

# 40 Yaş ve Üzeri Kadınların Menopoza İlişkin Bilgi Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi

Determination of the Knowledge of and Attitudes and Behaviours towards Menopause among Women Aged 40 Years and Over

Araştırma



Research

Şirin Çelikkana<sup>1</sup>, Rabia Sohb<sup>2</sup>

DOI:10.17942/sted.560137

Geliş/Received : 03.05.2019

Kabul/Accepted : 22.12.2019

## Öz

**Amaç:** Çalışma 40 yaş ve üzeri kadınların menopoza ilişkin bilgi, tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Çalışma tanımlayıcı tipte yapılmıştır. Çalışmanın evrenini Gaziantep ili Şehitkâmil ilçesinde Yenimahalle, Umut ve Çıksorut mahallelerinde yaşayan 2.000 kişi oluşturmuştur. Örneklemi ise 2000 kişiden basit rastgele yöntemle seçilmiş 401 kişi oluşturmuştur. Veriler Haziran - Ağustos 2010 tarihleri arasında toplanmış olup verilerin değerlendirilmesinde; frekans, yüzde ki-kare kullanılmıştır. Araştırmaya sadece Türkçe konuşabilen kadınların alınması ve bölgenin yüksek oranda çalışmayan kadınlardan oluşması araştırmanın sınırlılığıdır.

**Bulgular:** Kadınların %69,6'nın menopoza girdiği, %32,3'ünün 3-5 yıldır menopozda olduğu, %96,8'inin menopoza doğal yolla girdiği, %89,5'inin menopoz hakkında bilgisinin olmadığı, %95,8'inin Hormon Replasman Tedavisi (HRT) almadığı belirtilmiştir. Kadınların %99,8'inin menopozal sıkıntılarla nasıl baş edeceğini bilmediği, menopoza girip girmeme durumlarının menopozal yakınmaları bilme durumları arasında anlamlı ilişki olduğu ( $p < 0,05$ ), menopoza girme şekilleri ve menopozal yakınmaları bilme durumları arasında anlamlı ilişki ( $p < 0,05$ ) çıkmıştır.

**Sonuç:** Katılımcıların menopoz semptomları ve bu süreç ile nasıl sağlıklı baş edileceği konusunda bilgi sahibi olmadıkları saptanmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Menopoz, Menopoz belirtileri, Menopoz bilgisi

## Abstract

**Objective:** This study was conducted to determine the knowledge of and attitudes and behaviours towards menopause among women aged 40 years and over.

**Method:** This was designed as a descriptive study. The population of the study consisted of 2.000 people living in Yenimahalle, Umut and Çıksorut neighbourhoods in Şehitkâmil district of Gaziantep province. The sample was composed of 401 people selected out of 2000 by means of simple random sampling. The data were collected between June and August 2010 and frequency, percentage and chi-square were used in the analysis of data. The inclusion of the women only, who could speak Turkish and the demographic pattern of the region that was mostly composed of nonemployed women were the limitations of the study.

**Findings:** Of the women, 69,6% have gone through menopause, 32,3% experienced menopause for 3-5 years, 96,8% have undergone natural menopause, 89,5% had no knowledge about menopause, 95,8% were not receiving Hormone Replacement Therapy (HRT). 99,8% of the women did not know how to cope with menopausal distress, there were significant relationships between their menopausal status and their knowledge about menopausal complaints ( $p < 0,05$ ) and between their modes of going through menopause and the knowledge about menopausal complaints ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion:** It was found that the participants had no knowledge about the symptoms of menopause and how to deal with this process in a healthy way.

**Key words:** Menopause, Menopause symptoms, Knowledge of menopause

1 Doktora Öğrencisi, Gaziantep Ü. Sağlık Bilimleri, Gaziantep (Orcid No: 0000-0001-9475-4505)

2 Öğr. Üyesi, Gaziantep Ü. Sağlık Bilimleri, Gaziantep (Orcid No: 0000-0002-1835-8479)

