

SICAK AYAK BANYOSUNUN UYKU KALİTESİ VE YORGUNLUĞA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Sirri TEMEL

ORCID 0009-0006-8073-4320
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ:28.05.2025

DANIŞMAN

Doç. Dr. Dilek YILMAZ
0000-0001-7269-8493
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
BURSA – TÜRKİYE

TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı, hastanede yatan bireylere uygulanan sıcak ayak banyosunun, hastaların uyku kalitesi ve yorgunluk şiddeti düzeyi üzerine etkisini incelemektir. Araştırma, randomize kontrollü ve deneysel tasarımda planlandı. Araştırmanın örneklemini, Bursa Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Gastroenteroloji kliniğinde yatarak tedavi gören, 30 deney grubu ve 30 kontrol grubu olmak üzere toplam 60 yetişkin hasta oluşturdu.. Araştırmaya dahil edilen deney grubu hastalarının uygulama günlerinin 1., 2. ve 3. gün sonunda uyku kalitesi ve yorgunluk şiddeti puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan istatistiksel analiz sonucunda anlamlı bir fark bulundu($p<0,05$). Yapılan bu araştırmanın sonucunda; 3 günlük ard arda verilen sıcak ayak banyosu sonrası hastaların uyku kalitelerinin arttığı ve yorgunluk şiddetinin azaldığı sonucuna varıldı.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Sıcak ayak banyosu, hastaların uyku kalitesinin artırılması ve yorgunluk şiddetinin azaltılması için klinikte hemşireler tarafından güvenli bir non-farmakolojik uygulama olarak kullanılabileceği vurgulanmaktadır.

AKADEMİK FAALİYETLER

- Temel, S., & Yılmaz, D. (2024). Basınç Yaralanmalarının Önlenmesi ve Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar. İstanbul Beykent 4. Uluslararası Sağlık Bilimleri Araştırma Günleri Kongresi, Sözlü Bildiri, İstanbul, Türkiye, 22 Şubat 2024. (Uluslararası kongre bildirisi).
- Yılmaz, D., Temel, S., & Uzelli, D. (2024). Cerrahi Kliniklerde Çalışan Hemşirelerin Hemşirelik Bakımında Etik Tutumu ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi: Kesitsel Çalışma. Göbeklitepe Sağlık Bilimleri Dergisi, 16 23. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14567956> (Diğer uluslararası indekslerde taranan dergide makale).



ANAHTAR KELİMELER

- ✓ Sıcak Ayak Banyosu
- ✓ Uyku
- ✓ Uyku Kalitesi
- ✓ Yorgunluk
- ✓ Hemşirelik

İLETİŞİM

E-POSTA:
srrtml2@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
+90 224 294 2454; 42454
E-POSTA:
dilekk@uludag.edu.tr

