

Ergenlik Çağındaki Özürlü Bireylere Menstrüasyon Döneminde Gerekli Olan Temizlik Alışkanlıklarının Kazandırılması

Neslihan KULOĞLU - AKSAZ

Ayşegül FIRAT

Zihinsel ozurlu ve otistik bireylerin gündelik yaşam koşullarına uyumları, özel eğitim kurumlarında verilen çeşitli akademik programlar ve bağımsız yaşam becerilerinin öğretilmesi ile sağlanmaya çalışılmaktadır. Özbakım becerileri, evişi, yemek hazırlama, telefon ile konuşma, ulaşımı sağlama ve benzer pek çok becerinin içinde menstrüasyon dönemindeki temizlik alışkanlıklarının eğitimi önemli yer tutmaktadır.

Son yıllara kadar zihinsel ozurlu bireylerin menstrüasyon dönemlerinde ortaya çıkan problemlerle sağlık kurumları ilgilenirken eğitim kurumlarının artması ve toplumdaki ilgili kişilerin bu konuya daha bilinçli şekilde eğilmelerinin sonucunda ozurlu bireylerin sağlıklı ilgili problemlerine ilgi artmıştır (Elkins ve ark., 1986). Sağlık kurumları ise tıbbi yaklaşımı eğitimsel yaklaşıma göre daha çok tercih etmişler ve tıbbi önlemler yoluyla problemlerin azaltılmasını önermişlerdir. İlaç kullanılması, anne - babanın onayı ile ozurlu bireylerin rahimlerinin ameliyatla alınması tıbbi önlemler arasında yer almıştır (Richman ve ark., 1986).

Bununla birlikte özellikle son yıllarda, zihinsel ozurlu kadınların menstrüasyon dönemlerini farkedebilmeleri ve ilgili temizlik alışkanlıklarını kazanmaları gerektiği görüşü yaygın olarak benimsenmiştir (Shapiro ve Sheriden, 1985; Richman ve ark., 1984, 1986; Elkins ve ark., 1986, Epps, Prescott ve Horner, 1990, Epps, Stern ve Horner, 1990). Zihinsel ozurlu bireylere menstrüasyon döneminde sahip olmaları gereken becerilerin eğitim yoluyla kazandırılmasında iki amaç söz konusudur. Bunlardan birincisi zihinsel ozurlu bireylerin menstrüasyon dönemlerini farkedebilmeleri, diğeri ise temizlik alışkanlığı için gerekli becerileri öğrenebilmeleridir. Richman ve arkadaşlarının (1984), zihinsel ozurlu bi-

reylere menstrüasyon becerisini öğretmede, iş analizi tekniğiyle tüm beceriyi aşamalara ayırma ve taklitte öğrenme modelini kullanmışlardır. Çalışmanın sonucunda beş deneğin de menstrüasyon döneminde kazanmaları hedeflenen becerileri kazandıklarını, bu becerileri doğal ortamlarına genelleyebildiklerini belirten araştırmacılar, zihinsel ozurlu bireylerle çalışan kişilerin diğer becerilerin yanısıra bu beceriyi de öğretmek zorunda olduklarını vurgulamaktadırlar. Bağımsız menstrüasyon bakımını öğretmek için taklit yöntemlerini içeren bir başka çalışma da Richman ve arkadaşları (1986) tarafından yapılmıştır. Dort denekle yapılan bu çalışmada menstrüasyon dönemi dışında hem kendisi üzerinde hem de oyuncak bebek üzerinde öğretme yöntemleri, menstrüasyon döneminde ise kendisi üzerinde öğretme yöntemleri denenmiştir. Sonuçlar, bebek üzerinde yapılan eğitimin, özel bir odaya ihtiyaç olmaması ve uygulama kolaylığı gibi nedenlerle diğer yöntemlerden daha pratik ve kolay olduğunu, gerçek menstrüasyon döneminde verilen eğitimin ise en zor olan yöntem olduğunu göstermiştir.

Epps ve arkadaşları' (1990) ise dort zihinsel ozurlu denek ile yaptıkları çalışmada oyuncak bebek kullanma ve bireyin kendisi üzerinde öğretme yöntemlerini karşılaştırmışlardır. Araştırmacılar deneğin kendisi üzerinde yapılan eğitimin, bebek ile yapılan eğitimden daha kısa sürede sonuca ulaştığını belirtmişlerdir. Ancak ilk önce bebek üzerinde yapılan eğitim sürecinin ise daha kısa olduğu da gözlemlenmiştir.

