

Mastektomi Sonrası Lenfödemi Önlemek İçin Yayımlanan YouTube Videolarının Analizi

Analysis of YouTube Videos Published to Prevent Lymphedema After Mastectomy

^{1b} İnci Mercan ANNAK^a,
^{1b} Ayşe Gül ATAY DOYĞACI^b,
^{1b} Mevlüde KARADAĞ^c

^aYüksek İhtisas Üniversitesi
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu,
^bBaşkent Üniversitesi
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu,
^cHemşirelik Bölümü,
Gazi Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Ankara, TÜRKİYE

Received: 27.02.2019
Received in revised form: 21.04.2019
Accepted: 22.04.2019
Available online: 30.04.2019

Correspondence:
İnci Mercan ANNAK
Yüksek İhtisas Üniversitesi
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu,
Ankara,
TÜRKİYE/TURKEY
incimercanannak@gmail.com

Bu çalışma, 9. EORNA Kongresi
(16-19 Mayıs 2019, Hollanda)'nde
sözel olarak sunulmuştur.

ÖZET Amaç: Mastektomi sonrası lenfödemi önlemek için yayımlanan YouTube videolarının değerlendirilmesidir. **Gereç ve Yöntemler:** Tanımlayıcı bir araştırmadır. Web erişimi için Chrome ağı tarayıcısı kullanılarak, "mastektomi ve lenfödem", "mastektomi ve egzersizler" anahtar kelimeleri ile YouTube sayfasında 15 Aralık 2018 tarihinde tarama yapılmıştır. Bu çalışmada, 10 Mayıs 2012-15 Aralık 2018 tarihleri arasındaki içerikler incelenmiştir. Yapılan tarama sonucunda, evreni 261 sayıda video oluştururken, 14 videoda ses olmadığı, sekiz video konuya uygun olduğu hâlde içeriğinde birden fazla videoyu içerdiği için ve 189 video da konuya uygun olmadığı için çalışmaya dâhil edilmemiştir. Konuya uygun olup, ses varlığı olan 50 video çalışmaya dâhil edilmiştir. Elde edilen veriler frekans, yüzde kullanılarak değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Videolarda anlatılan konu içeriklerine bakıldığında en yüksek oranda (%54) lenf ödeminin tanımı, nedenleri ve oluşum mekanizmalarının anlatılması yer almaktadır. Videolara mastektomi sonrası oluşabilecek bir komplikasyon olan lenfödem ile ilgili bilgileri yükleyenlerin ilk sırada sağlık alanındaki dernekler/platformların, (%42) ikinci sırada ise aynı oranla fizyoterapist ve hekimlerin (%8) oranında yer aldığı saptanmıştır. Lenfödem konusunda bilgi ve eğitim verilirken, kullanılan en sık yöntem %64 (n=32) sadece sözel olarak anlatılmaktadır. Videolarda lenfödem gelişimini engellemek ya da lenfödemi azaltmak için yapılması gereken egzersizlerin ve masajların bir insan üzerinde gösterilerek anlatılma oranı %28 (n=14) olarak bulunmuştur. **Sonuç:** Mastektomi sonrasında yapılması gereken egzersiz çeşitleri ve diğer öneriler oluşabilecek komplikasyonların engellenmesinde önemli rol oynamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Mastektomi; lenfödem; egzersizler; sosyal medya

ABSTRACT Objective: This study was conducted to evaluate YouTube videos published to prevent lymphedema after mastectomy. **Material and Methods:** It is a descriptive research. Using the Chrome network browser for web access, the keywords "mastectomy and lymphedema", "mastectomy and exercises" were scanned on YouTube on December 15, 2018. In this study, the content between May 10, 2012-15 December 2018 was examined. As a result of the scanning, the universe created 261 videos, 14 videos did not sound, 8 videos were suitable for the subject, but the content contained more than one video and 189 videos were not included in the study because it was not suitable for the subject. 50 videos with sound presence were included in the study. The obtained data were evaluated using frequency, percent. **Results:** When the content of the subjects described in the videos is examined, the definition of the most common (54%) lymph edema, causes and formation mechanisms are explained; the lowest rate (4%); Describing the correct use of underwear to prevent lymphedema. It was determined that the associations (platforms) in the first place (42%) and the physiotherapists and physicians in the second place (8%) were the ones who uploaded the information about lymphedema, a complication that may occur after mastectomy. While giving information and training on lymphedema, the most common method used is 64% (n=32) verbal expression only. In the videos, the rate of demonstrating the exercises and massages required to prevent lymph edema or reducing lymphedema on a person was 28% (n=14). **Conclusion:** Exercise types and other recommendations after mastectomy play an important role in the prevention of complications.

