




Geliş Tarihi (Received): 26.11.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 11.12.2020

Hemşirelikte Uyku Sorunlarına Yönelik Yapılan Çalışmalar: Ulusal Yazın Literatür Taraması

Sleep Disorders Studies in Nursing: Literature Review of the National Context

Dr. Öğr. Üyesi Makbule Tokur Kesgin¹ 

Dr. Songül Çağlar¹ 

¹Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Bolu, Türkiye

Yazışmadan sorumlu yazar Eposta: songulcaglar@ibu.edu.tr

Alıntı (Cite): Tokur Kesgin M, Çağlar S. Hemşirelikte Uyku Sorunlarına Yönelik Yapılan Çalışmalar: Ulusal Yazın Literatür Taraması. YBH dergisi. 2020;1(1):1-14.

Özet: Uyku fiziksel ve psikososyal sağlık için önemli bir etmendir. Bu sebeple hemşirelerin hasta ve sağlıklı bireylere bakım verirken onların uyku sağlığını değerlendirmeleri, uyku sorunlarını gidermeye yönelik girişimlerde bulunmaları ve uyku sağlığını geliştirmeleri beklenmektedir. Bu çalışmanın amacı ulusal yazında hemşirelik alanında yapılan uyku sağlığı çalışmalarını inceleyerek, bu konuda genel bir bilgi sunmaktır. Çalışmalar araştırma türlerine bağlı olarak; tanımlayıcı, deneysel ve metodolojik olmak üzere üç şekilde sunulmaktadır. Ulusal yazında tanımlayıcı çalışmaların diğer çalışmalara oranla daha sık yapıldığı görülmektedir. Genellikle hastanede yatan hastaların uyku kalitelerini ve uykularını bozan etmenleri belirlemeye yönelik yapılan tanımlayıcı çalışmalar, uyku bozukluklarını gidermek için önemli risk belirleme yöntemi olarak görülebilir. Belirlenen risklere yönelik yapılabilecek girişimler ise, deneysel çalışmalar ile gösterilebilir. İncelenen çalışmalarda hemşireler tarafından verilen uyku eğitiminin ve non-farmakolojik yöntemlerin gerek klinikte yer alan hastaların gerekse okul toplumunun uyku bozukluklarının giderilmesinde etkili bir girişim olduğu söylenebilir. Alanyazındaki metodolojik çalışmalar ise hemşirelerin uyku bozukluklarını belirlemek için Türk kültürüne son yıllarda birçok uyku ölçeğini kazandırdığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik, literatür taraması, uyku, uyku sağlığı

Abstract: Sleep is an important part of physical and psychosocial health. For this reason, nurses are expected to evaluate their sleep health, make attempts to eliminate sleep problems and improve sleep health while caring for sick and healthy individuals. The aim of this study is to provide an overview of this issue by examining the sleep health studies carried out in the field of nursing in the national summer. Studies depend on the types of research; it is offered in three ways: descriptive, experimental, and methodological. In the national summer, it is seen that descriptive studies are carried out more frequently than other studies. Generally, descriptive studies aimed at determining the sleep quality and sleep-disrupting factors of hospitalized patients be important risk determination methods to eliminate sleep disorders. Attempts to address the identified risks can be shown through experimental studies. In the studies examined, it can be said that sleep education and non-pharmacologic methods given by nurses is an effective initiative in eliminating sleep disorders of both the patients in the clinic and the school community. Current methodological studies in national context show that nurses have given Turkish culture many sleep scales in recent years to determine sleep disorders.

Key Words: Nursing, literature review, sleep, sleep health

GİRİŞ

Bilinçdışı dinlenme hali olarak da ifade edilen uyku, bireyin tüm biyolojik yapısını etkileyen, bedenin kendisini yenilediği, sağlıklı ve uzun yaşam için önemli bir fizyolojik gereksinimdir.^(1,2) Birçok fiziksel ve psikososyal etmen kişinin uyku alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. ^(2,3) Kişinin uyku ve sağlığı arasındaki ilişki, uyku alışkanlıkları ve sorunları, kişinin uyku sorunları deneyimleri modern hemşirelik bakımında holistik yaklaşım ve özellikle bireyselleştirilmiş hasta bakımı kavramları kapsamında ele alınması gereken önemli girişimlerdir. ⁽³⁾ Kişinin uyku gereksiniminin karşılanmasını engelleyen etmenlerin saptanıp ortadan kaldırılması ve normal uyku sürecinin sağlanması bağımsız hemşirelik

işlevlerinden biri olarak kabul edilebilir. Hemşireler hastaların uyku problemleri için gerekli düzenlemeleri ve uygulamaları yapabilmelidirler.