## Giriş

İnsanlığın başlangıcından bu yana kadının statüsü, doğurma yeteneği ile birebir ilişki halindedir ve doğurma yeteneği sonlandığında bu durum doğal olarak değişir. Bu değişimin başlangıcı, kadında son adet kanaması ile sembolleşen menopozdur(1). Menopoz Yunancada ay (men) ve sonlanma (pause) kelimelerinin birleşimi olup, sözlük anlamı son adet'tir. Adet kanamalarının kesin olarak sonlanması anlamına gelmektedir (2,3,4). Dünyada menopoza giren kadın sayısının her geçen gün arttığı ve 2030 yılında bu sayının yaklaşık 1.2 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir. Menopoza giren kadın sayısındaki artış gelişmekte olan ülkelerde üreme çağındaki kadın nüfusun fazla olması sebebiyle daha hızlıdır. 2030 yılında dünyada menopoz dönemindeki kadınların %76'sının gelişmekte olan ülkelerde olması tahmin edilmektedir(5). Kadınlar hayatlarının üçte birini menopoz döneminde geçirdiği varsayılırsa menopozal dönem gittikçe önem kazanmaktadır. Avrupa'daki menopoz yaşı ortalaması 50,1 ile 52,8 yaşları arasında değişmektedir, Kuzey Amerika'da 50,5 ile 54, Latin Amerika'da 43,8 ile 53 ve Asya'da 42,1 ile 49,5 yaşları arasındadır(6). Türkiye'de ise menopoz yaşı 48-51 arasında değişiklik göstermektedir(7). Menopoz dönemine giriş zamanının erken ya da geç olmasında bazı faktörler etkili olmaktadır. Çalışan kadınlar ve sigara içen kadınlar menopoza erken girerken, seksüel yaşantısı devam eden, çok doğum yapmış, bekâr ya da boşanmış kadınlarda menopoz daha geç görülmektedir. Yaş, ailenin ekonomik durumu, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, algılanan sağlık durumu, menopozal dönem şiddeti sosyodemografik özelliklerle menopozal semptomları arasında bir ilişki bulunmaktadır(8). Menopoz döneminde vazomotor belirtilerden ruhsal değişikliklere, cinsel işlev değişikliklerinden osteoporozu kadar farklı vücut sistemleriyle ilişkili farklı belirtiler ortaya çıkabilir. Adet düzensizlikleri, vajinal kuruluk, flora değişiklikleri, uyku düzensizlikleri, baş ağrısı, baş dönmesi, nefes darlığı, kalp çarpıntıları, titreme, anksiyete gibi yakınmalar görülebilir. Menopozda görülen sistemik değişikliklerin başlıca nedeni östrojen eksikliğidir(9). Bu değişiklikler kadının yaşam kalitesini bozmaktadır. Eskiden çok önemsenmeyen menopoz ve sonrası beklenen yaşam süresinin artması insanların daha rahat

yaşama arzuları gibi nedenlerle günümüzde daha önemli olmuştur. Klimakterik dönemde olan kadında östrojen eksikliğine bağlı fiziksel ve ruhsal birtakım değişiklikler meydana gelmekte ve buna bağlı bazı sorunlar yaşanabilmektedir. Bu döneme ait semptomların erken tanınması, bunlara yönelik yapılacak eğitim ve danışmanlık hizmetlerinin planlanması ve böylece kadınlara sağlık bilincinin kazandırılması, bu dönemde yaşanabilecek sorunlarla başa çıkabilmesini sağlamak açısından faydalı olacaktır (10). Menopoz dönemi fizyolojik bir dönem olmasına rağmen, yaşamı tehdit edici, yaşam kalitesini bozucu ve evlilik ilişkisini etkileyen patolojik olaylarla birlikte seyrettiği için sağlık profesyonelleri tarafından hassasiyet gösterilmesi gereken önemli bir dönemdir. Menopoz döneminde olan kadınlar biyo-psiko-sosyal ve kültürel olarak bütünlük içinde ele alınmalı, sağlık profesyonelleri, özellikle kadınlara bire bir bakım veren ebeler ve hemşireler menopoz dönemi sorunlarını ve risk altındaki bireyleri erken dönemde değerlendirmelidir (7).

Bu çalışma 40 yaş ve üzeri kadınların menopoza ilişkin bilgi, tutum ve davranışlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## Gereç ve Yöntem

**Araştırmanın Türü:** Araştırma tanımlayıcı tipte bir yapılmıştır.

**Araştırmanın Evren ve Örnekleme:** Tanımlayıcı araştırmanın evrenini 40 yaş ve üzeri kadınlardan oluşan Yeni mahallede (840 kişi), Umut mahallesinde (620 kişi), Çıksorut mahallesinde (540 kişi) yaşayan tabakalı örneklem yöntemi ile belirlenmiş 2.000 kadın oluşturmuştur. 2000 kişiden basit rastgele yöntemi ile seçilen 401 kadın örnekleme alınmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından literatüre uygun olarak oluşturulan anket formunda sosyo-demografik sorular ve menopoza ilişkin bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendiren sorular bulunmaktadır. 10 kişiye anket ön uygulaması yapılmış düzeltmelerden sonra Haziran-Ağustos 2010 tarihlerinde uygulanmıştır. Ön uygulamaya alınan kişiler değerlendirmeye alınmamıştır. Her mahalledeki çalışmaya katılmayı kabul eden, 40 yaş ve üstü kadınlarla 08-17 saatleri arasında 15-20 dakika yüz yüze görüşülerek anket yapılmıştır.

