

Kadınların ve Erkeklerin Menopoza İlişkin Görüşleri

- Hemşire Sedriye ÖZTÜRK*
- Prof. Dr. Ayla BAYIK TEMEL**
- Öğr. Gör. Dr. Şafak ERGÜL***

Özet

Kadınların ve erkeklerin menopoza ilişkin görüşlerini, algılarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tanımlayıcı tipteki bu araştırma 30.03.2004-30.04.2004 tarihleri arasında Osmangazi Şükrü Ergil Sağlık Ocağı bölgesinde yürütülmüştür. Veriler, araştırmaya katılmayı kabul eden 45 yaş üstü kadınlar (120) ve erkeklerle (100), sağlık ocağında ya da ev ziyareti yapılarak, kadınlara ve erkeklere yönelik hazırlanmış iki ayrı anket formu ile toplanmıştır. Kadınların yaş ortalaması 51.42±4.49, erkeklerin yaş ortalaması 54±5.16'dır. Kadınların %75.5'i adet görmemektedir. Kadınların menopoz döneminde en sık yaşadığı fizyolojik yakınmalar sıcak basması ve aşırı terlemedir. Kadınların %56.7'si, erkeklerin %63.0'ı menopoza "kanamanın kesilmesi" olarak algılamaktadır. Kadınların %88.3'ü ve erkeklerin %88.0'ı menopoza kadın yaşamının normal bir olayı olarak değerlendirmektedir. Kadınların %35.0'ı menopoza giren kadının cinselliğini kaybedeceğini düşünürken, erkeklerin %74.0'ı cinselliğin kaybolmadığını düşünmektedir. Kadınların çoğunluğu (%72.5) menopoza girmeyi yararlı bulmadıklarını belirtmişlerdir. Erkeklerin %72.0'ı kadınların menopoz döneminde yardım ve desteğe gereksinimi olduğunu belirtirken, kadınların da benzer oranda (%71.7) yardıma gereksinim duyduğunu ifade etmesi dikkat çekicidir. Kadınların sadece %42.0'ı bu döneme özgü çeşitli kaynaklardan bilgi aldığını ifade etmiştir. Sonuç olarak, hem kadınlar hem de erkekler tarafından menopoz döneminin doğru algılanması için sağlık çalışanlarının, başta hemşireler olmak üzere konuyla ilgili toplumu bilgilendirme toplantıları düzenlemeleri, danışmanlık yapmaları önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Menopozu algılama, kadın ve erkeklerin görüşleri.

Abstract

The Aspects of Women and Man About Menopause

This study with descriptive type which was implemented to determine the aspects and perceptions of men and women about menopause was conducted in the area of Osmangazi Şükrü Ergil Primary Health Unit between 30.03.2004 and 30.04.2004. The data were gathered with two different questionnaire form prepared for men and women by visiting the women (120) and men (100) above the age of 45 who accepted to participate in the study at home or in primary health unit. The mean age of women was 51.42±4.49, the mean age of men was 54±5.16. %75.5 of women do not menstruate. The most frequent physiological complaints of women in the period of menopause are hot flushes and extreme perspiration. %56.7 of women and %63.0 of men perceived menopause as ending of the bleeding. %88.3 of women and %88.0 of men appraised menopause as a normal event of woman life. While the %35.0 of women considered that the woman in menopause lost her sexuality, %74.0 of men thought that sexuality did not disappear. Most of the women (%72.5) stated that menopause was not beneficial. It is remarkable that while %72.0 of men assumed that the women needed help and support in the period of menopause, the women in a similar rate (%71.7) implied to need help and support. Only %42.0 of women stated that they gathered information about this period from various sources. As a result, it can be suggested that health workers especially the nurses have to arrange informative meetings to society and serve as consultancies with the aim of perceiving the period of menopause truly by both men and women.

Key Words: Perception of menopause, aspects of women and men.

(*) Uludağ Üniversitesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

(**) Ege Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği AD.

(***) Ege Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu, Halk Sağlığı Hemşireliği AD.

GİRİŞ

Menopoz, bir kadın için menarşdan sonraki en önemli yaşam dönemidir. Kadının menopozal rahatsızlıkları ilk olarak 1727 yıllarında konuşulmaya başlanmıştır. 18.yy'da menopoz; Fransızca'da "Kadınlığın sonu", İngilizce'de "Adetten kesilme" olarak tanımlanmıştır. Menopoz, ovarial foliküller aktivitenin kaybı sonucunda menstruasyonun sürekli olarak kesilmesidir. Daha basit olarak, kadının son menstruasyonu yaşadığı zaman olarak da tanımlanır (Şirin 1995, Ak 2002). Bir çok fiziksel, emosyonel ve sosyal durum ile ilişkili menopoz dönemi, kadında 45 ila 60 yaşları arasında yaşanmaktadır. İstatistiki olarak ortalama menopoz yaşı 51.4'dür. Türkiye'de ise bu yaş ortalaması 46'dır (Ak 2002, Bayraktar ve Uçanak 2002).

Kadın yaşamının ortalama olarak üçte biri menopoz döneminde geçer. Bu dönemde kadınlar, çeşitli fonksiyonel ve psikolojik değişiklikler yaşamaktadır. Menopoza ilişkin değişimler 35 yaşından itibaren yaşanmaya başlamakta ve bu durum 50 yaşına kadar devam etmektedir (Şirin 1995, Prior 1998, Giacobbe, Neto, Paiva. ve ark. 2004, Engin ve ark.2006). Menstruasyon örüntüsünde değişiklikler, sıcak basması, gece terlemesi, çarpıntı ve baş ağrısı yakınmaları ile karakterize vazomotor değişiklikler, cinsel istekte azalma fonksiyonel değişiklikler arasında ilk sıralardadır. Bu dönemde yaşanan psikolojik değişiklikler açısından bir çok kadın menopoza sıkıntısız girer (Demir ve Ertem 2002, Reproductive Life Stages 2002). Menopoz döneminde duygusal semptomlar %30-40 kadında ortaya çıkabilir. İritabilite, ajitasyon, depresif ruh hali, sık ve kolay ağlama, halsizlik, yorgunluk, uykusuzluk, dikkatini toplayamama, unutkanlık menopozda görülen önemli psikolojik belirtilerdir (Ak 2002, Demir ve Ertem 2002).

