

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
DOĞUM-KADIN SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ
DOKTORA PROGRAMI
DR-2022-0046

GÖRME ENGELLİ KADINLARDA
MENSTRUAL KAP KULLANIMI: YARI DENEYSEL BİR
ÇALIŞMA

TUĞBA DÜNDAR
DOKTORA TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından HF-21002 proje numarası ile desteklenmiştir.

AYDIN-2022

TEŞEKKÜR

Doktora tez çalıőmamda ilgi, yardım ve hoőgörösünü esirgemeyen danıőmanım Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY'a çok teşekkür ederim. Ayrıca tez savunma komitesinde yer alarak değerli önerileri ile tezime katkıda bulunan saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Hilmiye AKSU, Prof. Dr. Filiz ABACIGİL, Prof. Dr. Hatice YANGIN ve Doç. Dr. Özlem DEMİREL BOZKURT'a,

Tezimin her aşamasına destek olan tüm görme engelli kadınlara,

Çalıőmayı yürütebilmem için kapılarını aan İzmir Atatürk İl Halk Kütüphanesi Görmeyenler Bölümü alıőanlarına, İzmir Görmeyenleri Koruma Derneği, Altı Nokta Körler Derneği Eğitim Merkezi, Altı Nokta Körler Derneği Manisa Şubesi ve Engelli Kadın Derneği'ne ve tezimin her aşamasında yanımda olup desteğini esirgemeyen Cihan KOCAİRİ'ye teőekkürü bir borç bilirim.

Tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için eőime ve çocuklarıma ayrıca teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
RESİMLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Görme Engelliliği	3
2.1.1. Dünya’da ve Türkiye’de Görme Engelliliği	4
2.2. Menstrual Kap	7
2.2.1. Menstrual Kap Kullanım Adımları.....	9
2.2.2. Menstrual Kap Kullanım Bireysel ve Toplumsal Düzeyde Etki Oluşturan Özellikleri .	18
2.2.3. Menstrual Kapın Kullanım Adımları İle İlgili Zorluklar	23
2.2.4. Menstrual Kapın Kullanımı Sırasında Görülebilecek Olası Sağlık Sorunları.....	24
2.3. Görme Engelli Kadınlarda Menstrual Kap Kullanımı.....	27
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırmanın Türü	30
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri	30
3.3. Araştırmanın Zamanı	31
3.4. Araştırmanın Evren ve Örnekleme.....	31
3.5. Araştırmaya Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri	32
3.6. Araştırmanın Hipotezleri	33
3.7. Araştırmanın Metodu.....	34
3.7.1. Veri Toplama Aracı	34
3.7.2. Araştırmada Kullanılan Materyaller	36
3.7.3. Ön Uygulama.....	38

3.7.4. Veri Toplama Süreci.....	39
3.8. Verilerin Değerlendirilmesi.....	44
3.9. Araştırmanın Etik Yönü.....	44
3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	45
3.11. Araştırmanın Güçlükleri.....	46
4. BULGULAR.....	47
4.1. Görme Engelli Kadınların Tanıtıcı Özellikleri.....	47
4.2. Görme Engelli Kadınların Menstrual Siklus ve Hijyen Yönetimlerine İlişkin Özellikleri.....	48
4.3. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kap Kullanımına Ait Bulguları.....	51
4.4. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kap Kullanımı İle İlgili Yaşadıkları Sorunların Karşılaştırılması.....	58
4.5. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kabin Özelliklerine Verdikleri Puanlar ve Karşılaştırılması.....	62
5. TARTIŞMA.....	70
5.1. Görme Engelli Kadınların Menstrual Siklus ve Hijyen Yönetimlerine İlişkin Özellikleri.....	71
5.2. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kap Kullanımı ve Yaşadıkları Sorunlar.....	73
5.3. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kabin Özelliklerine Verdikleri Puanlar.....	78
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82
KAYNAKLAR.....	84
EKLER.....	98
Ek 1 Uzman Görüş Formu 1.....	98
Ek 2 Soru Formu İçerik Geçerlik İndeksi Puanlaması.....	109
Ek 3 Uzman Görüş Formu 2.....	111
Ek 4. Veri Toplama Formu.....	120
Ek 5. Araştırmada Kullanılan Menstrual Kap ve Maket.....	133
Ek 6 Derneklere Ait Sosyal Medya Gruplarından Çalışma İle İlgili Duyuru Paylaşılması ...	134
Ek 7 Etik Kurul Onayları.....	135
Ek 8 Araştırma İzinleri.....	137
BİLİMSEL ETİK BEYAN.....	139
ÖZ GEÇMİŞ.....	140

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

cm	: Santimetre
CVI	: Content Validity Index
mm	: Milimetre
ml	: Mililitre
RIA	: Rahim İçi Araç
S. aureus	:Staphylococcus aureus
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
₺	: Türk Lirası
\$: Amerikan Doları

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Katamenial torba.....	8
Şekil 2. Menstrual hazne ve uterus desteği	8
Şekil 3. Katamenial araç.....	8
Şekil 4. Hijyenik kap	8
Şekil 5. Menstrual kap kullanım adımları	11
Şekil 6. Veri toplama süreci aşamaları.....	40
Şekil 7. Görme engelli kadınların menstruasyon sırasında günlük yaşantılarında yaptıkları değişiklikler	50
Şekil 8. Görme engelli kadınların menstruasyon sırasında destek alma durumları ve destek aldıkları konular.....	51
Şekil 9. Görme engelli kadınların menstrual kabı duyma durumları ve bilgi kaynakları	51
Şekil 10. Menstrual kap kullanımının görme engelli kadınların adet dönemlerinde günlük hayatlarında yarattığı değişimler	56
Şekil 11. Görme engelli kadınların menstrual kap kullanımında yaşadıkları sorunların dağılımı	59
Şekil 12. Görme engelli kadınların menstrual kabın özelliklerine verdikleri puanların dağılımı	63
Şekil 13. Görme engelli kadınların 4 izlem boyunca menstrual kaptan memnuniyetlerine verdikleri puanların dağılımı	66
Şekil 14. Görme engelli kadınların hijyenik pedin özelliklerine ve memnuniyetlerine verdikleri puanların dağılımı	68

RESİMLER DİZİNİ

Resim 1. Farklı menstural kap şekilleri.....	9
Resim 2. Menstural kabın kaynatılması	12
Resim 3. “C” şeklinde katlama	13
Resim 4. “7” şeklinde katlama	14
Resim 5. Kabuk şeklinde katlama	14
Resim 6. Menstural kabın yerleştirilmesi	15
Resim 7. Menstural kabın vajina içerisindeki görünümü.....	15
Resim 8. Menstural kabın çıkarılması.....	17
Resim 9. Menstural kabın bölümleri.....	37

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Çalışma planı	31
Tablo 2. Görme engelli kadınların tanıtıcı özellikleri.....	48
Tablo 3. Görme engelli kadınların menstrual sikluslarına ait özellikleri.....	49
Tablo 4. Görme engelli kadınların ilk üç izlemde menstrual kap kullanım durumu	53
Tablo 5. Görme engelli kadınların dördüncü izlemde menstrual kap kullanım durumu	54
Tablo 6. Görme engelli kadınların menstrual kap kullanım adımlarında yaşadıkları sorunlar	55
Tablo 7. Görme engelli kadınların sesli betimleme menstrual kap kullanım videosu ile ilgili görüşleri.....	58
Tablo 8. Görme engelli kadınların menstrual kap kullanımı ile ilgili yaşadıkları sorunların karşılaştırılması.....	60
Tablo 9. Görme engelli kadınların menstrual kabı yerleştirme adımında yaşadıkları sorunların analizi	61
Tablo 10. Görme engelli kadınların menstrual kap ile birlikte ek ürün kullanımının analizi	62
Tablo 11. Görme engelli kadınların dört izlemde menstrual kabın özelliklerine verdikleri puanların ortalamalararası farklarının karşılaştırılması	65
Tablo 12. Görme engelli kadınların menstrual kap genel memnuniyet puanlarının ortalamalararası farklarının karşılaştırılması	67
Tablo 13. Görme engelli kadınların ped ve 3. ay menstrual kap genel memnuniyet puanları arasındaki farklılığın değerlendirilmesi.....	69

ÖZET

GÖRME ENGELLİ KADINLARDA MENSTRUAL KAP KULLANIMI: YARI DENEYSSEL BİR ÇALIŞMA

Dündar T. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı, Doktora Tezi, Aydın, 2022.