| Tablo 1. Araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri |      |      |
|--|------|------|
|  | Sayı | %    |
| <b>Yaş</b>   |      |      |
| 40-45  | 94   | 23,5 |
| 46-49  | 88   | 21,9 |
| 50-55  | 100  | 24,9 |
| 55-60  | 88   | 21,9 |
| 60 yaş üstü  | 31   | 7,8  |
| <b>Medeni Durum</b>  |      |      |
| Evli   | 384  | 95,8 |
| Bekâr  | 17   | 4,2  |
| <b>Eğitim durumu</b>   |      |      |
| Okuryazar değil  | 17   | 4,2  |
| Okuryazar  | 78   | 19,5 |
| İlkokul  | 281  | 70,1 |
| Ortaokul   | 23   | 5,7  |
| Lise   | 2    | 0,5  |
| <b>Çalışma durumu</b>  |      |      |
| Çalışıyor  | 14   | 3,5  |
| Çalışmıyor   | 387  | 96,5 |
| <b>Evde yaşayan kişi sayısı</b>                                |      |      |
| 1-5  | 273  | 68,1 |
| 6-10   | 125  | 31,2 |
| 10 üzeri   | 3    | 0,7  |
| <b>Çocuk sayısı</b>  |      |      |
| 1-3  | 170  | 42,4 |
| 4-6  | 180  | 44,9 |
| 6 üzeri  | 51   | 12,7 |
| <b>Sosyal güvence (Genel Sağlık Sigortası değişimi öncesi)</b> |      |      |
| SSK  | 157  | 39,1 |
| BAĞ-KUR  | 80   | 20,0 |
| Yeşil kart   | 155  | 38,7 |
| Sosyal güvence olmayan   | 9    | 2,2  |
| <b>Eşinizin işi</b>  |      |      |
| İşçi   | 66   | 16,5 |
| Çiftçi   | 96   | 23,9 |
| Emekli   | 90   | 22,4 |
| Serbest  | 131  | 32,7 |
| İşsiz  | 2    | 0,5  |
| <b>Eşinizin eğitim durumu</b>                                  |      |      |
| Okuryazar değil  | 17   | 4,2  |
| Okuryazar  | 78   | 19,5 |
| İlkokul  | 281  | 70,1 |
| Ortaokul   | 23   | 5,7  |
| Lise   | 2    | 0,5  |
| <b>Kaç yıldır buradasınız</b>                                  |      |      |
| 1-5  | 2    | 0,5  |
| 6-10   | 57   | 14,2 |
| 11-20  | 158  | 39,4 |
| 20 üzeri   | 184  | 45,9 |
| Toplam   | 401  | 100  |

| Tablo 2. Kadınların menopoz ve HRT'ne ilişkin bilgileri dağılımı |      |      |
|--|------|------|
|  | Sayı | %    |
| <b>Menopoza girme</b>  |      |      |
| Evet   | 279  | 69,6 |
| Hayır  | 122  | 30,4 |
| <b>Menopoz süresi (n=279)</b>                                    |      |      |
| 1 yıldır   | 41   | 14,7 |
| 2 yıldır   | 43   | 15,4 |
| 3-5 yıldır   | 90   | 32,3 |
| 6-10 yıldır  | 69   | 24,7 |
| 10 yıl üzeri   | 36   | 12,9 |
| <b>Menopoz şekli (n=279)</b>                                     |      |      |
| Doğal yolla  | 270  | 96,8 |
| Cerrahi yolla  | 9    | 3,2  |
| <b>Menopoz bilgi varlığı</b>                                     |      |      |
| Evet   | 42   | 10,5 |
| Hayır  | 359  | 89,5 |
| <b>Bilgiyi kimden aldığı</b>                                     |      |      |
| Almadım  | 360  | 89,5 |
| Televizyon   | 13   | 3,5  |
| Sağlık personeli   | 13   | 3,3  |
| akınlarım  | 15   | 3,7  |
| <b>HRT kullanma süresi</b>                                       |      |      |
| Kullanmayan  | 267  | 95,8 |
| 1 yıl  | 6    | 2,1  |
| 2-3 yıl  | 6    | 2,1  |
| <b>HRT süresi ne kadar olduğunu bilme durumu</b>                 |      |      |
| Hayır  | 401  | 100  |
| <b>HRT herkes kullanabilir mi?</b>                               |      |      |
| Hayır  | 1    | 0,2  |
| Bilmiyorum   | 401  | 99,8 |
| <b>HRT ne zaman kullanılır</b>                                   |      |      |
| Psikolojik yakınmalar  | 4    | 1    |
| Fiziksel şikâyetler  | 26   | 6,5  |
| Kemik erimesi  | 8    | 2,0  |
| Bilmiyorum   | 363  | 90,5 |
| <b>Mamografi çekirme</b>   |      |      |
| Evet   | 70   | 17,5 |
| Hayır  | 331  | 82,5 |
| <b>Mamografi çekirme yaşı</b>                                    |      |      |
| Çektirmeyen  | 331  | 82,5 |
| 35-40  | 3    | 0,7  |
| 40-45  | 15   | 3,7  |
| 46-49  | 23   | 5,8  |
| 50-55  | 20   | 5    |
| 56 ve üzeri  | 9    | 2,3  |
| <b>Sıkıntılarla baş etme durumları</b>                           |      |      |
| Evet   | 1    | 0,2  |
| Hayır  | 400  | 99,8 |
| Toplam   | 401  | 100  |