Menopoz döneminin tam olarak anlaşılabilmesi için, biyolojik faktörlerin yanısıra psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin de dikkate alınması gerek-

mektedir. Bir toplumun sağlık ve hastalık konuları hakkındaki bilgisi, görüşü, anlayışı ve bunlara ilişkin uygulamaları o toplumun sosyo-ekonomik yapısı, eğitim düzeyi ve kültürü yoluyla biçimlenmektedir. Belirli bir homojen yapı gösteren toplum içinde bile gruplar hatta bireyler arasında bir yönden farklılıklar söz konusu olmaktadır. Sağlıklı ya da sağlıksız olma hali kültürler göre göreceli olarak değişmektedir (Akşit 1992). Kültürlerarası psikoloji, insanların düşünce, duygu ve davranış farklılıklarının temelinde o kültürde yaygın olan benlik yapısı, cinsiyet rolleri, sağlık ve hastalık algılamaları vb. kültürel öğelerin yattığını söylemektedir (Morgan 1984). Menopoz kavramı da, bu dönemde yaşanan deneyimler açısından hem kültürün kendi içinde hem de farklı kültürlerde değişim göstermektedir. Menopozda ortaya çıkan belirtiler, fiziksel değişimler, kültürel etkiler ve bireysel algıların bir bütünüdür (Akkuzu ve Akın 1998, Bayraktar ve Uçanak 2002, Best 2002). Bowles (1986) tarafından öne sürülen kuramsal bir modelde, menopoza ilişkin tutumların oluşması ve menopoz yaşantısının belirlenmesi ile ilgili iki görüş ileri sürülmektedir. Bu görüşlerin ilki, toplumun inançları beklentileri ve sosyo-kültürel bakış açılarının bireylerin menopoza yönelik tutumlarını belirlediğini, ikincisi ise, toplumsal etkilerle oluşan menopoza ilişkin bireysel tutumların da menopoz dönemindeki yaşantıyı etkilediğini savunmaktadır. Diğer bir deyişle kültürel inançlar, değerler ve tutumlara bağlı olarak bireyler tarafından menopozun önemsiz veya travmatik, olumlu veya olumsuz algılanabileceği ifade edilmektedir (Bowles 1986). Pek çok kültürde cinsellik, kadının toplumdaki rolleri, cinsiyete özgü stres ve yaşlanma gibi konular, menopozun fiziksel ve sembolik anlamı ile oldukça yakından ilgilidir (Aydemir, Yağcı, Gülseren ve ark.1999, Best 2002). Doğu ve Batı kültürlerindeki kadınları karşılaştıran çalışmalar, Doğu'daki kadınların menopozu doğal bir süreç olarak gördüklerini ve Batı'daki yaşlılarına göre yaşamın bu dönemi-

ni daha olumlu değerlendirdiklerini göstermiştir. Sosyal statünün yaşla birlikte arttığı toplumlarda ya da kültürlerde kadınların menopoza dönemine ilişkin olumsuz belirtileri daha az yaşadıkları saptanmıştır. Örneğin; Hindistan, Uzak Doğu ülkeleri gibi yaşlılıkla birlikte kadının statü kazandığı kültürlerde menopoza kadınlar arasında depresyon gözlenmemiştir (Özen 1994, Bayraktar ve Uçanak 2002). Batı kültüründe yaşam deneyiminin kazandırdığı bilgeliğin değeri olmadığı için, yaşlılar statü, fonksiyon ve rol kaybının sıkıntısını yaşarlar. Menopoza bir kayıp olarak algılayan kadınlar için depresyon kaçınılmazdır (Aydemir, Yağcı, Gülseren ve ark.1999, Bayraktar 2002).

Kahire'de 1994 yılında yapılan Uluslararası Nüfus ve Kalkınma Konferansı (International Conference on Population and Development-ICPD), "Üreme Sağlığı" kavramını dünya gündemine getirmiş ve üreme sağlığı konusunda global, bölgesel ve ülkeler düzeyinde yapılması gerekenler ICPD eylem planı ile belirlenmiştir. Üreme sağlığında yaşam boyu yaklaşımı ile kadınların menopoza ve yaşlılık dönemi de dahil üreme sağlığı hizmetlerinden yararlanma haklarının insan hakları kapsamında ele alınması gereği vurgulanmıştır. Türkiye de bu eylem programına aktif olarak katılan ülkeler arasındadır. Üreme sağlığı bireyden toplum düzeyine kadar etkili, yaşam kalitesini belirleyen, sağlığın her basamağında herkes tarafından paylaşılması gereken ortak sorumluluktur (Akın ve ark.2005).