Zihinsel ozurlu bireylerin menstrüasyon eğitim yöntemlerinin toplum tarafından nasıl algılandığı da bir başka araştırma konusu olmuştur. Bu konuda yapılan bir araştırmada, özel eğitim alanında çalışan kişiler, deneğin kendisi üzerinde yapılan eğitimin daha yararlı

olduğunu savunurken, üniversite 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 done-mi temizlik alışkanlıklarını kazandırmayı amaçlayan bu çalışmada kendi üzerinde eğitim yöntemi kullanılmıştır

YÖNTEM

Denekler

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

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

Süreç

Uygulama, okulda 15 ay süreyle hergun 5 - 7 dakika olmak üzere sürdürülmüştür Eğitim, banyoda ve banyo ile doğrudan bağlantısı olan bir odada yapılmıştır Araştırma süresince her denek ile bir eğitmen çalışmış ve eğitmenler 1,5 ay süresince değişmemişlerdir Eğitmenlerin aynı kişiler olması, denekle-

rın gızlılığını sağlama, utanma riskini azaltma, denek ile işbirliği ve tutarlılık açısından önemli görülmüştür.

Materyal

Mensturasyon eğitimi için temiz pedler, pedlerin konabileceği küçük poşetler kullanılmıştır

Hedef Davranış

Bu çalışmada denekleri mensturasyon dönemine girmeden önce eğiterek, hoşlanma yacakları ya da kabul etmekte zorlanabilecekleri bir olayla karşılaşmalarını önlemek ve mensturasyon dönemine hazırlamak amaçlanmıştır Bu amaca bağlı olarak hedeflenen davranışlar aşağıda belirtilmiştir

a Mensturasyon döneminin başladığını farkedebilme

b Mensturasyon döneminde gereken temizlik alışkanlıklarını kazandırma

İş Analizi

Çalışma 2 aşamadan meydana gelmiştir.

1 Yazarak ve/veya konuşarak mensturasyon dönemini farkedebilme ve bu dönemde kullanılan materyalleri tanıma ve tanımlama Bu aşamada deneklere yazarak ve/veya konuşarak mensturasyon dönemini farkedebilmele-ri ve bu dönemde kullanılan materyalleri tanı-maları sağlanmıştır

Açıklamalar "Kulotumuz her ay 5 gün kırılır Kulotumuz kan ile kırıldığı zaman ped kullanırız" şeklinde yapılmıştır Daha sonra "Bu ne? Nereye koyarız? Her ay ne olur? Kaç gün sürer?" gibi sorularla deneklerin mensturasyon dönemini ve materyalleri tanımlamaları sağlanmıştır.

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

A Pedî yerleştirme

B Pedî değiştirme

A. Pedî yerleştirme

- 1- Banyoya gıt
- 2- Dolabından bir tane ped al
- 3- Kulotunu indir
- 4- Pedî kulotuna yapıştır
- 5- Kulotunu çek
- 6- Giysilerini düzelt

B. Pedî değiştirme

- 1- Banyoya gıt
- 2 Dolabından bir tane ped al.
- 3 Dolabından bir tane küçük poşet al
- 4- Tuvalete otur
- 5- Kırılı pedî poşetin içine koy.
- 6- Poşeti çöp sepetine at
- 7 Temiz pedî kulotuna yapıştır
- 8- Tuvalet kağıdı ile temizlen
- 9 Kulotunu çek ve giysilerini düzelt
- 10 Ellerini yıka

Tablo 1. Pedî yerleştirme ve değiştirme becerilerinin aşamaları

Uygulama

Çalışmanın birinci aşaması, Denek A ve Denek B için farklı şekillerde uygulanmıştır. Denek A, okuma - yazma becerilerine sahip olduğu için önce defterine kullanılan açıklamalar yazdırılmış ve okutulmuştur. Daha sonra banyo ile bağlantılı odaya götürülmüş, dolabından bir tane temiz ped alarak tanıtılmış, açıklamalar yapılmış, açıklamalara ilişkin sorular sorularak cevaplaması istenmiştir. Denek B, okuma ve yazma becerilerine sahip olmadığı için aynı uygulama yazılı çalışma bolumu atlanarak yapılmıştır.

Çalışmanın ikinci aşaması Denek A ve Denek B için aynı şekilde uygulanmıştır. İkinci aşamanın birinci bölümü (Pedî yerleştirme), 1 hafta süreyle her iş günü 5 dk yapılmıştır. İkinci bölüm ise 4 hafta süreyle her iş günü yapılmış ve uygulama ortalama 7 dakika sürmüştür.

Her iki aşamanın başlangıç değerlendirmeleri ilk gün ve 1 kez alınmıştır. Diğer günler deneklerin fiziksel, sozel ve işaret yardımı ile becerileri kazanmalarını sağlamıştır. Deneklerin yardımsız olarak yaptıkları her aşama, başarı düzeylerini oluşturmuştur.

