 ölçeğinin; fiziksel fonksiyon ( $p=0,001$ ) fiziksel rol güçlüğü ( $p=0,022$ ), enerji canlılık ( $p=0,006$ ), sosyal işlevsellik ( $p=0,028$ ), ağrı ( $p<0,001$ ), genel sağlık algısı ( $p<0,001$ ) ve PCS ( $p<0,001$ ) alt faktörlerinden alınan puanlar cinsiyete göre karşılaştırıldığında, erkekler kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek puanlar almıştır.

**Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetine göre KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden aldıkları puanlar**

	ERKEK	KADIN	Toplam	p
	Ortalama $\pm$ Ss	Ortalama $\pm$ Ss	Ortalama $\pm$ Ss	
Fiziksel fonksiyon	82,3 $\pm$ 19,8	71,6 $\pm$ 21,7	76,2 $\pm$ 21,6	<b>0,001*</b>
Fiziksel rol güçlüğü	85,4 $\pm$ 29,9	74,1 $\pm$ 36,0	78,9 $\pm$ 33,9	<b>0,022*</b>
Emosyonel rol güçlüğü	75,8 $\pm$ 39,6	71,7 $\pm$ 38,1	73,4 $\pm$ 38,7	0,491
Enerji canlılık	67,5 $\pm$ 18,0	59,8 $\pm$ 18,6	63,0 $\pm$ 18,7	<b>0,006*</b>
Ruhsal sağlık	65,1 $\pm$ 16,9	63,4 $\pm$ 14,9	64,1 $\pm$ 15,8	0,474
Sosyal işlevsellik	69,5 $\pm$ 21,9	62,3 $\pm$ 21,5	65,3 $\pm$ 21,9	<b>0,028*</b>
Ağrı	80,6 $\pm$ 17,5	70,9 $\pm$ 18,5	75,0 $\pm$ 18,7	<b>&lt;0,001*</b>
Genel sağlık algısı	69,9 $\pm$ 17,2	60,8 $\pm$ 15,0	64,6 $\pm$ 16,5	<b>&lt;0,001*</b>
PCS	48,6 $\pm$ 10,8	42,2 $\pm$ 10,2	44,9 $\pm$ 10,9	<b>&lt;0,001*</b>
MCS	44,7 $\pm$ 9,2	43,5 $\pm$ 8,9	44,0 $\pm$ 9,0	0,383

\* $p<0,05$ , KF-36: Kısa Form, Ss: Standart sapma, PCS: Fiziksel özet puanı, MCS: Zihinsel özet puanları

Katılımcıların wellness-spa merkezini kullanma durumlarına göre KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden aldıkları puanlar Tablo 3'de görülmektedir. Katılımcıların KF-36 ölçeğinin alt faktöründen aldıkları puanlar wellness-spa merkezini kullanma durumlarına göre karşılaştırıldığında; enerji canlılık alt faktöründen alınan puan wellness-spa merkezini kullanan grupta, genel sağlık algısı alt faktöründen alınan puan ise wellness-spa merkezini kullanmayan grupta istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

**Tablo 3. Katılımcıların wellness-spa merkezini kullanma durumlarına göre KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden aldıkları puanlar**

	FİTNESS	OTEL	p
	Ortalama $\pm$ Ss	Ortalama $\pm$ Ss	
Fiziksel fonksiyon	75,3 $\pm$ 21,1	77,1 $\pm$ 22,1	0,579
Fiziksel rol güçlüğü	80,0 $\pm$ 32,0	77,6 $\pm$ 36,2	0,644
Emosyonel rol güçlüğü	78,5 $\pm$ 33,8	67,8 $\pm$ 42,9	0,067
Enerji canlılık	66,7 $\pm$ 17,5	58,9 $\pm$ 19,2	<b>0,005*</b>
Ruhsal sağlık	65,4 $\pm$ 15,9	62,7 $\pm$ 15,6	0,254
Sosyal işlevsellik	67,1 $\pm$ 24,3	63,4 $\pm$ 18,9	0,252
Ağrı	74,7 $\pm$ 18,9	75,3 $\pm$ 18,5	0,813
Genel sağlık algısı	61,6 $\pm$ 15,1	68,0 $\pm$ 17,5	<b>0,009*</b>
PCS	44,8 $\pm$ 11,0	45,1 $\pm$ 10,9	0,851
MCS	45,3 $\pm$ 9,2	42,6 $\pm$ 8,7	<b>0,043*</b>