Üreme sağlığı kapsamında hizmetler sosyal, kültürel ve davranışsal faktörlerin düzenlenmesini de içermektedir. Bu anlamda menopoza dönemine yönelik hizmetlerin planlamasında toplumun menopoza ilişkin algılarının, görüş ve tutumlarının dikkate alınması gereklidir. Sistem teorisine göre, toplum ve aile bir bütün olarak ele alınır, değerlendirilir. Ailede bireylerin birbirinden etkilendiği bir denge hali konusudur. Dolayısıyla menopoza döneminde yaşanan değişimler ve

problemler yalnızca kadınların değil, ailelerinin, iş çevrelerinin ve toplumun sorunlarıdır (Reproductive Life Stages 2002, Ak, Öncel ve Yılmaz 2002, Engin ve ark.2006). Kadınların bu dönemi daha rahat ve sorunsuz geçirebilmesini sağlamak amacıyla, eşin, çocukların, sağlık çalışanlarının ve tüm toplumun desteğine ihtiyaçları vardır. Özellikle toplumun kültür örüntüsü içinde menopoza ilgili yaygın görüş ve tutumların yanı sıra erkeklerin menopoza algılaması bu sorunu yaşayan eşlerine verecekleri desteği olumlu olumsuz etkileyebilir. Menopoza dönemine yönelik hem kadınların, hem eşlerin hem de toplumun bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir. Kadının sağlıklı bir menopoza dönemi geçirmesi, bu dönemde yaşadığı sorunlarla başedebilmesi ve yaşam kalitesini yükseltebilmesinde hemşirelerin gerçekleştirecekleri eğitim ve danışmanlık hizmetleri önemli bir yere sahiptir (Oskay 1998, Ergöl ve Eroğlu 2001, Işık ve Vural 2001). Tıpkı aile planlaması hizmetlerinde verilen danışmanlık programlarında olduğu gibi menopoza dönemi sorunlarla baş etmede sosyal, psikolojik destek için de çiftlerin konuyu algılarının belirlenmesi önceliklidir. Erkeklerin ve kadınların menopoza ilişkin görüşlerinin ve algılarının belirlenmesi hemşirelerin bu döneme ilişkin bütüncül sağlık bakımı yaklaşımında yarar sağlayacaktır. Ülkemizde erkeklerin menopoza ilişkin görüş ve davranışlarını belirten yeterli sayıda araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırma, erkeklerin ve kadınların menopoza ilişkin görüşleri ve menopoza algılamaları farklı mıdır? sorusundan hareketle gerçekleştirilmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu tanımlayıcı araştırma, İzmir ili, Bornova ilçesi, Osmangazi Şükrü Ergil Sağlık Ocağı bölgesinde 30.03.2004-30.04.2004 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırma kapsamına, araştırma döneminde herhangi bir nedenle sağlık ocağına gelen ve araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü 45 yaş üstü 120 kadın ve 100 erkek alınmıştır.

Veriler, araştırmaya katılmayı kabul eden kadınlar ve erkeklerle sağlık ocağında ya da ev ziyareti yapılarak toplanmıştır. Verilerin toplanmasında iki anket formundan yararlanılmıştır. Birinci anket formu, kadınlara yönelik olup, sosyo-demografik özelliklerini, doğurganlık özelliklerini, menopoza algılama durumlarını, menopoz dönemindeki yakınmalarını, menopoz yan etkilerinden korunmaya yönelik sağlık davranışlarını, yardım ve destek olanaklarını, sağlık kuruluşlarından yararlanma ve menopoza ilişkin bilgi alma durumlarını değerlendirmek üzere toplam kırk üç sorudan oluşmuştur. İkinci anket formu, araştırmaya katılan erkeklere yönelik hazırlanmıştır. Bu anket formu kapsamında, erkeklerin sosyo-demografik özellikleri, menopoza algılama durumları, menopozun yarar ve sakıncalarına ilişkin görüşleri ve menopoz döneminde eşlerinin yardım gereksinimlerine yönelik düşünceleri ve yaklaşımları toplam on sekiz soru ile incelenmiştir. Kadınlar ve erkeklere araştırma ile ilgili bilgiler açıklandıktan sonra anketler verilerek, soruları yanıtlamaları istenmiştir.

Araştırmanın uygulanabilmesi için, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Araştırma Etik Kurulu'ndan, Bornova Sağlık Grup Başkanlığı'ndan yazılı izin alınmıştır. Araştırmaya katılan kadınlar ve erkeklere araştırmanın amacı, önemi ve içeriği açıklanarak sözel onamları alınmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin sosyo-demografik özellikleri ve menopoza ilişkin görüşlerini yansıtan bulgular sunulmuştur.

1. Sosyo-demografik Özellikler

Araştırma kapsamında kadınların yaş ortalaması 51.42±4.49'dır. Yaklaşık yarısı (%42.5) ilkökul mezunu olup, %81.0'ı ev hanımıdır. Büyük çoğunluğu (%97.0) sağlık güvencesine sahiptir. Kadın-

ların ekonomik durumları incelendiğinde, %70.0'ı ailenin gelir gider düzeyini dengeli, %20.8'i geliri giderinden az olarak ifade etmişlerdir. Hem sağlık güvenceleri hem de ekonomik gelir düzeyleri göz önüne alındığında kadınların menopoz döneminde yakınmaları için sağlık kuruluşlarına başvurarak hizmet alabilme olanaklarına sahip oldukları düşünülmüştür.

Kadınların doğurganlık özellikleri kapsamında, ilk evlilik yaşı ortalaması 19.17±3.25 Türkiye ortalamasına benzer bulunmuştur (TNSA 2003). Kadınların %62.5'i 12-14 yaş arasında ilk adetini görmüştür. Bayık ve Özsoy'un (1990) araştırmalarında benzer örneklem grubunda ortalama menarş yaşı 13 olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunda kadınların menarş yaşları dikkate alındığında, menopoz yaşlarının geç olabileceği düşünülmüştür (Demir ve Ertem 2001). Kadınların %30.8'inin ilk doğumlarını 15-18 yaş adölesan dönemde yaptıkları saptanmıştır. Küçük bir grup (%2.5) doğum yapmamıştır. Kadınların %75.5'i adet görmemektedir. Bu grubun %40.8'i de son beş yıl ve daha uzun yıldan beri adet görmediğini belirtmiştir. Buna göre kadınların %40.8'inin post menopozal dönemde olduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamındaki erkeklerin yaş ortalaması 54±5.16'dır. Yarısından fazlası (%60) ortaokul-lise mezunu olup, %45.0'ı emeklidir. Erkeklerin %59.0'ı 18-22 yaş döneminde evlenmiştir.