Amaç: Bu araştırma menstrual kabın, görme engelli kadınlar tarafından kullanılabilir bir ürün olup olmadığını belirlemek amacıyla yapıldı.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın evrenini Engelli Kadın Derneği ve Altı Nokta Körler Derneği Manisa Şubesi'ne üye olan kadınlar oluşturdu. Örneklem sayısı G Power version 3.1'de 21 olarak hesaplandı. Katılımcılara menstrual kap kullanımı sözel olarak ve maket üzerinde anlatıldıktan sonra kullanmaları için kap verildi. Kadınlar, kabın kabul edilebilirliğini, kullanıcı deneyimlerini ve devamlılığını değerlendirmek için 6 ay boyunca izlendi. Veriler, tanımlayıcı istatistikler, Cochran Q testi, McNemar Testi, tek yönlü varyans analizi ve Wilcoxon Signed Rank testi ile değerlendirildi.

Bulgular: Görme engelli kadınların %76,0'nın üniversite mezunu olduğu, %88,0'nın çalıştığı ve %56,0'nın daha önce menstrual kabı duyduğu bulundu. Katılımcıların ilk izlemde %72'sinin, üçüncü izlemde %95,8'inin adet kanamasının olduğu her gün kabı kullandığı belirlendi. Menstrual kabı yerleştirme sorunlarının izlemlere paralel olarak %60,0'dan %4,8'e gerilediği, çıkarma sorunlarının %40,0'dan %9,4'e düştüğü ve bu düşüşün sadece yerleştirme sorunları için anlamlı olduğu saptandı ($p<0,05$). Kadınların %52,0'ı ilk izlemde, %23,8'i son izlemde menstrual kanın kaptan sızdığını belirtti. Kabın sızdırma durumunda izlemler arasındaki farkın anlamlı olmadığı saptandı ($p>0,05$). Kap kullanımının, %38,0 katılımcının hijyen ürünlerine harcadıkları parayı azalttığı, %28,6'sının adet sırasında kötü koku sorununu ortadan kaldırdığı ve %23,8'ine adet olduğunu unutturduğu belirlendi.

Katılımcılar, kap öncesinde kullandıkları pedlerden memnuniyetlerine 4.92 ± 2.08 , menstrual kaba 8.95 ± 0.97 puan verdi. Menstrual kap ve ped memnuniyet puanları arasında anlamlı bir farklılık saptandı ($p<0,05$).

Sonuç: Araştırmada, menstrual kabın kullanımına ait sorunların kullanım süresi arttıkça azaldığı ve görme engelli kadınlar tarafından kullanılabilir bir ürün olduğu saptandı.

Anahtar kelimeler: Görme engelli bireyler, hemşirelik, menstrual kap, menstrual hijyen ürünleri

ABSTRACT

USE OF MENSTRUAL CUPS AMONG VISUALLY IMPAIRED WOMAN: A SEMI-STRUCTURAL EXPERIMENTAL STUDY

Dündar T. Aydın Adnan Menderes University, Health Sciences Institute, Obstetric and Gynecologic Nursing Program, Doctorate Thesis, Aydın, 2022.

Objective: This research was aimed to determine whether the menstrual cup is a product that can be used by visually impaired women.

Material and Methods: The population of the study included women who were members of the the Association of Women with Disabilities and the Manisa Branch Office of Six Points Association of the Blind. The sample size was calculated as 21 using G Power version 3.1. Participants were given a cup to use after the use of the menstrual cup was explained verbally and on the model. Women were followed for 6 months to assess the acceptability, user experience and continuity of the cup. Data were evaluated using descriptive statistics, Cochran Q test, McNemar Test, one-way analysis of variance and Wilcoxon Signed Rank test.

Results: Of the visually impaired women, 76.0% were university graduates, 88.0% worked and 56.0% had previously heard of the menstrual cup. Of them 72% used the cup every day in the first follow-up and 95.8% in the third follow-up. Menstrual cup insertion problems decreased from 60.0% to 4.8% in parallel with the follow-ups, and removal problems decreased from 40.0% to 9.4%. But this decrease was found to be significant only for insertion problems ($p < 0.05$). Of women 52.0% stated that menstrual blood leaked from the container at the first follow-up, and 23.8% at the last follow-up. In case of leakage of the menstrual cup was not significant the difference between the follow-ups ($p > 0.05$). Of the women 38.0% on hygiene products reduced the money spent, 28.6% eliminated the problem of bad odor during menstruation and 23.8% forget their menstruation with the use of cup.

They gave 4.92 ± 2.08 points for their satisfaction with the pads they used before the cup and 8.95 ± 0.97 points for the menstrual cup. There was different between menstrual cup and pad satisfaction scores ($p < 0.05$).

Conclusion: In the research, it was determined that the problems related to the use of the menstrual cup decreased as the duration of use increased and it was a product that could be used by visually impaired women.

Keywords: Menstrual cup, menstrual hygiene products, nursing, visually impaired persons

1. GİRİŞ

Engellilik, doğuştan ya da sonradan var olan herhangi bir nedenle, bireyin günlük yaşam gereksinimlerini karşılayamamasına ya da karşılıklı desteğe gereksinim duymasına neden olan bir durumdur (Dünya Sağlık Örgütü, 2011). Dünya Bankası'nın belirttiğine göre (2021) dünya nüfusunun yaklaşık %15'i farklı engellilik türleri ile yaşamaktadır (The World Bank, 2021). Görme engellilerin sayısının ise, dünya genelinde yaklaşık 253 milyon (Bourne ve diğerleri, 2017), ülkemizde 215.076 kişi (nüfusun yaklaşık %3'ü) olduğu belirtilmektedir (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2021; Türkiye İstatistik Kurumu, 2022a).

Engellilik, bireyin yaşamın pek çok boyutunda sorunlarla karşılaşmasına neden olabilir. Engelli bireylerin sağlık, eğitim, rehabilitasyon ve sosyalleşme gibi alanlarda sahip oldukları engel türüne özel farklı gereksinimleri mevcuttur. Ancak, aynı engel türüne ve derecesine sahip bireylerin de farklı ve çeşitlendirilmiş gereksinimleri bulunabilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2011). Engelli bireylerin gereksinimleri engel türü ve derecesinin dışında cinsiyete bağlı olarak da değişiklik gösterebilmektedir. Engelli kadınlar, cinsiyetleri dolayısıyla engelli erkeklerden farklı olarak cinsellik, gebelik ya da aile planlaması gibi üreme sağlığı alanlarında da gereksinimlere sahiptir.

Engelli kadınların üreme sağlığı sorunu yaşayabilecekleri alanlardan biri menstruasyon ve menstrual hijyen yönetimidir. Kadınların bu konudaki sorunları ve gereksinimleri engel derecesi ve türüne göre değişiklik göstermektedir. Örneğin tekerlekli sandalyedeki bir kadın için bütün gün pedle sandalyede oturmak rahatsız edici bir durum olabiliyorken, zihinsel engelli bir kadın için hijyen yönetimi ile ilgili bilgileri akılda tutmak zor olabilmektedir (Wilbur ve diğerleri, 2021). Bazı engel türüne sahip kadınlar ise, menstrual hijyen yönetiminde kullandıkları hijyenik ped/tampon gibi materyalleri değiştirmek için tuvalet alanlarına erişimde çevresel veya fiziksel engellerle karşılaşabilmektedir (Karimu, 2021).

