



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

“Farkındalık Aynanla Erken Fark Et ”

”Proje Kodu: 60647C1ED4720

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe AYDIN
Hemşirelik Fakültesi

Araştırmacı:
Betül BİLEKYİĞİT

Ekim, 2021

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	2
Özet.....	3
Abstract.....	4
Yöntem	5
Proje Kapsamında Alınan Malzemelere Ait Bilgiler.....	6
Proje Uygulamasına Ait Görseller.....	8
Sonuçlar	17

ÖNSÖZ

Meme kanseri, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de kadınlarda en sık görülen ve yaşam kaybına neden olan kanser türüdür. 2020 yılında Dünya genelinde tanı konulan her 8 kanserden 1'inin meme kanseri olduğu ve ölüme sebep olan kanserler arasında 5. sırada yer aldığı belirlenmiştir. Meme kanseri ileri dönemlere gelene kadar belirti vermeyebilir. Meme kanserine erken dönemde tanı konması, tedavinin başarıya ulaşma ve hayatta kalma şansını arttırmaktadır. Erken teşhiste en önemli faktör, kişinin bu konuda bilinçlendirilmesidir. Meme kanseri tanısında en etkili araç, kişinin kendi elleridir. Bu nedenle, kadınlara ayna dağıtılıp, kendi kendine meme muayenesi konusunda broşür verilerek farkındalıklarının arttırılması ve meme kanserinde erken tanının önemine dikkat çekmek amaçlanmıştır. Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenen proje başarıyla tamamlanmıştır.

ÖZET

2020 yılında Dünya genelinde tanı konulan her 8 kanserden 1'inin meme kanseri olduğu ve ölüme sebep olan kanserler arasında 5. sırada yer aldığı belirlenmiştir. Meme kanserine erken dönemde tanı konması, tedavinin başarıya ulaşma ve hayatta kalma şansını arttırmaktadır. Erken teşhiste en önemli faktör, kişinin bu konuda bilinçlendirilmesidir. Meme kanseri tanısında en etkili araç, kişinin kendi elleridir. Meme kanserini erken dönemde tespit etmek için, 20 yaşından itibaren her kadının kendi kendine meme muayenesi yapması gerekmektedir. Kendi kendine meme muayenesinde amaç, kadının kendi meme dokusunu daha iyi tanması ve değişiklikleri erken dönemde fark edebilmesidir. Kendi kendine meme muayenesine önce ayna karşısında başlanır. Bu nedenle kadınlara ayna dağıtılıp, kendi kendine meme muayenesi konusunda broşür verilerek farkındalıklarının artırılması ve meme kanserinde erken tanının önemine dikkat çekmek amaçlanmıştır. Kendi kendine meme muayenesi yapması için Farkındalık Aynası (30 adet) ve Broşür (30 adet) Atatürk Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Kadın Doğum Polikliniği'ne götürüldü. Projenin yürütücüsü ve poliklinik hemşiresi tarafından 19.10.2021 tarihinde Kadın Doğum Polikliniği'ne başvuran kadınlara bilgilendirme yapıldıktan sonra, "ayna" ve "kendi kendine meme muayenesi nasıl yapılır?" broşürü dağıtılarak farkındalıklarının artırılmasına ve meme kanserinde erken tanının önemine dikkat çekildi.

Broşüre "Toplumsal Duyarlılık Araştırma ve Uygulama Merkezi'nin" ismi yazılarak bu projenin bu birim tarafından desteklendiği gösterilmiştir. Projenin gerçekleştirilebilmesi için Kadın Doğum Anabilim Dalı Başkanı ile görüşülerek sözlü onam ve hastaneden yazılı izin alındı.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: ayna, erken tanı, farkındalık, meme muayenesi

ABSTRACT

It has been determined that 1 out of every 8 cancers diagnosed worldwide in 2020 is breast cancer and ranks 5th among cancers that cause death. Early diagnosis of breast cancer increases the chances of successful treatment and survival. The most important factor in early diagnosis is raising awareness of the person. The most effective tool in the diagnosis of breast cancer is one's own hands. In order to detect breast cancer at an early stage, every woman from the age of 20 should perform a breast self-exam. The aim of breast self-examination is for the woman to get to know her own breast tissue better and to notice the changes in the early period. Breast self-examination is first started in front of the mirror. For this reason, it was aimed to raise awareness of women and to draw attention to the importance of early diagnosis in breast cancer by handing out mirrors and giving brochures on breast self-examination. Awareness Mirror (30 pieces) and brochure (30 pieces) were taken to Atatürk University Health Application and Research Center Gynecology Polyclinic to perform breast self-examination. After informing the women who applied to the Obstetrics and Gynecology Polyclinic on 19.10.2021 by the project manager and the polyclinic nurse, “mirror” and “how to do breast self-examination?” By distributing the brochure, attention was drawn to raising awareness and the importance of early diagnosis in breast cancer.

The name of the "Social Awareness Research and Application Center" was written on the brochure, indicating that this project was supported by this unit. Verbal consent and written permission from the hospital were obtained in consultation with the Head of the Obstetrics and Gynecology Department for the realization of the project.