Flornance Nightingale'den itibaren hemşireler, uykuyu hemşirelik işlevlerinden biri olarak görmüşler ve hasta bakımında uyku düzeninin sağlanmasına yönelik girişimlerde bulunmuşlardır. ⁽⁴⁾ İlk olarak hemşirelik eğitiminde yer alan uyku girişimleri, zamanla hemşirelerin bu girişimleri klinik uygulamaya da geçirmeleri ile genişlemiş ve çok boyutlu hale gelmiştir. Washington Üniversitesi hemşirelik okulunda açılan uyku laboratuvarı hemşirelik eğitimindeki uyku girişimlerinin ilklerindedir. ^(4,5) Laboratuvarın kurucusu olan Dr. Betty Giblin uyku ve uyku ile ilişkili hastalıklar üzerinde çalışmalarını yürütmüştür. Dr. Giblin'in bu alandaki başarılı çalışmaları uyku laboratuvarının daha fazla hemşire araştırmacı tarafından çeşitli uyku sorunlarını araştırmada kullanılmasına yol açmıştır. Başlangıçta özellikle orta yaş kadınların menopoz sonrası uyku sorunlarına yönelik araştırma yapılan laboratuvarında, günümüzde gece salgılanan hormonlar, bağışıklık sistemi, fiziksel aktivite, ağrı, yorgunluk, kronik durumlar ve pediatrik uyku olmak üzere toplam yedi alanda uyku araştırmaları yapılmaktadır. Merkezde bir kontrol odası, uyku araştırmasının yapıldığı bölüm, üç yatak odası ve bir adet banyo bulunmaktadır. ⁽⁵⁾ Hemşirelerin uyku laboratuvarlarını kullanarak yaptıkları başarılı girişimler diğer hemşirelik okulları için de uyku laboratuvarlarının bir gereklilik olduğunu göstermiş, arka arkaya uyku laboratuvarlarının açılması ile sonuçlanmıştır. Bugün yurtdışında bazı hemşirelik okullarının uyku laboratuvarları bulunmakta veya klinik araştırma merkezleri ile iş birliği yaparak bu merkezlerdeki uyku laboratuvarlarını kullanabilmektedirler.

(4)

Günümüzde kişiler oldukça ciddi oranlarda uyku sorunları yaşamaktadır. ⁽⁶⁾ Bu uyku sorunlarına yönelik yeterli ve etkili girişimler yapabilmek için ise ileri düzey hemşirelik becerileri gerekmektedir. ⁽⁷⁾ Hemşireler tıkaçıcı uyku apne sendromu, uykusuzluk, narkolepsi, idiyopatik hipersomni, sirkadyen ritim bozukları ve diğer uyku sorunlarının nasıl yönetileceğini

ve hastaları/ bireyleri bu durumlardan nasıl koruyacaklarını bilmelidir. ^(3,7) Literatürde hemşirelerin gerek uyku laboratuvarları gerekse klinik ve klinik dışı ortamlarda, uyku ile ilgili girişimlerini bilimsel sürece uygun olarak gerçekleştirmekte ve uyku ile ilgili hemşirelik bakımlarını giderek daha da güçlendirdiği görülmektedir. Sadece mevcut uyku sorunlarının tedavisi ve yönetimi ile sınırlı kalmayan hemşireler, aynı zamanda uyku sağlığını geliştirerek olası uyku problemlerinin de yaşanmasını önlemeye çalışmaktadırlar. ⁽³⁾ Hemşirelerin yaptığı uyku ile ilgili sağlığı geliştirme çalışmalarının önemi göz ardı edilemez ^(2,7,8). Klinik ve birinci basamaktaki uyku ile ilgili hemşirelik bakımlarına ek olarak hemşireler çocukların, yetişkinlerin, hastaların ve sağlıklı bireylerin yaşamları ve sağlık durumları üzerindeki etkisini araştırmak üzere uyku çalışmaları yapmaktadırlar. ⁽⁴⁾ Uyku konusunda hemşirelerin planladığı tüm çalışmalar önemli olmakla birlikte büyüme ve gelişme çağına olan okul çocuklarının ileride uyku sorunları yaşamamaları için okul hemşirelerinin yapacağı çalışmaların toplum sağlığı yönünden yararları göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle okul hemşirelerinin çocukların uyku alışkanlıkları, uykunun davranışlar üzerine etkisi, ebeveynlerin çocuklarının uyku sorunlarına yönelik farkındalıkları gibi konularda yapacağı çalışmalar oldukça değerlidir. ^(9,10) Bunun yanında uyku sorunlarının erken tespiti de çözümü kolaylaştırmaktadır. Böylece ekonomik yükü artıran, karmaşık, uzun tanı ve tedavi sürecine gerek kalmayabilir. ⁽¹⁾