Görme engelli kadınların menstrual hijyen yönetimi ile ilgili bilgilere yer veren çalışmalarda, en sık kullandıkları hijyenik materyalin, hijyenik ped olduğu saptanmıştır (Dündar ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020; Jha, 2018; Kanmani ve Ravisankar, 2016; Wilbur ve diğerleri, 2021; Yaşar ve diğerleri, 2017). Bunun yanı sıra, görme engelli kadınların ped değiştirme sıklığının yetersiz olduğu, ped değiştirirken zorluk yaşadıkları,

pedin tam olarak doğru yerleştirilip yerleştirilmediğini anlamakta zorlandıkları ve bu konuda destek aldıkları da belirtilmiştir (Dündar ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020; Jha, 2018). Sosyal alanlarda tuvaletlerde çöp kutusunun ve tuvalet kağıdının yerini bulmakta, klozette ped değiştirmekte zorlanmaları da pedlerle ilgili yaşadıkları diğer sorunlardır (Dündar ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020). Bu bulgular görme engelli kadınların menstruasyon dönemlerinde hijyenik ped kullanırken bazı sorunlar yaşadıklarını ve bağımsızlıklarının azaldığını göstermektedir.

Menstrual kap, vajinaya yerleştirilen, 10 yıla kadar kullanılabilen, adet kanını haznesinde toplayan bir menstrual hijyen ürünüdür (van Eijk ve diğerleri, 2019). Kap, bir çok marka tarafından farklı ebatlarda üretilmekte, eczaneler ya da alışveriş siteleri aracılığı ile satın alınabilmektedir. Ayrıca her yaştan kadın tarafından rahatlıkla kullanılabilen bir üründür (African Population and Health Research Center, 2010). Kaplar, menstrual kanın akış miktarına ve kabın markasında belirtilen özelliğe göre 12 saate kadar boşaltılmadan kullanılabilmekte, doğru yerleştirildiğinde sızıntı riskini azaltarak, kıyafete olabilecek kan bulaşı (Ballal ve Bhandary, 2020; Madziyire ve diğerleri, 2018; Mason ve diğerleri, 2015; van Eijk ve diğerleri, 2019) ve genital bölgede koku yapma olasılığını azaltabilmektedir (Kakani ve Bhatt, 2017). Kabı kullanmaya başladıktan sonraki ilk adet kanaması sırasında yerleştirme ve çıkarma adımlarında zorluklar yaşanabilse de, kullanım deneyimi arttıkça -özellikle üçüncü adet kanamasındaki kullanımından sonra bu sorunlar neredeyse hiç kalmamaktadır (Beksinska ve diğerleri, 2021; Madziyire ve diğerleri, 2018; van Eijk ve diğerleri, 2018).

Görme engelli kadınların, menstrual hijyen yönetimlerinde tampon ya da menstrual kap gibi farklı mateyalleri kullanmayı denemeleri, bu dönemde yaşadıkları sorunları gidermede faydalı olabileceği gibi farklı sorunlar yaşamalarına da neden olabilir. Menstrual hijyen yönetiminde hijyenik pedler dışında tampon ve menstrual kap gibi farklı materyaller bulunmasına rağmen, literatürde görme engelli kadınların sadece hijyenik ped kullanımına yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Dündar ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020). Ayrıca görme engelli kadınlarda kap kullanımına ilişkin bir bilgiye rastlanmamıştır. Bu çalışmanın ana amacı menstrual kabın görme engelli kadınlar tarafından kullanılabilir bir ürün olup olmadığını belirlemektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Görme Engelliliği

Engellilik, bireyin, bir insan için normal kabul edilen bir faaliyette bulunmasını engellediğinde ortaya çıkar. Bu nedenle, kişi, genel olarak toplumdaki normal rolünü yerine getiremediğinde engelli olarak atfedilir (Hersh ve Johnson, 2008). Ülkemizde “*Fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duyasal yetilerinde çeşitli düzeyde kayıplarından dolayı, topluma diğer bireyler ile birlikte, eşit koşullarda, tam ve etkin katılımını kısıtlayan tutum ve çevre koşullarından etkilenen birey*” yasal açıdan engelli olarak tanımlanmaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Resmi Gazete, 2005).

Görme bozukluğu, gözde meydana gelen herhangi bir rahatsızlığın görme sistemini ve fonksiyonunu etkilemesidir. Görme engelliliği ise göz rahatsızlığı olan bireyin çevresiyle gerek fiziksel, gerekse sosyal veya tutumsal etkileşimi sırasında karşılaştığı kısıtlamalar ve sınırlamaları ifade eder (World Health Organization, 2019). Az görme, bireye hangi gözlük takılırsa takılsın, altı metre mesafeden görülebilmesi gereken şekil ya da harflerin ayırt edilememesi olarak açıklanabilir. Körlük ise yasal ve tıbbi olarak farklı tanımlanır. Yasal körlük, bireyin belli işleri yapamayacak kadar az görmesi anlamını taşıırken, tıbbi körlük ışık algısı olmayan bireyleri tanımlar (Aydın ve Akça Bayar, 2021).

Doğuştan beklenen yaşam süresinin uzaması nedeni ile, herkesin hayatı boyunca en az bir kez, bakım almasını gerektirecek bir göz hastalığı ile karşı karşıya kalması beklenmektedir. Bakımın kalitesinin ve erişilebilirliğinin göz sorunları üzerinde etkisi büyüktür. Ancak dünya genelinde tüm insanların bakım alma oranları ve yaşayabilecekleri göz sorunları aynı değildir. Düşük ve orta gelirli ülkelerde, yaşlılar ve kadınlarda, kırsal ve dezavantajlı topluluklarda göz sorunları ile daha fazla karşılaşmaktadır (World Health Organization, 2019).

Küresel olarak, spor, eğitim sistemi ve medya gibi çağdaş yaşamın pek çok yönü görme duyusu üzerine kurulmuştur (World Health Organization, 2019). Bu nedenle görme engelli bireyler, toplu ulaşım, sosyal alanlar, resmi daireler, okul ve hastane gibi yerlerde bazı sorunlar yaşayabilmektedir. Otobüs, durak ve trafik ışıklarındaki sesli uyarı sistemlerinin

yetersizliği, sosyal alanlarda kabartma yazıların kullanılmaması, hastanelerin fiziki yapılarının eksiklikleri yaşamın pek çok yönünün görme yetisini yitirmiş bireyler düşünülerek tasarlanmadığını gösterir (Arslan ve diğerleri, 2014; Özteke Kozan ve diğerleri, 2018). Yine, eğitim ve öğretimin onlar düşünülerek planlanmamış olması, temel eğitimleri sırasında derslerin görme duyusuna hitap eden şekil, grafik ya da resim gibi materyaller kullanılarak anlatılması, bazı konuları anlamakta zorlanmalarına (Okcu ve diğerleri, 2016), bölüm seçerken engel durumuna göre tercih yapmalarına, bazen de sınavlarda okuyucu desteği gereksinimi duymalarına neden olabilir (Tekin, 2019). Engelli bireyler, hayatlarını sürdürebilmek ve günlük yaşamdan kopmamak için, yaşadıkları topluma, imkânlarına ve engellerine göre farklı stratejiler geliştirir. Görme engellilerin dünya ve ülkemizdeki durumu hakkında bilgi sahibi olmak hem yaşamı engellerine uygun inşa edebilmek hem de kendi stratejilerini geliştirmelerine destek olabilmek için önemlidir.

