

Genişletilmiş Özet

Sigarayı bırakmada diyabet hemşirelerinin önemli rolü: Türkiye’den bir örnek çalışma

Diyabet, sigara kullanımı ile daha da ciddileşen yüksek öncelikli bir küresel sağlık sorunudur. Türkiye, Avrupa’da diyabet prevalansının en yüksek olduğu ülkedir (%14,5) (IDF, 2021). Türkiye aynı zamanda Avrupa’daki en yüksek sigara içme oranlarından birine sahiptir; erkeklerin %44’ü ve kadınların %20’sinin düzenli sigara kullandığı bildirilmiştir (WHO, 2019). Sigara içenlerin içmeyenlere kıyasla tip 2 diyabet geliştirme riski %30-40 oranında artarken, tütün kullanımı diyabet hastalarının koroner kalp hastalığı, miyokard enfarktüsü, felç, periferik arter hastalığı ve diyabetik nöropati dahil olmak üzere diyabet komplikasyonları geliştirme risklerini de önemli ölçüde artırır (Fagard ve Nilsson, 2019; Maddatu ve diğerleri, 2017; Aggarwal ve diğerleri, 2019; Lotrean, 2017). Diyabet hemşireleri, diyabet yönetimi için gerekli yaşam tarzı değişiklikleri hakkındaki rutin konuşmalarının bir parçası olarak hastalarını sigarayı bırakmaya teşvik etmede öncülük etmek için iyi bir konumdadırlar.

Bu yazıda detaylandırılan projenin hedefi, rutin klinik uygulamalarının bir parçası olarak hastalığa özgü tütün komplikasyonları bilgisine hakim, sigara bırakma süreçlerini hastaları ile konuşup onlara destek olabilecek bir diyabet hemşiresi kadrosu oluşturmaktır. Bu bağlamda yazının amaçları şunlardır: (1) diyabet hemşirelerinin diyabetli hastalara rutin uygulamanın bir parçası olarak sigarayı bırakmaları için ne ölçüde danışmanlık yaptıklarını değerlendirmek; (2) diyabet hemşireleri için bir bırakma eğitim programının geliştirilmesini ve uygulanmasını tanımlamak; ve (3) hemşire geri bildirimine dayalı eğitimden sonra sigara bırakma desteği uygulanmasındaki zorlukları tartışmak.

Bu süreçte ilk olarak diyabet hemşireliği müfredatını taradık. Müfredatta tütün kullanımı ve diyabet ilişkisi konusunda var olan alt yapıyı değerlendirmeyi amaçladık. Hemşirelik müfredatının gözden geçirilmesi, lisans ve yüksek lisans düzeyindeki hemşirelik öğrencilerinin, kanser ve KOAH ile ilişki dışında tütünün hastalığa özgü zararları konusunda çok az direkt bilgi içerdiğini ortaya koydu. Örneğin diyabetle ilgili olarak, müfredatta tütün kullanımının insülin emilimini engellediği veya sigara içen kişinin inme ve kalp krizinin yanı sıra körlük ve iktidarsızlık için var olan risklerinin de önemli oranda yükseldiği gibi bilgileri içermediği görüldü. İstanbul’daki üç diyabet kliniğinde yapılan gözlemler, diyabetli hastalar için sigaranın zararlı etkilerini açıklamaya yardımcı olacak hiçbir eğitim materyalinin hemşirelere sunulmadığını ortaya koydu. Sonuç olarak, çalışma grubu diyabet kliniklerinde kullanılmak üzere broşürler ve posterler geliştirdi ve ön test etti. Ek olarak, diyabetli bir hasta için sigara içmenin potansiyel komplikasyonlarını gösteren diyabet hemşiresi için bir masa görseli (flipchart) oluşturuldu. Sigara içmeyen ancak evlerinde tütün dumanına maruz kalan hastalar için de pasif içiciliğin zararları konusunda farkındalık yaratmak için bir poster tasarlandı. Tüm bu ve benzeri materyaller proje web sitesinde kullanıma sunuldu.

Projenin hemşire eğitimi içeriğini geliştirme öncesinde, çalışılacak hemşire gruplarının sigara bırakma konusunu hastaları ile ne sıklık ve detayda ele aldıklarını anlayabilmek amacı ile iki farklı hastanede çalışan hemşirelerle kısa anket çalışmaları yapıldı. Bu anketlerin sonuçları sigara kullanımının hemşireler arasında genel kullanım oranlarının üstünde yaygınlıkta olduğunu (%35 ve %40) gösterdi. Bunun yanı sıra, iki grupta da hemşirelerin yarısından fazlası (%51’i ve %55’i) hastalarının sigara içme durumunu “her zaman” sorduklarını ancak, hastalarına bırakma sürecinde yardımcı olacak bir eğitim almamış olduklarını bildirdilerdir. Yani çoğu zaman hemşirelerin sigara bırakma konusundaki müdahalesi hastanın sigara içip içmediğini bir forma işlemenin ötesine geçmemektedir.

