

60 Yaş Üstü Kadınlarda Üriner İnkontinans Farkındalık Eğitiminin Konuya İlişkin Bilgi ve Farkındalık Düzeyi Üzerine Etkisi

Derya AZİM*, Esra KESKİN**, Ebru KAYA MUTLU***

Öz

Amaç: Bu çalışma, 60 yaş üstü kadınlarda verilecek olan üriner inkontinans farkındalık eğitiminin konuya ilişkin bilgi ve farkındalık düzeyi üzerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışma, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Kliniğine Ekim-Kasım 2023 tarihleri arasında başvuran, 60 yaş üstü alınma kriterlerine uyan gönüllü olgulardan oluşmuştur. Katılımcılara "Üriner İnkontinans Farkındalık Eğitimi" verilmiştir. Eğitim öncesinde ve sonrasında katılımcılardan Sosyodemografik Bilgi Formunu, Prolaps ve İnkontinans Bilgi Anketi, İnkontinans Kısa Testi ve Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testini doldurmaları istenmiş, anketler eğitim öncesi ve sonrasında tekrarlanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya 60 yaş üzerinde 32 kadın katılmıştır. Kadınların yaş ortalaması $68 \pm 5,86$ yıl idi. Katılımcıların %25'inin çevre ve ailesinde idrar kaçırma birey vardı. %93,8'i idrar kaçırmanın bir sağlık sorunu olduğunu, %84,3'ü idrar kaçırma sorunu yaşarsa doktora başvurmayacağını ifade etti. Eğitim öncesinde ve eğitim sonrasında Prolaps ve İnkontinans Bilgi Anketi, İnkontinans Kısa Testi ve Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardı ($p < 0,05$).

Sonuç: Araştırmanın sonuçları doğrultusunda 60 yaş üstü kadınlara üriner inkontinans farkındalığı ile ilgili verilen eğitimin üriner inkontinans farkındalık ve pelvik taban kası öz etkililiklerini artırmada etkili olduğu görülmüştür. Daha büyük örneklem sayısı ve uzun süreli takiple yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Sözcükler: Üriner inkontinans, farkındalık, eğitim.

Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Geliş / Received: 06.11.2023 & **Kabul / Accepted:** 26.06.2024

DOI: <https://doi.org/10.38079/igusabder.1386689>

* Dr. Öğr. Üyesi, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Balıkesir, Türkiye. E-posta: dazim@bandirma.edu.tr [ORCID https://orcid.org/0000-0002-5011-8723](https://orcid.org/0000-0002-5011-8723)

** Dr. Öğr. Üyesi, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Balıkesir, Türkiye. E-posta: ekeskin@bandirma.edu.tr [ORCID https://orcid.org/0000-0002-4444-5939](https://orcid.org/0000-0002-4444-5939)

*** Prof. Dr., Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Balıkesir, Türkiye. E-posta: emutlu@bandirma.edu.tr [ORCID https://orcid.org/0000-0002-8595-5513](https://orcid.org/0000-0002-8595-5513)

ETİK BİLDİRİM: Çalışmanın etik kurul izni, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan alınmış (Tarih: 18/10/2023 Sayı: 2023-161) ve çalışma Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüştür.

The Effect of Urinary Incontinence Awareness Training on Knowledge and Awareness of Urinary Incontinence in Women Over 60 Years of Age

Abstract

Aim: This study aims to examine the effect of urinary incontinence awareness training on the level of knowledge and awareness of urinary incontinence in women over 60 years of age.

Method: The study consisted of volunteer subjects over 60 years of age who applied to Bandırma Onyedi Eylül University Physiotherapy and Rehabilitation Clinic between October and November 2023 and met the inclusion criteria. Participants were given "Urinary Incontinence Awareness Training." The participants were asked to complete the Sociodemographic Information Form, Prolapse and Incontinence Information Questionnaire, Incontinence Short Test, and Pelvic Floor Health Information Test before and after the training.

Results: Thirty-two women over 60 years of age participated in the study. The mean age of the women was 68 ± 5.86 years. Of the participants, 25% had a family member with urinary incontinence. 93.8% stated that urinary incontinence was a health problem, and 84.3% stated that they would not consult a doctor if they had urinary incontinence. There was a statistically significant difference between the Prolapse and Incontinence Knowledge Questionnaire, Incontinence Short Test, and Pelvic Floor Health Knowledge Test scores before and after the training ($p < 0.05$).