2.1.1. Dünya’da ve Türkiye’de Görme Engelliliği

Dünya genelinde yaklaşık bir milyarı önlenebilecek görme bozukluğuna sahip, ortalama 2,2 milyar insan görme bozukluğu veya körlük yaşamaktadır (World Health Organization, 2019). Bourne ve arkadaşları tarafından yapılan bir sistematik derleme ve meta analizde, dünyada 36 milyon kör ve 217 milyon az gören insan yaşadığı belirtilmiştir (Bourne ve diğerleri, 2017). Ülkemizde ise Ulusal Engelli Veri Sistemi’ne kayıtlı 215.076 görme engelli birey bulunmaktadır. Görme engelli sayısı, tüm engelli grupları içerisinde %9,53 ile dördüncü sırada yer almaktadır (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2021). Dünyadaki görme engellilerin %89’u düşük ve orta gelirli ülkelerde hayatlarını sürdürmektedir. Özellikle Asya bölgesindeki görme engelli sayısı, dünya toplamının yaklaşık yarısını oluşturmaktadır (Ackland ve diğerleri, 2017). Görme engellilik sadece ülke ya da bölgeye göre değil, çocukluk-yetişkinlik dönemine ve cinsiyete göre de sayıca değişiklik gösterebilmektedir.

Asya ülkelerinde 2020 yılında, büyük çoğunluğu Hindistan (%72,9) ve Bangladeş’te (%10) yaşayan 283.151 kör çocuk olduğu tahmin edilmektedir. Bu bölgedeki çocuklarda, başlıca görme engellilik nedenleri; doğumsal anomaliler (mikroftalmi ve anoftalmi gibi), korneaya ait nedenler (en çok kornea skarlaşması), katarakt ve retinal durumlar (distrofiler ve prematüre retinopatisi) olarak sıralanmaktadır. Beş yaş altı ölüm oranı 1000 canlı doğumda

20'den az olan ülkelerde; körlük prevalansı 10 bin çocukta 3-4 iken, ölüm oranı 1000 canlı doğumda 200'den fazla olan ülkelerde (Sahraaltı Afrikadaki ülkeler gibi) 10 bin çocukta 12-15'tir. Bu durumun üç temel nedeni vardır: Birincisi; gelir seviyesi düşük olan bölgelerdeki çocukların, gelir seviyesi yüksek bölgelerde bulunmayan risklere (A vitamini eksikliği vb.) ve olası kör edici koşullara maruz kalmasıdır. İkincisi; başka bir yerde yeterince kontrol edilen koşulların bu bölgelerde ortaya çıkmasıdır (bağışıklama yapılmayan bölgelerdeki kızamık enfeksiyonu vb.). Sonuncusu ise hastalığın ilerlemesini durdurabilen (prematüre retinopatisinin yönetimi vb.) veya görme işlevini eski haline getiren (kataraktın yüksek kaliteli yönetimi vb.) hizmet ve tedavilere erişimin sınırlı olmasıdır (Rahi ve Gilbert, 2017).

Yetişkin döneme gelindiğinde, katarakt ve yetersiz düzeltilmiş kırma kusurunun 2020 yılında, körlüğün ve orta-şiddetli görme bozukluğunun en sık nedenleri arasında yerini aldığı bilinmektedir. Dünya genelindeki 50 yaş ve üstü nüfusun yaklaşık 15 milyonunun katarakt, 6 milyonunun ise glokom, yaşa bağlı makula dejenerasyonu ve diyabetik retinopati nedeni ile kör olduğu tahmin edilmektedir. Orta-şiddetli görme bozukluğunun ise yetersiz düzeltilmiş kırma kusuru nedeni ile yaklaşık 86 milyon, glokom, yaşa bağlı makula dejenerasyonu ve diyabetik retinopatiye bağlı 13 milyon yetişkinde görüldüğü varsayılmaktadır (Bourne ve diğerleri, 2021).

Küresel olarak bakıldığında, görme engellilerin %56'sını kadınlar oluşturmaktadır (Bourne ve diğerleri, 2017). Kadınların erkeklerden daha uzun süre yaşamaları, sağlık hizmetlerine ulaşmada dezavantajlı olmaları ve bazı göz hastalıklarına yakalanma risklerinin fazla olması cinsiyet dengesizliğine neden olan faktörler arasında yer almaktadır (Ackland ve diğerleri, 2017). Görme engelinde cinsiyet farklılıklarını belirlemeye yönelik İspanya'da yapılan bir çalışmada, görme bozukluğu prevalansının 24 yaşından büyük kadınlarda daha yüksek olduğu ve bu oranın yaşla birlikte arttığı belirtilmiştir. Ayrıca kadınlara en sık katarakt, erkeklere ise glokom tanısı konulduğu, körlüğün prevalansında cinsiyet farkı bulunmadığı da ifade edilmiştir (Ulldemolins ve diğerleri, 2019).

Görme engelli bireyin engel düzeyi, yaşı, cinsiyeti ya da yaşadığı bölgeye bağlı olarak yaşam kalitesi ve bağımsızlığı farklı etkilenebilmektedir. Görme engellilerin yaşam kalitesi ile ilgili yapılmış olan çalışmalarda yaşam kalitelerinin düşük olduğu saptanmıştır (Ejiakor ve diğerleri, 2019; Habib ve Irshad, 2018; Khorrami-nejad ve diğerleri, 2016). Adölesan görme engelli ve gören bireylerin yaşam kalitelerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, adölesan görme engelli grubun genel yaşam kalitesinin düşük olduğu belirtilmiştir (Habib ve Irshad, 2018). Bir başka çalışmada görme engelinin derecesinin bireyin yaşam kalitesini etkilediği ve en

düşük yaşam kalitesinin kör bireylerde olduğu ifade edilmiştir (Ejiakor ve diğerleri, 2019). Cinsiyet açısından bakıldığında ise görme engelli kadınların yaşam kaliteleri erkeklerden daha düşüktür (Khorrami-nejad ve diğerleri, 2016). Görme engelli kadınlar ve erkeklerin günlük hayatta karşılaştıkları sorunlar benzer olsa da, cinsiyetleri dolayısıyla üreme sağlığına ait sorun yaşama olasılıkları yaşam kaliteleri üzerinde etkili olabilmektedir. Örneğin, görme engelli kadınların gestasyonel diyabet ve preeklampsi yaşama olasılıkları yüksektir. Bu nedenle, erken doğum ya da sezaryen oranlarında artış beklenen bir durumdur (Ofir ve diğerleri, 2015). Yine görme engelli kadınların üreme sağlığı ile ilgili yapılmış bazı çalışmalar, menstrual hijyen ve gebeliği önleme gibi üreme sağlığı konularında yeterli bilgi sahibi olmadıklarını göstermiştir (Badu ve diğerleri, 2019; Joshi ve Joshi, 2019; Yaşar ve diğerleri, 2017). Üreme sağlığı konularında yaşanan bilgi eksikliği, görme engelli kadınların üreme sağlıklarını doğru yönetme ve sürdürmelerini olumsuz etkileyerek, daha fazla sağlık sorunu yaşamalarına yol açabilir. Aile planlaması yöntemleri ile ilgili bilgi eksikliği istenmeyen gebeliklere (Yimer ve Modiba, 2019), menstrual hijyen yönetimi ile ilgili bilgi eksikliği ise genitoüriner sistem enfeksiyonlarına neden olabilir. Oysaki bir kadının hayatının yaklaşık 30 yılını alan üreme çağında karşılaşılabilecek istenmeyen gebelik ya da menstrual hijyenin yetersiz yönetimi ve beraberinde getirdiği sorunlar, kadınların üreme çağı sonrası yaşam dönemlerindeki sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle görme engelli kadınların üreme sağlığı ile ilgili konularda bilgilendirilmeleri, hizmete ve yeniliklere erişimleri sağlanmalıdır.