\* $p<0,05$ , KF-36: Kısa Form, Ss: Standart sapma, PCS: Fiziksel özet puanı, MCS: Zihinsel özet puanları

Katılımcıların doktor tavsiyesi ve wellness-spa merkezini kullanma durumlarına göre KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden aldıkları puanlar Tablo 4'de görülmektedir. Katılımcıların KF-36 ölçeğinin alt faktöründen aldıkları puanlar doktor tavsiyesi ve wellness-spa merkezini kullanma durumlarına göre karşılaştırıldığında; wellness-spa merkezini kullanan grupta fiziksel fonksiyon ( $p<0,001$ ), fiziksel rol güçlüğü ( $p=0,017$ ) ve genel sağlık algısı ( $p=0,011$ ) alt faktörlerinden alınan puanlar doktor tavsiyesi almayan grupta istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Wellness-spa merkezini kullanmayan grupta ise KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden alınan puanlar doktor tavsiyesine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır.

**Tablo 4. Katılımcıların doktor tavsiyesi ve wellness-spa merkezini kullanma durumlarına göre KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden aldıkları puanlar**

	FİTNESS			OTEL		
	Doktor Tavsiyesi		p	Doktor Tavsiyesi		p
	Evet	Hayır		Evet	Hayır	
	Ort. ± Ss	Ort. ± Ss		Ort. ± SD	Ort. ± Ss	
Fiziksel fonksiyon	57,4 ± 19,1	79,2 ± 19,6	<0,001*	80,7 ± 23,7	76,3 ± 21,9	0,494
Fiziksel rol güçlüğü	58,9 ± 38,5	84,5 ± 28,7	0,017*	65,0 ± 43,1	80,3 ± 34,3	0,138
Emosyonel rol güçlüğü	64,7 ± 39,9	81,4 ± 31,9	0,064	64,4 ± 44,5	68,5 ± 42,9	0,739
Enerji canlılık	61,5 ± 17,3	67,8 ± 17,5	0,175	63,7 ± 16,0	57,9 ± 19,8	0,292
Ruhsal sağlık	65,2 ± 15,7	65,4 ± 16,0	0,955	63,7 ± 15,2	62,5 ± 15,8	0,779
Sosyal işlevsellik	56,6 ± 21,2	69,3 ± 24,4	0,05	60,0 ± 15,1	64,1 ± 19,6	0,449
Ağrı	68,5 ± 15,5	76,0 ± 19,4	0,141	69,3 ± 23,4	76,6 ± 17,2	0,17
Genel sağlık algısı	53,2 ± 13,9	63,4 ± 14,8	0,011*	67,0 ± 18,9	68,2 ± 17,3	0,805
PCS	36,7±9,4	46,5±10,5	0,001*	43,5±13,5	45,4±10,4	0,607
MCS	44,9±9,8	45,4±9,1	0,852	42,9±6,2	42,5±9,1	0,840

\*p<0,05, KF-36: Kısa Form, Ss: Standart sapma, PCS: Fiziksel özet puanı, MCS: Zihinsel özet puanları

Katılımcıların, yaş, wellness süresi ve vücut kitle indeksi ile KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden alınan puanlar arasındaki korelasyon Tablo 5'de görülmektedir. Yaş ile KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden alınan puanlar arasındaki korelasyona bakıldığında; yaş arttıkça fiziksel fonksiyon ( $p<0,001$ ) ve genel sağlık algısı ( $p=0,023$ ) alt faktörlerinden alınan puanlar istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalmaktadır. Wellness süresi ile KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden alınan puanlar arasındaki korelasyona bakıldığında; istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görünmemektedir. Vücut kitle indeksi ile KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden alınan puanlar arasındaki korelasyona bakıldığında; vücut kitle indeksi arttıkça fiziksel fonksiyon ( $p<0,001$ ) ve ağrı ( $p=0,020$ ) alt faktörlerinden alınan puanlar istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azalmaktadır.