Araştırma bulgularının istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 18,0 paket programı kullanılmıştır. Toplanan verilerin frekans ve yüzdeler belirlenmiş  $X^2$  çözümlenmesi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırma için Gaziantep İl Sağlık Müdürlüğü'nden ve Gaziantep Üniversitesi Etik Kurulu'dan alınan resmi izin alınmıştır. Araştırmaya sadece Türkçe konuşabilen kadınların alınması ve bölgenin yüksek oranda çalışmayan kadınlardan oluşması araştırmanın sınırlılığıdır.

### Bulgular

Tablo 1'de araştırmaya katılanların %23,5'inin 40-45 yaş grubunda olduğu, %95,8'inin evli olduğu, %70,1'inin ilkokul mezunu olduğu, %96,5'inin çalışmadığı, %39,1'inin sosyal güvencesinin SSK olduğu (Genel Sağlık Sigortası değişimi öncesi), %45,9'unun 20 yıl ve üzeri

Tablo 2'de araştırmaya katılanların, %69,6'nın menopoza girdiği, %32,3'ünün 3-5 yıldır menopozda olduğu, %96,8'inin menopoza doğal yolla girdiği, %89,5'inin menopoz hakkında bilgisinin olmadığı, %95,8'inin Hormon Replasman Tedavisi (HRT) almadığı, %2,1'inin 1 yıldır, %2,1'inin 2-3 yıldır HRT aldığı, %100'ünün HRT kullanma süresini bilmediği, %90,5'nin HRT'nin ne zaman kullanıldığını bilmediği, %82,5'inin mamografi çekmediği, %5,8'inin mamografi çekme yaşının 46-49 olduğu, %99,8'inin menopozal sıkıntılarla nasıl baş edeceğini bilmediği saptanmıştır.

Tablo 3'te araştırmaya katılanların, menopoza ilişkin bilgi soruları dağılımı belirtilmektedir.

Tablo 4'te menopoza girme ve menopozal yakınmalar ile ilgili bilgileri incelediğimizde, sıcak basması ile ilgili menopoza girenlerin (%86,7) girmeyenlere (%73,8) göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha fazla bilgi olduğu ( $p=0,002$ ), menopozda uykusuzluk konusunda, menopoza girenlerin (%30,5) menopoza girmeyenlere (%19,7) oranla istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha fazla bilgi sahibi olduğu ( $p=0,025$ ), menopozda yorgunluk yakınması konusunda, menopoza girenlerin (%19) girmeyenlere (%9,8) göre anlamlı düzeyde daha