This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

Keywords: mirror, early diagnosis, awareness, breast examination

YÖNTEM

Projenin Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Projenin Amacı

Meme kanserine erken dönemde tanı konması, tedavinin başarıya ulaşma ve hayatta kalma şansını arttırmaktadır. Erken teşhiste en önemli faktör, kişinin bu konuda bilinçlendirilmesidir. Meme kanseri tanısında en etkili araç, kişinin kendi elleridir. Bu nedenle, kadınlara ayna dağıtılıp, kendi kendine meme muayenesi konusunda broşür verilerek farkındalıklarının artırılması ve meme kanserinde erken tanının önemine dikkat çekmek amaçlanmıştır.

Projenin Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje yürütücüsü ve poliklinik hemşiresi tarafından 27.07.2021 tarihinde saat 15:00'de Atatürk Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Kadın Doğum Kliniği'nde gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Araştırma kapsamında öncelikle piyasa araştırması yapıldı. Maliyet ve kalite bakımından en uygun olan yer belirlenerek ayna (40x50 cm çerçeveli- 30 adet) alındı ve matbaada Broşür (30 adet) basıldı. Esnaftan alınmasının nedeni, pandemi sürecinde ekonomik açıdan sıkıntıda olan esnafı kalkındırmaktır. Ayrıca broşüre "Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Araştırma ve Uygulama Merkezi'nin ismi bastırıldı. Kurallara uygun şekilde fatura talep edildi. Projenin gerçekleştirilebilmesi için Kadın Doğum Anabilim Dalı Başkanı ile görüşülerek sözlü onam ve hastaneden yazılı izin alındı. Malzemeler polikliniğe götürülmeden önce poliklinik hemşiresi aranarak uygun gün ve saat belirlendi. Alınan malzemeler Kadın Doğum Polikliniği'ne götürüldü. Malzemeler, sosyal mesafe ve maske kuralına dikkat edilerek projenin yürütücüsü ve poliklinik hemşiresi tarafından polikliniğe başvuran kadınlara dağıtıldı. Farkındalık aynası ve broşür dağıtılırken fotoğraflar çekildi ve proje başarılı bir şekilde tamamlandı.

DEMİR TİCARET

ABDULGAFUR GEVKER

K. Karabekir V.D. 3940343472 T.C. 45376041684

Şehit İsmail Aksu Mah. 2. Marketler

Yavuz Sultan Selim Blv. No.6 Palandöken/ERZURUM

Tlf : 0442-315 43 32 Oda Sicil No : 25/40303



IL KODU 25

Sayın :

Sayın: A7A70R24 İNİVERSİTESİ SAĞLIK
KÜLTÜR VE SPOR DANIŞMANLIĞI

Seri : A
Sıra

FATURA

№ 9249

Müşteri V.D. : Y. K.

Müşteri V. No. : 0990517648

Mrs. Trh. :

Irs. No.:

Tarih : 14 / 10 / 2021

[illegible]

B.Y. **FATİH OFSET** Adnan Aksak Aliravi Cad. No.23/D Tlf :0442 2137376-2137614
Aziziye V.D. 0340010806 Anl.Tr.16/01/2015-13 B.Y.2015 Yakutiye/ERZURUM

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER







Resim 1. Farkındalık aynası (40*50 cm çerçeveli 30 adet ayna)

**‘Farkındalık
Aynanla
Erken
Fark Et’**



**MEME KANSERİ
TANISINDA EN
ETKİLİ ARAÇ;
KENDİ
ELLERİNİZDİR.**



Atatürk Üniversitesi
Toplumsal Duyarlılık Projeleri
Uygulama ve Araştırma Merkezi

Atatürk Üniversitesi
Toplumsal Duyarlılık Projeleri
Uygulama ve Araştırma Merkezi
KID

'Farkındalık Aynanla Erken Fark Et'

MEME KANSERİ TANISINDA EN ETKİLİ ARAÇ; **KENDİ ELLERİNİZDİR.**

Atatürk Üniversitesi
Tıbbi Bilimler Fakültesi
Tıp Fakültesi
Ginekoloji ve Jinekoloji Anabilim Dalı

Kendi Kendime Meme Muayenesi

20 yaşından sonra her kadın, her ay kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır.



Aylık rutin kontrollerinizi yapmayı ihmal etmeyin.



Kendi Kendime Meme Muayenesi Nasıl Yapılmalı

Gözlemleyerek muayene;

Farkındalık aynanızın önünde aşağıdaki farklı pozisyonlarda gözlem yapın:

- Kollar iki yanda sarkık ve gevşek
- Eller belde
- Kollar her iki yanda başın üzerine kaldırılmış
- Kollar her iki yanda gövde öne doğru eğilmiş şekillerde her iki memenizi de (meme, meme başı ve koltuk altının şekil, yüzey, simetri, renk, kitle görünümü bakımından) gözlemleyiniz.

Dokunarak (Elle) muayene;

- Sırtüstü yatarak (ideal olan)
- Düşta, ayakta

Elle Muayene Şekilleri

Dikey; Memeyi hem dikey olarak, hem de yatay olarak muayene edin. Elinizi kaldırmadan kaydırarak birbirine paralel dikey çizgiler çizin.



