Ergenlik Çağındaki Özürlü Bireylere Menstürasyon Döneminde Gerekli Olan Temizlik Alışkanlıklarının Kazandırılması

Neslihan KULOĞLU - AKSAZ
Ayşegul FİRAT

Zihinsel ozurlu ve otıstık bireylerın gundelık yaşam koşullarına uyumları, ozel eğıtım kurumlarında verılen çeşıtlı akademık programlar ve bağımsız yaşam becerılerının oğretılmesı ıle sağlanmaya çalışılmaktadır Ozbakım becerıleri, evışı, yemek hazırlama, telefon ıle konuşma, ulaşımı sağlama ve benzer pek çok becerının ıçınde menstürasyon donemındekı temızlık alışkanlıklarının eğıtımı onemlı yer tutmaktadır.

Son yıllara kadar zıhınsel ozurlu bireylerın menstürasyon donemlerınde ortaya çıkan problemlerle sağlık kurumları ılgılenırken eğıtım kurumlarının artması ve toplumdakı ılgılı kışılerın bu konuya daha bılınçlı şekılde eğılmelerının sonucunda ozurlu bıreylerın sağlıkla ılgılı problemlerıne ılgı artmıştır (Elkıns ve ark, 1986). Sağlık kurumları ıse tıbbı yaklaşımı eğıtımsel yaklaşıma gore daha çok tercıh etmışler ve tıbbı onlemler yoluyla problemlerın azaltılmasını onermışlerdır. İlaç kullanılması, anne - babanın onayı ıle ozurlu bıreylerın rahımlerının ameliyatla alınması tıbbı onlemler arasında yer almıştır (Rıchman ve ark., 1986).

Bununla bırlıkte ozellıkle son yıllarda, zıhınsel ozurlu kadınların menstürasyon donemlerını farkedebılmeleri ve ılgılı temızlık alışkanlıklarını kazanmaları gerektığı goruşu yaygın olarak benımsenmıştır (Shapıro ve Sherıden, 1985; Rıchman ve ark., 1984, 1986; Elkıns ve ark., 1986, Epps, Prescott ve Horner, 1990, Epps, Stern ve Horner, 1990). Zıhınsel ozurlu bıreylere menstürasyon donemınde sahıp olmaları gereken becerılerın eğıtım yoluyla kazandırılmasında ıkı amaç soz konusudur. Bunlardan bırıncısı zıhınsel ozurlu bıreylerın menstürasyon donemlerını farkedebılmeleri, dığerı ıse temızlık alışkanlığı ıçın gerekli becerıleri oğrenebılmelerıdır. Rıchman ve arkadaşlarının (1984), zıhınsel ozurlu bıreylere menstürasyon becerısını oğretmede, iş analızı tekmığıyle tum becerıyı aşamalara ayırma ve taklıtle oğrenme modelını kullanmışlardır Çalışmanın sonucunda beş deneğın de menstürasyon donemınde kazanmaları hedeflenen becerıleri kazandıklarını, bu becerıleri doğal ortamlarına genelleyebıldıklerını belırten araştırmacılar, zıhınsel ozurlu bıreylerle çalışan kışılerın dığer becerılerın yanısıra bu becerıyı de oğretmek zorunda olduklarını vurgulamaktadırlar. Bağımsız menstürasyon bakımını oğretmek ıçın taklıt yontemlerını ıçeren bır başka çalışma da Rıchman ve arkadaşları (1986) tarafından yapılmıştır. Dort denekle yapılan bu çalışmada menstürasyon donemi dışında hem kendısı uzerınde hem de oyuncak bebek uzerınde oğretme yontemlerı, menstürasyon donemınde ıse kendısı uzerınde oğretme yontemlerı denenmıştır. Sonuçlar, bebek uzerınde yapılan eğıtımın, ozel bır odaya ıhtıyaç olmaması ve uygulama kolaylığı gıbı nedenlerle dığer yontemlerden daha pratık ve kolay olduğunu, gerçek menstürasyon donemınde verılen eğıtımın ıse en zor olan yontem olduğunu gostermıştır.