**Tablo 3.** Araştırmaya katılanların menopoza ilişkin bilgi ve tutumları dağılımı

|   | Sayı | %    |
|---|------|------|
| <b>Menopoz adet kesilmesi demektir</b>      |      |      |
| Katılıyorum                                 | 400  | 99,8 |
| Kararsızım                                  | 1    | 0,2  |
| <b>Yaşam son bulur</b>                      |      |      |
| Katılıyorum                                 | 1    | 0,2  |
| Katılmıyorum                                | 391  | 97,5 |
| Kararsızım                                  | 9    | 2,3  |
| <b>Menopoz hastalıktır</b>                  |      |      |
| Katılıyorum                                 | 34   | 8,6  |
| Katılmıyorum                                | 347  | 86,5 |
| Kararsızım                                  | 20   | 4,9  |
| <b>Cinsel yaşam son bulur</b>               |      |      |
| Katılıyorum                                 | 5    | 1,3  |
| Katılmıyorum                                | 377  | 94   |
| Kararsızım                                  | 19   | 4,7  |
| <b>Danışmanlık alınabilir</b>               |      |      |
| Katılıyorum                                 | 84   | 20,9 |
| Katılmıyorum                                | 78   | 19,5 |
| Kararsızım                                  | 239  | 59,6 |
| <b>Hormon tedavisi alınabilir</b>           |      |      |
| Katılıyorum                                 | 117  | 29,2 |
| Katılmıyorum                                | 29   | 7,2  |
| Kararsızım                                  | 255  | 63,6 |
| <b>Dengeli beslenme önemlidir</b>           |      |      |
| Katılıyorum                                 | 129  | 32,2 |
| Katılmıyorum                                | 15   | 3,7  |
| Kararsızım                                  | 257  | 64,1 |
| <b>Egzersiz önemlidir</b>                   |      |      |
| Katılıyorum                                 | 102  | 25,4 |
| Katılmıyorum                                | 13   | 3,2  |
| Kararsızım                                  | 286  | 71,3 |
| <b>Yakınmalar artar</b>                     |      |      |
| Katılıyorum                                 | 212  | 52,9 |
| Katılmıyorum                                | 4    | 1,0  |
| Kararsızım                                  | 185  | 46,1 |
| <b>Hormon tedavisi doğurganlığı getirir</b> |      |      |
| Katılıyorum                                 | 3    | 0,7  |
| Katılmıyorum                                | 85   | 21,2 |
| Kararsızım                                  | 313  | 78,1 |
| <b>Sigara içen menopoza erken girer</b>     |      |      |
| Katılıyorum                                 | 2    | 0,5  |
| Katılmıyorum                                | 92   | 22,9 |
| Kararsızım                                  | 307  | 76,6 |
| Çok doğum yapanlar menopoza geç girer.      |      |      |
| Katılıyorum                                 | 1    | 0,2  |
| Katılmıyorum                                | 95   | 23,7 |
| Kararsızım                                  | 305  | 76,1 |
| <b>Bekârlar menopoza erken girer</b>        |      |      |
| Katılıyorum                                 | 1    | 0,2  |
| Katılmıyorum                                | 96   | 23,9 |
| Kararsızım                                  | 304  | 75,8 |
| <b>Şişmanlar menopoza erken girer</b>       |      |      |
| Katılıyorum                                 | 1    | 0,2  |
| Katılmıyorum                                | 97   | 24,2 |
| Kararsızım                                  | 303  | 75,6 |
| Toplam                                      | 401  | 100  |

**Tablo 4.** Menopozal yakınmalara ilişkin bilgi durumlarının menopozda girme durumlarına dağılımı

| Menopozal Sıcak basması | Evet |       | Hayır |       | Toplam |       | X <sup>2</sup> | P     |
|-------------------------|------|-------|-------|-------|--------|-------|----------------|-------|
|                         | Sayı | %     | Sayı  | %     | Sayı   | %     |                |       |
| Biliyorum               | 242  | 86,7  | 90    | 73,8  | 332    | 82,8  | 10,020         | 0,002 |
| Bilmiyorum              | 37   | 13,3  | 32    | 26,2  | 69     | 17,2  |                |       |
| <b>Uykusuzluk</b>       |      |       |       |       |        |       | 4,996          | 0,025 |
| Biliyorum               | 85   | 30,5  | 24    | 19,7  | 109    | 27,2  |                |       |
| Bilmiyorum              | 194  | 69,5  | 98    | 80,3  | 292    | 72,8  |                |       |
| <b>Yorgunluk</b>        |      |       |       |       |        |       | 5,244          | 0,022 |
| Biliyorum               | 53   | 19,0  | 12    | 9,8   | 65     | 16,2  |                |       |
| Bilmiyorum              | 226  | 81,0  | 110   | 90,2  | 336    | 83,8  |                |       |
| <b>Baş ağrısı</b>       |      |       |       |       |        |       | 6,464          | 0,011 |
| Biliyorum               | 41   | 14,7  | 7     | 5,7   | 48     | 12,0  |                |       |
| Bilmiyorum              | 238  | 85,3  | 115   | 94,3  | 353    | 88,0  |                |       |
| <b>Kemik erimesi</b>    |      |       |       |       |        |       | 8,795          | 0,003 |
| Biliyorum               | 24   | 8,6   | 1     | 0,8   | 25     | 6,2   |                |       |
| Bilmiyorum              | 255  | 91,4  | 121   | 99,2  | 376    | 93,8  |                |       |
| <b>Toplam</b>           | 279  | 100,0 | 122   | 100,0 | 401    | 100,0 |                |       |