Bu bilgiler ışığında hemşirelere gerekli bilgi ve görüşme becerilerini verebilmek amacı ile iki günlük bir eğitim geliştirildi ve sekiz büyük devlet hastanesinden on diyabet hemşiresinin katılımı ile ilk eğitim gerçekleştirildi. Eğitimin ilk gününde tütün ve sigara kullanımının diyabetli hayat üzerindeki olumsuz etkileri güncel araştırmalar ışında paylaşılırken, ikinci günde diyabetle yaşamda tütünsüzlüğün önemini hasta ile rutin iletişim noktalarında nasıl ele alınabileceği ve bu iletişim sürecinin 5A ve 5R müdahale modelleri ile nasıl şekillendirileceği hemşirelerden gelen örnekler üzerinden ele alındı. Eğitimde bırakmaya bir süreç olarak yaklaşılmasına vurgu yapıldı. Beceri temelli öğrenmeyi kolaylaştırmak için rol oynama egzersizleri geliştirildi ve uygulandı. Bu yazıda anlatılan hemşirelerin eğitimi, diyabet hemşiresi eğitimcilerini hastalarına daha etkili bir şekilde danışmanlık yapmaya hazırlamaya yönelik ilk adımdı. Eğitim, diğer ülkelerdeki QTI projelerinin geçmiş deneyimlerini temel alan, biçimlendirici araştırmalara dayanıyordu ve gerçek hasta etkileşimleri sırasında hemşireler tarafından öğrenilen dersler üzerine inşa edilecek şekilde tasarlandı. Bu çalışmada eğitim alan hemşirelerin eğitim sonrası uygulama deneyimleri ve karşılaştıkları zorluklar gelecekteki eğitim oturumlarına dahil edilmesi hedeflendi. Eğitim kapsamında, diyabetli hastalarla 5A ve 5R müdahale modellerinin nasıl uygulanacağını modelleyen bir eğitim videosu da hazırlandı.

Eğitime katılan diyabet hemşireleri ile eğitimden üç ay sonra yapılan değerlendirme toplantılarında sigara bırakmayı destekleme sürecini rutin pratiklerine ne oranda dahil edebildikleri sorgulandı. Bu görüşmelerin sonuçları sigarayı bırakma sürecinin rutin pratiklerine dahil edilmesinin dört zorluğu/sınırlaması olduğunu gösterdi. Hemşireler çalışmakta en zorlandıkları grubun görece düşük seviye sigara kullanan diyabet hastaları olduklarını bildirdiler. Bu hastalara düşük düzeylerde dahi sigara kullanımının diyabet kontrolü açısından sorun ve risk oluşturduğu bilgisinin hastalar tarafından kabul görmediği sık rastlanan bir direnç noktası olarak belirtildi. “Güvenli sigara kullanım oranı” diye bir olgunun olmadığı konusunda hastaların dışında diğer sağlık çalışanlarının da bilgilendirilmesinin önemi vurgulandı. Bırakma danışmanlığı yapmak üzere eğitilmiş hemşireler tarafından bildirilen ikinci bir zorluk, yüksek hasta yükü ve her hastayla diyabet yönetimini konuşma ihtiyacı göz önüne alındığında, bırakma müdahalelerini öğretildiği şekilde yürütmek için yeterli zaman bulunamadığıydı. Sigara kullanımının diyabet müdahale protokollerinde daha öncelikli ve detaylı yer edinmesi için hasta diyabet okulu müfredatı ve diyabet hemşiresi eğitim müfredatının bu konuda zenginleştirilmesi gereği tartışıldı.

Belirtilen üçüncü bir zorluk, sigara içmeyen birçok diyabetli hastanın evlerinde ikinci el dumana maruz kalmasıydı. Bu hastalar evde sigara içilmemesi kuralını uygulatabilmekte sorun yaşıyorlardı. İkinci el sigara dumanına maruz kalmanın sorunları konusunda daha yaygın bilinçlendirme çalışmaları gerektiği tespit edildi. Bildirilen dördüncü bir zorluk, diyabet hemşirelerinin depresyon sorunu yaşayan hastalara yardım etmek için yetersiz alt yapıya sahip olmalarıydı. Bu hastaların büyük çoğunluğunun sigarayı depresyonları ile başa çıkma aracı olarak kullandıklarını fark eden hemşirelerin depresyon teşhis ve müdahalesi için destek alabileceği psikiyatri konsültasyon ve liyezon hizmetlerinin azlığı önemli bir sorun olarak bildirildi. Eğitim detayları ve sistemik zorlukların üstesinden gelme olanakları makalede sunulmaktadır.

COVID-19 sonrası çağımızda, sigara kullanan diyabetlilerin Covid-19 komplikasyonları yaşama risklerinin önemli oranda arttığı tespit edilmişken (Huang ve ark. 2020; Singh ve Khunti, 2021; Umnuaypornlert ve diğerleri, 2021) diyabet öyküsü olan kişilerin diyabet kliniklerinde sigara bırakma desteği almaları özellikle acil bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bununla birlikte, Türkiye’de artmakta olan sigara içme oranları ise endişeleri arttırmaktadır. Tüm bu gelişmeler, burada örneği verilen kronik hastalık türüne uygun bilgilendirilmiş ve o hastalıkla başatme ihtiyaçları çerçevesinde şekillenmiş sigara bırakma müdahale programlarına ihtiyacın artmakta olduğuna işaret etmektedir.