**Tablo 5. Yaş, wellness süresi ve vücut kitle indeksi ile KF-36 ölçeğinin alt faktörlerinden alınan puanlar arasındaki korelasyon**

		Fiziksel fonksiyon	Fiziksel rol güçlüğü	Emosyonel rol güçlüğü	Enerji canlılık	Ruhsal sağlık	Sosyal işlevsellik	Ağrı	Genel sağlık algısı	PCS	MCS
Yaş	r	-0,360	-0,139	-0,064	0,036	0,027	0,018	-0,037	-0,169	-0,220	0,159
	p	<0,001	0,062	0,388	0,634	0,718	0,808	0,619	0,023*	0,003*	0,032*
Wellness Süresi	r	0,126	0,086	0,124	0,057	0,038	0,101	-0,015	-0,052	0,042	0,035
	p	0,090	0,247	0,095	0,441	0,613	0,177	0,844	0,489	0,571	0,636
VKİ	r	-0,274	-0,110	-0,101	0,063	0,129	0,034	-0,172	-0,078	-0,151	0,176
	p	<0,001*	0,141	0,173	0,396	0,083	0,646	0,020*	0,293	0,041	0,018

VKİ: Vücut Kitle Endeksi

## TARTIŞMA

Çalışmamızda elde edilen KF-36 puanları, Demiral ve ark. (2006) tarafından gerçekleştirilen Türk toplumunda KF-36 toplum normlarının belirlediği çalışmaya göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında çalışmanın yapıldığı wellness ve spa hizmetlerinden faydalananların özellikleri etkili olmuş olabilir. Wellness ve spa hizmetinden yararlananların beklentileri sağlıklı olmak, rahatlamak, kendi için yeni bir şey yapmak ve yeni enerji kazanmak olduğu belirtilmektedir (Kalkowski P & Paul G., 2017). Bu beklentiler wellness ve spadan sağlığın geliştirmeye ve sağlıklı yaşama yönelik beklentileri olduğunu göstermiştir. Beklentiler ve düşük KF-36 puanları birlikte değerlendirildiğinde wellness ve spa'ya yönelmelerin sağlıklarında yaşadıkları sorunlar nedeniyle olabileceği değerlendirilmektedir. Bu özelliği ile wellness ve spa merkezleri sağlığın geliştirilmesi için sağlık çalışanları için fırsatlar oluşturabilir.

KF-36 puanları cinsiyet yönünden değerlendirildiğinde fiziksel sağlıkla ilişkili alt boyutlarda ve genel sağlık algısında kadınların puanlarının erkeklere göre daha düşük olduğu, ruhsal sağlık ve emosyonel rol güçlüğü alt ölçeklerinde farklılık olmadığı görülmüştür. Türk toplum normlarında değerlendirildiği çalışmada çalışmamıza benzer şekilde kadınların puanlarının daha düşük olduğu belirtilmiştir (Demiral et al., 2006). Cinsiyetler arasında çocukluk döneminde sağlık ile ilişkili yaşam

kaliteleri arasında fark olmadığı, farkın ergenlik döneminde başladığı belirtilmektedir (Jörngården et al., 2006). Bu durumun ortaya çıkmasında ergenlik döneminde başlayan vücut fizyolojisinde meydana gelen değişimler ve toplumların cinsiyetlere yükledikleri rollerin farklı olmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