Türkiye’de hemşirelerin yıllardan beri uyku konusunda çeşitli gruplarla çalışmalar yaptığı bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı Türkiye’de hemşireler tarafından “uyku sağlığı” konusunda ulusal yazında yapılmış çalışmaları derleyerek çalışmaların bütünü hakkında bilimsel yazına katkı sunmaktır. Bu amaç kapsamında, 2000-2020 yılları arasında hemşireler tarafından yapılan Türkçe ve İngilizce yayımlanan uyku sağlığı konusundaki çalışmalar, “hemşire, hemşirelik, uyku ve uyku sorunları” anahtar kelimeleri ile Google Akademik, TR dizin, Türkiye Klinikleri ve Pubmed veri tabanlarından tarandı. Yapılan tarama sonucunda tam metnine ulaşılan ve Türkiye’de gerçekleştirilen araştırma makaleleri ve tezler değerlendirmeye

alındı, derleme makaleler kapsam dışında tutuldu. Elde edilen çalışmalar araştırma türlerine göre sınıflandırılarak incelendi.

1. Hemşirelerin Uyku Konusunda Ulusal Literatürde Yayınladıkları Çalışmalar

1.1 Tanımlayıcı Çalışmalar

Hemşirelerin yoğun bakım üniteleri, servisler, yanık üniteleri gibi klinik alanlarda, birinci basamak sağlık kurumları ve okullar gibi klinik dışı alanlarda uyku sorunları üzerine çeşitli tanımlayıcı çalışmalar gerçekleştirdikleri görülmektedir. Klinik alanlarda yapılan çalışmalarda, hastaların hastanede yattıkları sürece genellikle kötü uyku kalitesi ve çeşitli uyku sorunları olduğu görülmektedir. ⁽¹¹⁻¹³⁾ Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmada, hastanede yatan yetişkin hastaların uykusunu gürültü, ağrı ve yatma-kalkma saatlerindeki değişikliğin etkilediği belirtilmektedir. ⁽¹¹⁾ Hastanede yatan 3-6 yaş grubu çocuklarda ise uykuya dalmakta güçlük, uyku sırasında yatağını ıslatma ve kâbus görme gibi sorunların yaşandığı belirtilmektedir. ⁽¹²⁾ Hastalık öncesi ve sonrası uyku kalitesinin değerlendirildiği bir tanımlayıcı çalışmada ise, kanser hastalarının uyku kalitesinin hastalık öncesine göre önemli oranda kötüleştiği bulgusu sunulmaktadır. ⁽¹³⁾ Bu çalışmalar hemşirelere hastaların hastanede yattıkları süre boyunca ne gibi uyku sorunları yaşayabileceklerini ve bu sorunlarda hangi faktörlerin etkili olduğunu göstermesi açısından önemli çalışmalardır. Nitekim genellikle hastane koşulları ve ağrı gibi fizyolojik nedenlerle hastaların uyku kalitelerinin düştüğünü gösteren bu çalışmalara karşın, nedenler ortadan kalktığında hastaların uyku kalitelerinin arttığını gösteren çalışma sonuçları da mevcuttur. Beyin cerrahisi servisinde tedavi gören hastalarla yapılan bir çalışmada, hastaların uyku kalitelerinin taburculuk sırasında hastaneye yatış öncesine göre arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. ⁽¹⁴⁾ Bu durumda ağrıyı azaltma, hastane çevresine ya da servis uyum konusunda yapılan hemşirelik girişimleri etkili olmuş olabilir.