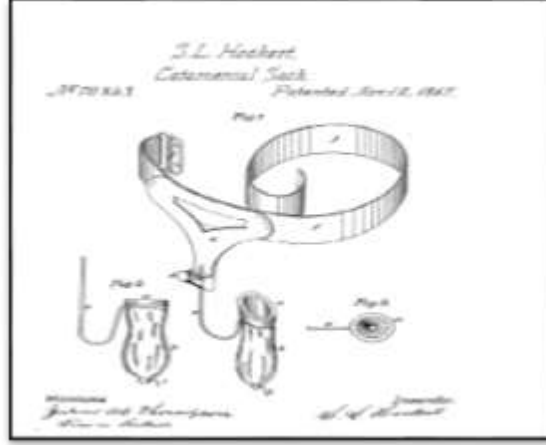
Üreme çağı boyunca kadın hayatının bir parçası olan menstruasyon ve menstrual hijyen yönetimi tüm kadınlar için önemlidir. Menstrual hijyenin doğru yönetimi için temiz su ve sabun gibi hijyeni kolaylaştırıcı özelliklerle birlikte, emici menstrual malzemelere erişim de sağlanmalıdır (Ministry of Drinking Water and Sanitation, 2015). Ancak menstrual hijyen yönetiminde kullanılan hijyenik ürünler, ülkeler ve hatta bölgeler arasında farklılıklar gösterebilmektedir (Smith ve diğerleri, 2020). Ülkelerin temiz su ve sabun gibi kaynaklara erişim düzeyi, bireylerin maddi olanakları ve menstruasyona dair kültürel tabu ve inançlar gibi pek çok faktörün kadınların kullanacağı hijyenik ürünü belirlemede etkisi bulunmaktadır (Kennedy ve diğerleri, 2015; Sustainable Sanitation Alliance, 2016). Kadınların bir takım nedenlerden ötürü yeterli hijyenik ürün ve suya ulaşamaması, üreme haklarının ihlaline neden olmaktadır. Oysa ki 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları'ndan biri olan toplumsal cinsiyet eşitliğinin alt maddesinde cinsel sağlık/üreme sağlığı ve üreme haklarına evrensel erişimin

sağlanması gerektiği, bu hakların engelli olan bireyler için de geçerli olduğu belirtilmektedir (United Nations, 2019).

2.2. Menstrual Kap

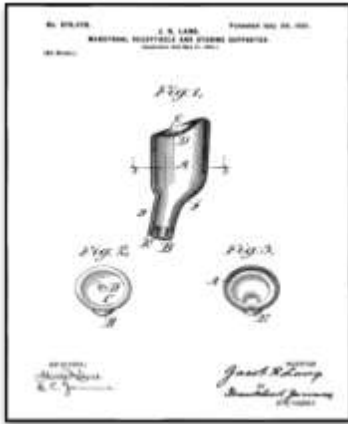
Menstrual kap, tampon gibi vajinaya yerleştirilen, 10 yıla kadar kullanılabilen, 10-38 ml arasındaki kanı haznesinde toplayabilme kapasitesine sahip bir menstrual hijyen ürünüdür. Menstrual kanın akış miktarına ve kabın markasında belirtilen özelliğe göre 12 saate kadar boşaltılmadan kullanılabilir (van Eijk ve diğerleri, 2019). Kapların üretiminde tıbbi silikon, kauçuk lateks, sentetik lateks veya termoplastik elastomer kullanılmaktadır. Bunlardan insan vücudu için en güvenli olanı tıbbi silikondan üretilenlerdir (Lunacup Co, 2020). Tıbbi silikon, doğal biyoyumluluğa sahip, yaygın olarak kullanılan bir malzemedir. Kap, kullanılan malzemenin elastik yapısından dolayı kolayca katlanmakta ve vajinaya yerleştirilebilmektedir (Peter ve Abhitha, 2021). Pek çok firma tarafından üretilen kapların, farklı boyutlarda modelleri mevcuttur. Bazı markaların üç, bazılarının ise iki farklı boyda modeli olmakla birlikte firmaların web sitelerine bakıldığında; yaş, doğum şekli ve adet kanamasının miktarının boyut seçiminde önemli olduğu anlaşılmaktadır (Lunette, 2021; Mooncup, 2021; OrganiCup, 2021). Menstrual kabın uygun boyutta seçilmemesi kullanıcının memnuniyetsizliğine neden olabilir. Örneğin kabın boyutunun küçük olması sızıntıya, büyük olması yerleştirme ve çıkarma işlemi sırasında ağrıya yol açabilir (Manley ve diğerleri, 2021).

Menstrual kabın geliştirilmeye başlanması ilk olarak 19. yüzyılda karşımıza çıkmaktadır. İlk yıllarda patent alınan menstrual kaplar, daha çok aşındırıcı olmayan metaller, yumuşak veya sert kauçuk gibi malzemelerden yapılan ürünlerdir. Bunların içinde ekstra emicilik sağlayan sünger gibi bir malzeme bulunmaktadır. İlk menstrual kaplar, hem yeniden kullanılabilen hem de kolay temizlenebilen ürünler olarak geliştirilmiştir. Menstrual kap için ilk patent, 1867'de S. L. Hockert'e (ABD Patent No.70843) verilmiştir. Ürün, bir halkaya tutturulmuş lastik bir torbadan oluşmuş ve kadının beline bağlanacak şekilde tasarlanmıştır (Şekil 1). Bu üründe, halka vajinaya yerleştirilir ve torba vajina içerisinde kalır. Böylece adet kanının torbaya dolması sağlanmış olur. Ayrıca torbanın vajinadan çıkarılmasına yardımcı olmak için torbanın dibine bir kordon bağlanmıştır (Kidd, 1994; WEB_1).

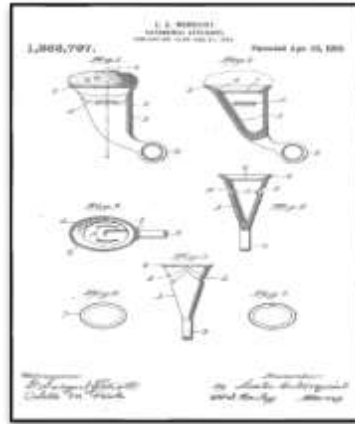


Şekil 1. Katamenial torba (WEB_1)

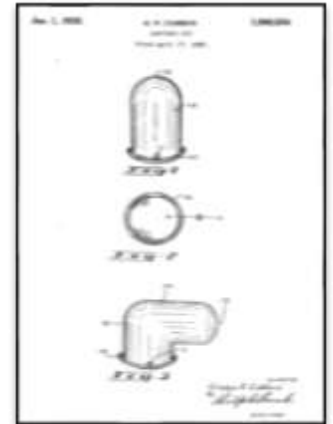
İlk patent alınan menstrual kabın ardından, 1901'den itibaren üründe değişiklikler yapılmaya başlanmıştır. Yeni ürünlerde hem menstrual kabın hem de haznesinin boyutu daha küçük hale getirilmiştir. Jacob R Lang 1901 yılında (ABD Patent No. 679478) menstrual kabın haznesinin boyutlarını küçültmüş (Şekil 2), 1917'de Lester E. Norquist kabın daha kolay çıkarılmasını sağlamak için ürünün tabanına bir halka eklemiştir (Şekil 3) (ABD Patent No.1251652) (Kidd, 1994; WEB_2; WEB_3)(Kidd, 1994; WEB_4). 1933 yılında Gladys R. Cubbon tarafından daha modernize bir menstrual kap geliştirilmiş ve menstruasyon amaçlı tasarlanmış bir ürün olduğu belirtilmiştir (Şekil 4) (ABD Patent No.1986504) (WEB_4). İlk kullanılabilir ticari menstrual kap, Nort ve Oldham'ın aktardığına göre, 1937'de Leona Chalmers tarafından patentlenmiştir (North ve Oldham, 2011).