Keywords: Mastectomy; lymphedema; exercises; social media

Kadınlarda görülen kanser türleri arasında meme kanseri, birinci sırada yer almaktadır. Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde meme kanseri kadınlar arasında görülen kanser türlerinin %29 (246,660 kişi) 'unu ve kansere bağlı ölümlerin de %14 (40,450 kişi)'ünü oluşturmaktadır.¹ Benzer şekilde, 2018 yılında da kadınlar arasında tüm kanserlerin %30'unu ve kansere bağlı ölümlerin de %14'ünü meme kanserinin oluştu-

racağı tahmin edilmektedir.² Ülkemizde son zamanlarda yapılan detaylı bir istatistik verisi olmakla birlikte, 2014 yılına ait verilerde kanser tanısı konulan her dört kadından birinde meme kanseri olduğu bilinmekle beraber, her yıl bu sayının artacağı ön görülmektedir.³

Erkeklerde meme kanseri riski az olmakla birlikte, prognozu kötü seyretmektedir. Amerikan Kanser Topluluğu verilerine göre, 2016 yılında 2.600 erkekte görülmekte ve bu hastaların 440'ı ölmektedir.¹ Amerikan Kanser Topluluğu'nun 2018 yılı içerisindeki tahminleri ise bu hastalığın 2,550 erkekte görülebileceği ve 480 kişinin de ölebileceği yönündedir.²

Meme kanseri risk faktörleri arasında ilk sıralarda cinsiyet (kadın olmak) ve yaşlanma yer almaktadır. Bunların dışında, ilk doğumunu 30 yaşından sonra yapan kadınların, erken yaşta doğum yapan kadınlara göre riski artmaktadır. İlk âdet dönemini erken yaşta yaşayanlar, yaşamlarında daha fazla oranda östrojene maruz kaldıklarından risk artmaktadır.⁴⁻⁶ Hastaların oral kontraseptif kullanımı, menopoz sonrası hormon tedavisi, alkol kullanım, fazla kilolu/obez olmak, emzirmeyen ya da kısa süreli emziren kadınlarda bu risk artmaktadır.⁷

Meme kanseri tedavisinden sonra uzun süreli sağkalım oranı yüksektir ve beş yıllık sağkalım oranı neredeyse %90'dır. Dolayısıyla, sağ kalanlara özgü tedavi sonrası ihtiyaçlarını ele almak, kaliteli sağlık hizmeti sunmak için kritik öneme sahiptir.⁸ Meme kanseri olan hastalarda, hem kanserin kendisinin niteliğinden hem de bu kanserin tedavisinden dolayı sıklıkla lenfödem gelişmektedir. Lenfödemin ilerleme olasılığı, uygulanan cerrahinin tipine ve çıkarılmış lenf nodu sayısına göre artmaktadır. Ayrıca, cerrahiden sonra kemoterapi ve radyoterapi uygulamasının lenfödem riskini artırdığı da bilinmektedir. Uzkeser ve ark.nın yaptığı çalışmada, mastektomi sonrası ortaya çıkabilecek ciddi komplikasyonlardan biri olan lenfödem insidansının yaklaşık %42 olduğu ifade edilmiştir. Tedavi sonucunda kanserden kurtulanların sayısının 2026'ya kadar 20 milyona çıkacağı tahmin edilmektedir.⁹ Kanser deneyimine sahip bireyler, bir teşhisin uzun vadeli fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik sonuçları da dahil olmak üzere

birçok zorlukla karşılaşmaktadır. Sınırlı bilgi, destek hizmetleri ve bakım koordinasyonu sorunlarının çözümünde internet önemli derecede kolaylık sağlamaktadır. Sosyal medya, bu bilgilere ve desteğe erişim sağlayarak, kanser mağdurlarının bakımlarına aktif olarak katılmalarını ve bilgiye kolay erişmelerini sağlamaktadır.¹⁰