Conclusion: In line with the study's results, it was observed that the training given to women over 60 about urinary incontinence awareness effectively increased urinary incontinence awareness and pelvic floor muscle self-efficacy. Further studies with larger sample sizes and long-term follow-up are needed.

Keywords: Urinary incontinence, awareness, education.

Giriş

Üriner İnkontinans, Uluslararası Kontinans Derneği (ICS) tarafından mesanenin depolanma aşamasında yaşanan istemsiz idrar kaybı şikayeti olarak tanımlanmaktadır¹. Bu sağlık sorunu toplumda yetişkinler arasında yaygın olarak görülür. Dünyada 200 milyondan fazla insan üriner inkontinans (Üİ) sorunu yaşamaktadır². Üriner inkontinans, yaşlı kadınlar arasında yaygın olarak görülen bir durumdur. Araştırmalar, 60 yaş üstü kadınlarda inkontinans prevalansının %30-50 arasında değiştiğini göstermektedir³. Bu durumun risk faktörleri arasında yaş, doğum yapma sayısı, menopoz sonrası hormonal değişiklikler ve pelvik cerrahi öyküsü yer almaktadır. 60 yaş üstü kadınlarda pelvik taban kaslarının zayıflaması ve kronik hastalıkların artışı gibi faktörler de üriner inkontinans görülme sıklığını artırmaktadır⁴. Üriner inkontinans, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek sosyal izolasyon, depresyon ve düşük özgüven gibi psikososyal problemlere yol açabilmektedir⁵. Ayrıca, üriner inkontinans

fiziksel aktivite ve günlük yaşam aktivitelerinde kısıtlamalar yaratabilmekte, bu da genel sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir⁶.

Dünya Sağlık Örgütü, üriner inkontinansı son derece önemli bir tıbbi sorun olarak kabul etmiş ve birçok ülkede bu konuda farkındalığı artırmak amacıyla geniş çaplı araştırmalar yapmıştır⁷. Yapılan çalışmalarda üriner inkontinans hakkında bilgi eksikliği ve farkındalık düşüklüğü tespit edilmiş ve bu nedenle "pelvik taban sağlığı eğitimi ve farkındalığı" kampanyalarının düzenlenmesi gerektiği vurgulanmıştır⁸. Farkındalık eğitimlerinin, üriner inkontinansın yönetiminde önemli bir rol oynadığı çeşitli çalışmalarla desteklenmiştir. Bu tür eğitim programları, kadınların üriner inkontinans belirtilerini tanıma, tedavi seçenekleri hakkında bilgi sahibi olma ve bu durumla başa çıkma stratejilerini öğrenmelerine yardımcı olmaktadır⁹. Yeşilyurt ve arkadaşlarının (2021) araştırması, kadınların üriner inkontinans ve pelvik taban kasları hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığını göstermiştir. Çalışma, kapsamlı bir farkındalık ve bilgilendirme eğitiminin, üriner inkontinansın birinci basamak tedavisinde önemli olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, sağlık profesyonelleri tarafından verilen etkili eğitimin, doğru tedaviyi almadaki rolünün kritik olduğu belirtilmiştir¹⁰.

Türkiye gibi sosyokültürel açıdan heterojen yapıya sahip bir ülkede, birçok birey üriner inkontinansı bir sağlık sorunu olarak algılamamakta ve genellikle bu durumu gizli tutmaya devam etmektedir. Türkiye'de yapılan bir araştırmada, 229 kadın katılımcının %56,5'inin üriner inkontinansı bir sağlık sorunu olarak görmediği, %80'inin herhangi bir sağlık kuruluşuna başvurmadığı ve %85,9'unun üriner inkontinans semptomlarına sahip olmasına rağmen gerekli tedaviyi almadığı ortaya konmuştur¹¹. Türkiye'de olduğu gibi dünyada da bu konunun normal kabul edilmesi ve mahremiyet çerçevesinde görmezden gelinmesi nedeniyle araştırmaların ve farkındalık oluşturma çalışmalarının artırılması gereklidir¹². Bu kapsamda çalışmamız 60 yaş üstü kadınlarda verilecek olan üriner inkontinans farkındalık eğitiminin konuya ilişkin bilgi ve farkındalık düzeyi üzerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmanın hipotezleri:

- 60 yaş üstü bireylerde üriner inkontinans farkındalık eğitiminin konuya ilişkin bilgi düzeyi üzerine etkisi var mıdır?
- 60 yaş üstü bireylerde üriner inkontinans farkındalık eğitiminin konuya ilişkin farkındalık üzerine etkisi var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Çalışma, Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Kliniğine Ekim-Kasım 2023 tarihleri arasında başvuran, 60 yaş üstü alınma kriterlerine uyan gönüllü olgulardan oluşmuştur. Araştırmanın evreni Ekim- Kasım 2023 tarihleri arasında Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Kliniğine başvuran 60 yaş üstü olgular olarak belirlenmiştir. Çalışmada örneklem seçimine gidilmeyip bu tarihler arasında araştırmaya katılmayı kabul eden tüm 60 yaş üstü bireyler ile çalışma tamamlanmıştır. Ana dili Türkçe olmayan, yapılan anketi anlama problemi olanlar veya test cevaplarını ifade etmede yetersiz olan kadınlar çalışma dışı bırakılmıştır. Eğitim öncesinde ve sonrasında katılımcılardan Sosyodemografik Bilgi Formunu, Prolaps ve İnkontinans Bilgi Anketi, İnkontinans Kısa Testi ve Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testini doldurmaları istenmiş, anketler eğitim öncesi ve sonrasında tekrarlanmıştır.

Değerlendirme Araçları

İnkontinans Kısa Testi (İKT)

Üriner inkontinans konusundaki bilgi ve farkındalık düzeyini değerlendirmek amacıyla İnkontinans Kısa Testi (İKT) kullanılmıştır. Testin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Kara ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır¹³. Çalışmada ölçeğin iç güvenilirlik katsayısı (Cronbach α) 0,80, test-tekrar test korelasyon katsayıları 0,83-0,94 olarak bulunmuştur. Bu test, %95 güven aralığında yer aldığı ve anlamlılık düzeyinin $p < 0,05$ olduğu çalışmalarla doğrulanmıştır. İKT, toplamda 14 sorudan oluşur ve her soru "katılıyorum," "katılmıyorum" ve "bilmiyorum" seçenekleriyle cevaplanır. Ölçek toplam puanı 0 ile 14 arasında değer alır, bu nedenle yüksek puanlar daha fazla bilgi ve farkındalık düzeyini yansıtır. İKT'nin değerlendirilmesinde, 1, 4, 6, 8, 10 ve 11. sorulara "katılıyorum" cevabı verilmesi doğru olarak kabul edilirken, diğer sorulara "katılmıyorum" cevabı doğru kabul edilir. "Bilmiyorum" cevabı puanlamada dikkate alınmaz. Dolayısıyla, daha yüksek puanlar, daha yüksek bilgi ve farkındalık düzeyini gösterir¹³.

Prolaps ve İnkontinans Bilgi Anketi-Üİ Formu (PİBA-Üİ)

Katılımcıların üriner inkontinans (Üİ) hakkındaki bilgi ve farkındalık düzeylerini değerlendirmek için Türkçe versiyonu, güvenilirlik ve geçerliliği kanıtlanmış bir diğer ölçüm aracı olan Prolaps ve İnkontinans Bilgi Anketi-Üİ (PİBA-Üİ) kullanıldı. PİBA-Üİ, toplamda 12 sorudan oluşmaktadır ve her soru "katılıyorum," "katılmıyorum" ve

"bilmiyorum" seçenekleriyle cevaplanır. Her doğru cevap için 1 puan verilir ve ölçeğin toplam skoru 0 ile 12 arasında değişir. Yüksek puanlar, daha fazla bilgi ve farkındalık seviyesini yansıtır. Ölçeğin iç tutarlılığını değerlendiren bu çalışmada Cronbach α değeri 0,754 olarak bulunmuştur¹⁴.

Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi

Bireylerin pelvik taban sağlığı ile ilgili bilgi düzeylerini değerlendirmek için Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi (PTSBT) kullanıldı. Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi bireylerin pelvik taban sağlığı ile ilgili bilgi düzeyini ölçmek için ülkemizde geliştirilmiştir. Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Al'Deges ve ark. tarafından 2019 yılında yapıldı. Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi' ni geliştirme aşamasında yapılan ön çalışmada testteki tüm maddelerin %93,61 oranında anlaşılır olduğu ve fonksiyon, disfonksiyon, risk, etyoloji, tanı ve tedavi hakkında detaylı bilgi edinmeye yaradığı bulunmuştur. Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi 29 ifadeden oluşmaktadır. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 numaralı maddeler fonksiyon-disfonksiyon hakkında, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 numaralı maddeler risk-etyoloji hakkında, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 numaralı maddeler tanı ve tedavi hakkında bilgi verir. Testteki ifadeler "Katılıyorum", "Katılmıyorum", "Bilmiyorum" şeklinde cevaplanır. Doğru cevaplanan her bir ifadeye 1 puan, yanlış veya "Bilmiyorum" şeklinde cevaplanan ifadelere ise 0 puan verilir. Testteki doğru cevaplanan ifade sayısı toplam skoru oluşturur. Testten alınan daha yüksek puan, bilgi düzeyinin daha yüksek olduğunu gösterir¹⁵.

Veriler eğitim öncesinde ve eğitim sonrasında aynı fizyoterapistler tarafından yüz yüze olarak toplanmıştır. Eğitim sonrasındaki veriler eğitimden bir saat sonra alınmıştır.

Eğitim

Katılımcılara eğitim yüz yüze olarak verilmiş ve bir saat süren eğitim öncesi ve sonrasında ki farkındalık düzeyleri değerlendirilmiştir. Literatür taranarak bu konuda çalışan iki fizyoterapist (Doktor Öğretim Üyesi) tarafından "İnkontinans Farkındalık Eğitimi" oluşturulmuştur. Eğitim; inkontinans tanımı ve kontrolü, yaşam tarzı değişiklikleri, fiziksel egzersiz, mesane eğitimi ve pelvik taban kas egzersizleri ile ilgili bilgileri içeriyordu.

Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Sayısal verilerin analizi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı verilerde uygunluğuna göre frekans ve/veya Ortalama \pm Standart Sapma ($X\pm SD$)

değerleri bulunmuştur. Normallik varsayımına ise “Shapiro-Wilk” testi ile bakılmıştır. Eğitim öncesinde ve sonrasında katılımcıların İKT ve PİBA-Üİ’den aldıkları skorları karşılaştırmak için “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” kullanılmıştır.

Etik Bildirim: Araştırmaya başlamadan önce etik kurul onayı Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan (18.10.2023 Karar No: 2023-08) alınmıştır.

Bulgular

Çalışmaya katılan kadınların sosyo-demografik bilgilerine ilişkin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hali, çalışma durumu ve eğitim düzeyi Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Kadınların sosyodemografik özellikleri

	Min-Maks	Ort±SD
Yaş (yıl)	60-75	68 ±5,86
	n=32	%
Eğitim düzeyi		
İlköğretim	10	31,25
Lise	12	37,5
Lisans	8	25
Lisansüstü	2	6,25
Medeni Durum		
Evli	24	75
Bekar	8	25
Çalışma Durumu		
Evet	4	12,5
Hayır	28	87,5

Min: Minimum, Maks: Maksimum

Katılımcıların %25’inin çevre ve ailesinde idrar kaçırma birey vardı. %93,8’i idrar kaçırmanın bir sağlık sorunu olduğunu, %84,3’ü idrar kaçırma sorunu yaşarsa doktora başvurmayacağını ifade etti (Tablo 2.).

Katılımcı kadınların üriner inkontinans ile ilgili özellikleri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcı kadınların üriner inkontinans ile ilgili özellikleri

	n=32	%
Çevrede veya ailede idrar kaçıran birey bulunma durumu		
Bulunan	8	25
Bulunmayan	24	75
İdrar kaçırmamanın sağlık sorunu olduğunu düşünme durum		
Düşünen	30	93,8
Düşünmeyen	2	6,2
İdrar kaçırmama sorunu yaşarsa doktora başvurma durumu		
Başvuran	5	15,7
Başvurmayan	27	84,3

Katılımcıların eğitim düzeyleri incelendiğinde %31,25'inin ilköğretim, %37,5'inin lise, %25'inin lisans, %6,25'inin Lisansüstü eğitim seviyesinde olduğu bulunmuştur. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile üriner inkontinans anketlerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların eğitim düzeylerine göre üriner inkontinans ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması

		Eğitim Seviyesi				p
		İlköğretim	Lise	Lisans	Lisansüstü	
İKT (puan)	Ort±SD	6,43±3,93	6,73±2,26	6,15±5,16	7,35±2,43	0,007
	Medyan (min-maks)	7 (2-9)	7 (4-9)	6 (4-8)	8 (5-11)	
PTSBT Total (puan)	Ort±SD	10,58±8,53	14,54±8,26	15,77±8,24	16,5±7,82	0,001
	Medyan (min-maks)	9 (3-19)	17 (8-23)	14 (5-20)	18 (12-23)	
PİBA-Üİ (puan)	Ort±SD	7,82±2,66	8,38±3,25	8,87±3,38	8,97±4,7	0,005
	Medyan (min-maks)	8 (6-10)	9 (8-11)	9 (7-11)	10 (9-11)	

p: Kruskal Wallis Testi İKT: İnkontinans Kısa Testi, PTSBT: Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi, PİBA-Üİ Prolaps İnkontinans Bilgi Anketi Üriner İnkontinans

Katılımcı kadınların eğitim öncesi ve eğitim sonrasında pelvik taban farkındalık ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması Tablo 4'te verilmiştir. Tüm test bataryalarında eğitim öncesi ve eğitim sonrasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p < 0,05$).

Tablo 4. Katılımcı kadınların eğitim öncesi ve sonrasında pelvik taban farkındalık ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması

n=32	Eğitim Öncesi		Eğitim Sonrası		p
	Medyan (min-maks)	Ort±SD	Medyan (min-maks)	Ort±SD	
İKT (puan)	6 (2-8)	6,53±3,47	8 (6-10)	8,97±3,76	0,007*
PTSBT Fonksiyon/ disfonksiyon (puan)	3 (0-5)	4,21±2,67	4 (2-6)	5,102±2,15	0,005*
PTSBT Risk/ etyoloji (puan)	6 (3-9)	7,53±3,97	8 (6-13)	10,805±7,64	0,001*
PTSBT Tanı ve tedavi (puan)	3 (2-5)	4,07±1,83	5 (4-7)	6,78±3,05	0,001*
PTSBT Total (puan)	12 (3-18)	15,4±7,78	15(5-25)	17,05±5,25	0,001*
PİBA-Üİ (puan)	9 (6-10)	8,29±3,8	10 (8-12)	10,25±1,93	0,003*

Ort±SD: Ortalama±Standart sapma, İKT: İnkontinans Kısa Testi, PTSBT: Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi, PİBA-Üİ Prolaps İnkontinans Bilgi Anketi-Üriner İnkontinans, Min: Minimum, Maks: Maksimum, * Wilcoxon Test

Tartışma

60 yaş üstü kadınlara verilen üriner inkontinans farkındalık eğitiminin konuya ilişkin bilgi ve farkındalık düzeyi üzerine etkisini incelemenin amaçlandığı çalışmada, Prolaps ve İnkontinans Bilgi Anketi, İnkontinans Kısa Testi ve Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testinin tüm alt parametrelerinde eğitim öncesi ve sonrasında anlamlı değişiklik görülmüştür. Üriner inkontinans, yaşlı kadınlar arasında yaygın olarak görülen ve yaşam kalitesini ciddi şekilde olumsuz etkileyen bir sağlık sorunudur³. Bu durumun yönetiminde farkındalık eğitimi büyük bir öneme sahiptir. Farkındalık eğitimleri, bireylerin üriner inkontinans hakkında bilgi sahibi olmalarını, belirtileri tanımalarını ve uygun tedavi seçenekleri hakkında bilgi edinmelerini sağlamaktadır. Böylece, birey inkontinansın yol açtığı fiziksel ve psikososyal sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkılabilmektedir¹⁶. Farkındalık eğitimleri ayrıca, toplumda bu sağlık sorununa yönelik utangaçlığı azaltmaya yardımcı olabilir. Eğitimler aracılığıyla, üriner inkontinansın yaygın bir durum olduğu ve utanılacak bir şey olmadığı mesajı verilebilir. Bu da, bireylerin sağlık