Hemşirelerin, uyku sorunlarını araştırırken sıklıkla kronik obstrüktif akciğer hastaları ile çalıştığı görülmektedir. ⁽¹⁵⁻¹⁷⁾ Bu çalışmalarda, hastaların genelde yorgun ve kötü uyku kalitesine sahip olduğu, uyku sorunlarının hastaların yemek yeme gibi temel yaşam aktivitelerinin yanında, yaşam sevincini de doğrudan etkilediği belirtilmektedir. ^(15,17) Kronik obstrüktif akciğer hastaları ile yapılan başka bir çalışmada ise, hastaların uyku kaliteleri ile depresyon ve anksiyete yaşama durumları arasında ters yönlü bir ilişki olduğu, uyku kaliteleri düşerken depresyon ve anksiyete yaşama durumlarının arttığı ifade edilmektedir. ⁽¹⁶⁾ Yapılan bu çalışmalar, kronik obstrüktif akciğer hastalarının uyku sorunlarının yaşam kaliteleri üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu ve bu etkilerin giderilmesi için hastaların uyku kalitelerinin yükseltilmesinin gerekli olduğunu göstermektedir.

Hemşirelerin yaptıkları tanımlayıcı çalışmalar içerisinde mevcut uyku sorunlarının klinik süreç içerisinde izlenmesi ve takibine yönelik çalışmalar da yer almaktadır. Tıkaçıcı uyku apne sendromu olan hastalara yönelik ameliyat sonrası hemşire izlem formunun oluşturulması önemli bir tanımlayıcı çalışma olarak karşımıza çıkmaktadır. Ameliyat sonrası hastanın pozisyon, aritmi, desatürasyon, hipotansiyon, hipertansiyon, solunum şekli, sayısı ve tipindeki değişiklikler gibi birçok etmenin değerlendirilmesi ve buna göre planlama yapılmasını sağlayan formun, hemşirelerin komplikasyonları hızlı saptamasını ve önlemesini sağladığı belirtilmektedir. ⁽¹⁸⁾

Klinik dışı yapılan uyku çalışmalarında hemşirelerin genellikle birinci basamak sağlık kurumları ve okulları öncelik aldığı söylenebilir. Birinci basamak sağlık hizmeti alan kişiler ile gerçekleştirilen bir çalışmada obez bireylerin büyük bir kısmının uyku kalitesinin kötü olduğu belirlenmiştir. ⁽¹⁹⁾ Okullarda yapılan uyku çalışmalarında ise, ilköğretim öğrencilerinin uyku alışkanlıklarının ve çevresel koşullarının kötü olması nedeniyle uyku sorunları yaşadıkları, hafta içi uzun süre televizyon izleme alışkanlığı ve uzun süre kontrolsüz internet kullanımı olan çocukların uyku bozukluğu yaşama durumlarının arttığı belirlenmiştir. ⁽²⁰⁻²²⁾

Tanımlayıcı çalışmalar içerisinde hemşirelerin kendi meslektaşlarının uyku sorunları üzerine de çeşitli çalışmalar yaptıkları görülmektedir. ⁽²³⁻²⁶⁾ Bu çalışmalarda hemşirelerin toplam uyku süresinin altı saatten az olduğu, uykuya geç dalma durumunun görüldüğü, etkili uyuyamadıkları, uyku kalitelerinin düşük olduğu, huzursuz bacak sendromu yaşama sıklığının fazla olduğu belirlenmiştir. ^(23,25,26) Özellikle vardiyalı çalışma sisteminin oluşturduğu riskler sebebiyle, hemşireler vardiyalı olarak çalışan meslektaşlarının ve çeşitli sağlık çalışanlarının uyku durumlarını, uyku kalitelerini ve çeşitli uyku sorunlarını belirlemeye yönelik tanımlayıcı çalışmalar gerçekleştirmişlerdir. ⁽²⁷⁻³²⁾ Çalışma sonuçları vardiyalı çalışmanın hemşirelerin uyku kalitelerini kötü etkilediğini ve genel sağlığı da olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. ^(27,29,31) Yapılan bir çalışmada hemşirelerin uyku kalitesi ile ruh sağlığının doğru orantıda arttığı, uyku kalitesi iyi olan hemşirelerin ruh sağlığının da iyi olduğu sonucu bulunmuştur. ⁽²⁸⁾ Bununla birlikte, çalışma sonuçlarında çalışma süresinin beş yıl ve altında olmasının, iş doyumunu düzeylerinin yüksek olmasının vb. uyku kalitesini olumlu etkilediği de görülmüştür. ^(30,33) Hemşirelerin çalışma yılları arttıkça iş doyumlarının düşmesi ve tükenmişlik yaşama durumları uyku kalitelerini de olumsuz etkiliyor olabilir.