**Tablo 5.** Menopozal yakınmalara ilişkin bilgi durumlarının menopoz şekillerine göre dağılımı

| Menopozal yakınmalar     | Menopozda girmeyen |      | Doğal yolla |      | Cerrahi yolla |      | Toplam |      | X <sup>2</sup> | P     |
|--------------------------|--------------------|------|-------------|------|---------------|------|--------|------|----------------|-------|
|                          | Sayı               | %    | Sayı        | %    | Sayı          | %    | Sayı   | %    |                |       |
| <b>Sıcak basması</b>     |                    |      |             |      |               |      |        |      | 11,168         | 0,004 |
| Biliyorum                | 90                 | 73,8 | 233         | 86,3 | 9             | 100  | 332    | 82,8 |                |       |
| Bilmiyorum               | 32                 | 26,2 | 37          | 13,7 | 0             | 0    | 69     | 17,2 |                |       |
| <b>Uykusuzluk</b>        |                    |      |             |      |               |      |        |      | 11,154         | 0,004 |
| Biliyorum                | 24                 | 19,7 | 79          | 29,3 | 6             | 66,7 | 109    | 27,2 |                |       |
| Bilmiyorum               | 98                 | 80,3 | 191         | 70,7 | 3             | 33,3 | 292    | 72,8 |                |       |
| <b>Yorgunluk</b>         |                    |      |             |      |               |      |        |      | 9,679          | 0,008 |
| Biliyorum                | 12                 | 9,8  | 49          | 18,1 | 4             | 44,4 | 65     | 16,2 |                |       |
| Bilmiyorum               | 110                | 90,2 | 221         | 81,9 | 5             | 55,6 | 336    | 83,8 |                |       |
| <b>Sık idrar</b>         |                    |      |             |      |               |      |        |      | 16,928         | 0,000 |
| Biliyorum                | 3                  | 2,5  | 14          | 5,2  | 3             | 33,3 | 20     | 5,0  |                |       |
| Bilmiyorum               | 119                | 97,5 | 256         | 94,8 | 6             | 66,7 | 381    | 95,0 |                |       |
| <b>Üriner enfeksiyon</b> |                    |      |             |      |               |      |        |      | 10,586         | 0,005 |
| Biliyorum                | 0                  | ,0   | 3           | 1,1  | 1             | 11,1 | 4      | 1,0  |                |       |
| Bilmiyorum               | 122                | 100  | 267         | 98,9 | 8             | 88,9 | 397    | 99   |                |       |
| <b>Baş ağrısı</b>        |                    |      |             |      |               |      |        |      | 14,275         | 0,001 |
| Biliyorum                | 7                  | 5,7  | 37          | 13,7 | 4             | 44,4 | 48     | 12,0 |                |       |
| Bilmiyorum               | 115                | 94,3 | 233         | 86,3 | 5             | 55,6 | 353    | 88   |                |       |
| <b>Kemik erimesi</b>     |                    |      |             |      |               |      |        |      | 9,972          | 0,007 |
| Biliyorum                | 1                  | 0,8  | 24          | 8,9  | 0             | ,0   | 25     | 6,2  |                |       |
| Bilmiyorum               | 121                | 99,2 | 246         | 91,1 | 9             | 100  | 376    | 93,8 |                |       |
| <b>Toplam</b>            | 122                | 100  | 270         | 100  | 9             | 100  | 401    | 100  |                |       |

fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,022), baş ağrısı ile ilgili menopozda girenlerin (% 14,7) menopozda girmeyenlere (% 5,7) göre anlamlı düzeyde daha fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,011), menopozda kemik erimesi ile ilgili menopozda girenlerin (% 8,6) girmeyenlere göre (% 0,8) istatistiki olarak

anlamlı düzeyde daha fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,003) belirtilmektedir.

Tablo 5'te araştırmaya katılanların menopoz şekilleri ile menopozal yakınmalara ilişkin bilgilerin dağılımı incelendiğinde, sıcak basması ile ilgili

menopoza cerrahi yolla girenlerin (% 100) menopoza doğal yolla girenlere (%86,3) göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,004), uykusuzluk konusunda, menopoza cerrahi yolla girenlerin (%66,7) menopoza doğal yolla girenlere (%29,3) göre anlamlı düzeyde daha fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,004), yorgunluk ile ilgili cerrahi yolla menopoza girenlerin (%44,4), menopoza doğal yolla girenlere (%18,1) göre anlamlı düzeyde daha fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,008), menopozda sık idrar ile ilgili cerrahi yolla menopoza girenlerin (%33,3), doğal yolla menopoza girenlere (%5,2) göre anlamlı derecede daha fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,000), üriner enfeksiyon konusunda cerrahi yolla menopoza girenlerin (%11,1), menopoza doğal yolla girenlere (%1,1) göre anlamlı düzeyde daha fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,005), baş ağrısı konusunda cerrahi yolla menopoza girenlerin (%44,4), menopoza doğal yolla girenlere (%13,7) göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,001), menopozda kemik erimesi ile ilgili doğal yolla menopoza girenlerin (8,9), cerrahi yolla menopoza girenlere (%0) göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha fazla bilgi sahibi olduğu (p=0,007) belirtilmektedir.