Şekil 2. Menstrual hazne ve uterus desteği (WEB_2)



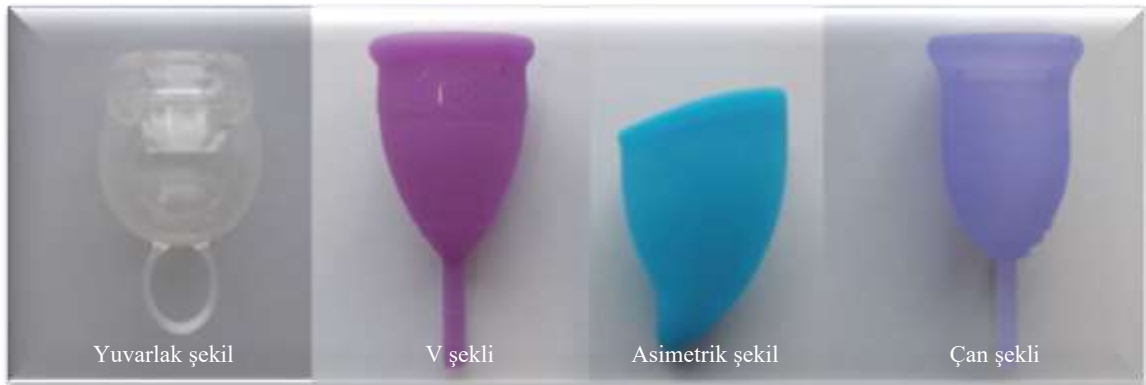
Şekil 3. Katamenial araç (WEB_3)



Şekil 4. Hijyenik kap (WEB_4)

Uzun yıllardan bu yana aslında var olan menstrual kap, yıllar içinde çeşitli patentler almasına rağmen, ancak 1930'lardan beri Avrupa ve Kuzey Amerika'da kullanılmakta ve bu bölgelerde ticari olarak üretilmektedir. Kap, zaman içerisinde de birçok farklı firma ismiyle piyasada yer almıştır (African Population and Health Research Center, 2010; Tellier ve diğerleri, 2012).

Günümüzde, menstrual kaplar farklı tarzlarda, markalarda ve boylarda üretilmektedir. Kapların, temel olarak bir sınıflandırması söz konusu olmasa da dört temel şekle göre sınıflandırılabilir (Resim 1). Yuvarlak şekilli olan menstrual kaplar, daha küresel şekilli bir kap olup, küre kısmı kabın boynundan daha geniştir. “V” şeklindekiler; üst kısmı menstrual kabın en geniş kısmı olacak şekilde, kademeli olarak kenardan gövdeye doğru inceler. Asimetrik şekilli kaplar, serviksin altına belirli bir dönüş ve açıda oturmak üzere tasarlanmıştır. Çan şeklinde olanlar ise, çan biçiminde kıvrımlara sahip, ağzı geniş ve daha yuvaraktır (Manley ve diğerleri, 2021).

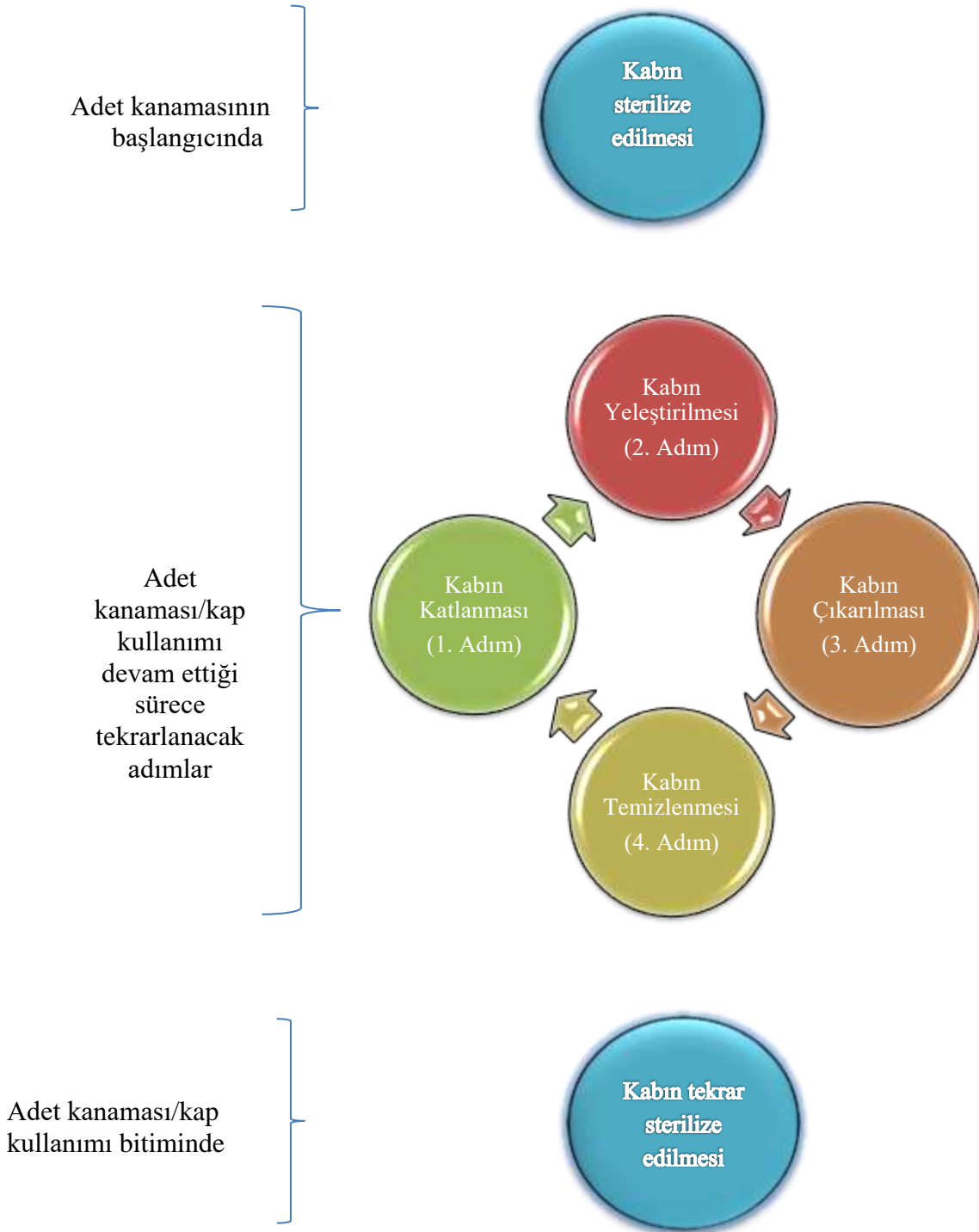


Resim 1. Farklı menstrual kap şekilleri (Manley ve diğerleri, 2021)

2.2.1. Menstrual Kap Kullanım Adımları

Menstrual kabın yerleştirilmesi, çıkarılması ve temizlenmesi sırasında uyulması gereken bazı temel adımlar bulunmaktadır. Bu adımlara dikkatle uyulması hem kabın kullanımını kolaylaştırmakta hem de menstrual hijyenin doğru yönetilmesine katkı sağlamaktadır (Day, 2012). Menstrual kap, her ay, adet kanamasının başlangıcında kabı kullanmaya başlamadan önce sterilize edilmelidir. Aşağıda açıklanan yöntemlerle sterilize edildikten sonra, kabı kullanmak için katlama (1. Adım), yerleştirme (2. Adım), çıkarma (3. Adım) ve temizleme (4.

Adım) adımları sırasıyla uygulanır. Adet kanaması devam ettiği sürece bu dört adım tekrarlanmalıdır. Kap, adet kanaması bitiminde tıpkı kanamanın başlangıcındaki gibi sterilize edilmelidir (Şekil 5).