Literatür incelendiğinde hemşirelik öğrencilerinin kişisel uyku sağlığı ve hasta bakımındaki uyku girişimlerini inceleyen çalışmaların da yapıldığı görülmektedir. Hemşirelik öğrencilerinin uyku kalitesi ile egzersiz yapma durumlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada; öğrencilerin uyku kalitelerinin kötü olmasına rağmen bu durumun egzersiz yapmaktan etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır. ⁽³⁴⁾ Yapılan başka bir çalışmada ise, öğrencilerin önemli oranlarda uyku sorunları yaşadıkları ve çeşitli etmenlerin bu uyku sorunları üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. ⁽³⁵⁾ Hemşirelik öğrencilerinin hasta bakımındaki uyku hijyeni girişimlerini araştıran bir çalışmada ise, iyi bir uyku hijyeni ve uyku hakkında bilgisi olan, uyku hijyeni hakkında olumlu tutuma sahip öğrencilerin, hastalara uyku hijyeni eğitimi verme durumlarının olumlu etkilendiği görülmektedir. ⁽³⁶⁾ Bu sonuç, hastaların uyku sağlığını geliştirmeyi hedefleyen hemşirelerin

öncelikle kendi uyku sağlıklarının iyi olmasının ve uykunun önemi konusunda yeterli bilgiye sahip olmalarının önemini göz önüne sermektedir. Ayrıca hem çalışma ortamındaki hemşireler hem de henüz iş yaşamına atılmamış hemşirelik öğrencileri ile yapılan bahsi geçen bu çalışmalar, hemşirelerin bakım verdikleri hastalar kadar, kendi uyku sağlıklarını da önemsemeleri, yaşadıkları uyku problemlerini gidermeye ve önlemeye yönelik girişimlerde bulunmaları gerektiğini göstermektedir.

1.2. Deneysel çalışmalar

Uyku sağlığı alanında hemşirelerin yaptıkları deneysel çalışmalara literatürde az da olsa rastlanmaktadır. Çalışmaların genellikle sağlık eğitimi verme, aromaterapi uygulama, müzik dinletme ve gevşeme eğitimi şeklinde olduğu görülmektedir. Bir çalışmada, gastroözofageal reflüsü olan gebelere semptomlarının yönetimi hakkında eğitim verildiği görülmektedir. Deney sonunda, eğitim alan gebelerin uyku kalitesinin arttığı ifade edilmektedir. ⁽³⁷⁾ Yarı-deneysel bir çalışmada ise psikiyatri servisinde yatan hastalara uyku hijyeni eğitimi verilmiştir. Çalışma sonunda, uyku bozuklarının uygun hemşirelik eğitim ve girişimleri ile düzeltilebileceği fikrine ulaşıldığı görülmektedir. ⁽³⁸⁾ Hemodiyaliz hastalarına uygulanan randomize kontrollü lavanta ve tatlı portakal karışımı inhalasyon çalışmasında ise, günde bir kez iki dakika boyunca bu karışımı koklayan diyaliz hastalarında uyku kalitesini artırdığı ifade edilmektedir. ⁽³⁹⁾ Huzurevindeki yaşlıların müzik dinletme yoluyla uyku kalitelerinin yükseltilmesinin hedeflendiği deneysel bir çalışmada, hemşireler tarafından Türk Sanat Müziği ve Klasik Batı Müziği dinleyenler olarak iki gruba ayrılan yaşlı bireylerde, yatmadan yarım saat önce dinletilen müziklerin, müzik dinlemedikleri haftalara göre uyku kalitelerini önemli oranda artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. ⁽⁴⁰⁾ Adjuvan Kemoterapi tedavisi gören meme kanseri hastaları ile yapılan bir yarı deneysel çalışmada, bir gruba hemşireler tarafından progresif kas gevşeme eğitimi verilmiş ve sonuçlar kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda hemşireler tarafından verilen bu eğitimin, hastaların yorgunluklarını azalttığı ve

uyku kalitelerini arttırdığı belirlenmiştir. ⁽⁴¹⁾ Yapılan bu çalışmalar, bireylerin veya hastaların uyku kalitelerini yükseltebilmek için eğitim vermenin, aromaterapi uygulamanın, müzik dinletmenin ve gevşeme eğitimlerinin önemli non-farmakolojik uyku girişimleri olabileceğini göstermektedir.

