

OBEZ BİREYLERDE HEMŞİRE TARAFINDAN VERİLEN KİLO KONTROLÜ EĞİTİMİNİN METABOLİK, PSİKOLOJİK PARAMETRELER VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ

Meryem Alıcı, Rukiye Pınar***

** Gölcük Asker Hastanesi, Gölcük/ KOCAELİ*

*** Marmara Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu*

YÖNTEM

- **AMAÇ:** Kilo kontrolü eğitiminin metabolik, psikolojik Parametreler ve yaşam kalitesine etkisini incelemek
- **ÖRNEKLEM:** Gölcük Asker Hastanesinin Obezite Polikliniğine kayıtlı ve çalışma kriterlerini karşılayan 160 olgu (80 deney, 80 kontrol)
 - 18-65 yaş aralığı dışında olanlar,
 - Beden Kitle İndeksi (BKI) $30\text{kg}/\text{m}^2$ altında olanlar,
 - antilipidemik/kilo kontrolüne yönelik ilaç kullananlar ve araştırmaya katılmayı rededenler çalışma dışı bırakıldı.
- Çalışma öncesi, Yerel Etik Kurul'dan izin alındı.

YÖNTEM

- Deney grubu 5-7 kişiden oluşan 13 gruba ayrıldı
- Üç ay süre ile her biri 1-1,5 saat süren, toplam sekiz eğitim oturumu yapıldı
- 3. ay sonundan altıncı ay sonuna kadar ise hatırlatma oturumları düzenlendi.

YÖNTEM

- Erişkin eğitim modelinin temel alındığı oturumlarda obezite yönetiminde davranış modifikasyonu (beslenme, fiziksel aktivite, stres yönetimi vb.) konularına yer verildi, son oturumda kitapçık verilerek eğitim desteklendi.
- Kontrol grubuna çalışma süresince hiçbir müdahalede bulunulmadı.
- İlk görüşmede ve eğitim oturumları bittikten bir yıl sonra olguların metabolik, psikolojik parametreler ve yaşam kalitesi incelendi.

YÖNTEM

- **Metabolik parametreler**
- Obezite değerleri (BKİ, bel çevresi)
- Açlık kan şekeri (AKŞ)
- HbA1c
- Trigliserid (TG), total kolesterol (TK)
- Sistolik kan basıncı (SKB), diyastolik kan basıncı (DKB)
- **Psikolojik parametreler**
- Depresyon (Beck Depresyon Ölçeği)
- Benlik saygısı (Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği)
- Beden imajı (Beden İmajı Doyum Ölçeği)
- Sürekli kaygı (Spielberger Kaygı Envanteri)
- **Yaşam kalitesi (SF-36)**
- Fiziksel boyut
- Mental boyut
- 8 alt boyut

BULGULAR

■ Metabolik parametreler

- Eğitim sonunda deney grubundaki olgular ortalama 6,6 kg kaybetti, BKİ 1,87 kg/m², bel çevresi 4,45 cm (p<0,001) azaldı,
 - TK 8,35 gr/dl (p<0,01),
 - HbA1c %0,82 (p<0,01),
 - SKB 1,68 mm/Hg (p<0,05) azaldı.
- İstatistiksel anlamlılık göstermese de bu grupta TG, AKŞ ve DKB da da düşüşler oldu.
- Kontrol grubunda ikinci görüşmede metabolik parametreler kötüleşme yönünde değişti; bu değişim TG (p<0,001), AKŞ, HbA1c (p<0,01) ve SKB (p<0,05) alanında anlamlı fark yarattı.

Psikolojik parametreler

- **Deney grubunda eğitim sonrasında**
 - depresyon azaldı,
 - benlik saygısı arttı ($p < 0,001$).
 - ayrıca istatistiksel açıdan anlamlılık göstermese de sürekli kaygı düzeyi azaldı ve beden imajı doyum puanları arttı.

Yaşam kalitesi

- **Deney grubunda eğitim sonrasında**
 - Yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan 8 alt gruptan 5'inde eğitim sonrasında anlamlı artışlar oldu; kontrol grubunda ise -emosyonel rol güçlüğü boyutu hariç- alt grupların tümünde düşüş görüldü.

SONUÇ

Kilo kontrolü eğitimi obez bireylerin metabolik, psikolojik parametreleri ve yaşam kalitelerinin geliştirilmesi/iyileştirilmesinde etkili olmuştur.