Şekil 5. Menstrual kap kullanım adımları

Adet kanamasının başlangıcında

Menstrual Kabin Sterilize Edilmesi: Menstrual kap, her adet kanamasının başlangıcında (kullanılmadan önce) kendi torbası/poşeti/kabının içerisinden çıkarılarak sterilize edilmelidir. Sterilizasyonda birkaç farklı yoldan birisi seçilebilir. Bunun için kaynatma, mikrodalga fırın kullanma ya da firmaların önerdiği temizleme toniğini kullanma yollarından biri tercih edilebilir (Lunacup Co, 2020; Lunette, 2021; No More Taboo, 2019; OrganiCup, 2021). Menstrual kap kaynatılarak sterilize edilecekse, önce kaba konulan suyun kaynaması beklenir. Su kaynadıktan sonra, menstrual kap suyun içerisine konularak, 5-10 dakika kaynatılmalıdır. Menstrual kap, kaynatıldığı kabin tabanına temas etmemelidir. Bu nedenle kaynatma kabına yeteri kadar su konulması önemlidir (Resim 2). Aksi takdirde menstrual kabin erime ihtimali söz konusu olabilir (Lunacup Co, 2020; No More Taboo, 2019). Kaynatma işlemi bittikten sonra iki farklı yol izlenebilir. Birinci yol, kaynatma kabının içindeki suyun boşaltılması ve menstrual kabin kaynatma kabı içerisinde soğumasının beklenmesidir. İkinci yol ise, kaynatma kabının içindeki suyu boşaltmadan, -temiz ellerle- kap sıcak suyun içerisinden alınıp bir kenarda soğumaya bırakılır ya da temiz su ile hızlıca soğutulur.



Resim 2. Menstrual kabinin kaynatılması

Menstrual kap, mikrodalga fırında sterilize edilecekse, mikrodalgaya dayanıklı bir kap kullanılmalıdır. Bu kabin içerisine, menstrual kabin yüzebileceği kadar su doldurulduktan sonra 1 dakika 30 saniye boyunca mikrodalgada sterilize edilmelidir. Mikrodalgadan çıkarılan kap, 5 dakika dışarıda bekletilmelidir (Lunacup Co, 2020). Bekleme süresi sonrası içerisine konulduğu mikrodalgaya dayanıklı kaptan -temiz ellerle- alınabilir. Kap, bulaşık makinesinde yıkanmamalıdır (No More Taboo, 2019).

Eğer menstrual kabın sterilize edilmesi için temizleme toniği kullanılacaksa üretici firmanın talimatları doğrultusunda kap steril edilmelidir. Sterilize edilen menstrual kap artık kullanıma hazır hale gelmiştir. Kabı kullanmak için aşağıdaki adımlar izlenmelidir.

1. Adım

Menstrual Kabın Katlanması: Sterilize edilen menstrual kabın, vajinaya yerleştirilebilmesi için katlanması gereklidir. Ancak katlamadan önce ellerin temiz su ve sabunla yıkanması önemlidir. Kabın katlanması için farklı katlama şekilleri mevcuttur. Bunlardan en sık kullanılanları “C” şeklinde katlama, “7” şeklinde katlama ve kabuk şeklinde katlamadır. Kap, kullanan kadın tarafından en uygun olan yöntem seçilerek katlanmalıdır (WEB_5; WikiHow, 2021).

“C” şeklinde katlama için, öncelikle menstrual kap, iki elin baş ve işaret parmakları arasına alınır. Ardından kap, gövdesinin kenarları birbirine değecek şekilde sıkılır. Sıkıştırılan kap, boyuna ikiye katlanarak “C” şekli elde edilir (Resim 3) (Lunacup Co, 2020; WEB_5).



Resim 3. “C” şeklinde katlama

“7” şeklinde katlamada, tıpkı “C” şeklinde katlama yöntemindeki gibi menstrual kap, iki elin baş ve işaret parmakları arasına alınır. Kap, gövdesinin kenarları birbirine değecek şekilde sıkılır. Daha sonra, kabın çerçeve kısmının kenarlarından biri “7” şekli oluşturacak biçimde kabın tabanına doğru katlanır (Resim 4) (Lunacup Co, 2020; WEB_5).



Resim 4. “7” şeklinde katlama

Bir diğer katlama yöntemi olan kabuk şeklinde katlama için, menstrüel kap, ağız kısmı yukarı bakacak şekilde bir elin işaret ve başparmağı arasında tutulur. Diğer elin işaret parmağı yardımı ile menstrüel kabın çerçeve kısmının bir bölümü kabın gövdesinin içerisine doğru sertçe itilir. Kabın kenarları birbirine değecek şekilde sıkılır (Resim 5). Başparmak ve işaret parmakla kap kenarlarından tutularak vajinaya yerleştirilir (Lunacup Co, 2020; WEB_5).



Resim 5. Kabuk şeklinde katlama

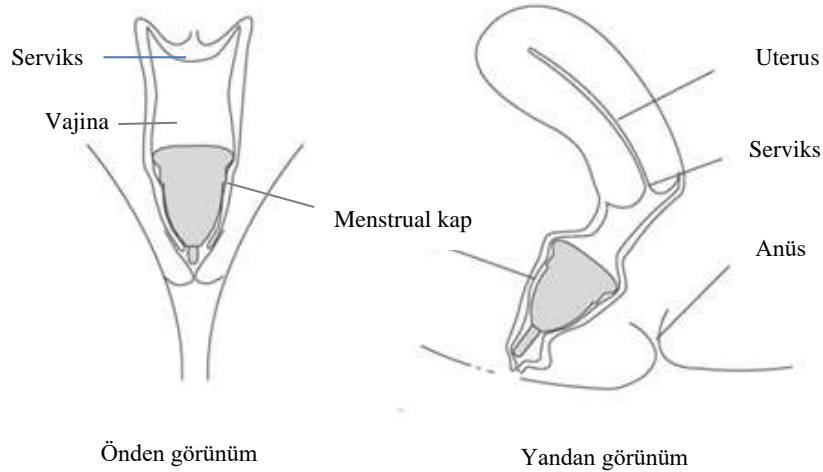
2. Adım

Menstrüel Kabın Yerleştirilmesi: Katlanmış olan menstrüel kabı vajinaya yerleştirmek için çömelme ya da bir bacağı sandalye, klozet vb. bir yere koyma pozisyonlarından biri kullanılmalıdır. Kullanıcı, kendisine en uygun pozisyonu seçtikten sonra, kabın çerçeve kısmı vajene bakacak şekilde, bir elin baş ve işaret parmağı arasında tutularak yavaşça vajinadan içeri itilmelidir (Resim 6) (WEB_5; WikiHow, 2021).



Resim 6. Menstrual kabın yerleştirilmesi

Menstrual kabın vajinaya yerleştirilme işlemi bittiğinde kabın, en az sap kısmına kadar olan bölümü vajina içerisinde olmalıdır. (WEB_5; WikiHow, 2021) (Resim 7). Bazı kadınlarda vajina boyunun kısalığından veya kabı yerleştirmeyi tam başaramamadan dolayı, kabın sap kısmının bir bölümü ya da tamamı vajinanın dışında kalabilir. Bu durumda önerilen, birkaç aylık adet kanaması boyunca kabın yerleştirme adımının tamamen öğrenilmesinin beklenmesidir. Eğer, sap kısmı halen vajina dışında kalmaya devam ediyorsa ve kişide rahatsızlık hissi oluşturuyorsa sap kesilebilir.



Resim 7. Menstrual kabın vajina içerisindeki görünümü (Manley ve diğerleri, 2021'den modifiye edilmiştir)

Menstrual kabın vajina içerisine doğru yerleştiğinden ve vajinada tam açıldığından emin olmak için, kabın kavrama çizgilerinin olduğu kısma işaret parmağı ile dokunularak herhangi bir bükülme olup olmadığı kontrol edilmelidir (Lunacup Co, 2020). Kabın doğru yerleştirilmemesi sızıntı ve rahatsızlık gibi sorunlara neden olabilir. Bu nedenle bu adımın doğru öğrenilmesi çok önemlidir. Kadınlar doğru yerleştirmeyi kullanım süresi arttıkça daha iyi öğrenmektedir.