İnternet desteği kapsamında, sosyal medya genellikle "Kullanıcılar tarafından içerik oluşturulmasına ve değiştirilmesine olanak veren bir dizi internet tabanlı uygulama" olarak tanımlanmıştır. Sağlık bağlamında sosyal medya kullanım örnekleri arasında sağlık bilgisi arama, sosyal destek, sağlığın teşviki, davranış değişikliği ve hastalık yönetimi yer almaktadır. Bununla birlikte, sosyal medyanın sağlıkla ilgili amaçlarla ilgili kısıtlamaları, bilgi kalitesi, bilgi yüklemesi, kullanıcı gizliliği ve sosyal medya kullanılması, hastaların bir sağlık uzmanını ziyaret etmesini engelleyebileceği gibi sorunlara yol açmaktadır. Bu potansiyel sorunlara rağmen mevcut araştırmalar tarafından sağlık alanındaki sonuçları ve sağlık hizmeti sunum sürecini iyileştirmek için sosyal medyanın olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir.^{10,11} Wallner ve ark.nın 2016 yılında yaptığı çalışmada, meme kanseri teşhisi sonrasında hekimlerden aldıkları tedavi önerisine ek olarak sosyal medyada aktif olup, çevrimiçi iletişim kuran kadınların, sosyal medya kullanmayan kadınlara kıyasla daha yüksek bir memnuniyet düzeyi bildirdikleri bulunmuştur. Bu durum, çevrimiçi katılımın, hayatta kalanların bakım seçenekleri üzerindeki perspektiflerini olumlu olarak etkileyebileceğini göstermektedir.¹²

Sosyal ağ siteleri en yaygın kullanılan sosyal medya türüdür. "Digital in 2018 Western Asia" adlı sosyal medya istatistiklerine göre; dünya nüfusunun internet kullanıcısı oranı %54, aktif sosyal medya kullanıcısı oranı %43 ve aktif mobil sosyal medya kullanıcısı oranı ise %41 olarak bulunmuştur. Bu istatistiklere göre; dünyada Facebook, WhatsApp ve YouTube en sık kullanılan sosyal medya platformları arasında ilk üç sırada yer almaktadır.¹³ Digital in 2018'in ülkemizdeki verileri incelendiğinde, Türkiye nüfusunun internet kullanıcısı oranı %67, aktif sosyal medya kullanıcısı oranı %51 ve aktif mobil sosyal medya kullanıcısı

oranı ise %54 olarak belirtilmiştir. Bu istatistiklere göre; Türkiye’de YouTube (%55), Facebook (%53) ve WhatsApp (%50)’ın en sık kullanılan Sosyal Medya Platformları arasında ilk üç sırada yer aldığı ifade edilmiştir.¹⁴

Ülkemizden elde edilen verilerde YouTube’un ilk sırada kullanılan sosyal medya aracı olması ile birlikte hem hasta hem de sağlık profesyonelleri için de popüler hâle geldiği görülmektedir.¹⁴ Ancak, yaptığımız literatür incelemesi sonucunda ülkemizde YouTube videolarının mastektomi uygulanan hastalar için bir eğitim aracı ve bilgi kaynağı olarak kullanımına yönelik bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Bu çalışmada, YouTube’un Türkçe sayfalarında yer alan mastektomi sonrası lenfödemi önlemek için yayımlanan YouTube videolarının izlenme durumlarının ve içeriklerinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

2.1. ÇALIŞMANIN AMACI

Bu çalışma, YouTube üzerinde yer alan mastektomi sonrası lenfödemin önlemesi konusunu içeren videoların, biçim ve içerik yönünden incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM SEÇİMİ

Bu çalışmanın evrenini, YouTube üzerinde yer alan mastektomi sonrası lenfödem ile ilgili tüm videolar oluşturmaktadır. YouTube herkese açık bir internet sayfası olmasından ve videoların isimlerinin makalede yer verilmemesi nedeniyle etik kurul iznine gerek olmamıştır. Bu amaçla web erişimi için Chrome ağı tarayıcısı kullanılarak, “mastektomi ve lenfödem”, “mastektomi ve egzersizler” anahtar kelimeleri ile YouTube sayfasında 15 Aralık 2018 tarihinde tarama yapılmıştır. Yapılan tarama sonucunda evreni, 10 Mayıs 2012-15 Aralık 2018 tarihleri arasında yayımlanan 261 video oluşturur iken, 14 video da ses olmadığı, sekiz video konuya uygun olduğu hâlde içeriğinde birden fazla videoyu bulundurduğu için ve 189 video da konuya uygun olmadığı için çalışmaya dâhil edilmemiştir. Videolar baştan sona izlenerek konuya uygun olan, videoda görüntünün

yanı sıra ses varlığı bulunan, anlatım dili Türkçe olan ve en fazla izlenme oranına sahip 50 video çalışmanın örneklemini oluşturmuştur (Şekil 1).