Dairesel (sirküler); Parmaklarınızı hem kendi etrafında, hem de meme etrafında daireler çizerek hareket ettirin. Hareket ettirirken memenizden kaldırmayın, bu şekilde tüm memeyi kontrol edin.



İşinsal (Tekerlek); Meme başından dışarı ve/veya meme başına doğru tüm memeyi işinsal olarak tarayın.



- Sırtüstü yatarak yapılı ve en rahat muayene şeklidir.
- Muayene edeceğinizi taraftaki omuz altına küçük bir yastık veya katlanmış bir havlu yerleştirin.
- Aynı taraftaki kolunuzu başınızın üstüne koyun.
- Diğer elinizin 3 orta parmağının yastık bölümleriyle dairesel hareketler çizerek ve baskı şiddetini hafiften kuvvetliye doğru artırarak muayeneye başlayın.
- Diğer elinizin baş ve işaret parmakları arasında meme başını sıkarak akıntı olup olmadığını gözlemleyiniz.
- Aynı muayeneleri diğer meme içinde uygulayınız.

Meme Kanseri

Meme kanseri, dünyada ve Türkiye'de kadınlarda en sık görülen ve en sık ölüm nedeni olan kanserdir.

Erken Dönemde Tespit Etmek İçin Kadınlar;

20 yaşından itibaren düzenli olarak kendi kendine meme muayenesi (KKMM) yapmaları (Ayda 1 kez),

20 yaşından sonra klinik muayene (Yılda 1 kez),

40 yaşından sonra mamografi çekilmeleri gereklidir (2 yılda 1 kez).

Amaç

Kadının kendi meme dokusunu daha iyi tanıması ve değişiklikleri erken dönemde fark edebilmesidir.

En uygun zaman;

Menstruasyon (adet) gören 20 yaş üzeri kadınlarda aylık olarak memelerin yumuşak hissedildiği menstruasyonun başlangıcından itibaren 5-9. günlerde

Menstruasyon olmayan kadınlarda (gebelik, laktasyon, menopoz) her ayın aynı günü yapılması önerilir.

Her ay kendinizi farkındalık aynanızla düzenli olarak muayene ederek, memelerinizde ortaya çıkan değişiklikleri daha erken saptayabilirsiniz.

Memenin Elle Muayenesi;

- Elle muayenede elin üç parmağının iç yüzeyleri kullanılarak tarama yapılır.



Elle muayene edilecek bölgeler

- Memenin kendisi ve meme başları
- Koltuk altı ve meme altı bölgesi



- Koltuk altı ve meme altı bölgesi
- Alt sınır: Sütyenin alt çizgisi
- Üst sınır: Köprücük kemiği
- Dış sınır: Koltuk altı ortasından aşağıya inen sınır
- İç sınır: Göğüs orta hattı

Ayakta veya Düşta Elle Muayene

- Farkındalık aynanızın karşısına geçerek meme muayenesi yapılacak taraftaki kolunuzu başın üstüne veya arkasına koyun.

- Diğer elinizin 3 orta parmağının yastık bölümleriyle dairesel hareketler çizerek ve baskı şiddetini hafiften kuvvetliye doğru artırarak muayeneye başlayın.

- Koltukaltı bölgesini muayene edin.

- Diğer elinizin baş ve işaret parmakları arasında meme başını sıkarak akıntı olup olmadığını kontrol edin.

- Aynı muayeneleri diğer göğsünüzde tekrarlayın.

Size hangi muayene şekli (dairese, işinsal, dikey) uygunsa muayene esnasında onu kullanınız.

Hangi Değişiklikleri Gözlemlemelisiniz?

- Memede kitle görünümü var mı?
- Memelerden birinin diğerinden sarımsı olma durumu var mı?
- Meme cildinde buruşukluk, portakal kabuğu görünümü var mı?
- Meme ucunda karı akıntı var mı?
- Meme ucunda çukurlaşma var mı?
- Meme ucu renginde değişiklik var mı?
- Memeye kompu bent beninde bölüne var mı?
- Memelerden birinde anormal bölüne var mı?
- Üst kolda anormal şişlik var mı?

Meme kanseri tanısına en etkili araç kendi ellerinizdir.



Resim 2. Kendi Kendine Meme Muayenesi Nasıl Yapılır? Broşürü (30 adet)







Resim 3. Kadınlara farkındalık aynasının ve broşürün dağıtılması

SONUÇLAR

“**Farkındalık Aynanla Erken Fark Et**” projesi kapsamında alınan malzemeler Atatürk Üniversitesi Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Kadın Doğum Polikliniği’ne götürülerek proje yürütücüsü ve poliklinik hemşiresi tarafından kadınlara dağıtıldı. Klinik başkanına ve poliklinik sorumlu hemşiresine bu projenin Atatürk Üniversitesi Toplumsal Destek Projeleri tarafından desteklendiği belirtildi. Poliklinik çalışanları da bu proje için bizlere çok teşekkür ettiler. Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi’ne teşekkür ederiz.