Epps ve arkadaşları' (1990) ıse dort zıhınsel ozurlu denek ıle yaptıkları çalışmada oyuncak bebek kullanma ve bıreyın kendısı uzerınde oğretme yontemlerını karşılaştırmışlardır. Araştırmacılar deneğın kendısi uzerınde yapılan eğıtımın, bebek ıle yapılan eğıtımden daha kısa surede sonuca ulaştığını belırtmışlerdır Ancak ılk once bebek uzerınde yapılan eğıtım surecının ıse daha kısa olduğu da gozlenmıştır.

Zıhınsel ozurlu bıreylerın menstürasyon eğıtım yontemlerının toplum tarafından nasıl algılandığı da bır başka araştırma konusu olmuştur. Bu konuda yapılan bır araştırmada, ozel eğıtım alanında çalışan kışıler, deneğın kendısı uzerınde yapılan eğıtımın daha yararlı

olduğunu savunurken, universite öğrencileri ve ev kadınları ise bebek ile eğitim vermeyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Epps, ve ark, 1990)

Bu çalışmada, iletişim becerilerine ve ozbakım becerilerine sahip 13 yaşında otistik ve 12 yaşında Down Sendrom'lu iki kız çocuğuna mensturasyon becerisi kazandırılmaya çalışılmıştır Çocuklara mensturasyon donemi temizlik alışkanlıklarını kazandırmayı amaçlayan bu çalışmada kendi uzerinde eğitim yontemi kullanılmıştır

YONTEM

Denekler

Çalışmada 12 ve 13 yaşında iki kız çocuğu yer almıştır Denek A, 13 yaşında ve otistiktir Okuma, yazma ve basit matematik becerilerine sahiptir İstek ve ihtiyaçlarını kısa cumlelerle ifade edebilmekte, öğretilen kalıplarla soru sorabilmekte ve cevap verebilmektedir Ozbakım becerileri, evişi ve yemek hazırlama becerileri gibi bağımsız yaşam becerileri ile kısa sureli bağımsız çalışma becerilerine sahiptir

Denek B, 12 yaşında ve Down Sendrom'ludur Okumaya, yazmaya ve matematiğe hazırlık becerileri uzerinde çalışmaktadır İstek ve ihtiyaçlarını birkaç kelimelik cumlelerle ifade edebilmektedir Ozbakım becerileri, evişi ve yemek hazırlama becerileri gibi bağımsız yaşam becerileri ile kısa sureli bağımsız çalışma becerilerine sahiptir Her iki denek de çalışma suresince mensturasyon donemine girmemişlerdir

Sureç

Uygulama, okulda 1 5 ay sureyle hergun 5 - 7 dakika olmak uzere surdurulmuştur Eğitim, banyoda ve banyo ile doğrudan bağlantısı olan bir odada yapılmıştır Araştırma suresince her denek ile bir eğitimci çalışmış ve eğitimciler 1,5 ay suresince değişmemişlerdir Eğitimcilerin aynı kişiler olması, deneklerin gizliliğini sağlama, utanma riskini azaltma, denek ile işbirliği ve tutarlılık açısından onemli gorulmuştur.

Materyal

Mensturasyon eğitimi için temiz pedler, pedlerin konabileceği kuçuk poşetler kullanılmıştır

Hedef Davranış

Bu çalışmada denekleri mensturasyon donemine girmeden once eğiterek, hoşlanmayacakları ya da kabul etmekte zorlanabilecekleri bir olayla karşılaşmalarını onlemek ve *mensturasyon donemine hazırlamak* amaçlanmıştır Bu amaca bağlı olarak hedeflenen davranışlar aşağıda belirtilmiştir

a Mensturasyon donemının başladığını farkedebilme

b Mensturasyon donemında gereken temizlik alışkanlıklarını kazandırma

İş Analizi

Çalışma 2 aşamadan meydana gelmiştir.

1 Yazarak ve/veya konuşarak mensturasyon donemini farkedebilme ve bu donemde kullanılan meteryalleri tanıma ve tanımlama Bu aşamada deneklere yazarak ve/veya konuşarak mensturasyon donemini farkedebilmeleri ve bu donemde kullanılan materyalleri tanımaları sağlanmıştır

Açıklamalar "Kulotumuz her ay 5 gun kirlenir Kulotumuz kan ile kirlendiği zaman ped kullanırız" şeklinde yapılmıştır Daha sonra "Bu ne? Nereye koyarız? Her ay ne olur? Kaç gun surer?" gibi sorularla deneklerin mensturasyon donemini ve materyalleri tanımlamaları sağlanmıştır.