2.3. VERİ TOPLAMA ARACI

Veriler, araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan veri toplama formu ile toplanmıştır. Elde edilen videoların evreni temsil yeteneği ve sayfaların beğenileri de dikkate alınarak, 15 Aralık 2018 tarihine kadar olan Türkçe sayfaların bir sıralaması yapılmış ve nitel araştırma yöntemlerinden doküman inceleme kullanılarak, biçim ve içerik yönünden incelenmiştir.¹⁵

Araştırmanın kapsamına alınan videolar aşağıdaki başlıklara göre incelenip, elde edilen sonuçlar veri toplama formuna kaydedilmiştir.

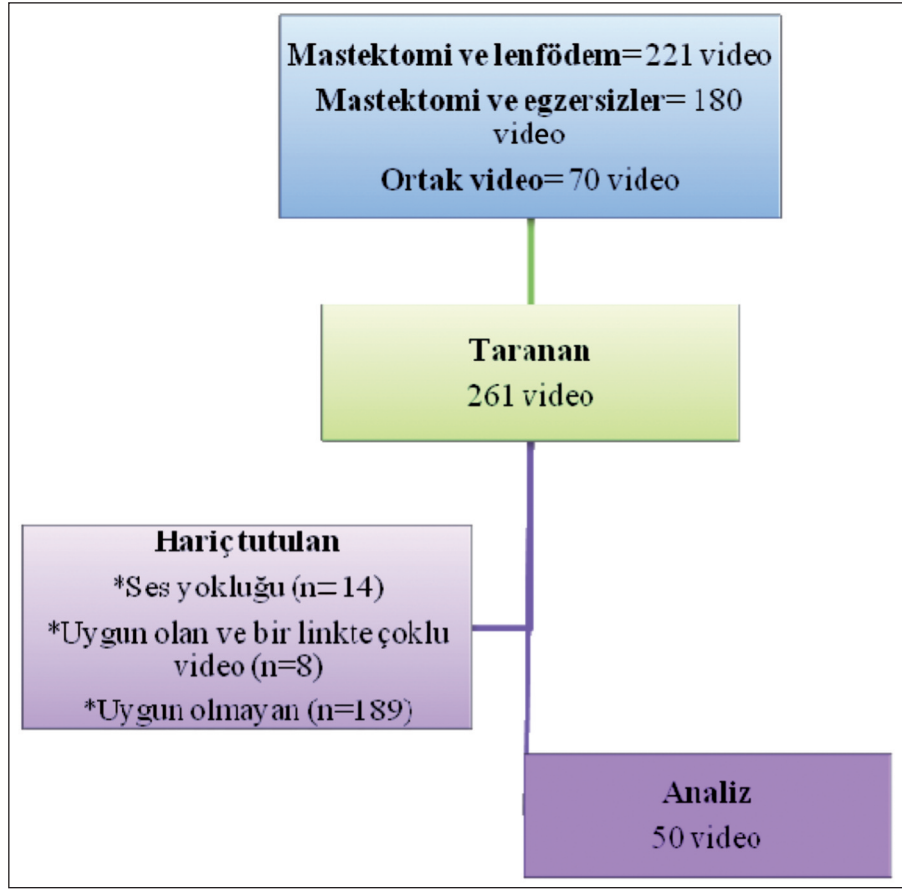
- Yayımlanma tarihi, görüntülenme, beğeni, beğenilmeme ve yorum sayısı,
- Videoyu yükleyen kişinin sağlık ile ilgili bir mesleğe/kurumsal kimliğe sahip olup olmama durumu,
- Videolarda yer alan içerikler,
- Paylaşımlarda en çok hangi tür ögenin kullanıldığı (video, slayt vb.),
- Paylaşımların sağlık dışı öge ve bilgiler içermesi durumu dikkate alınarak inceleme yapılmıştır.

