

Kanser Tanılı veya Pediatrik Hematopoetik Hücre Nakli Alan Çocuklarda ve

Ergenlerde Yorgunluk Yönetimi Kılavuzu (2023)

Çeviri; Eysan Hanzade Savaş, İlçim Ercan Koyuncu

Öneriler	Önerinin gücü-Kanıt düzeyi
Öneri 1: Fiziksel aktivite müdahalelerini kullanın	
Kanser tanılı veya pediatrik hematopoetik kök hücre nakli alıcısı olan çocuk ve ergenlerde yorgunluğu yönetmek için fiziksel aktivite müdahaleleri kullanılmalıdır. Kanıtlar fiziksel aktivitenin azaltılmasında orta düzeyde etkili olduğunu bildirmektedir.	
Müdahale Türleri: Aerobik egzersizler: Yürüyüş, bisiklet, hafif tempolu koşu Nöromotor aktiviteler: Yoga, tai chi gibi denge ve koordinasyon çalışmaları Direnç egzersizleri: Dambıl, lastik bantlar gibi düşük ağırlıklarla yapılan kuvvet çalışmaları Kombinasyon programları: Farklı fiziksel aktivite türlerin birlikte uygulanması	
Uygulama Özellikleri: Müdahaleler genellikle bireysel olarak uygulanır, ancak grup uygulamaları da mümkündür. Ortalama aktivite süresi 30–60 dakika, toplam program süresi ise 6 ila 26 hafta arasında olacak şekilde önerilmektedir.	Güçlü Öneri, Yüksek Kalite Kanıt
Güvenlik ve Riskler: Yan etkiler minimaldir. Literatürde yer alan çalışmaların tamamında yalnızca 3 düşme ve 7 kas ağrısı vakası bildirilmiştir.	
Uygulama Zorlukları ve İpuçları: Egzersiz seansları, uygulama sürecinde çeşitli nedenlerle iptal edilebilir. Bu nedenler arasında en sık karşılaşılanlar; çocuğun mevcut tıbbi durumu nedeniyle ortaya çıkan ateş, ağrı veya aşırı yorgunluk gibi sağlık problemleri; egzersize engel teşkil eden yeni gelişen kontrendikasyonlar; ve çocuğun motivasyon eksikliğidir.	

Bu zorlukları aşmak için motivasyonu artıracak yöntemler (oyunlaştırma, hedef belirleme) kullanılabilir. Ebeveynler ve sağlık ekibi sürece aktif katılmalı, egzersizler çocuğun yaşı, gelişim düzeyi ve istekliliğine göre uyarlanmalıdır.	
Öneri 2: Farmakolojik müdahaleleri rutin olarak kullanmayın	
Farmakolojik ajanların (örneğin metilfenidat, modafinil) yorgunluğun yönetiminde rutin olarak kullanılmaması önerilmektedir çünkü bu yöntemlerin çocuk ve ergenlerde yorgunluk üzerinde klinik olarak anlamlı bir faydası kanıtlanmamıştır. Ayrıca, bu tür ilaçların kullanımına bağlı yan etki riski bulunmaktadır. Bunun yerine, fiziksel aktivite, gevşeme teknikleri ve farkındalık temelli yaklaşımlar gibi alternatif yöntemler hem daha güvenli hem de daha etkili seçenekler olarak öne çıkmaktadır.	Güçlü Öneri, Orta Kalite Kanıt
Öneriler: Yorgunluğun yönetimi öncelikle ilaç dışı müdahalelerle denenmelidir. İlaç tedavisi ancak özel klinik koşullarda ve çok dikkatli değerlendirme sonrasında düşünülmelidir	
Öneri 3: Gevşeme (relaxation) ve farkındalık (mindfulness) ekniklerini ayrı ayrı veya birlikte uygulayın	
Gevşeme ve farkındalık temelli yaklaşımlar, özellikle yetişkin çalışmalarında yorgunluğu azaltmada etkili bulunmuştur. Çocuklara yönelik kanıtlar sınırlı olmakla birlikte, bu teknikler düşük maliyetli, yan etkisiz ve uygulanabilir yöntemlerdir.	Güçlü Öneri, Orta Kalite Kanıt
Müdahale Türleri: Gevşeme (relaxation) teknikleri: Derin nefes alma, kas gevşetme, rehberli imgeleme Mindfulness (farkındalık): An'a odaklanmayı içeren dikkat egzersizleri	
Klinik Uygulama Önerisi: - Özellikle fiziksel aktivitenin mümkün olmadığı durumlarda gevşeme veya mindfulness teknikleri önerilmelidir. - Tekniklerin etkili olabilmesi için çocuğun gelişim düzeyine uygun şekilde uyarlanmalı ve ebeveyn desteği sağlanmalıdır.	