2. Kadınların Menopozu Algılamaları, Menopozun Yarar ve Sakıncalarına İlişkin Görüşleri

Kadınların menopoza ilişkin subjektif algılarının bilinmesi önemlidir. Kadınların yarısından fazlası (%56.7) menopoza "kanamanın kesilmesi" olarak algılarken, %22.3'ü hiçbir fikri olmadığını belirtmiş, %15.8'i ise fiziksel ve psikolojik değişikliklerin yaşandığı bir dönem olarak nitelendirmiştir (Tablo 1). Benzer şekilde TNS PİAR cinsellik araştırmasında

menopozun, tüm sosyo-ekonomik düzeyden, yaşlardan ve bölgelerden insanlar tarafından en çok 'kadınların adetten kesilmesi' olarak açıklandığı

belirlenmiştir. Araştırma kapsamındaki kadınların beşte birinin menopoza ilişkin bir tanımlama yapmamış olması ayrıca dikkat çekicidir.

Tablo 1. Kadınların Menopozu Algılama Durumları

Menopozu Algılama	Sayı	%
Fizyolojik ve psikolojik değişiklikler	19	15.8
Yaşanması gereken bir olay	5	4.2
Kanamamanın kesilmesi	68	56.7
Çocuğun olmaması	1	0.8
Yanıtızsız	27	22.5
Toplam	120	100.0

Menopozu tanımlamaya ilişkin ifadelerle katılma durumları incelendiğinde, kadınların %46.6'si "menopoz bir hastalıktır" ifadesine katılmazken, %39.2'si bu ifadeye katılmıştır (Tablo 2). Kadınların menopozu bir hastalık olarak nitelendirmesinde, bu dönemde sıklıkla yaşanan fiziksel ve psikolojik değişikliklerin etkili olabileceği düşünülmüştür. Kadınların büyük çoğunluğu (%88.3) menopoz "kadın yaşamının normal bir olayıdır" yargısına katılmışlardır. Tekin de (2000) araştırmasında kadınların çoğunluğunun menopozun doğal bir olay olduğuna inandığını belirlemiştir. Araştırma bulgularıyla, Tekin'in bulguları paralellik göstermektedir. Kadınların %77.5'i "menopozdaki kadın üretkenliğini kaybeder" ifadesine katılırken, Tekin'in araştırmasında bu oran %91 olarak benzer şekilde yüksek bulunmuştur. Kadınlar bu dönemde adet görmese de ovulasyon az da olsa devam etmektedir. Ancak gebelik olmayacağı yönündeki yaygın görüşler nedeniyle kadınların gebelik riskine yönelik etkili aile planlaması yöntemlerini kullanmaktan uzaklaştıkları belirtilmektedir (Giacobbe, Neto, Pava ve ark. 2004, Ergül ve Bayık 2006). Bu dönem sağlık personelinin aile planlaması hizmet sunum

sorunlarının yaşandığı bir dönemdir bu nedenle kadınların olası gebelik riskinden korunmaları açısından bilinçlendirilmesinde hemşirenin önemli bir görevi olduğu unutulmamalıdır.

"Menopoza girmiş kadının tedaviye ihtiyacı vardır" ifadesine %72.5 oranında kadın katılırken, "Menopoza girmiş bir kadın tedavi olmadan bu durumu atlatabilir" ifadesine %35.0'ı "evet", %38.3'ü "hayır" yanıtını vermiştir (Tablo 2). Kadınların büyük çoğunluğunun tedavinin gereğine inançlarının olması, yardım arama davranışına yönelmesini sağlaması, sağlık hizmeti araması, alması ve risklerin belirlenmesi açısından olumludur.

Kadınların yaklaşık yarısı (%49.2) "Menopozdaki kadın çekicidir, çekiciliği devam eder" yargısına katılmıştır. Kadınların %43.3'ü menopozda cinselliğin azalmadığına inanırken, %35.0'ı menopoza giren kadının cinselliğini kaybedeceğini düşünmektedir (Tablo 2). Menopozda cinselliğin azaldığı görüşünü destekleyen literatür olmasına rağmen, bu durumun eşin davranışlarından ve kadının cinselliğe bakışından da etkilendiği vurgulanmaktadır (TNS PİAR 2005, Tortumluğu 2003).

“Menopoza girmiş bir kadın toplumsal statüsünü yitirir” ifadesine büyük oranda (%83.3) kadın katılmamıştır (Tablo 2). Geleneksel toplumlarda yaş ile birlikte kadının statüsü yükselir ve olgunluk kadına yeni bir güç verir. Türk kültüründe yaşlanmak kadına, aile ve toplum içinde statü kazandırır.

Yaşlı kadınların özellikle kırsal kesimde toplumsal ve dinsel etkinliklerde özel bir yeri ve fonksiyonu vardır (Aydemir, Yağcı, Gülseren ve ark.1999, Bayraktar 2002). Araştırma sonuçları kadının toplumsal statüsüne ilişkin bu literatür bilgisini desteklemektedir.