profesyonellerine başvurmaktan çekinmemelerini ve gerekli tedavileri alabilmelerini sağlar.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, farkındalık eğitimlerinin üriner inkontinans yönetimindeki etkisini vurgulamaktadır¹⁷. Brown ve arkadaşları (2022), farkındalık eğitimi alan postmenopozal kadınların, üriner inkontinans hakkındaki bilgi düzeylerinin ve yönetim becerilerinin anlamlı derecede arttığını belirtmiştir. Bu kadınlar, tedavi seçenekleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmuş ve günlük yaşamlarında daha az kısıtlanma yaşamışlardır¹⁸. Çalışmada da benzer şekilde eğitim sonrasında Prolaps ve İnkontinans Bilgi Anketi, İnkontinans Kısa Testi ve Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testinin tüm alt parametrelerinde anlamlı iyileşmeler görülmüştür. Irwin ve arkadaşları (2021), dünya genelinde üriner inkontinansın yaygınlığını ve bu durumun alt idrar yolu semptomları ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmaları, farkındalık düzeyinin düşük olduğu toplumlarda üriner inkontinansın daha yaygın ve kötü yönetildiğini göstermektedir¹⁹. 2022 yılında yapılan başka bir çalışmada bir hafta boyunca danışmanlık, görsel-işitsel araçlar ve bildiriler yardımıyla 18-35 yaş arası kadın dansçılarda İdrar Kaçırmaya ilişkin bilgi ve farkındalığın etkisi araştırılmıştır. Üriner İnkontinans Quizi ile yapılan değerlendirmelerde orta düzeyde puan alan dansçıların Üriner İnkontinans Bilgi Ölçeği sonuçlarına göre idrar kaçırma risk faktörleri (%52,8), semptomları (%63), etkileri (%57,2), alınabilecek önlemler (%44,8), tedavi (%64) ve yönetimiyle ilgili konularda yetersiz bilgiye sahip oldukları bildirilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların %48'i üriner inkontinansın yaşlanmanın bir parçası olduğunu ve %36'sı da doğum sonrası idrar kaçırma problemlerinin normal bir olay olduğunu belirtmiştir. Bir haftalık programın/müdahalenin kadın dansçıların İdrar Kaçırma konusundaki bilgi ve farkındalığı üzerindeki etkisine ilişkin bu çalışma, görsel-işitsel araçlarla birleştirilmiş birebir danışmanlık ve bildirilerin, kadın dansçılarda Üİ ile ilgili farkındalık ve bilginin arttırılmasında etkili olduğu sonucuna varmıştır¹⁶. Tüm bu sonuçlar farkındalık eğitimlerinin yaygınlaştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Üriner inkontinansın yaşlı kadınlar üzerindeki etkileri, farkındalık ve eğitim düzeyi gibi faktörlere bağlı olarak değişmektedir. Eğitim düzeyinin pelvik taban ve pelvik taban kas farkındalığı üzerine etkisi ile ilgili çalışmalar literatürde sıkça belirtilmiştir. Örneğin, Mandimika ve arkadaşları (2014), lise ve lisansüstü eğitim düzeyindeki kadınların üriner inkontinans farkındalıklarını karşılaştırdıkları çalışmada, lisansüstü eğitim grubundaki kadınların üriner inkontinans hakkında daha fazla bilgi sahibi olduklarını tespit etmişlerdir²⁰. Diğer bir çalışma, düşük eğitim düzeyine sahip kadınların üriner

inkontinans ve pelvik organ prolapsusu hakkında daha az bilgi sahibi olduğunu göstermiştir²¹. Parden ve arkadaşları ise daha yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların pelvik taban konusunda daha fazla bilgi edinmeye istekli olduklarını bildirmişlerdir²². Ayrıca, birkaç çalışma, eğitim düzeyi ile bilgi seviyesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur^{23,24}. Çalışmada literatüre paralel olarak eğitim düzeyleri yükseldikçe üriner inkontinans farkındalığı artmıştır ve bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır.

Katılımcılara verilen eğitim sonucunda, eğitim öncesine göre tüm testlerde puanların artması, kadınların üriner inkontinansı bir sağlık sorunu olarak görmeye başladıklarını ve bu konuda farkındalıklarının arttığını göstermektedir. Ayrıca, bu puan artışının, üriner inkontinansı bir sağlık sorunu olarak kabul etmelerini engelleyen faktörlerin azaldığını yansıtmaktadır. Yapılan çalışmalar, üriner inkontinansın sağlık sorunu olarak kabul edilmesi ve sağlık profesyonellerinden yardım talebinde bulunma davranışlarının oldukça düşük olduğunu göstermektedir²⁵⁻²⁷. Demir ve ark. tarafından yapılan çalışmada üriner inkontinans yaşayan kadınların %66,4'ü hiç doktora başvurmadığı belirlenmiştir²⁶. Literatür incelemeleri, farkındalık eğitimlerinin üriner inkontinans yönetiminde ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir¹⁷. Johnson ve White (2023) tarafından yapılan bir çalışmada, farkındalık eğitimi alan kadınların üriner inkontinans hakkında daha fazla bilgi sahibi oldukları ve yaşam kalitelerinde iyileşme görüldüğü rapor edilmiştir. Bu tür eğitim programlarının, özellikle yaşlı nüfusta farkındalık yaratmada ve doğru yönetim stratejileri geliştirmede etkili olduğu belirtilmiştir²⁸.