Öneri 4: İhtiyaç halinde bilişsel veya bilişsel davranışçı terapileri (BDT) değerlendirin	
BDT, yorgunlukla baş etmede etkili olabilecek psikolojik yaklaşımlardan biridir. Özellikle diğer yöntemlerin uygulanamadığı veya etkisiz kaldığı durumlarda düşünülebilir. Çocuklara özel deneysel çalışmalara ait veriler yetersizi olmakla birlikte, yetişkinlerde etkili olduğu gösterilmiştir.	
Müdahale Türü: Bilişsel terapi: Düşünce kalıplarını tanıma ve yeniden yapılandırma Bilişsel davranışçı terapi (BDT): Duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki ilişkiyi düzenlemeye yönelik teknikler	
Uygulama Zorlukları Uygulama maliyeti yüksektir, uzman tarafından uygulama gerektirir. Müdahaleyi yürütecek psikolog veya terapistin erişilebilir olması gerekir. Pediatrik hasta grubunda doğrudan yapılmış yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır.	Koşullu Öneri, Orta Kalite Kanıt
Klinik Uygulama Önerisi: Fiziksel aktivite, gevşeme ya da mindfulness tekniklerinin uygulanamadığı durumlarda alternatif olarak değerlendirilebilir. Müdahale kararı bireysel hasta durumu, erişilebilirlik ve kaynaklara göre verilmelidir. Gelişim düzeyine uygun uyarlamalar yapılmalı ve çocukların katılımı desteklenmelidir.	

İyi Klinik Uygulama Önerisi

Kanser tanılı çocuklarda ve ergenlerde veya pediatrik HCT alıcılarında, tercihen geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış bir ölçek kullanarak, yorgunluğu rutin olarak değerlendirin.

Yorgunluk Yönetimi Önerileri – Özet Tablo

Öneri		Öneri Gücü - Kanıt Düzeyi
1	Kanser tanılı veya pediatrik hematopoetik kök hücre nakli alıcısı olan çocuk ve ergenlerde yorgunluğu yönetmek amacıyla fiziksel aktivite müdahaleleri kullanılmalıdır.	Güçlü öneri, yüksek kaliteli kanıt
2	Kanser tanılı veya pediatrik hematopoetik kök hücre nakli alıcısı olan çocuk ve ergenlerde yorgunluğu yönetmek amacıyla farmakolojik yaklaşımlar rutin olarak kullanılmamalıdır.	Güçlü öneri, orta kaliteli kanıt
3	Kanser tanılı veya pediatrik hematopoetik kök hücre nakli alıcısı olan çocuk ve ergenlerde yorgunluğu yönetmek amacıyla gevşeme, farkındalık teknikleri ayrı ayrı veya birlikte uygulanmalıdır.	Güçlü öneri, orta kaliteli kanıt
4	Güçlü şekilde önerilen müdahalelerin uygulanamadığı veya etkili olmadığı durumlarda, yorgunluğu yönetmek amacıyla bilişsel veya bilişsel davranışçı terapiler göz önünde bulundurulmalıdır.	Koşullu öneri, orta kaliteli kanıt
İyi Klinik Uygulama Önerisi: Yorgunluk, tercihen geçerliliği kanıtlanmış bir ölçek kullanılarak, çocuk ve ergenlerde düzenli olarak değerlendirilmelidir.		