1.3. Metodolojik çalışmalar

Literatürde hemşirelerin tanımlayıcı ve deneysel araştırmaların yanı sıra yaptıkları metodolojik çalışmalar ile daha sonra hasta ve sağlıklı bireylerin uyku kalitelerini ve uyku bozuklarını değerlendirebilecekleri çeşitli ölçekleri Türkçe 'ye kazandırdıkları görülmektedir: Karaman Özlü ve Özer 2015 yılında yetişkin hastalarda gece uykusunun derinliği, uykuya dalma süresi, uykunun kalitesi ve ortamdaki gürültü düzeyi hakkında bilgi veren Richard-Campbell uyku ölçeğinin geçerlik güvenirliğini yapmıştır. ⁽⁴²⁾ Akçay ve ark. 2020 yılında okul çağı çocuklarının uyku bozukluklarının belirlenmesine yönelik ebeveyn bildirimine dayalı bir ölçek olan Çocuklarda Uyku Bozukluğu Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğini yapmışlardır. ⁽⁴³⁾ Yine 2020 yılında Çağlar ve Tokur Kesgin tarafından adölesanların uykululuk düzeyini belirlemede kullanılan Cleveland Adölesan Uykululuk Anketi Türkçe' ye uyarlanarak, lise öğrencilerinin gündüz uykululuk durumlarını belirlemek isteyen hemşireler için yeni bir ölçüm aracı kazandırılmıştır. ⁽⁴⁴⁾

SONUÇ ve ÖNERİLER

Hemşirelerin hastaların ve bireylerin uyku sorunlarını ve uyku kalitelerini belirlemeye yönelik çeşitli yaş grupları, özel hasta grupları ve kendi meslektaşları ile çalışmalar yaptıkları görülmektedir. Hemşireler tanımlayıcı çalışmalar ile uyku sorunlarının nedenlerini, etkisini ve çeşitli durumlarla ilişkisini, deneysel çalışmalar ile etkili müdahale yöntemlerini, metodolojik çalışmalar ile de Türkçede kullanılabilir yeni uyku ölçeklerini alana kazandırmaya çalışmaktadır. Ancak yapılan çalışmalar hemşirelerin uyku sorunlarını daha çok uyku kalitesi ve uykuyu bozan etmenler üzerinden ele aldığını, insomnia, huzursuz bacak sendromu, gündüz

aşırı uykululuğu vb. uyku sorunlarını daha az değerlendirdiklerini ortaya koymaktadır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda, özellikle uyku laboratuvarlarını da içeren uygulamalarla uyku sorunlarını gidermeye yönelik müdahale yöntemlerinin araştırılması, nitel çalışmalar ile uyku bozukluklarının altında yatan sorunların irdelenmesi ve kohort çalışmaları ile uyku problemi olan hasta ve bireylerin uzun süre takip edilmeleri önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Kreitzer MJ, Koithan M. Integrative Nursing. Oxford University Press; 2018. s.745.
2. Miller CA. Sleep Wellness. In: Fast Facts for Health Promotion in Nursing: Promoting Wellness in a Nutshell. NewYork: Springer Publishing Company; 2013.p.211-21.
3. Peate I. Nursing Care and the Activities of Living [İnternet]. Hoboken, United Kingdom: John Wiley & Sons, Incorporated; 2009. p.255-71. Erişim adresi: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/abant/detail.action?docID=480479>
4. Redeker N, McEnany GP. Sleep Disorders and Sleep Promotion In Nursing Practice [İnternet]. New York, United States: Springer Publishing Company; 2011. Erişim adresi: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/abant/detail.action?docID=717384>
5. Sleep research at the UW School of Nursing [İnternet]. Kasım 2020. Erişim adresi: <https://nursing.uw.edu/about/history/scientific-inquiry-and-research/>
6. McArdle N, Ward SV, Bucks RS, Maddison K, Smith A, Huang R-C, vd. The prevalence of common sleep disorders in young adults: a descriptive population-based study. Sleep. 2020; zsa072. Available from: <https://academic.oup.com/sleep/advance-article/doi/10.1093/sleep/zsa072/5819386>
7. Rogers AE, Valerio TD. The Role of Advanced Practice Nurses (APRNs) in Specialized Sleep Practice. In: Sleep Disorders and Sleep Promotion in Nursing Practice. Springer Publishing Company; 2011. s. 371-77.
8. Dolu I, Nahcivan NO. Impact of a nurse-led sleep programme on the sleep quality and depressive symptomatology among older adults in nursing homes: A non-randomised controlled study. Int J Older People Nurs. 2019;14(1): e12215.
9. Kocoglu D, Tokur-Kesgin M. Sleep habits of children aged 9–11 and the relationship between sleep habits and negative behaviors in the classroom. Sleep and Biological Rhythms.2014;12(1):37-45.
Availablefrom: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sbr.12044>