2.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Tüm videolar iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı izlenip değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler hazırlanan veri toplama formuna ayrı ayrı kaydedilmiştir. Kaydedilen veriler karşılaştırılıp, verilerin doğruluğu gözden geçirilmiştir. Farklı çıkan veriler tekrar dinlendikten sonra yeniden düzenlenmiştir. Elde edilen veriler frekans, yüzde kullanılarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Dünyada internet kullanımı en popüler ülkelerden biri olan Türkiye’de bulunan internet kullanıcılarının %55’inin bir sosyal paylaşım sitesi olan YouTube üzerinden erişim gösterdiği belirlenmiştir.¹⁴ Bu çalışmada temel amaç, sosyal medyanın sağlığı



ŞEKİL 1: Analiz edilen videoların seçim süreci.

geliştirici rolüne Türkiye’de YouTube’un katkısını ortaya koymaktır. Çalışmada, 10 Mayıs 2012-15 Aralık 2018 tarihleri arasında yayımlanan, çalışma kriterlerine uyan 50 videonun içeriği incelenmiştir.

Araştırmaya dâhil edilen videoların yayımlanma tarihleri, görüntülenme, beğenme, beğenilmeme ve yorum sayıları **Tablo 1**’de görülmektedir. Videoların %48 (n=24) i 14 Aralık 2015-15 Aralık 2013 tarihleri arasında yayımlanmıştır. Video süresi 1 saatten uzun süren video oranı %2 (n=1) olup, süresi 1 saat 4 dk’dır. Yapılan içerik analizi ile videoların %88 (n=44)’inin 1-10.000 kez görüntülediği, %64 (n=32)’ünün bir-10 kez beğeni aldığı, %98 (n=49)’inin bir-10 kez beğenmeme aldığı ve %66 (n=33) ’sının ise hiç yorum almadığı saptanmıştır.

Videolarda anlatılan konu içerikleri incelendiğinde, en fazla lenfödemin tanımı (%54), nedenleri ve oluşum mekanizmalarının açıklanması yer alırken; en az oranda ise lenfödemin korunmak

için doğru iç çamaşırı kullanımının anlatımı (%4) yer almaktadır (**Tablo 2**).

Videolara, mastektomi sonrası oluşabilecek bir komplikasyon olan lenfödem ile ilgili bilgileri yükleyenler arasında; ilk sırada %42 ile sağlık alanındaki dernekler ve platformlar, ikinci sırada ise %8 ile fizyoterapist ve hekimlerin yer aldığı saptanmıştır (**Tablo 3**).

Lenfödem konusunda bilgi ve eğitim verirken kullanılan en sık yöntem, sadece sözel olarak anlatım [(%64 (n=32))]'dır. Videolarda lenfödem gelişimini engellemek ya da lenfödemi azaltmak için yapılması gereken egzersizlerin ve masajların bir insan üzerinde gösterilerek anlatılma oranı %28 (n=14) olarak bulunmuştur. Videoların %28 (n=14)’ini oluşturan yöntem ise mastektomi olmuş, hastalar ile bir sağlık çalışanının aynı anda yaptıkları telekonferans sisteminin video kayıtlarıdır (**Tablo 4**).

TABLO 1: Videoların yayımlanma tarihleri, görüntülenme, beğeni, beğenmeme ve yorum sayıları.

Yayımlanma tarihi	n	%
15.12.2018-15.12.2017 tarihleri arasında	3	6,0
14.12.2017-15.12.2015 tarihleri arasında	17	34,0
14.12.2015-15.12.2013 tarihleri arasında	24	48,0
14.12.2013 ve öncesi tarihleri arasında	6	12,0
Video süresi		
1 dakika	2	4,0
1.01-10 dakika	41	82,0
10.01-30 dakika	3	6,0
30.01-60 dakika	3	6,0
60.01 ve dakika üzeri	1	2,0
Görüntülenme sayısı		
1-10.000 görüntülenme	44	88,0
10.001-30.000 görüntülenme	2	4,0
30.001-50.000 görüntülenme	3	6,0
50.001-70.000 görüntülenme	1	2,0
Beğeni sayısı		
1-10 beğeni	32	64,0
11-50 beğeni	12	24,0
51-100 beğeni	3	6,0
101-150 beğeni	3	6,0
Beğenmeme sayısı		
1 -10 beğenmeme	49	98,0
11-20 beğenmeme	0	0
21-30 beğenmeme	0	0
31-40 beğenmeme	1	2,0
Yorum sayısı		
0 yorum	33	66,0
1-5 yorum	14	28,0
6-10 yorum	3	6,0
Toplam	50	100,0