2 Gerekli temizlik alışkanlıklarını kazandırma Bu aşamada verilen eğitim iki bolumden oluşmuştur (Tablo 1)

A Pedı yerleştırme
B Pedı değıştırme

A. Pedı yerleştirme	B. Pedı değiştirme
1- Banyoya gıt	1- Banyoya gıt
2- Dolabından bır tane ped al	2 Dolabından bır tane ped al.
3- Kulotunu ındır	3 Dolabından bır tane kuçuk poşet al
4- Pedı kulotuna yapıştır	4- Tuvalete otur
5- Kulotunu çek	5- Kırlı pedı poşetın ıçıne koy.
6 Gıysılerını duzelt	6- Poşetı çop sepetıne at
	7 Temız pedı kulotuna yapıştır
	8- Tuvalet kağıdı ile temızlen
	9 Kulotunu çek ve gıysılerını duzelt
	10 Ellerını yıka

Tablo 1. Pedı yerleştırme ve değıştırme becerılerının aşamaları

Uygulama

Çalışmanın bırıncı aşaması, Denek A ve Denek B ıçın farklı şekıllerde uygulanmıştır Denek A, okuma - yazma becerılerıne sahıp olduğu ıçın once defterıne kullanılan açıklama lar yazdırılmış ve okutulmuştur Daha sonra banyo ile bağlantılı odaya goturulmuş, dola bından bır tane temız ped alarak tanıtılmış, a çıklamalar yapılmış, açıklamalara ılışkın so rular sorularak cevaplaması ıstenmıştır Denek B, okuma ve yazma becerılerıne sahıp olmadı ğı ıçın aynı uygulama yazılı çalışma bolumu atlanarak yapılmıştır

Çalışmanın ıkıncı aşaması Denek A ve Denek B ıçın aynı şekılde uygulanmıştır İkıncı aşamanın bırıncı bolumu (Pedı yerleş tırme), 1 hafta sureyle her ış gunu 5 dk yapıl mıştır İkıncı bolum ıse 4 hafta sureyle her ış gunu yapılmış ve uygulama ortalama 7 dakıka surmuştur

Her ıkı aşamanın başlangıç değerlendır meleri ılk gun ve 1 kez alınmıştır Dığer gun ler deneklerın fızıksel, sozel ve ışaret yardımı ile becerıleri kazanmaları sağlanmıştır Deneklerın yardımsız olarak yaptıkları her a şama, başarı duzeylerını oluşturmuştur

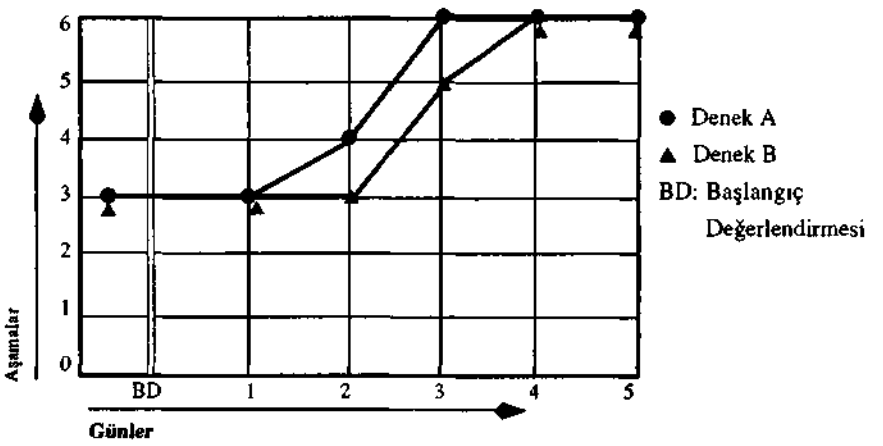
Sonuçlar ve Tartışma

Bu çalışmada henuz menstursyon done mıne gırmemış olan 13 yaşında otıstık ve 12 yaşında Down Sendrom lu ıkı kız çocuğuna menstursyon donemını farkedebılme ve bu donemde gerekli olan temızlık alışkanlıklarını kazandırmak amaçlanmıştır