Tablo 2. Kadınların menopoza tanımlamaya ilişkin görüşleri

Menopoza tanımlamaya ilişkin ifadeler	Katılıyorum		Katılmıyorum		Fikrim yok		Yanıtsız		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
“Menopoz bir hastalıktır”	47	39.2	56	46.6	12	10.0	5	4.2	120	100.0
Kadın yaşamının normal bir olaydır	106	88.3	6	5.0	3	2.5	5	4.2	120	100.0
Menopozdaki kadın üretkenliğini kaybeder	93	77.3	15	12.5	6	5.0	6	5.0	120	100.0
Menopoza girmiş kadının tedaviye ihtiyacı vardır	87	72.5	19	15.8	9	7.5	5	4.2	120	100.0
Menopoza girmiş bir kadın tedavi olmadan bu durumu atlatabilir	42	35.0	46	38.3	27	22.5	5	4.2	120	100.0
Menopozdaki kadın çekicidir, çekiciliği devam eder	59	49.2	45	37.5	10	8.3	6	5.0	120	100.0
Menopozda cinsellik azalmaz	52	43.3	53	44.2	10	8.3	6	5.0	120	100.0
Menopoza giren kadın cinselliğini kaybeder	42	35.0	65	54.2	8	6.6	5	4.2	120	100.0
Menopoza girmiş bir kadın toplumsal statüsünü yitirir	9	7.5	100	83.3	6	5.0	5	4.2	120	100.0

Kadınların büyük çoğunluğu (%72.5) menopoza girmeyi yararlı bulmadıklarını belirtmişlerdir. Yararlı bulan kadınlar sağlık açısından ve adetten kesilmenin getirdiği konforu yarar olarak ifade etmişlerdir. Menopozu sakıncalı bulan kadınların, ortaya çıkan çeşitli fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları nedeniyle menopozu sakıncalı olarak algıladıkları belirlenmiştir. Tortumluğu'nun araştırmasında (2003) kadınların yarısından fazlası (%56.4) menopoz dönemini kötü olarak algılayarak, benzer şekilde kötü algılamanın en yaygın nedeni vücutta meydana gelen olumsuz değişiklikler olarak saptanmıştır (Tortumluğu 2003). Engin ve arkadaşlarının çalışmasında da (2006) kadınların yarısı menopozla birlikte fiziksel (%50.8) ve ruhsal (%49.2) sıkıntılar yaşadığını ifade etmişlerdir.

3. Kadınların Menopozla İlişkin Yaşadıkları Fiziksel ve Psikolojik Yakınmalar ve Yaptıkları Uygulamalar

Kadınların menopoz döneminde sık sık yaşadıkları fizyolojik yakınmalar arasında 12 başlıklı listeye göre sırasıyla ilk beş yakınma, sıcak basması (%58.3), aşırı terleme (%54.1), çarpıntı (%40.8), kas eklem ağrıları (%39.2), baş ağrısı (%37.6) olarak belirlenmiştir. Kadınların %16.7'si sıcak basması yakınması nedeniyle tıbbi tedavi alırken, %18.3'ü geleneksel uygulamalara başvurmaktadır. Aşırı terleme yakınmasını dile getiren kadınların %16.7'si tıbbi tedavi alırken, %18.3'ü geleneksel uygulamalardan yararlanmaktadır. Bayık ve Özsoy'un araştırmasında aşırı terleme yakınması kadınlarda %29.6 oranında saptanırken kadınların tıbbi tedavi (%12.8) ve geleneksel uygulamalardan (%10.3) yararlanma oranları araştırma sonuçları ile yakın değerlerde bulunmuştur (Bayık ve Özsoy 1990).

Baş ağrısı yakınması olan kadınların %29.0'ı hormon, ağrı kesici, sakinleştirici, ve kas gevşetici ilaçlar gibi tıbbi tedavi yöntemlerini kullanırken, %18.3'ü geleneksel uygulamalara başvurduğunu

ifade etmiştir. Kas eklem ağrısı yakınması olan kadınların %53.3'ü ise hiçbir tedavi yöntemini kullanmadığını belirtmiştir. Ergöl ve Eroğlu'nun araştırmasında (2001) kadınların çok azının menopoz döneminde yaşadıkları sorunların çözümüne ilişkin doğru uygulamaları yaptıkları belirlenmiştir.

Kadınların menopozla ilişkin en sık yaşadıkları psikolojik yakınmalar arasında, sinirlilik (%65.0), çabuk kızma (%65.0), uykusuzluk (%45.8), unutkanlık (%42.5), yorgunluk/halsizlik (%40.8) ilk sıralarda yer almaktadır. Tüm psikolojik yakınmalar için kadınların ağırlıklı olarak yürüyüş, egzersiz, duş alma, bitki çayları içme gibi geleneksel yöntemlere başvurdukları saptanmıştır. Menopoz döneminde kadınlarda %30-40 oranında affektif semptomların ortaya çıktığı literatürde belirtilmektedir (Şirin 1995, Evlice, Tamam ve Karataş 2002). Çabuk kızma, sinirlenme, hafıza zayıflaması, yorgunluk, uykusuzluk gibi bu yakınmalar araştırma bulguları ile de desteklenmektedir.

4. Kadınların Menopozun Yan Etkilerinden Korunmaya Yönelik Sağlık Davranışları ve Menopozla İlişkin Bilgi Alma Durumları

Kadınların büyük çoğunluğunun sigara (%73.3) ve alkol (%96.7) kullanmadığı belirlenmiştir. Kadınların ¼'ü kalsiyum preparatı kullanmaktadır, menopoz dönemine girdikten sonra %30.0'u en az bir kez mamografi çekmiştir. Her dört kadından sadece birinin kemik dansimetre ölçümü yaptırdığı, her beş kadından birisinin de bu dönemde en az bir kez smear baktırdığı belirlenmiştir. Menopoz dönemi meme kanseri, serviks kanseri, osteoporoz gibi bir dizi sağlık riski ile karşılaşma olasılığının arttığı bir dönemdir (Şirin 1995, Demir ve Ertem 2001). Dolayısıyla bu risklere yönelik erken tanı ve uygun tedavi şansını yakalamada önemli rolü olan sağlık davranışlarının gerçekleştirilmesi aynı oranda önem taşımaktadır. Ancak araştırma grubu kadınlarda bu konuda istenilen düzeyde duyarlılığın olmaması, yeteri kadar bilinçlendirilme-