Sonuçlar ve Tartışma

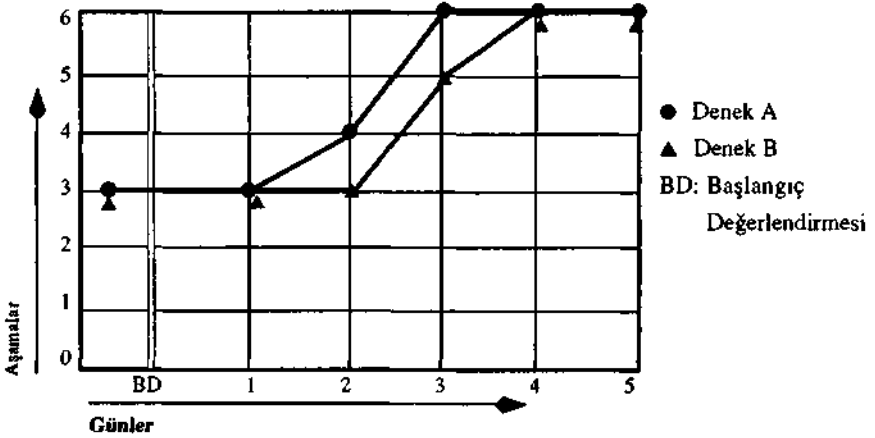
Bu çalışmada henüz menstruasyon done-

mine girmemiş olan 13 yaşında otistik ve 12 yaşında Down Sendromlu iki kız çocuğuna menstruasyon dönemini farkedebilme ve bu dönemde gerekli olan temizlik alışkanlıklarını kazandırmak amaçlanmıştır.

Çalışmanın birinci aşamasında Denek A kendisine söylenenleri itiraz etmeden ve soru sormadan yazmıştır. Daha sonra sozel olarak yapılan açıklamalar her iki denek tarafından da herhangi bir tepki göstermeden dinlenmiş, gösterilen pedlerin çocuklar tarafından doku narak tanınması sağlanmıştır. Ancak hem Denek A hem Denek B, ilk gün sorulan tüm sorulara yardımla cevap vermişlerdir. Bu yardımlar ikinci gün azalmış, diğer günler ise sorular tamamen yardımsız olarak cevaplanmıştır.

Elde edilen sonuçlar, menstruasyon döneminde gerekli olan temizlik alışkanlıklarının, davranışçı yaklaşım ile aşamalandırıldığı takdirde zihinsel ozurlu bireylere öğretilebileceğini ve doğal ortamlara genellenebileceğini göstermiştir. Bu bulgular çeşitli araştırmaları destekler niteliktedir (Richman ve ark, 1984, 1986, Shapiro ve Sherdon, 1984, Epps, Stern ve Horner, 1990).

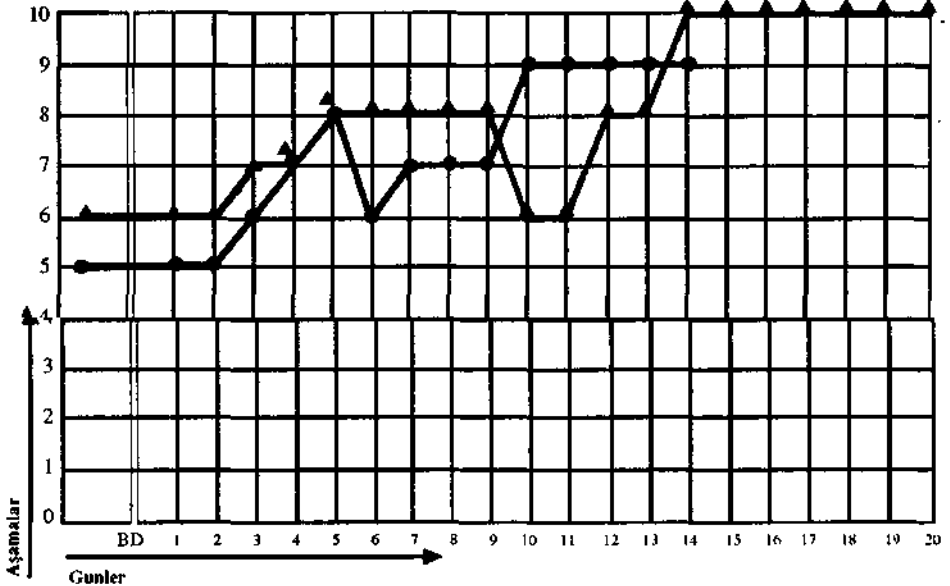
Her iki denegin de fonksiyonel konuşma, okuduğunu, ve/veya söyleneni anlama yapma becerilerine sahip olmalarının birinci aşamada hedeflenen becerileri kısa sürede kazanmalarında etkili olduğu düşünülmektedir.



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, külotu 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 yansımalarında etkili olduğu ayrıca her iki denegin de gerekli özbakım becerilerine (yıkama, 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 özürülü 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 özürlerle sahip bireyler ile yapılmasının ve anne babaların eğitime aktif katılımının 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 Retardation*, 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 Behavior 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., Sheridan, C.A: (1985). Systematic assessment and training of sex education for a mentally retarded woman. *Applied Research in Mental Retardation*, 6, 307 - 317.