Çalışmanın bırıncı aşamasında Denek A kendısıne soylenenlerı ıtıraz etmeden ve soru sormadan yazmıştır Daha sonra sozel olarak yapılan açıklamalar her ıkı denek tarafından da herhangı bır tepkı gostermeden dınlenmış, gosterılen pedlerın çocuklar tarafından doku narak tanınması sağlanmıştır Ancak hem Denek A hem Denek B, ılk gun sorulan tum sorulara yardımla cevap vermışlerdır Bu yar dımlar ıkıncı gun azalmış, dığer gunler ıse so rular tamamen yardımsız olarak cevaplanmış tır

Elde edılen sonuçlar, menstursyon do nemınde gerekli olan temızlık alışkanlıkları nın, davranışçı yaklaşım ile aşamalandırıldı ğı takdırde zıhınsel ozurlu bıreylere oğretılebıleceğını ve doğal ortamlara genelle nebıleceğını gostermıştır Bu bulgular çeşıtlı araştırmaları destekler nıtelıktedır (Rıchman ve ark, 1984 1986, Shapıro ve Sherıdon, 1984, Epps, Stern ve Horner, 1990)

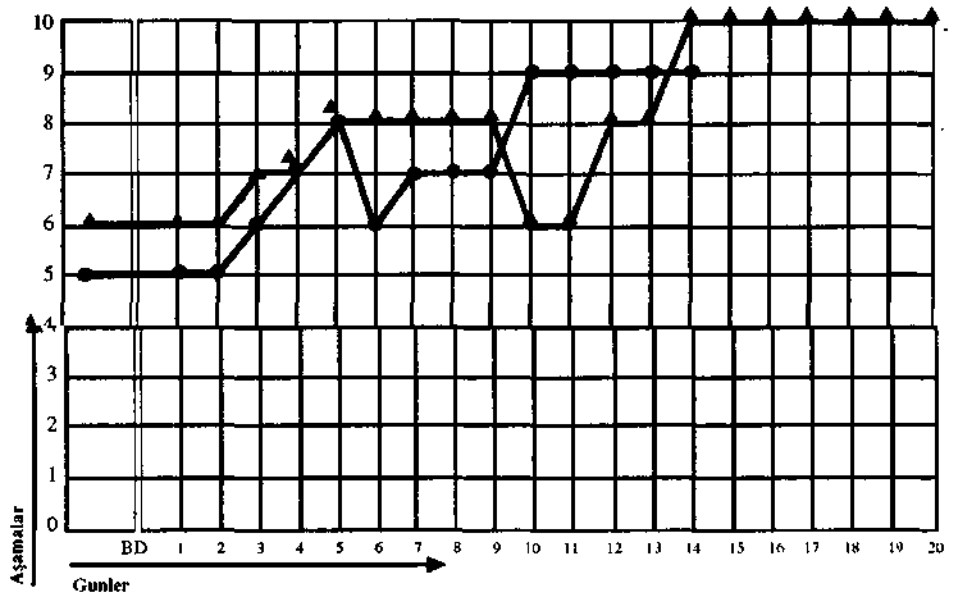
Her ıkı deneğın de fonksıyonel konuşma, okuduğunu, ve/veya soylenenı anlama yapma becerılerıne sahıp olmalarının bırıncı aşamada hedeflenen becerıleri kısa surede kazanmala rında etkılı olduğu duşunulmektedır



Tablo II: Çalışmanın ikinci aşama birinci bölümü (Pedi yerleştirme) için başarı çizelgesi.

Çalışmanın ikinci aşaması ise iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde deneklerin pedi külotlarına yerleştirmeleri ve bir süre kullanmayı öğrenmeleri amaçlanmıştır. Her iki denek de çalışmanın ilk günü 6 aşamanın 3'ünü, Denek B ise 4. gün yardımsız olarak yapmayı başarmışlardır (Tablo II).