Tablo 5'te yer alan video içerikleri ile görüntülenme sayısı karşılaştırıldığında, en fazla lenfödem tanımı ve nedenlerinin, en az ise iç çamaşırının doğru kullanımının yer aldığı videoların görüntülediği saptanmıştır. Eğitim yöntemi ile görüntülenme sayısı karşılaştırıldığında ise resim üzerinden örnekli anlatımın yer aldığı eğitim yönteminin daha az görüntülenme sayısına sahip olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Sosyal medya, iletişim alanında olduğu kadar sağlık alanında da birçok yeniliği beraberinde getirmekle

birlikte; sağlık profesyonelleri, sağlıklı ve hasta bireyler arasındaki iletişimin içeriğine de farklı bir boyut kazandırmıştır. Sağlık alanında sosyal medya kullanımının birçok faydası bulunmakla birlikte elde edilen verilerin kalite ve güvenilirlik yönünden değerlendirilmesi, kullanıcıların mahremiyetlerinin korunması gerekmektedir.^{16,17} Nitekim, sosyal medyanın sağlık alanında önemli bir kaynak olması internetin ortaya çıkması ile gerçekleşmiştir. Sosyal medya, mesajlar ileten bir "iletişim kanalı" olduğundan, kullanıcıların dijital içerik üzerinden sözcük, resim, video ve ses biçiminde paylaşımında bulunmalarına kolay ve ekonomik fırsatlar sunmaktadır.¹⁸

TABLO 2: Videolarda anlatılan konu içerikleri.

	n	%
Lenfödem tanımı ve nedenleri	27	54,0
Lenfödem önleme egzersizleri	20	40,0
Lenf drenajları masajları	18	36,0
Elastik bandaj uygulaması	13	26,0
Günlük aktivite	8	16,0
Cilt bakımı	8	16,0
Lenfödemde uygulanan cerrahi tedavi yöntemi	7	14,0
Kol koruma uygulamaları	7	14,0
İç çamaşırın (sütyen) kullanımı	2	4,0

*Bir videoda birden fazla içerik mevcuttur. Yüzdeler n sayısına göre alınmıştır.

TABLO 3: Videoları yükleyenler.

Yükleyen kişiler	n	%
Sağlık alanında dernekler/platformlar	21	42,0
Fizyoterapist	8	16,0
Doktor	8	16,0
YouTuber	5	10,0
Televizyon kanallarının sayfaları	5	10,0
Hastanelerin sayfaları	3	6,0

TABLO 4: Videoda verilen içeriklerde kullanılan eğitim yöntemleri.

Eğitim yöntemi	n	%
Sadece sözel anlatım	32	64,0
Egzersizlerin ve masajların uygulamalı gösterimi	14	28,0
Telekonferans yoluyla grup eğitimi	14	28,0
Haber/televizyon programında anlatılması	13	26,0
Resim üzerinden örnekli anlatım	3	6,0

*Bir videoda birden fazla yöntem mevcuttur.

TABLO 5: Görüntülenme sayısı ile video içerikleri ve eğitim yöntemlerinin karşılaştırılması.

Video içerikleri	1-10,000 kez		10,001-30,000 kez		30.001-50,000 kez		50.001-70.000 kez		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Lenf ödem önleme egzersizleri	17	85	1	5	2	10	-	-	20	100
Lenf drenajları masajları	13	72,3	1	5,5	3	16,7	1	5,5	18	100
Lenfödem tanımı ve nedenleri	24	88,9	1	3,7	1	3,7	1	3,7	27	100
Elastik bandaj kullanımı	12	92,3	-	-	1	7,7	-	-	13	100
Günlük aktivite	8	100	-	-	-	-	-	-	8	100
Cilt bakımı	8	100	-	-	-	-	-	-	8	100
Lenfödemde uygulanan cerrahi yöntemi	7	100	-	-	-	-	-	-	7	100
Kol koruma uygulamaları	7	100	-	-	-	-	-	-	7	100
İç çamaşırı (sütyen) kullanımı	2	100	-	-	-	-	-	-	2	100
Eğitim yöntemi										
Sadece sözel anlatım	30	93,8	1	3,1	1	3,1	-	-	32	100
Egzersizlerin ve masajların uygulamalı gösterimi	10	71,6	1	7,1	2	14,2	1	7,1	14	100
Telekonferans yoluyla grup eğitimi	13	92,8	1	7,2	-	-	-	-	14	100
Haber/televizyon programında anlatılması	10	76,9	1	7,7	1	7,7	1	7,7	13	100
Resim üzerinden örnekli anlatım	3	100	-	-	-	-	-	-	3	100