### **Tartışma**

Araştırmaya katılanların %69,6'sinin menopoza girdiği, %30,4'ünün menopoza girmediği tespit edilmiştir. Özgür'ün 2007 İstanbul çalışmasında, %75,4'ünün menopoza girdiği, %24,6'sinin menopoza girmediği belirtilmiştir. Araştırmamız Özgür'ün çalışması ile benzer bulunmuştur (11). Araştırmaya katılanların %96,8'inin doğal yolla, %3,2'sinin cerrahi yolla menopoza girdiği tespit edilmiştir. Koçak ve arkadaşlarının 2014 İstanbul çalışmasında %82'sinin doğal yolla menopoza girdiği(12), Erbaş ve Demirel'in 2014 Sivas çalışmasında %85,2'sinin doğal yolla menopoza girdiği saptanmıştır(13). Çalışmamızla diğer çalışmalar arasında benzerlik bulunmaktadır. Araştırmaya katılanların %89,5'inin menopoz konusunda bilgi almadığı saptanmıştır. Özer ve Gözükarar'ın 2016 çalışmasında %93,3'ü bilgi almamıştır. Çalışmamız Özer ve Gözükarar'ın çalışmasıyla benzerdir; bu benzerlik eğitim ve sosyoekonomik koşulların benzerliğine bağlanabilir. Araştırmaya katılanların, %3,3'ünün bilgiyi sağlık personelinden aldığı saptanmıştır.

Abay ve Kaplan'ın 2015 çalışmasında(14) %3,1'i sağlık personelinden, Ertem'in 2010 İzmir çalışmasında %6,5'i (15) sağlık personelinden bilgi almıştır. Çalışmalar birbirine benzer bulunmuştur. Devi ve arkadaşlarının 2015 çalışmasında menopoz konusunda %94'ünün iyi seviyede bilgisi olduğu saptanmıştır(16). Çalışmamız ile Devi ve arkadaşlarının yaptığı çalışma arasında benzerlik bulunmamıştır. Kwak ve arkadaşlarının 2014 çalışmasında, Menopoz konusunda bilgisi olanlar ve olmayanlar arasında tutum ve davranışları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (17).

Araştırmaya katılanların %4,2'sinin HRT aldığı saptanmıştır. Suka ve arkadaşlarının 2016 çalışmasında %62,9'unun HRT kullandığı saptanmıştır(18). Çalışmamız ile Suka ve arkadaşlarının yaptığı çalışma arasında benzerlik bulunmamıştır. Bu farklılığı bölgesel ve sosyoekonomik özelliklerin farklı olmasına bağlayabiliriz. Araştırmaya katılanların menopozal şikâyetlere ilişkin, %82,8'inin sıcak basması ve gece terlemesini bildiği, uykusuzluğu %72,8'inin bilmediği, yorgunluk ve halsizliği %83,8'inin bilmediği, menopozda baş ağrısını %88,0'ını bilmediği, kemik erimesi riskini %93,7'inin bilmediği saptanmıştır. Suka ve arkadaşlarının 2016 çalışmasında en iyi bilinen menopozal semptomların sıcak basması ve terleme, endişe ve yorgunluk olduğu saptanmıştır. Çalışmamız ile Suka ve arkadaşlarının yaptığı çalışma, sadece sıcak basması ve terleme yönünden benzerlik bulunmuştur (18). Menopoza girenlerin, %86,7'inin sıcak basmasını bildiği, menopoza girmeyenlerin %73,8'inin sıcak basmasını bildiği, menopoza girenlerin 30,5'inin uykusuzluğu bildiği, %14,7'inin menopozda baş ağrısı şikâyetini bildiği, 30,5'inin uykusuzluğu bildiği, %91,4'ünün kemik erimesi şikâyetini bilmediği tespit edilmiştir. Menopoza girenlerin şikâyetleri daha fazla tanınmaları yaşadıkları tecrübeye bağlanabilir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Çalışmamızda katılımcıların menopozun tanımı, menopozal yakınmalar, bu sürecin nasıl sağlıklı atlatılabileceği ve HRT konularında bilgi sahibi olmadığı saptanmıştır.