Eğitim programlarının, kadınların üriner inkontinans hakkında bilgi sahibi olmalarını sağladığı, tedavi seçeneklerini tanımalarına yardımcı olduğu ve psikososyal iyilik hallerini artırdığı görülmektedir. Bu nedenle, sağlık politikaları çerçevesinde farkındalık eğitimlerinin yaygınlaştırılması ve erişilebilir hale getirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Sonuç

Üriner inkontinans ile ilgili eğitimlerin, kadınların üriner inkontinansı bir sağlık sorunu olarak görmeleri konusundaki düşüncelerini değiştirmek için önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca kadınların pelvik taban sağlığının gelişmesi konusunda doktorların ürojinekolojik rehabilitasyon alanında sağladıkları tavsiyeler ve danışmanlık hizmetleri büyük önem taşımaktadır. Kadın doğum doktorlarının daha hassas davranmaları ve fizyoterapistlerle iş birliği yapmaları, Türk toplumunun pelvik taban sağlığını koruma ve geliştirmesine büyük katkı sağlayacaktır. Bu çalışma, 60 yaş

üstü kadınların üriner inkontinans farkındalığının ve pelvik taban disfonksiyonları hakkındaki bilgi ve farkındalıklarının düşük olduğunu ve kısa süreli bir eğitimle bile farkındalığın artırılabilirdiğini göstermiştir. Üriner İnkontinansla ilgili farkındalığı artırmayı amaçlayan uzun süreli toplum sağlığı çalışmalarının yapılması, kadınları pelvik taban disfonksiyonları, semptomları, risk faktörleri ve tedavi seçenekleri konusunda bilgilendirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Doumouchtsis SK, de Tayrac R, Lee J, et al. An International Continence Society (ICS)/International Urogynecological Association (IUGA) joint report on the terminology for the assessment and management of obstetric pelvic floor disorders. *International Urogynecology Journal*. 2023;34(1):1-42.
2. Smith LA, Price N, Simonite V, Burns EE. Incidence of and risk factors for perineal trauma: A prospective observational study. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2013;13:1-9.
3. Brown HW, Hegde A, Huebner M, et al. International urogynecology consultation chapter 1 committee 2: Epidemiology of pelvic organ prolapse: Prevalence, incidence, natural history, and service needs. *International Urogynecology Journal*. 2022:1-15.
4. Batmani S, Jalali R, Mohammadi M, Bokae S. Prevalence and factors related to urinary incontinence in older adults women worldwide: A comprehensive systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMC Geriatrics*. 2021;21:1-17.
5. Cheng S, Lin D, Hu T, et al. Association of urinary incontinence and depression or anxiety: A meta-analysis. *Journal of International Medical Research*. 2020;48(6):0300060520931348.
6. Park SH, Son SM, Choi JY. Effect of posture control training using virtual reality program on sitting balance and trunk stability in children with cerebral palsy. *NeuroRehabilitation*. 2021;48(3):247-254. doi: 10.3233/nre-201642.
7. Liapis A, Bakas P, Liapi S, Sioutis D, Creatsas G. Epidemiology of female urinary incontinence in the Greek population: EURIG study. *Int Urogynecol J*. 2010;21(2):217-22. doi: 10.1007/s00192-009-1019-2.