10. Kocoglu D, Tokur M. The Sleep Habits of Children Aged 9 to 11 Years Old in Northwestern Turkey: A comparison of the Parents' and Children's Views. *Int J Caring Sci.* 2015;8(3):709-21. Available from: http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/22_Kocoglu_original_8_3.pdf
11. Öztürk M, Aytaç N, Öztunç G. Hastanede Yatan Yetişkin Hastaların Uyku Gereksinimlerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *ZSYOD.* 2006;2(1):1-10. Erişim adresi: https://turkthoracj.org/content/files/sayilar/150/buyuk/pdf_Toraksder_559.pdf
12. Akgün Kostak M, Kocaaslan EN, BiLsel A, Mutlu A. Hastanede Yatarak Tedavi Gören 3-6 Yaş Çocukların Uyku Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Sağlık Bilim ve Meslekleri Derg.* 2006;2(1):1-10. Erişim adresi: <http://archhealthscires.org/en/determination-of-sleep-habits-in-children-aged-3-6-years-13211>
13. Arslan S, Fadiloğlu Ç. Kanserde Uyku Sorunlarının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Hemar-G.* 2009;11(2):16-27. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/984207>
14. Şendir M, Acaroğlu R, Kaya H, Erol S, Akkaya Y. Evaluation of quality of sleep and effecting factors in hospitalized neurosurgical patients. *Neurosciences.* 2007; 12(3):226-31. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21857574/>
15. Kaçaroğlu V. Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalarının Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşire Fakültesi Elektronik Derg.* 2018;11(1):14-8. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/752839>.
16. Dural G, Sarıtaş SÇ. Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı Olan Bireylerde Uyku Kalitesi ile Anksiyete ve Depresyon Arasındaki İlişki. *Acibadem Univ Sağlık Bilim Derg. ACU Sağlık Bil Derg* 2019; 10(2):247-252. <https://doi.org/10.31067/0.2019.146>
17. Çınar S, Olgun N. Determining of Fatigue and Sleep Disturbance in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Türkiye Klin Hemşire Bilim Derg.* 2010;2(1):24-31. Erişim adresi: <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-determining-of-fatigue-and-sleep-disturbance-in-patients-with-chronic-obstructive-pulmonary-disease-57552.html>
18. Gezer N. Tıkayıcı Uyku Apne Sendromlu Hastalarda Ameliyat Sonrası Hemşirelik İzlem Formunun Geliştirilmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilim Fakültesi Derg.* 2019;3(1):30-44. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/amusbfd/519362>
19. Göktaş E, Çelik F, Özer H, Gündüzoğlu NÇ. Obez Bireylerin Uyku Kalitesinin Belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşire Fakültesi Elektronik Derg.* 2015;8(3):156-61. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/753209>

20. Koçoğlu D, Kesgin MT, Kulakçı H. İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Uyku Alışkanlıkları ve Uyku Sorunlarının Bazı Okul Fonksiyonlarına Etkisi. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi. 2010;17(2):24-32. Erişim adresi: http://www.hacettepehemsirelikdergisi.org/pdf/pdf_HHD_101.pdf
21. Öztürk A, Tufan Aslı Sezer, Tezel A. Evaluation of Sleep and Television Viewing Habits of Primary School Students. J Turk Sleep Med. 2018;5(3):73-80. Erişim adresi: http://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_20477/JTSM-5-73-En.pdf
22. Çağlar S, Tokur Kesgin M, Ak B. Adolescents' Sleep Habits, Internet Use and Changing Sleep-Wake Schedule. SDÜ Sağlık Bilim Derg. 2019;10(2):120-8. doi: 10.22312/sdusbed.485485
23. Fışkın A, Bayık Temel A, Yıldırım G. Sleep Problems and Factors Affecting Sleep in Nurse. J Ege Univ Fac Nurs. 2013; 28:13-32.
24. Çetinol T, Özvurmaz S. Hemşirelerde Uyku Kalitesi ve İlişkili Faktörler. Med Sci. 2018;13(4):80-9. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2018.13.4.1B0054>
25. Şentürk S. Yoğun bakım hemşirelerinin tükenmişlik düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Bozok Tıp Derg 2014;4(3):48-56. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/43326>
26. Aşır ÖA. Hemşirelerde huzursuz bacak sendromu, uyku kalitesi, uykululuk arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. [Yükseklisans tezi]. Eskişehir. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2017. Erişim adresi: <http://openaccess.ogu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11684/1622>
27. Karakaş SA, Gönültaş N, Okanlı A. Vardiyalı çalışan hemşirelerde uyku kalitesi. ERÜ Sağlık Bilim Fakültesi Derg. 2017;28;4(1):17-26. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/296130>
28. Günaydın N. The Quality of Sleep and Effects on General Mental Health of Nurses Who Works in a State Hospital. J Psychiatr Nurs. 2014;5(1):33-40. doi: 10.5505/phd.2014.63935
29. Çoban S, Yılmaz H, Ok G, Erbüyün K, Aydın D. Yoğun Bakım Hemşirelerinde Uyku Bozukluklarının Araştırılması. Türk Yoğun Bakım Derneği Derg. 2011;9(2):59-63. doi: 10.4274/tybdd.09.11
30. Kaçan CY, Örsal Ö, Köşgeroğlu N. Hemşirelerde uyku kalitesinin incelenmesi. Anadolu Hemşire ve Sağlık Bilim Derg. 2016;19(3):145-51. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/224262>

