

Menstrual Hijyen ve Görme Engelliler Menstrual Hygiene and Visually Impaired Women

TUĞBA DÜNDAR*
SEVGİ ÖZSOY**

Geliş Tarihi: 12.07.2016, Kabul Tarihi: 15.06.2017

ÖZ

Menstruasyon, engeli olsun olmasın tüm kadınların yaşamlarının yaklaşık 30-40 yıllık bir parçasıdır. Bu dönemde yapılan hatalı uygulamalar, kadınların sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle menstruasyon döneminin sağlıklı yönetimi kadın sağlığı açısından oldukça önemlidir. Kadınların menstruasyon ile ilgili bilgilerinin yetersiz olması, bu dönemi yönetmek için uygun malzeme/materyallere sahip olmamaları üreme sağlıkları üzerinde negatif etkiye sahiptir. Toplumun hem engellilere hem de menstruasyona karşı olan olumsuz tavır ve önyargıları da menstruasyon yönetimini zorlaştırmaktadır. Görme engeli, menstruasyon dönemini sağlıklı yönetmeyi zorlaştırabilir. Literatürde görme engellilerin menstruasyon dönemini nasıl yönettikleri ile ilgili çok fazla araştırmaya rastlanamamıştır. Görme engellilerin menstrual hijyeni sağlama konusunda yaşadıkları sorunların bilinmesi çözüm üretebilmek için gereklidir. Bu derleme menstrual hijyen yönetiminin önemi ve görme engelli kadınların menstrual hijyen yönetimine dikkati çekmek, mevcut durumu ortaya koymak amacı ile yazılmıştır.

Anahtar kelimeler: Görme engelli; menstrual hijyen; menstrual hijyen yönetimi.

ABSTRACT

Menstruation comprises thirty to forty years of women's lives whether they are disabled or not. During this period, incorrect hygiene practices can have a negative impact on a woman's health. Therefore, the healthy management of the menstruation period is rather important in terms of women's health. The lack of appropriate hygiene products and a woman's inadequate knowledge of menstruation can have negative effects on reproductive health. The negative attitudes and preconceptions in society against both disability and menstruation also make menstruation management difficult. A visually impaired woman can find the healthy management of menstruation difficult. Little research exists in the literature about visually impaired women and menstruation management, and knowing the problems that visually impaired women have about menstrual hygiene is necessary in order to find solutions. This review aims to reveal the current situation of visually impaired women in menstrual hygiene management.

Keywords: Visually impaired; menstrual hygiene; menstrual hygiene management.

Dünya nüfusu yaklaşık olarak 7.3 milyar olup, nüfusun %49.6'sını kadınlar oluşturmaktadır.⁽¹⁾ Bu kadınların %52'si üreme çağında yer almaktadır. Kadınlar üreme çağı boyunca, adolesan dönemden menopoza kadarki, 30-40 yıl, yaklaşık yılda 11-12 kez menstrual siklus, her menstrual siklusda iki ile yedi gün arasında süren menstrual kanama yaşamaktadır.⁽²⁾ Bu da bir kadının yılda 60 gün yani iki ay, yaşamı boyunca da altı yılını menstruasyonla geçirdiği anlamına gelmektedir.⁽³⁾ Dünya genelinde kadının doğumda ortalama yaşam beklentisi 77 yıldır.⁽⁴⁾ Bu açıdan bakıldığında kadınlar yaşamlarının yaklaşık %10'luk bir zaman dilimini menstruasyon dönemi içinde geçirmektedir. Kadınların günlük yaşamlarını, cinsel yaşamlarını, doğurganlıklarını, üreme ve cinsel sağlıklarını etkileyen bu özel günlerin doğru yönetimi, hem üreme ve cinsel sağlıkları hem de genel sağlıkları açısından

oldukça önemlidir.