diklerini ve kadınların sözkonusu sorunlarla karşılaşma açısından risk taşıdıklarını düşündürmüştür. Kadınların %42.0'ı da bu döneme özgü bilgilendiğini ifade ederken, yarısından fazlası (%58.0) bilgi almadığını belirtmiştir. Tortumluoğlu'nun çalışmasında da (2003) kadınların çoğunluğu (%70.0) bu döneme özgü herhangi bir bilgi almadığını ifade etmiştir. Bu sonuçlar kadınlara bu döneme özgü sağlık hizmeti ve danışmanlık verecek kliniklerin artırılmasının gereğini ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında bilgi aldığını ifade edenlerin bilgi kaynakları sorulduğunda,%58.0'ı bu soruyu yanıtı bırakırken, büyük çoğunluğu sağlık güvencesine sahip kadınların sadece %25.0'nin sağlık ocağı-AÇSAP'ları bilgi kaynağı olarak belirtmesi düşündürücüdür. Bu durum, kadınların bu konuda nereden ve nasıl bilgi alacaklarını bilememelerinden ve sağlık kuruluşlarının bu konuya yeteri kadar önem vermemelerinden kaynaklanabilir. Kadınların %43.3'ünün menoz hakkında bilgi almak istemesi, bilgi almak isteyenlerin de %42.0'nin en çok sağlık ocağı ve AÇSAP'tan bu bilgiyi alma arzusu, sevindirici bulunmuştur.

5. Menoz Dönemine İlişkin Yardım, Destek Alma ve Sağlık Kuruluşlarından Yararlanma Olanakları

Menoz kadın yaşamının olağan bir süreci olmasına karşın çoğu zaman kadınlar bu olayı ve yaşadıkları sorunları paylaşmaktan çekinirler (Işık ve Vural 2001). Araştırma sonucunda kadınların %71.7'siyardıma gereksinim duyduğunu belirtirken, %65.1'i gereksinim duyduğu yardım ve desteği bulunduğunu ifade etmiştir. Kadınların %27.5'inin eşinden ve %17.0'nin sağlık personelinden yardım aldığı saptanmıştır. Eşlerinden aldıkları yardım ve desteğin yeterli olup, olmadığı sorulduğunda yaklaşık yarısı (%45.0) bunu yeterli bulmamaktadır. Menoz döneminde yaşadıkları sorunlara çözüm aramak amacıyla kadınların %40.8'inin sağlık kuruluşlarına başvurduğu belirlenmiştir. Işık ve

Vural'ın çalışmasında (2001) menoz döneminde sağlık kuruluşuna başvuran kadınların oranı %51.6 olarak benzer bulunmuştur. Kadınların bu dönem sorunları ile baş etmede eşlerinden ve diğer kaynaklardan yeterince yardım ve destek alamadıklarını ortaya koymaktadır

6. Erkeklerin Menozu Algılama Durumları

Erkeklerin %63.0'ının menozu "adet kanamasının kesilmesi" şeklinde algıladıkları belirlenmiştir. TNS PİAR cinsellik araştırmasında menozu "kadınların adetten kesilmesi" olarak tanımlayanların ağırlıklı olarak Ege Bölgesi'nde (%63.4) yaşayanlar olduğu belirlenmiştir (TNS PİAR 2005). Erkeklerin menozu tanımlamaya ilişkin görüşleri değerlendirildiğinde, %88.0'ı menozu "kadın yaşamının normal bir olayı" olarak tanımlarken, %72.0'ı "menoz döneminde kadının üretkenliğini kaybettiği" yargısına kadınlarla benzer oranlarda katılım göstermiştir. Erkeklerin %42.0'ı "menoz bir hastalıktır" ifadesine "katılıyorum" yanıtı vermiştir. Beklendik şekilde, menoz döneminde kadının tedaviye ihtiyaç duyması yargısına yarısından fazlası (%69) katılım göstermiştir. Bu oranlar kadınların yanıtları ile paraleldir. Erkeklerin %71.0'ı menozdaki kadının çekiciliğinin devam ettiğini düşünmekte, ayrıca bu dönemdeki kadının çekiciliğini kaybettiği yönündeki ifadeye ise çoğunluğu (%76.0) katılmadığını belirtmiştir. Araştırmada bu iki ifade kadınlar tarafından erkekler kadar olumlu değerlendirilmemiştir. Bu iki sonuç, kadınların bu dönemde yaşadıkları fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar nedeniyle kendilerini daha az çekici bulunduğunu, erkeklerin eşlerine beğenilerinin devam ettiğini işaret etmekle birlikte, erkeklerin bu olumlu görüşlerini eşlerine hissettirmediklerini düşündürmüştür. Erkeklerin yarısı (%50) menozda cinselliğin azalmadığını, %74.0'ı cinselliğin kaybolmadığını düşünmektedir. Erkeklerin %83.0'ı menozda girmiş bir kadının toplumsal statüsünü yitirmeyeceğine inanmaktadır. Bu oran kadınların

görüşleri (%83.3) ile oldukça benzer bulunmuştur. Her iki cinsin bu görüşleri, Türk kültüründe ilerleyen yaşla birlikte kadın açısından kazanılan sta-

tünün bir yansıması olarak düşünülmüştür (Oksay 1994, Özen 1994).