31. Doğan SD, Arslan S, Aydingülü N, Koparan H, Gülşen M. Vardiya sistemiyle çalışan hemşirelerin uyku kaliteleri. *Cukurova Med J.* 2019;44(4):1196–202. doi: 10.17826/cumj.511429.
32. Bumin G, Tatlı İY, Cemali M, Kara S, Akyürek G. Vardiyalı ve Gündüz Çalışan Sağlık Çalışanlarında Uyku Kalitesi, Reaksiyon Zamanı, Stres ve İyi Halinin Karşılaştırılması. *HUHEMFAD.* 2019;6(3): 170-176. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/826210>
33. Yüksel C. Hemşirelerde uyku kalitesi iş doyumunu ve tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yükseklisans tezi]. Eskişehir. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2013. Erişim adresi: <http://openaccess.ogu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11684/861>
34. Alkaya SA, Okuyan CB. Hemşirelik Öğrencilerinin Egzersiz Davranışları ve Uyku Kaliteleri. *DEUHFED.* 2017; 10 (4): 236-241. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/752879>.
35. Ergün S, Duran S, Gültekin M, Yanar S. Evaluation of The Factors Which Affect the Sleep Habit and Quality of Health College Students. *TJFMPC.* 2017;11(3): 186-193. doi: 10.21763/tjfmpe.336155.
36. İsmailoğlu EG, Özdemir H. Factors Affecting Sleep Hygiene Training of Nursing Students. *J Turk Sleep Med.* 2020; 3:195–200. doi: 10.4274/jtms.galenos.2020.43531.
37. Yanikkerem E, Saruhan A. Effect of Nursing Education on Sleep and Quality of Life Among Pregnant Women with Gastroesophageal Reflux Disease. *F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Derg.* 2012; 26 (1): 07- 14. Available from: <http://www.fusabil.org>
38. Uğurlu N. Determination of Sleep States Before and After Sleep Hygiene Training in Psychiatric Patients. *J Psy Nurs.* 2018; 9(1): 23-28. doi: 10.14744/phd.2017.60490.
39. Muz G, Taşcı S. Hemodiyaliz tedavisi alan bireylerde inhalasyon yoluyla uygulanan aromaterapinin uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyine etkisi. 2015;3(2):110-11.
40. Yücel ŞÇ, Eşer İ, Khorshid L, Çelik S. Huzurevinde yaşayan yaşlılarda müziğin uyku kalitesine etkisi. *J Hum Sci.* 2016;13(3):3939-50. doi: 10.5505/phd.2016.05900.
41. Demiralp M, Oflaz F, Komurcu S. Effects of relaxation training on sleep quality and fatigue in patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy. *J Clin Nurs.* 2010;19(7-8):1073-83. doi: 10.1111/j.1365-2702.2009.03037.x.
42. Karaman Özlü Z, Özer N. Richard-Campbell Sleep Questionnaire Validity and Reliability Study. *J Turk Sleep Med.* 2015; 2:29-32. doi: 10.4274/jtms.02.008.
43. Akçay D, Akçay B, Bozkurt Ö. Reliability and validity of Turkish Sleep Disturbance Scale for Children. *Anatol J Psychiatry.* 2020;21(1): 70. doi: 10.5455/apd.65084

44. Çağlar S, Tokur Kesgin M. Cleveland Adölesan Uykululuk Anketi'nin Türkçe'ye uyarlanması: Lise öğrencileri için geçerlik-güvenirlik çalışması. Cukurova Med J. 2020;45(2):709-20. doi: 10.17826/cumj.685446