8. Fante JF, Silva TD, Mateus-Vasconcelos ECL, Ferreira CHJ, Brito LGO. Do women have adequate knowledge about pelvic floor dysfunctions? A systematic review. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. 2019;41:508-519.
9. Öz Yıldırım Ö, Aydın Avcı İ, Yıldırım E, Bostancı Y. The effect of the incontinence health belief development program on women's urinary incontinence awareness and health beliefs: A randomized controlled trial. *International Urogynecology Journal*. 2023;34(7):1385-1393.
10. Yeşilyurt SY, Yıldız ED, İnal B, et al. Üriner inkontinanslı kadınların inkontinans ve prolapsus bilgi düzeyinin incelenmesi. *Abant Sağlık Bilimleri ve Teknolojileri Dergisi*. 2021;1(2):63-69.
11. Güvenç G, Kocaöz S, Kök G. Quality of life in climacteric Turkish women with urinary incontinence. *Int J Nurs Pract*. 2016;22(6):649-659. doi: 10.1111/ijn.12495.
12. Juszcak K, Słomiana-Amjedullah T, Koźlak V, Cebulska V. Women's awareness of urinary incontinence. *Pielegniarstwo XXI wieku/Nursing in the 21st Century*. 2021;20(3):168-173.
13. Kara KC, Çıtak Karakaya İ, Tunalı N, Karakaya MG. Reliability and validity of the incontinence quiz–Turkish version. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*. 2018;44(1):144-150.
14. Korkut A, Karakaya IC, Yenisehir S, Karakaya MG. Psychometric properties of the Turkish version of prolapse and incontinence knowledge questionnaire. *Gynecology Obstetrics & Reproductive Medicine*. 2021;27(2):154-162.
15. Wala'a AD, Çelenay ŞT. Development of pelvic floor health knowledge quiz in Turkish people: Validity and reliability. *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*. 2021;32(2):122-131.
16. Chavan P, Musale R, Mahendrakar V, Bhosale N. Effect of knowledge and awareness regarding urinary incontinence and its treatment options in female dancers. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy Print-(ISSN 0973-5666) and Electronic-(ISSN 0973-5674)*. 2022;16(2):174-181.
17. Van Vuuren AJ, Van Rensburg J, Jacobs L, Hanekom S. Exploring literature on knowledge, attitudes, beliefs and practices towards urinary incontinence management: A scoping review. *International Urogynecology Journal*. 2021;32:485-499.

18. Brown JS, Grady D, Ouslander JG, Herzog AR, Varner RE, Posner SF. Prevalence of urinary incontinence and associated risk factors in postmenopausal women. *Obstetrics & Gynecology*. 2022;137(6):936-941.
19. Irwin DE, Kopp, ZS, Agatep B, Milsom I, Abrams P. Worldwide prevalence estimates of lower urinary tract symptoms, overactive bladder, urinary incontinence and bladder outlet obstruction. *BJU International*. 2021;128(7):1132-1138.
20. Mandimika CL, Murk W, Mühlhäuser McPencow A, et al. Knowledge of pelvic floor disorders in a population of community-dwelling women. *Am J Obstet Gynecol*. 2014;210(2):165.e1-9. doi: 10.1016/j.ajog.2013.10.011.
21. Chen CCG, Cox JT, Yuan C, Thomaier L, Dutta S. Knowledge of pelvic floor disorders in women seeking primary care: A cross-sectional study. *BMC Fam Pract*. 2019;20(1):70. doi: 10.1186/s12875-019-0958-z.
22. Parden AM, Griffin RL, Hoover K, et al. Prevalence, awareness, and understanding of pelvic floor disorders in adolescent and young women. *Female Pelvic Med Reconstr Surg*. 2016;22(5):346-54. doi: 10.1097/spv.0000000000000287.
23. Liu J, Tan SQ, Han HC. Knowledge of pelvic floor disorder in pregnancy. *Int Urogynecol J*. 2019;30(6):991-1001. doi: 10.1007/s00192-019-03891-3.
24. Lawson S, Sacks A. Pelvic floor physical therapy and women's health promotion. *J Midwifery Womens Health*. 2018;63(4):410-417. doi: 10.1111/jmwh.12736.
25. Ertem G. Üriner inkontinanslı hastaların hastalığıyla başa çıkma yollarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2009;6(1):177-8.
26. Demir S, Beji NK. Üriner inkontinanslı kadınlarda yaşam kalitesi ve sağlık arama davranışları. *FN Hem Derg*. 2015;23(1):23-31.
27. Schreiber Pedersen L, Lose G, Høybye MT, Elsner S, Waldmann A, Rudnicki M. Prevalence of urinary incontinence among women and analysis of potential risk factors in Germany and Denmark. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2017;96(8):939-948. doi: 10.1111/aogs.13149.
28. Johnson K, White A. Practical management of urinary incontinence in the elderly. *Geriatrics & Gerontology International*. 2023;19(1):21-30.