Menstruasyon sırasında kadının hijyene yönelik eksik ya da yanlış bilgi, uygulama ve tutumu, üreme sağlığını etkileyen önemli bir sorundur. Çünkü menstruasyon sırasında vajinadan atılan kan mikroorganizmaların üremesi için uygun bir ortam meydana getirmektedir. Bu durum kadının genitoüriner sistem infeksiyonlarına yakınlığını kolaylaştırmaktadır. Yine, kirli ped veya tamponların uygun şekilde (kapalı olarak) çöpe atılmaması da kan yoluyla geçen hastalıkların diğer insanlara bulaşmasına neden olarak toplum sağlığı açısından risk oluşturmaktadır.^(5,6)

Kadın sağlığının korunması ve geliştirilmesi için atılacak adımlardan birisi, öncelikle doğru hijyen davranışlarının öğretilmesidir. Menstruasyon hijyeni eğitimi, bir kadının menarşla başla-

* T Dündar, Araştırma Görevlisi 
Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Aydın
Yazışma Adresi / Address for Correspondence:
Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Merkez Kampüsü Kepez Mevkii, Aydın
Tel: 0 505 333 12 84 Faks: 0 256 218 20 44
e-posta: tugbadnr@gmail.com

** S Özsoy, Doç. Dr. 
Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Aydın
e-posta: sevgiozsoy09@gmail.com

yıp menopoz dönemine kadar sürdürmesi gereken uygulamaları içermektedir. Menstruasyon hijyeni ile ilgili verilecek eğitimin kız çocuklarına menarş sırasında ya da öncesinde verilmesi gerekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2011), dünya genelinde bir milyardan fazla insanın, yani dünya nüfusunun yaklaşık %15'inin doğuştan ya da sonradan kazanılmış herhangi bir engelle yaşadığını, engellilerin yaşadıkları sağlık sorunlarından birisinin de cinsel sağlık ve üreme sağlığı sorunları olduğunu ve bu konuda çok sayıda karşılanmamış gereksinimleri bulunduğunu belirtmiştir.⁽⁷⁾ Bir kadının fiziksel ya da mental yönden engelli olması, çoğunlukla menstruasyon görmesini engellemez. Menstrual hijyenin doğru yönetimi, üreme sağlığının korunmasında önemli uygulamalardan birisidir ve engelli kadınların da menstrual hijyen konusunda eğitilmesi gereklidir. Bu nedenle menstruasyon hijyenine yönelik eğitim, engelli engelsiz tüm kadınların anlayabileceği şekilde içerik farklılığı olmasa da farklı yöntem ve metodlarla uygulanmalıdır. Örneğin, görme engelli kadınların eğitiminde ses kayıtları ya da kabartmalı figürler ön plana çıkarken, işitme engelli kadınlarda daha çok görsel materyallerin kullanımı gerekmektedir.

Menstrual Hijyen Yönetimi ve Görme Engelliler

Fizyolojik bir olay olan menstruasyonun kadın yaşamında ve sağlığında önemli bir yeri vardır. Kadınlar yaşamlarının yaklaşık altı yılını menstruasyonla geçirdikleri için, menstruasyon sırasındaki hatalı uygulamalar, geçici ya da kalıcı sorunlara neden olarak kadının hem üreme dönemini hem de yaşamının sonraki dönemlerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle kadının doğru hijyen alışkanlıklarına sahip olması genel sağlığı ve yaşam kalitesi için önemlidir.

Temel olarak menstrual hijyen yönetimini kolaylaştıran üç özelliğinden bahsedilebilir. Bunlar, kişisel bilgi, malzeme/materyal ortamı ve sosyal çevredir.⁽⁹⁾ Engeli olsun olmasın tüm kadınların bu özellikler çerçevesinde menstrual hijyenlerini yönetebilmeleri, üreme sağlıklarına olumlu katkı sağlayacaktır. Görme engelli kadınların da bu çerçevede menstruasyon hijyen yönetimlerini değerlendirmek ve gereksinimlerini belirlemek gereklidir.

