Birinci Basamağa Başvuran Romatoid Artritli Hastalarda Öz Bakım Ve Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi

Dr. İlayda ÇAY, Dr. Merve Saniye İMANÇER, Prof. Dr. Nilgün Özçakar
Dokuz Eylül Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı

Giriş

Romatoid artrit (RA), tipik olarak küçük eklemleri etkileyen kronik inflamatuar otoimmün bir hastalıktır. Belirtiler arasında ağrı, şişlik ve sıcaklık artışı yer alır.
RA, nüfusun %0,5-1'ini etkiler ve 20-50 yaş arası bireylerde daha yaygındır. Hastalık birbirini izleyen alevlenmeler ve iyilik dönemleriyle gider. Hastalık tanısı klinik konulur. Yetersiz bakım eklem deformitelerine yol açabileceğinden, RA'yı kontrol etmek için öz bakım önemlidir. Erken tanı ve tedaviye başlanması veya daha iyi bir bakıma yönlendirilmesi ciddi sakatlık ve yaşam kalitesi kaybını önleyebilir. Bu çalışmanın amacı RA'lı hastaların öz bakım davranışlarını ve hastalığın yaşam kalitesi üzerindeki etkisini değerlendirmektir.

Yöntem

Bu çalışmaların verileri yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanacak olup, kesitsel analitik bir çalışma olarak planlanmıştır. Araştırmaya Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Aile Sağlığı Merkezine kayıtlı romatoid artrit tanılı 18 yaş ve üzeri olan 350 hasta alınacaktır. Veri toplamada SF-36 ve Öz Bakım Davranışları Ölçeği kullanılacaktır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı analizler ve bağımsız t-testi kullanılacaktır.



Tartışma Soruları

1.Çalışmada hastaları değerlendirmek amacıyla farklı ölçüm araçları kullanılabilir mi?
2.Çalışmanın kısıtlılıkları nelerdir?



Öz Bakım Davranışları Ölçeği

Geçen yıl, artritiniz için aşağıdaki aktiviteleri düzenli olarak ne sıklıkta yaptınız? (Ayda en az bir defa yapılan aktiviteler düzenli olarak kabul edilmelidir)	Her Zaman	Çok sık	Bazen	Çok az	Hiç
1. Sıcak su havuzuna girme					
2. Vücudumun bazı bölgelerine sıcak uygulama					
3. Eklem koruyucu, destekleyici veya sabitleyici (atel) kullanma					
4. Doktorunuza danışmadan ilaç dozlarını ve alış saatlerini değiştirme					
5. Günlük rutin işleri ve çalışma programını kendine uygun hale getirme					
6. Gıda takviyesi, vitamin alma veya özel besinler tüketme					
7. Belirli gıdalardan sakınma					
8. Masaj uygulama					
9. Hastalığımı düşünmemek için televizyon izlemek, kitap okumak gibi faaliyetler yapma					
10. Sevdiğim insanlarla konuşma					
11. Stres kontrolüne yardımcı olacak yöntemler kullanma					
12. Meditasyon gibi gevşeme tekniklerini kullanma					
13. İlaçlarınızı düzenli olarak ve reçete edildiği şekilde kullanma					
14. Düzenli olarak doktor kontrolüne gitme					
15. Dinlenme					
16. Egzersiz yapma (su egzersizleri dahil)					
17. Egzersiz yaptıysanız; günde kaç dakikalık egzersiz yaptınız?	30 dakikadan fazla	30 dakika	20 dakika	10 dakika	Hiç