Tablo 3. Erkeklerin menopoza tanımlamaya ilişkin görüşleri

Menopoza tanımlamaya ilişkin ifadeler	Katılıyorum		Katılmıyorum		Fikrim yok		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Menopoz bir hastalıktır	42	42.0	44	44.0	14	14.0	100	100.0
Kadın yaşamının normal bir olayıdır	88	88.0	7	7.0	5	5.0	100	100.0
Menopozdaki kadın üretkenliğini kaybeder	72	72.0	18	18.0	10	10.0	100	100.0
Menopoza girmiş kadının tedaviye ihtiyacı vardır	69	69.0	12	12.0	19	19.0	100	100.0
Menopoza girmiş bir kadın tedavi olmadan bu durumu atlatabilir	18	18.0	38	38.0	44	44.0	100	100.0
Menopozdaki kadın çekicidir, çekiciliği devam eder	71	71.0	19	19.0	10	10.0	100	100.0
Menopozda cinsellik azalmaz	50	50.0	45	45.0	5	5.0	100	100.0
Menopoza giren kadın cinselliğini kaybeder	20	20.0	74	74.0	6	6.0	100	100.0
Menopoza girmiş bir kadın toplumsal statüsünü yitirir	7	7.0	83	83.0	10	10.0	100	100.0

7. Erkeklerin Menopozun Yarar ve Sakıncalarına İlişkin Görüşleri

Erkeklerin %16.0'ı kadınların menopoz dönemine girmesinin yararlı olduğunu ifade etmiştir. Bu yararlar sırasıyla, bu durumun bir sağlık belirtisi olması (%37.5) gebeliğin olmaması (%37.5) ve kadının her zaman cinsel ilişkiye hazır olması (%25.0)

olarak belirtilmiştir (Tablo 4). Menopoz dönemini sakıncalı bulan erkeklerin oranı %48.0'dır. Erkekler, kadının yaşadığı fiziksel rahatsızlıklar (%50.0), psikolojik rahatsızlıklar (%43.7), üretkenliğin sonlanması (%2.1) ve bu dönemin bir yaşlılık göstergesi olduğunu (%4.2) düşündükleri için menopozu sakıncalı bulduklarını ifade etmişlerdir (Tablo 4).

Tablo 4. Erkeklerin Menopozun Yarar Ve Sakıncalarına İlişkin Görüşlerinin Dağılımı

Özellikler	Sayı	%
Menopozu yararlı bulma		
*Evet	16	16.0
Hayır	84	84.0
Menopozu sakıncalı bulma		
**Evet	48	48.0
Hayır	52	52.0
Toplam	100	100.0
Menopozun yararları		
Kadının her zaman cinsel ilişkiye hazır olması	4	25.0
Sağlık belirtisi olması	6	37.5
Gebeliğin olmaması	6	37.5
*Toplam	16	100.0
Menopozun sakıncaları		
Fiziksel rahatsızlıklar	24	50.0
Psikolojik rahatsızlıklar	21	43.7
Üretkenliğin sonlanması	1	2.1
Yaşlılık	2	4.2
**Toplam	48	100.0

8. Erkeklerin Menopoz Döneminde Eşlerinin Yardım Gereksinimlerine Yönelik Düşünce ve Katkı Durumları

Erkeklerin %72.0'ı kadınların menopoz döneminde yardım ve desteğe gereksinimi olduğunu belirtmiştir. Kadınların da benzer oranda (%71.7) yardıma gereksinim duyduğunu belirtmiş olması, bu gereksinimlerin her iki cins tarafından eşdeğer algılandığını düşündürmüştür. Erkeklerin %35.0'ı kadınların tıbbi yardıma gereksinimi olduğunu, %31.0'ı moral desteğine gereksinimleri olduğunu düşünmektedir. Eşlerine yardım ve destek olma durumları sorulduğunda yarısından fazlası (%61.0) yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Bu değerler erkeklerin eşlerinin bu dönem sorunlarıyla

baş edebilmelerinde destek ve yardım algılarının çok yeterli olmadığını düşündürmüştür. Bu sonuçta erkeklerin menopoz konusunda bilgilerinin eksik olmasına, erkeklerin sağlığa verdikleri değer kadınlara göre daha az olmasına bağlanabilir. Bunun yanı sıra aynı cinsten olmamaları nedeniyle empatik yaklaşımlarının sınırlı kalması da söz konusu olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kuramsal olarak, toplumun inançları, beklentileri ve sosyo-kültürel bakış açılarının bireylerin menopoza yönelik tutumlarını belirlediği ve toplumsal etkilerle oluşan menopoza ilişkin bireysel tutumların da menopoz dönemindeki yaşantıyı

etkilediği kabul edilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre; hem kadınlar hem de erkekler menopoza öncelikle “kanamanın kesilmesi” olarak nitelendirilmektedir. Kadınlar ve erkekler ağırlıklı olarak “menopoz kadın yaşamının normal bir olayıdır” görüşüne katılmışlardır. Kadınların ve erkeklerin büyük çoğunluğu “menopozdaki kadının üretkenliğini kaybedeceği” görüşünü desteklerken, öte yandan menopoz döneminde kadının toplumsal statüsünde bir kayıp olmayacağı görüşü de yaygın kabul görmüştür. Her iki grupta da önemli oranlarla menopoz döneminin sakıncaları olan bir dönem olarak değerlendirilmesi dikkat çekicidir. Bu dönemde kadınların sık yaşadıklarını ifade ettikleri fizyolojik ve psikolojik yakınmalar, literatürde saptanmış özellikler doğrultusundadır.

Araştırma sonuçları sadece çalışma grubuna genellenebilir olmakla birlikte, bu sonuçlar değerlendirildiğinde hem kadınlar hem de erkekler tarafından menopoz döneminin doğru algılanması için tüm toplumun bilinçlendirilmesi gerektiği açıktır. Geleneksel kültürde ailede otorite ve karar erki çoğu zaman erkeklerde ve kadın, aile içinde sesini duyurmeyen, baş eğen, fikirlerini ve öfke duygularını bastıran konumdadır. Menopoz döneminde, hormonal değişimlerin yanı sıra kadınların olgunlaşmaları sonucunda uzun dönem bastırılmış kadın haklarını dile getirmeleri durumunda, toplumda erkeklerin bu değişikliği kadın menopozunun affektif yakınmaları olarak betimledikleri zaman zaman fark edilmektedir. Toplumda menopoz dönemindeki kadınlara yönelik yanlış kültürel tanımlamalar kalıplar ve yaklaşımlar, olumlu yönde değiştirilmek üzere, sağlık çalışanlarının, başta hemşireler olmak üzere konuyla ilgili gerekli hizmet-içi eğitimlerden geçirilerek, toplumu bilgilendirme toplantıları düzenlemeleri, kitle iletişim araçlarının bu konuya ilişkin yazılı sözlü haberleri yoğunlaştırmaları önerilebilir. Özellikle erkeklerin bu dönemde eşlerine gereken desteği ve yardımı verebilmeleri için hekim ve hemşireler menopoz