KF-36 puanlarını etkileyen bir faktör yaş değerlendirildiğinde ise, fiziksel fonksiyon, genel sağlık algısı ve PCS puanlarının yaş ile azaldığı görülmüştür. İspanya’da yaşlıların KF-36 ölçeğinin toplum normların araştıran bir çalışmada mental sağlıkla ilişkili puanlar dışındaki tüm puanların yaşlanma ile düştüğü özellikle fiziksel fonksiyon ve fiziksel rol güçlüğü puanlarının belirgin olarak azaldığı belirtilmektedir (López-García et al., 2003). Van’da erkekler ile yapılan çalışmada benzer bulgulara ulaşıldığı belirtilmektedir (Bilir et al., 2005). Yaşla birlikte fizyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel, toplumsal, ekonomik değişimler meydana gelmektedir (Özmete, 2016). Bu faktörlerin etkisi ile yaş ile yaşam kalitesini azalabilir. Welnes-spa ve balneoterapi imkanları ile yaşla birlikte ortaya çıkan genel sağlık sorunları ve kronik hastalıklara üzerine olumlu etkileri ile yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir (Bando et al., 2019; Clark-Kennedy et al., 2021; Sekine et al., 2006; Yang, Qin et al., 2018).

KF-36 puanları VKİ ile ilişkisi değerlendirildiğinde fiziksel fonksiyon ve ağrı puanları arasında ilişki olduğu görülmektedir. Kiloluluk ve obezite hem fiziksel hem de duyuşsal iyiliği azaltan bir faktör olduğu, fakat etkisinin fiziksel boyutta daha belirgin olduğu belirtilmektedir (Doll et al., 2000). Kilo artışı ile kronik hastalık sıklığında artış görülmektedir (Vagetti et al., 2014). Fiziksel sağlıkta VKİ ile yaşam kalitesinde meydana gelen değişimin üzerinde VKİ ile artan kronik hastalıkların etkili olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın yapıldığı bölgede termal kaplıcaların bulunması nedeniyle wellnes ve spa merkezlerinden başvuranların balneoterapi imkanları bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar balneoterapinin kronik hastalıklarda yaşam kalitesini artıran etkisi olduğu belirtilmektedir (Bando et al., 2019). Aynı zamanda sağlıklı popülasyonda fiziksel ve ruhsal sağlığı korunmasında spanın faydalı olduğu belirtilmektedir (Bando et al., 2019; Clark-Kennedy et al., 2021). Düzenli fiziksel aktivitenin sağlıkla ilgili yaşam kalitesini iyileştirdiği iyi bilinmektedir. Ayrıca bir sistematik derlemede, sağlık göstergeleri ve yaşam kalitesinde fayda sağlamak için çok bileşenli bir egzersiz programı tercih edilmesi gerektiği ve aerobik, kassal dayanıklılık, stabilite/denge ve esneklik egzersizlerinden oluşması vurgulanmıştır (Baker et al., 2007; Vagetti et al., 2014). Çalışmamızda da wellness ve spa merkezini uzun dönem kullananlarla kullanmayanlar karşılaştırıldığında enerji-canlılık daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular fiziksel egzersiz programını uzun dönem sürdüren kişilerinde daha zinde yaşamları olduğu göstermektedir.

Çalışmamızda wellness ve spa merkezini uzun dönem kullananlardan doktor tavsiyesi olanlarda fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü ve genel sağlık algısı puanlarının doktor tavsiyesi ile başvurmayanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Hekimlerin özellikle fiziksel sağlık algısı düşük olanlara wellness ve spa önerdiğinin bir göstergesi olabilir.

### **Güçlü Yanlar ve Kısıtlılıklar**

Bir bölgede ve kısıtlı örneklemede yapılması nedeniyle, çalışma sadece çalışılan örnekleme ile sınırlıdır. Büyük örnekleme ve çok bölgeli çalışmalar ile popülasyonun yaşam kalitesi değerlendirilebilir. Kesitsel özellikte bir çalışma olması sebebiyle neden sonuç ilişkisi hakkında kesin bilgi vermez. Bu konu ile ilgili deneysel çalışmalar ile wellnes-spa merkezlerinin etkisi değerlendirilebilir.