Kişisel bilgi; menstruasyonla ilgili normal fizyolojik bilgileri ve hastaneye başvurulması gereken durumları kapsar.⁽⁸⁻¹⁰⁾ Hem çeşitli sosyokültürel faktörlerin etkisi hem de fizyolojisini tam bilmedikleri için kadınlar, menstruasyon dönemi sırasında bilinçsizce doğru ya da yanlış uygulamalar yapmaktadır.⁽¹¹⁾

Görme engelli kadınların yarından fazlasının genital hijyen ile ilgili bilgi almadığı bilinmektedir.⁽¹²⁾ Bilgi alanlar da bilgi kaynaklarının daha çok aileleri ve kitle iletişim araçları olduğunu belirtmiştir.⁽¹³⁻¹⁵⁾ Bilgi eksikliği, görme engelli kadınların hijyen yönetiminin yetersiz olmasına, dolayısıyla menstrual hijyeni sağlayamamasına ve genitoüriner sistem infeksiyonlarının görülmesine neden olabilir. Sağlık hizmeti alma ve ulaşım ile ilgili yaşanan sıkıntıların da bu duruma eklenmesi infeksiyonun daha da ciddileşmesine yol açabilir.

Malzeme/materyal ortamı; materyallerin kanı absorbe edebilme

özelliği, her ortamda değişiminin kolaylığı ve temizliği, ağrı yönetimi ve vücut hijyeni için kolaylıklar içerir.^(8,10) Normalde adet döneminde, emici hijyenik bir ped kullanılmalı ve pedlerin üç-dört saatte bir, günde altı-sekiz kez değiştirilmesi gerekmektedir.^(16,17) Bu nedenle kadınlar, menstruasyon dönemlerinde ev, iş ve okul gibi pek çok değişik ortamda pedlerini değiştirmeye gereksinim duyabilir.⁽¹⁰⁾

Hindistan'da yapılan bir çalışmada⁽¹³⁾, görme engelli kadınların sıklıkla düzensiz menstrual periodlara sahip oldukları, dismenore yaşadıkları ve çoğunun bu durumlarda sağlık hizmeti almaya gitmedikleri gösterilmiştir. Ülkemizde Yaşar ve ark.'nın (2016) yaptığı bir araştırma, görme engelli kadınların ped değiştirme sıklığı gibi uygulamalarının yetersiz olduğunu ortaya koymuştur.⁽¹²⁾ Ayrıca görme engelli bir kadın, menstruasyon dönemi sırasında gereken sıklıkta ped veya tampon değiştirdiğinden ve kanamanın bulaşıp bulaşmadığından emin olmak isteyebilir. Bu durumlarla başa çıkabilmek için arkadaşları ya da ailesi tarafından destek alması adet kanamalarının yönetiminde oldukça güven sağlar.⁽¹⁸⁾

Sosyal çevre; tabular/mitler ve sınırlamaların olmaması, menstruasyonun normal olduğuna teşvik edilmesini içermektedir.⁽⁸⁻¹⁰⁾ Pek çok toplumda menstruasyon sıklıkla bir tabu olarak görülmekte ve kadınlar "kirlenmiş" ve "kirli" olarak etiketlenebilmektedir.⁽²⁾ Bazı kültürlerde kadınlar inzivaya zorlanma ya da okula gönderilmeme, yemek pişirmeme gibi günlük aktivitelerin bazılarında katılmamaktadır.^(19,20) Görme engelli kadınlar da diğer kadınlarla aynı ortamda yetiştikleri ve yaşadıkları için menstruasyon sırasında benzer damgalanmalara ya da birtakım günlük aktivitelerden uzak tutulmalara maruz kalabilmektedir.

Menstruasyon hijyeninin yönetiminde görme engelli kadınların özel bir önemi vardır. Menstrual hijyenin yönetimi için özellikle görme duyusu önemlidir ve engeli olsun olmasın pek çok kadın menstruasyonun başladığına/bittiğine ve uygun hijyeni sağladığına görme duyusu ile karar verir. Bu nedenle görme engelli kadınların menstrual hijyeni sağlayamama ve gören kadınlara göre cinsel/üreme sağlığı sorunu yaşama riski daha yüksek olabilir. Literatürde, görme engellilerin menstrual hijyenine yönelik sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.^(12,13,21) Ancak görme engelli kadınların menstrual hijyeni sağlamada karşılaştıkları zorlukları saptayan bir araştırmaya literatürde rastlanmamıştır. Diğer engellilerin olduğu gibi görme engelli kadınların da üreme sağlığına yönelik daha fazla araştırmaya gereksinim vardır.