kloniklerinde ve sağlık ocaklarında çiftlere yönelik sağlık eğitimi ve danışmanlık programları yürütmelidirler. Bu hizmet rutin hizmetler kapsamına alınmalıdır. Ayrıca erkeklerin ve kadınların menopoza ilişkin algılarının kalitatif araştırmalarla incelenmesi, benzer araştırma tekniğiyle farklı kültürel özellikleri içeren toplum gruplarında konuyla ilgili çalışmaların yapılması yararlı olacaktır. Evli çiftlerde menopoz algılarının karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi de önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Ak G, Öncel S, Yılmaz M (2002) Menopoz belirtileri ve başa çıkma yolları, Sendrom Dergisi, 14(2) : 108-113.
2. Akın A, Özvarış B.Ş, Özgülnar N ve ark (2005) Üreme Sağlığına Giriş, Cinsel Sağlık / Üreme Sağlığı Katılımcı Rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Yayını, Buluş Tasarım ve Matbaacılık Hizmetleri, Ankara, 2-13.
3. Akkuzu G, Akın A (1998) Menopoz sonrası ve yaşlılık döneminde kadının sağlık sorunları, Sağlık ve Toplum, 8(3-4): 68-72.
4. Akşit T.B (1992) Sağlığı Etkileyen Sosyal ve Kültürel Faktörler. Toplum ve Hekim 1(2): 1-7.
5. Aydemir Ö, Yağcı E, Gülseren L, Kültür S (1999) Menopoz döneminde anksiyete ve depresyon. Türk Psikiyatri Dergisi, 10:268-274.
6. Bayraktar R (2002) Biomedikal yaklaşıma karşı biopsikososyal model (integrative model), I.Ulusal Geriatri Kongresi, 30 Ekim-3 Kasım, Belek Antalya, 46-49.

7. Bayraktar R, Uçanok Z (2002) Menopoza ilişkin yaklaşımların ve kültürlerarası çalışmaların gözden geçirilmesi, Aile ve Toplum Dergisi, Nisan-Haziran, Yıl:5, 2 (5): 5-12.
8. Best K (2002) The many meanings of menopause, Network Family Health International, 22 (1), 30-31.
9. Bowles C (1986) Measure of attitude toward menopause using the semantic differential model. Nursing Research, 35(2); 81-85.
10. Demir Ü, Ertem G (2001) Menopoz ve cinsellik, Hemşirelik Forumu Dergisi, 4(6): 11-14.
11. Engin E, Dülgerler Ş, Kavlak O, Ertem G (2006) Menopoz sonrasında kendilik algısı, problem çözme becerileri ve umutsuzluk, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 22(1): 135-145.
12. Ergül Ş, Temel A.B (2006) Premenopozal dönemde değişen gereksinimler ve kontrasepsiyon, Aile ve Toplum Dergisi, cilt:3, sayı:10, 55-61.
13. Evlice LY, Tamam L, Karataş G (2002) Menopoz ve tedavi sürecinde ortaya çıkan ruhsal sorunlar, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 3:108-112.
14. Giacobbe M, Neto M.P, Paiva L.H et al.(2004) Ovarian volume, age and menopausal status, Menopause, 11 (2): 180-185.
15. Işık G, Vural G 2001, Menopoz polikliniğine başvuran ve hormon replasman tedavisi başlanan kadınların tedavilerine ilişkin bilgi ve görüşleri, Hemşirelikte Araştırma Dergisi, 1(1):39-48.
16. Morgan C.T (1984) Psikoloji Giriş Ders Kitabı, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, No:1, 2. Baskı, Ankara.
17. Oksay, Ü (1994) "Çalışan Kadının Türk Toplum Yaşamında Konumu", Sosyoloji Dergisi, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, Sayı:5, 1994, 111-123.
18. Oksay Ü (1998) Klimakterium dönemindeki kadınlarda cinsel sağlığın korunup, geliştirilmesi, 4.Ulusal Kadın Çalışmaları Toplantısı, Ege Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi ve Ege Kadın Araştırmaları Derneği Yayını, İzmir, 128-131.
19. Özen, S. (1994) Sağlık ve Sosyokültürel Yapı Değişkenleri, Sosyoloji Dergisi, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, Sayı:5, 1994, 133-145.
20. Prior JC (1998) Perimenopause: the complex endocrinology of the menopausal transition, Endocrine Reviews 19 (4): 397-428
21. Reproductive Life Stages (2002), As menopause approaches, needs change, Network Family Health International, 22 (1): 19-25.
22. Şirin A. (1995), Kadın ve Menopoz, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
23. Tekin A (2000) 36-44 Yaş Arası Menopoza Girmemiş Kadınların Menopoz Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Yayınlanmamış Lisans Tezi, İzmir, 54-69.
24. 2003 Yılı Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (2004), Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etüdüleri Enstitüsü, SB AÇSAP Genel Md., Ankara, 63-65.
25. TNS PİAR Cinsellik Araştırması (2005), Aktaran: Erşan M "Erkeklerin yarısı menopozu hiç duymamış, kadın-erkek andropozu duymayanlar ise yarıdan daha fazla", Hürriyet Gazetesi <http://webarsiv.hurriyet.com.tr/2005/08/09/684232.asp>., Erişim tarihi: 23.07.2005
26. Tortumluoğlu G (2003) Klimakterik Kadınlara Verilen Planlı Sağlık Eğitiminin Menopozal Yakınma Tutum Ve Sağlık Davranışlarına Etkisi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Programı, Doktora Tezi, Erzurum