### **SONUÇ**

Çalışmamızda wellness ve spa merkezini uzun dönem kullananlarla kullanmayanlar karşılaştırıldığında enerji-canlılık daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular fiziksel egzersiz programını uzun dönem sürdüren kişilerinde daha zinde yaşamları olduğu göstermektedir. Wellness ve spa merkezinde başvuranların algılanan yaşam kalitelerinin düşük olduğu bu merkezlerin balneoterapi imkanları ile hem tedavi hem de sağlığın geliştirilmesi için fırsatlar oluşturacağı, bu merkezi sağlığa geliştirmeye yönelik müdahalelere ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir.

### **Çıkar Çatışması**

Araştırma ile ilgili yazarlar arasında herhangi bir çatışma durumu söz konusu değildir.

**Yazar Katkıları**

**Araştırma yönetimi:** M.D.; **Fikir gelişimi ve çalışma dizaynı:** M.D., Y.Ş.; **Olgu tesis ekipman sağlanması:** M.D.; **Veri toplama, Veri yorumlama, Literatür araştırma, yazma, Kritik gözden geçirme:** M.D, Y.Ş., B.E.

**Finans Desteği**

Çalışmanın yürütülmesinde herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

**KAYNAKLAR**

- An, J., Lee, I., & Yi, Y. (2019). The Thermal Effects of Water Immersion on Health Outcomes: An Integrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 1280. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071280>
- Baker, M. K., Atlantis, E., & Fiatarone Singh, M. A. (2007). Multi-modal exercise programs for older adults. *Age and Ageing*, 36(4), 375–381. <https://doi.org/10.1093/ageing/afm054>
- Bando, H., Yoshioka, A., & Nishikiori, Y. (2019). Recent status of hydrotherapy and balneotherapy with clinical beneficial effects. *International Journal of Complementary and Alternative Medicine*, 12(6), 217–219. <https://doi.org/10.15406/ijcam.2019.12.00476>
- Bilir, N., Telatar, T. G., Vaizoğlu, S. A., Subaşı, N., Özcebe, I. H., & Aslan, D. (2005). Van ilinde 15 yaş üzeri erkeklerde SF-36 ile yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(5). Retrieved from <http://search/yayin/detay/51825>
- Chary-Valckenaere, I., Loeuille, D., Jay, N., Kohler, F., Tamisier, J.-N., Roques, C.-F., ... Gay, G. (2018). Spa therapy together with supervised self-mobilisation improves pain, function and quality of life in patients with chronic shoulder pain: a single-blind randomised controlled trial. *International Journal of Biometeorology*, 62(6), 1003–1014. <https://doi.org/10.1007/s00484-018-1502-x>
- Clark-Kennedy, J., Kennedy, G., Cohen, M., & Conduit, R. (2021). Mental health outcomes of balneotherapy: a systematic review. *International Journal of Spa and Wellness*, 4(1), 69–92. <https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1913368>
- Comer, C., Smith, T. O., Drew, B., Raja, R., Kingsbury, S. R., & Conaghan, P. G. (2018). A systematic review assessing non-pharmacological conservative treatment studies for people with non-inflammatory multi-joint pain: clinical outcomes and research design considerations. *Rheumatology International*, 38(3), 331–341. <https://doi.org/10.1007/s00296-017-3876-1>
- Demiral, Y., Ergor, G., Unal, B., Semin, S., Akvardar, Y., Kıvrıkcık, B., & Alptekin, K. (2006). Normative data and discriminative properties of short form 36 (SF-36) in Turkish urban population. *BMC Public Health*, 6(1), 247. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-247>
- Doll, H. A., Petersen, S. E. K., & Stewart-Brown, S. L. (2000). Obesity and Physical and Emotional Well-Being: Associations between Body Mass Index, Chronic Illness, and the Physical and Mental Components of the SF-36 Questionnaire. *Obesity Research*, 8(2), 160–170. <https://doi.org/10.1038/oby.2000.17>
- Forestier, R., Desfour, H., Tessier, J.-M., Francon, A., Foote, A. M., Genty, C., ... Bosson, J.-L. (2010). Spa therapy in the treatment of knee osteoarthritis: a large randomised multicentre trial. *Annals of the Rheumatic Diseases*, 69(4), 660–665. <https://doi.org/10.1136/ard.2009.113209>
- Jörngården, A., Wettergen, L., & von Essen, L. (2006). Measuring health-related quality of life in adolescents and young adults: Swedish normative data for the SF-36 and the HADS, and the influence of age, gender, and method of administration. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4(1), 91. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-91>
- Kalkowski P, & Paul G. (2017). Wellness customers and their needs. In Zsuzsanna B, Modi I, & Tarkó K (Eds.), *Leisure, Health and Well-Being A Holistic Approach*. (pp. 61–72). Cham, Switzerland: Palgrave Macmillan.
- Karagülle, M., & Karagülle, M. Z. (2015). Effectiveness of balneotherapy and spa therapy for the treatment of chronic low back pain: a review on latest evidence. *Clinical Rheumatology*, 34(2), 207–214. <https://doi.org/10.1007/s10067-014-2845-2>
- Koçyiğit, H., Aydemir, Ö., Fişek, G., Ölmez, N., & Memiş, A. K. (1999). Form-36 (KF-36)'nın Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği. *İlaç ve Tedavi Dergisi*, 12(2), 102–106.
- López-García, E., Banegas, J. R., Pérez-Regadera, A. G., Gutiérrez-Fisac, J. L., Alonso, J., & Rodríguez-Artalejo, F. (2003). Valores de referencia de la versión española del Cuestionario de Salud SF-36 en población adulta de más de 60 años. *Medicina Clínica*, 120(15), 568–573. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(03\)73775-0](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(03)73775-0)
- Ön Esen, F., & Bahar, O. (2021). Destinasyon İmajı, Turist Memnuniyeti ve Destinasyon Sadakati İlişkisi Açısından Afyonkarahisar'da Termal Turizm. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 949–963. Retrieved from <https://www.tutad.org/index.php/tutad/article/view/111>
- Özkuk, K., Uysal, B., Ateş, Z., Ökmen, B. M., Sezer, R., & Dilek, G. (2018). The effects of inpatient versus outpatient spa therapy on pain, anxiety, and quality of life in elderly patients with generalized