Deneklerin uyarıları itiraz etmeden uyguladıkları ve pedi uzun bir süre (hergün yarım saat artarak toplam 3 saat) kullanabildikleri gözlenmiştir. Pedlerin kullanımının kolay ve rahat olmasının, (temiz ve tek parça olmaları, külota yapışarak kaymamaları, vs) deneklerin ped kullanmayı kabullenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir.



Tablo III: Çalışmanın ikinci aşama ikinci bölümü (Ped'i değiştirme) için başarı çizelgesi.

Çalışmanın ikinci aşamasının ikinci bölümünde deneklerin kirlenen pedi değiştirmeleri ve temizlik alışkanlıklarını kazanmaları amaçlanmıştır. Denek A, bu bölümde ilk gün 10 aşamanın 5'ini, Denek B ise, 10 aşamanın 6'sını yardımsız olarak yapmışlardır. Denek A, 15. gün, Denek B ise 14. gün tüm aşamaları yardımsız olarak yapmayı başarmışlardır. (Tablo III)

Deneklerin, onlara eğitim veren kişileri uzun süredir (3 yıl) tanıyor olmaları, söylenenleri uygulamayı kabul etmelerinde, işbirliğine yanaşmalarında etkili olduğu ayrıca her iki deneğin de gerekli özbakım becerilerine (yıkanma, giyinme, soyunma, vb.) sahip olmalarının programın hızlı bir şekilde ilerlemesine neden olduğu düşünülmektedir.

Çalışmaların bitiminden 5 ay sonra Denek A menstürasyon dönemine girmiştir. Anne, Denek A'nın menstürasyon dönemini kendisinin farkettiğini, banyoya giderek temiz bir ped istediğini ve öğretildiği gibi külotuna yerleştirdiğini ifade etmiştir. Denek A'nın, menstürasyon dönemi süresince ped'i değiştirme ve temizlik alışkanlıklarını uygun şekilde yerine getirdiği, 5 günün sonunda ise ped kullanmayı "Bitti" diyerek bıraktığı annesi tarafından belirtilmiştir.

Denek B ise henüz menstürasyon dönemine girmemiştir. Ancak Denek A menstürasyon dönemine girdiği zaman Denek B tekrar değerlendirmeye alınmış ve tüm aşamaları yardımsız olarak uyguladığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak, ergenlik çağındaki özürlü bireylere (kız) "kendi üzerinde eğitim" yönteminin menstürasyon dönemini fark etme ve gerekli temizlik alışkanlıklarını kazanma becerileri üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir. Bu eğitimin, özel eğitim konusunda deneyimi ve bilgisi olan eğitimciler tarafından verilmesi, programın çocuğun özelliklerine göre düzenlenmesi uygun tekniklerin kullanılması açısından gerekli görülmektedir. Bu çalışmaya benzer çalışmaların daha geniş bir örneklem üzerinde, farklı özürlere sahip bireyler ile yapılmasının ve anne babaların eğitime aktif katılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

Elkins, T.E., Gafford, L.S., Wilks, C.S., Muraw D., Golden, G. (1986). A model clinic approach to the reproductive health concerns of the mentally handicapped. **Obstetrics and Gynecology,** 68, 158 - 188.

Epps, S., Prescott, A.L., Homer, R.H. (1990). Social acceptability of menstrual - care training methods for young women with developmental disabilities. **Education and Training in Mental Retar dation,** March, 33 - 44.

3- Epps, S., Stern, R.J., Homer. R.H. (1990). Comparison of simulation training on self and using a doll for teaching generalized menstrual care to women with severe mental retardation. **Research in Developmental Disabilities,** 11, 37 - 66.

Richman, G.S., Reiss, M.L., Bauman, K.E., Bailey, J.S. (1984). Teaching menstrual care to mentally retarded women: Acquisition, generalization and maintenance. **Journal of Applied Bahavior Analysis,** 17, 441 - 451.

Richman, G.S.,Ponticas, Y., Page, T.J., Epps, S. (1986). Simulation procedures for teaching independent menstrual care to mentally retarded persons. **Applied Research in Mental Retardation,** 7, 21 - 35.

Shapiro, E.S., Sheridon, C.A: (1985). Systematic assessment and training of sex education for a mentally retarded woman. **Applied Research in Mental Retardation,** 6, 307 - 317.