Bu doğrultuda;  
Sağlık kuruluşlarında menopoz danışmanlık

hizmetlerinin yürütüleceği bir odanın oluşturulması ve danışmanlık hizmetlerinde hemşirenin etkin rol oynaması sağlanmalıdır. Hizmet sunumunda danışmanlık hizmetlerine daha fazla zaman ayrılmalı ve başvuran kadının kararlara katılımı artırılmalıdır.

Kuruma başvuran kadınların eğitim durumları farklı olduğundan, hizmet verilirken bu kriterlere dikkat edilmelidir. Kadınların bireysel özellikleri göz önünde bulundurularak muayene ve danışmanlık hizmeti verilmelidir.

Başvuran kadınların klimakterik aşamaları, yaşadıkları semptomlar ve yaşama düzeyi farklı olabileceğinden, hizmet sunumunda bu özellikler göz önünde bulundurulmalıdır. Menopozdaki kadın sadece üro-jinekolojik açıdan değil psikolojik açıdan da değerlendirilmeli ve gerekli görüldüğünde psikolog ya da psikiyatrist ile görüştürülmelidir.

**İletişim:** Şirin Çelikkanat

**E-posta:** sirincelikkanat@gmail.com

#### Kaynaklar

1. Ersoy T. Menopoz ve kültür (Menopoz kültür etkileşimi, menopoz'un kadının rol ve statüsüne etkisi) Öteki Matbaa Mayıs 2008.
2. Aydoğdu N. Postmenopozdaki kadınlarda düşük dozlu hormon replasman tedavisi ve raloksifen'in kan biyokimyası ve kupperman indeksi üzerine etkileri. Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği (Uzmanlık Tezi). İstanbul, 2005.
3. Özgür M. Raloksifen hidroklorid'in postmenopozal kadınların pıhtılaşma sistemi parametreleri üzerine etkisi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı (Uzmanlık Tezi). Trabzon, 2008.
4. Başoğlu A. Premenopoz ve postmenopozda total antioksidan kapasitesinin karşılaştırılması. Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı (Uzmanlık Tezi). Şanlıurfa, 2007.
5. Ertem, K. G. Menopoz kliniğine başvuran kadınların menopoza ilişkin yakınmalarına verilen planlı eğitimin incelenmesi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi). İzmir, 1998.
6. Vural PI, Yangın IHB. Menopoz algısı: Türk ve Alman kadınların karşılaştırılması. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2016;5(3): 7-15.
7. Pınar ŞE, Yıldırım G, Duran Ö, Cesur B. A problem peculiar to women: Mental health in menopause Kadına özgü bir sorun: Menopozda ruh sağlığı. Journal of Human Sciences, 2015;12(2):787-98.
8. Özcan H, Oskay Ü. Menopoz döneminde semptom yönetiminde kanıta dayalı uygulamalar. Göztepe Tıp Dergisi, 2013;28(4):157-63.
9. Erkin Ö, Ardahan M, Kert A. Menopoz döneminin kadınların yaşam kalitesine etkisi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2014;3(4):1095-113.
10. Çelik AS, Pasinlioğlu T. Klimakterik dönemde yaşanan semptomlar ve hemşirenin rolü. ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2013;1(1):50-6.
11. Özgür N. Klimakterium dönemindeki kadınların yaşadıkları menopoz semptomları ve başa çıkma yolları. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul, 2007.
12. Koçak D, Kaya İ, Aslan E. Klimakterik dönemindeki kadınların algıladıkları sosyal destek düzeyi ve etkileyen faktörler. JAREN, 2017;3(2):66-72.
13. Erbaş N, Demirel G. Klimakterik dönemdeki kadınların menopoza ilişkin yakınmalarının ve menopozal tutumlarının cinsel yaşam kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi; ACU Sağlık Bil Derg, 2017;4:220-5.
14. Abay H, Kaplan S. Menopozal dönem yaşam kalitesini nasıl etkiliyor? Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 2015;1-2-3:1-23.
15. Ertem G. Kadınların menopoz sonrası yaşam kalitelerinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2010;1:7.
16. Devi AM, Dular SK, Yadav R. A descriptive study to assess the level of knowledge and attitude regarding menopause among menopausal women in selected rural areas in Faridabad. International Journal of Advances in Nursing Management, 2015;3(1):7-9.
17. Kwak, Eun Kyung, Hyun Soon Park, Nam Mi Kang. Menopause knowledge, attitude, symptom and management among midlife employed women. Journal of Menopausal Medicine, 2014;20(3):118-25.
18. Suka M, Taniuchi A, Igarashi S, et al. Menopause-specific health literacy in Japanese women. Maturitas, 2016;91:51-9.