Görme engelli kadınların üreme sağlığı gereksinimlerinden biri olan menstrual hijyen yönetimi, adolesan dönemdeki görme engellilere verilmesi gereken en önemli özel eğitim ve danışmanlıklardan biridir. Bu eğitimi kolaylaştırmak için kadına görerek değil sahip olduğu diğer duyuyla karar vermesini sağlayan eğitim teknikleri kullanılmalıdır. Bu amaçla eğitim görsel değil, dokunsal-ışitsel eğitim materyallerine ağırlık verilerek, kanamanın rengine göre değil, kanamanın başladığını/bittiğini hissetmeye, siklusun yaklaştığını başladığını

işaret eden duyu ve hislere dikkat etmeye (vulva da kuruluk, ıslaklık, nemlilik, koku, premenstrual semptomlar vb.) yönelik olmalıdır.

Görme Engelli Kadınların Menstrual Hijyen Yönetiminde Hemşirenin Rolü

Sağlığı korumak ve yükseltmek hemşireliğin önemli sorumluluklarından biridir. Hemşireler, görme engelli kadınların menstruasyon hijyenini sürdürebilmeleri için şu noktalarda roller üstlenebilir:

- Araştırma planlamak; hemşireler, liderlik ve araştırma rollerini kullanarak öncelikle görme engellilerin menstrual hijyenlerini nasıl yönettiklerini, menstrual hijyeni sağlamada yaşadıkları sorunları ve gereksinimleri belirleyebilmek için çalışmalar yürütülmelidir.
- Eğitim materyali geliştirmek; hemşireler, yaratıcılık rollerini kullanarak görme engellilerin gereksinimlerine yönelik eğitim yöntemi ve materyalleri geliştirmelidir. Görme engelli kadınların gereksinimlerine yönelik verilecek eğitimlerde kullanılmak üzere, ses kaydı gibi işitsel, üreme organları ve menstruasyonla ilgili kabartma yazılı ya da maket gibi dokunsal materyaller geliştirilmelidir.
- Eğitim vermek ve danışmanlık yapmak; görme engelli kadınlara adolesan dönemden itibaren menstrual hijyen yönetimini de içeren üreme sağlığını koruyucu eğitimler verilmesi, özellikle kadın sağlığı hemşirelerinin önemli sorumlulukları arasındadır. Bakımı yönetme, eğitim ve danışmanlık rollerini kullanarak görme engellilere ve ailelerine menstrual hijyeni sağlamaya yönelik bilgi aktarmalıdır. Görme engelli kadınların kullanabileceği ve erişebileceği radyo yayınları, ses kayıtları ya da Braille alfabesini içeren basılı broşürler kullanılması ve maketler yapılması⁽¹⁸⁾ ile bilgilerinin artması sağlanabilir.⁽²²⁾
- Menstrual hijyeni sağlamak için malzeme/materyal geliştirmek; görme engelli kadınların menstruasyon hijyenini doğru yönetebilmeleri için önce kişisel bilgilerinin sağlanması, sonra uygun malzeme/materyal ortamının geliştirilmesi gereklidir. Vajinal akıntı ile menstruasyon kanını ayırt edebilen cihazlar ve kullanımı daha kolay pedler gibi ürünler geliştirilerek menstruasyon hijyeninin kolaylaştırılması sağlanabilir.

Sonuç olarak, engeli ne olursa olsun bir kadının, menstrual hijyenini yönetebilmesi, başkasının yardımına gereksinim duymaması, cinsel/üreme sağlığını koruyabilmesi, sağlıklı ve özgüvenli olması; lider, yaratıcı, araştırmacı hemşirelerin katkısıyla olası olabilir. Bu nedenle hemşireler, engelli kadınların üreme sağlığı gereksinimlerinin çözümü için ön planda olmalı, daha aktif bir rol almalı, araştırmalar ve projeler yürütmelidir