Çalışmamızda, son bir yılda önceki yıllara göre sadece üç paylaşımın yapıldığı, ancak hiçbirinde paylaşım kaynağının yer almadığı saptanmıştır. Her gün birçok kişi tarafından takip edilen bu paylaşımların, sağlık alanında ve sağlığı geliştirmede kullanılması nedeni ile kaynakların incelenerek dikkate alınması önemli bir faktördür.¹⁹

Araştırmada videoların çoğunun (%82) sürelerinin kısa olduğu, görüntülenme ve beğeni sayılarının düşük olduğu belirlenmiştir. Bottorff ve ark. tarafından, 2014 yılında meme kanseri ve sigara kullanımında sosyal medyanın etkisini belirlemeye yönelik yapılan çalışmada, katılımcıların çoğunluğu (%92) hedef kitleye ulaşma kolaylığı nedeni ile videoların YouTube'da yayımlanmasının daha etkili olacağını düşündüklerini ifade etmişlerdir.¹⁸ Literatür taramasında, sağlıkla ilgili YouTube'da bulunan videolar hakkında yapılan çalışmalarda videoların süreleri, beğeni ve görüntülenme sayıları ile ilgili verilere yer verilmediği saptanmıştır. Facebook'da bulunan sağlıkla ilgili videoların beğeni sayılarının incelendiğinde bir çalışmada yer alan beğeni sayısının, araştırmamızın beğeni sayılarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.¹⁹

Çalışmamızda paylaşılan videolarda en fazla lenfödem tanımı ve nedenleri (%54), devamında ise egzersizler (%40) ve lenf drenaj masajları (%36) konularına yer verildiği belirlenmiştir. Görüntülenme sayısı ve video içerikleri karşılaştırıldığında ise en fazla lenfödem tanımı ve nedenlerinin, en az ise iç çamaşırının doğru kullanımının yer aldığı videoların görüntülediği belirlenmiştir. Araştırma kapsamında incelenen videoların hiçbirinde kişi ya da kurum tanıtımı veya reklam amaçlı içeriğin bulunmadığı saptanmıştır. Falisi ve ark. tarafından, 2017 yılında meme kanseri olan bireylerin hayata tutunma süreçlerinde sosyal medya kullanımlarına yönelik sistematik bir derleme yapılmıştır. Çalışma sonucunda, sosyal medyada meme kanseri hakkında yapılan sistematik derlemede, YouTube ve meme kanseriyle ilgili çalışmaların çok az sayıda (%1) yer aldığı ifade edilmiştir.¹⁰

SONUÇ

Mastektomi sonrasında yapılması gereken egzersiz çeşitleri ve diğer öneriler, oluşabilecek komplikasyonların engellenmesinde önemli rol oynamaktadır. Çünkü kronik hastalığı bulunan bireyler çeşitli uygulamalar hakkında bilgi sahibi olmak istemek-

tedirler. Bu bağlamda sosyal medya araçları büyük bir kitleye bilgi aktarma ve etkileşimde bulunma imkânı yaratmaktadır. YouTube'da bulunan videolar, mastektomi sonrasında lenfödemi önlemeye yönelik yapılması gerekenler hakkında bireyleri motive etmede önemli rol oynamaktadır. Bunun sağlanmasında ise ekonomi ve ulaşımın kolay olması etkilidir. Çalışmamızda ise incelenen video içeriklerinde lenfödem tanımı ve nedenleri, lenf ödem önleme egzersizleri, lenf drenajları masajları, elastik bandaj uygulaması, günlük aktivite, cilt bakımı, lenfödemde uygulanan cerrahi tedavi yöntemi, kol koruma uygulamaları ve iç çamaşırı (sütyen) kullanımına yönelik bilgilendirmeler yer almaktadır. Yapılan paylaşımların çoğunlukla sağlık davranışlarını olumlu yönde etkileyerek değişime neden olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre mastektomi sonrasında lenfödemden engellenmesi için;

- Sağlık Bakanlığı tarafından YouTube ve diğer sosyal medya araçlarının alanında uzman kişilerce denetiminin yapılması,

- Sağlık Bakanlığı tarafından sosyal medya

kullanan bireylere yönelik rehber niteliğinde kılavuzların hazırlanması,

- Ülkemizde sosyal medyanın sağlık alanındaki etkilerini değerlendiren ve kullanımına yönelik daha fazla çalışmanın yapılması önerilmektedir.

Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğru-
dan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet,
gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma ve
ya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sü-
recinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebile-
cek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.*

Çıkar Çatışması

*Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin
çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite
üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, her-
hangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer du-
rumları yoktur.*

Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

1. Siegel RL, Miller KD, Jemal A. Cancer statistics, 2016. *CA Cancer J Clin.* 2016;66(1):7-30. [Crossref] [PubMed]
2. Siegel RL, Miller KD, Jemal A. Cancer statistics, 2018. *CA Cancer J Clin.* 2018;68(1):7-30. [Crossref] [PubMed]
3. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. 2014 Yılı Türkiye Kanser İstatistikleri. Ankara: Kanser Daire Başkanlığı; 2017. p.47.
4. Açıkgöz A, Çımrın D, Ergör G. [Determination of breast, prostate, colorectal and lung cancer environmental risk factors and risk levels: case-control study]. *Cukurova Med J.* 2018;43(2):411-21. [Crossref]
5. Çakır S, Kafadar MT, Arslan ŞN, Türkan A, Kara B, İnan A. [Review of risk factors in women diagnosed with breast cancer in the light of current data]. *İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Tıp Dergisi.* 2016;2(3): 186-94. [Crossref]
6. Kamińska M, Ciszewski T, Łopacka-Szatan K, Miotła P, Starosławska E. Breast cancer risk factors. *Prz Menopauzalny.* 2015;14(3):196-202. [Crossref] [PubMed] [PMC]
7. Karayurt Ö, Ursavaş EF, Çömez S. [Endokrin Cerrahisi: Meme Cerrahisinde Bakım]. Aslan FE, editör. *Cerrahi Bakım Vaka Analizleri ile Birlikte.* 2. Baskı. Ankara: Akademisyen Kitabevi; 2017. p.583-627.
8. Runowicz CD, Leach CR, Henry NL, Henry KS, Mackey HT, Cowens-Alvarado RL, et al. American Cancer Society/American Society of Clinical Oncology breast cancer survivorship care guideline. *CA Cancer J Clin.* 2016;66(1):43-73. [Crossref] [PubMed]
9. Uzkeser H, Karatay S, Erdemci B, Koc M, Senel K. Efficacy of manual lymphatic drainage and intermittent pneumatic compression pump use in the treatment of lymphedema after mastectomy: a randomized controlled trial. *Breast Cancer.* 2015;22(3):300-7. [Crossref] [PubMed]
10. Falisi AL, Wiseman KP, Gaysynsky A, Scheideler JK, Ramin DA, Chou WS. Social media for breast cancer survivors: a literature review. *J Cancer Surviv.* 2017;11(6):808-21. [Crossref] [PubMed]
11. Gage-Bouchard EA, LaValley S, Mollica M, Beupin LK. Cancer communication on social media: examining how cancer care givers use Facebook for cancer-related communication. *Cancer Nurs.* 2017;40(4):332-8. [Crossref] [PubMed]
12. Wallner LP, Martinez KA, Li Y, Jagsi R, Janz NK, Katz SJ, et al. Use of online communication by patients with newly diagnosed breast cancer during the treatment decision process. *JAMA Oncol.* 2016;2(12):1654-6. [Crossref] [PubMed] [PMC]
13. Kemp, Simon. Global digital report 2018. We are social, Registered in England and wales. Company number: 06629464.
14. Kemp, Simon. Digital in 2018 in Western Asia Part 1-North-West. We are social, Registered in England and wales. Company number: 0662 9464.
15. Merriam SB. [What is qualitative research?]. Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber. Turan S, çeviri editörü. 3. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2015. p.3-19.
16. Mendi B. [Role of social media in health communication: current practices in the world and Turkey]. *Marmara Üniversitesi Öneri Dergisi.* 2015;11(44):275-90. [Crossref]
17. Yoo JH, Kim J. Obesity in the new media: a content analysis of obesity videos on YouTube. *Health Commun.* 2012;27(1):86-97. [Crossref] [PubMed]
18. Bottorff JL, Struik LL, Bissell LJ, Graham R, Stevens J, Richardson CG. A social media approach to inform youth about breast cancer and smoking: an exploratory descriptive study. *Collegian.* 2014;21(2):159-68. [Crossref]
19. Şener E, Samur M. [Social media as a factor health promoting: health on Facebook]. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences.* 2013;2(4).