- osteoarthritis: a pilot study. *International Journal of Biometeorology*, 62(10), 1823–1832. <https://doi.org/10.1007/s00484-018-1584-5>
- Özmete, E. (2016). Türkiye aktif ve sağlıklı yaşlanma araştırması. Ankara.
- Pittler, M. H., Karagülle, M. Z., Karagülle, M., & Ernst, E. (2006). Spa therapy and balneotherapy for treating low back pain: meta-analysis of randomized trials. *Rheumatology*, 45(7), 880–884. <https://doi.org/10.1093/rheumatology/ke1018>
- Sekine, M., Nasermoaddeli, A., Wang, H., Kanayama, H., & Kagamimori, S. (2006). Spa resort use and health-related quality of life, sleep, sickness absence and hospital admission: The Japanese civil servants study. *Complementary Therapies in Medicine*, 14(2), 133–143. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2005.10.004>
- Vagetti, G. C., Barbosa Filho, V. C., Moreira, N. B., Oliveira, V. de, Mazzardo, O., & Campos, W. de. (2014). Association between physical activity and quality of life in the elderly: a systematic review, 2000–2012. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(1), 76–88. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2012-0895>
- Valeriani, F., Margarucci, L. M., & Spica, V. R. (2018). Recreational Use of Spa Thermal Waters: Criticisms and Perspectives for Innovative Treatments. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2675. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122675>
- Ware, J. E., & Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Medical Care*, 30(6), 473–483.
- World Health Organization. (1998). Programme on mental health : WHOQOL user manual (2012 revision). World Health Organization.
- Yang, B., Qin, Q., Han, L., Lin, J., & Chen, Y. (2018). Spa therapy (balneotherapy) relieves mental stress, sleep disorder, and general health problems in sub-healthy people. *International Journal of Biometeorology*, 62(2), 261–272. <https://doi.org/10.1007/s00484-017-1447-5>
- Yıldırım, D., Yıldırım, A., & Eryılmaz, M. (2019). Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 1–1. <https://doi.org/10.17826/cumj.451087>