KAYNAKLAR

1. United Nations. World population prospects the 2015 revision".2015 https://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf (Erişim Tarihi: 17 Nisan 2016).
2. House S, Mahon T, Cavill S. Menstrual hygiene matters. 2012. <http://www.wateraid.org/~media/.../Menstrual-hygiene-matters-low-resolution.pdf> (Erişim Tarihi: 18 Nisan 2016).
3. Sowmya BC, Manjunatha S, Kumar J. Menstrual hygiene practices among adolescent girls: a cross sectional study. J of Evolution of Med And Dent Sci 2014;3(28):7955-7961. doi: 10.14260/jemds/2014/2996
4. World Health Organization. World health statistics. 2015.http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2015/en/ (Erişim Tarihi: 14 Nisan 2016).
5. Timur S. Bir üniversite öğrenci yurdunda kalan kız öğrencilerin genital hijyen davranışları. e-Journal of New World Sciences Academy 2010; 5(4):39-48. Makale No: 1B0020 ISSN:1308-7312
6. Koyun A, Özpulat F, Bahar Özvarış Ş. Bir eğitim programı geliştirme ve değerlendirme süreci: ortaöğretim kız öğrencileri için "genital hijyen" eğitim programı. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi / Gümüşhane University Journal of Health Sciences 2013; 2(4):443-459. ISSN: 2146-9954
7. Dünya Sağlık Örgütü. Dünya engellilik raporu.2011. <http://eyh.aile.gov.tr/data/5480490c369dc57170df34bd/D%3C%BCnya%20Engellilik%20Raporu-basilan.pdf> (Erişim Tarihi: 14 Nisan 2016).
8. Sommer M. Where the education system and women's bodies collide: The social and health impact of girls' experiences of menstruation and schooling in Tanzania. Journal of Adolescence 2010;33: 521-529. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.03.008>
9. Van Eijk, AM, SivakamBi M, Thakkar MB, Bauman A, Laserson KF, Coates S, Phillips-Howard PA. Menstrual hygiene management among adolescent girls in India: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open 2016;6: 1-12. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010290>
10. Hennehan J, Montgomery P. Do menstrual hygiene management interventions improve education and psychosocial outcomes for women and girls in low and middle income countries? a systematic review. Plos One 2016;11(2):1-21. doi: 10.1371/journal.pone.0146985
11. Arumugam B, Nagalingam S, Varman PM, Ravi P, Ganesan R. Menstrual hygiene practices: Is it practically. impractical? International Journal of Medicine and Public Health 2014; 4(4):472-476. doi: 10.4103/2230-8598.144120
12. Yaşar B, Terzioğlu F, Koç G. Knowledge and practices of genital hygiene: visual-disabled women sample. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 2017,10(3), 123-130.
13. Kanmani K, Ravisankar AK. Prevalence of menstrual problems and treatment seeking behavior: A study among visually challenged women. International Journal of Scientific and Research Publications 2016; 6(1):621-624. ISSN 2250-3153
14. Khanna A, Goyal RS, Bhawsar R. Menstrual practices and reproductive problems: a study of adolescent girls in rajasthan. Journal of Health Management 2005;7: 91-107. doi: 10.1177/097206340400700103
15. Abd-El Sattar RA, Abd-El Aal EM. Effect of health educational program for female blinded adolescent students regarding reproductive health. American Journal of Nursing Science 2015;4(1):1-8. doi: 10.11648/j.ajns.20150401.11
16. Karatay G, Bahar Özvarış Ş. Bir sağlık merkezi bölgesindeki gecekondularda yaşayan kadınların genital hijyene ilişkin uygulamalarının değerlendirilmesi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2006;10(1):7-14.
17. Upashe SP, Tekelab T, Mekonnen J. Assessment of knowledge and practice of menstrual hygiene among high school girls in Western Ethiopia. BMC Women's Health 2015;15: 84-92. doi:10.1186/s12905-015-0245-7
18. Maxwell J, Watss Belser J, David D. A Health handbook for women with disabilities. First ed. USA; 2007. p.110-182
19. Chawla, J. The rig vedic slaying of vrtra: menstruation taboos in mythology. Manushi 1992;68: 29-34.
20. Kumar A, Srivastava K. Cultural and social practices regarding menstruation among adolescent girls. Social Work in Public Health 2011;26(6):594-604. doi: 10.1080/19371918.2010.525144.
21. Ravisankar AK, Kanmani K. Problems related to menstruation amongst women with visual disability in tamil nadu. International Journal of Scientific and Research Publications 2014;2(9):74-78. ISSN 2250-3153
22. Albright P, Toy KW. Breast self-examination for visually impaired women. Public Helth Reports 1993;106(2): 147-150. PMID: PMC1403353