Kabın vajinaya yerleştirildikten sonra varlığının hissedilmemesi, doğru yerleştirildiğinin bir göstergesidir (Nunes-Carneiro ve diğerleri, 2019). Menstrual kap, eğer vajinanın orta kısmında yerleşmiş olarak kalırsa, mesane ve üretraya baskı yaparak sık idrara çıkma isteğine neden olabilir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında kabı biraz daha yukarı yerleştirmek gerekmektedir. Eğer kap kullanımı sırasında, tahriş veya çok fazla baskı hissediliyorsa kabın boyutu büyük olabilir, adet kabının malzemesi sert olabilir ya da menstrual kap vajenin orta kısmında yerleştirilmiştir (Lunacup Co, 2020).

3. Adım

Menstrual Kabın Çıkarılması: Bir önceki adımda vajinaya yerleştirilmiş olan menstrual kabın içerisinde adet kanı birikmeye başlar. Kap, vajinaya yerleştirildikten en geç 12 saat sonra çıkartılmalı, temizlenmeli ve adet kanaması devam ediyorsa tekrar katlanarak yerleştirilmelidir. Menstrual kabın çıkarılması için öncelikle eller yıkanmalı, tıpkı yerleştirme pozisyonu gibi (çömelme vb.), kullanıcı tarafından rahat edilecek bir pozisyon seçilmelidir. Kabın alt kısmında yer alan kavrama çizgileri işaret ve baş parmaklar arasında sıkıştırılır (Resim 8). Böylece kabın oluşturduğu vakum etkisi bozulur. Daha sonra kap, sap kısmından çekilerek vajinadan çıkartılır. Kabın oluşturduğu vakumu bozmadan çıkarmayı denemek için, kabın sapından çekilmesi kadında ağrı ve acıya neden olur. Menstrual kabın vajinadan çıkarılmasını kolaylaştırmak için, ıkınılması kabın vajina girişine doğru itilmesini sağlar.



Resim 8. Menstrual kabin çıkarılması

4. Adım

Menstrual Kabin Temizlenmesi:

Vajinadan çıkarılan menstrual kabin içerisindeki adet kanı tuvalete boşaltılır ve kap temiz suda durulanır (Lunacup Co, 2020; No More Taboo, 2019). Menstrual kap, vajinadan çıkarıldığı sırada temiz su yoksa tuvalet kâğıdıyla ya da firma tarafından temizlikte kullanılmak üzere üretilen özel temizleme toniği ya da mendilleri ile silinebilir (The Cup, 2018). Kabin temizlenmesi için sabun ya da deterjan kullanılması önerilmemektedir (Lunacup Co, 2020). Kap, temizlendikten sonra kullanıcı tarafından tercih edilen bir katlama şekli kullanılarak tekrar vajinaya yerleştirilir.

Adet kanamasının bitiminde

Menstrual Kabin Sterilize Edilmesi:

Menstrual kap, adet kanamasının bitiminde, adet döneminin başlangıcında kullanılan sterilizasyon (kaynatma, temizleme jeli ile ya da mikrodalgada steril etme) yöntemlerden biri ile sterilize edilir. Menstrual kabin nemli kalması küf veya mikroorganizma üremesine neden

olabilmektedir. Kap, oda havasında iyice kuruduktan sonra kendi torbası/poşeti/kabının içerisinde saklanmalıdır (Lunacup Co, 2020).

2.2.2. Menstrual Kap Kullanımının Bireysel ve Toplumsal Düzeyde Etki Oluşturan Özellikleri

Menstrual hijyen yönetiminde kullanılan materyallerden biri olan menstrual kap, ped ve tampon gibi ürünlerden farklı olarak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde etkilere sahiptir. Kapın özelliklerine bağlı oluşturduğu etkiler maddeler halinde aşağıda sunulmuştur.

- **Menstrual kap 12 saate kadar boşaltılmadan kullanılabilir:** Menstruasyon dönemi sırasında kadınlar, gün içerisinde okul ve iş yeri gibi farklı ortamlarda, kullandıkları menstrual hijyen ürününün özelliğine göre, ürünü yenisi ile değiştirmek durumundadır (African Population and Health Research Center, 2010). Kadınlar tarafından sıklıkla kullanılan hijyenik ped ve tamponların yaklaşık dört saate bir değiştirilmesi gerekmektedir (House ve diğerleri, 2013; Ministry of General Education, 2016). Bu nedenle, iş yeri ya da okul gibi uzun süre vakit geçirilen ortamlarda ped ve tamponlar, en az iki kez değiştirilmelidir. Ayrıca ev dışı ortamlarda bulunan tuvaletlerde sabun, tuvalet kağıdı yetersizliği ve ped değişimi için uygun bir ortam bulunmama ihtimali de mevcuttur (Ministry of Drinking Water and Sanitation, 2015). Yine menstruasyonun gizli kalması ve erkeklerle konuşulmaması gerektiğine inanılan toplumlarda, okullarda daha az sıklıkta ped değiştirilmektedir (Columbia Global Centers, 2015). Menstrual kapın 12 saate kadar boşaltılmadan kullanılabilmesi, hijyenik ürünlerin değiştirilmesi için gerekli olanakların bulunmadığı ev dışı ortamlarda kadınların konforlarını artırabilir.

- **Menstrual kap, adet kanının sızıntı riskini azaltır:** Bazı kadınlar, menstruasyon döneminde kullandıkları hijyenik ürün nedeni ile kanın kıyafetlerine bulaşından endişe etmekte ve hatta bu günlerde giydikleri kıyafetleri sınırlandırabilmektedir. Yine okul çağında olan kızlar, kıyafetlerine kan bulaşabileceği veya kan kokusunun algılanabileceğinden dolayı endişeli olmaları ve hijyenik ped bulamamaları gibi nedenler ile menstruasyon dönemlerinde devamsızlık yapmaktadır (Davis ve diğerleri, 2018). Menstrual kap doğru yerleştirildiğinde sızıntı riskini azaltarak pedlere göre kıyafete olabilecek kan bulaşı ihtimalini (Ballal ve Bhandary, 2020; Madziyire ve diğerleri, 2018; Mason ve diğerleri, 2015; van Eijk ve diğerleri, 2019) ve koku yapma olasılığını azaltmaktadır (Kakani ve Bhatt, 2017).

• **Menstrual kap menstruasyon döneminde günlük yaşamı kısıtlamaz:** Menstrual kap kullanan kadınlar, sızıntı endişesi yaşamadıkları için menstruasyon dönemlerinde dilediklerini giyebilmekte ve sızıntı endişesinden uzaklaşmaktadır (CARE International Uganda ve diğerleri, 2018). Böylece kadınların, menstruasyon dönemlerinde okula devam edebilmelerine (Pokhrel ve diğerleri, 2021) ve uzun mesafe yürüme, bisiklete binme gibi normal aktiviteleri yapmalarına katkı sağlamaktadır (CARE International Uganda ve diğerleri, 2018). Adet döneminde menstrual kap kullanımı, ped değiştirme gereksinimini ortadan kaldırarak kızların mahremiyetini sağlama (âdet olduğunu erkeklerden saklama vb.) konusunda da destek olmaktadır (Madziyire ve diğerleri, 2018).

• **Menstrual kabı her kadın kullanmak istemeyebilir:** Menstrual kabın kullanımına başlamadan önce ya da kullanıldığı ilk aylarda kadınlar, bazı konularda endişe duyabilmektedir. Kabın yerleştirilme sırasında ağrıya/rahatsızlığa neden olabileceği, vücutta kaybolabileceği, vajinayı genişletebileceği, üreme organlarını deforme edebileceği, kullanım sırasında adet kanını sızdırabileceği, kap vajinada iken idrar ya da gaita deşarjı sırasında kabın çıkabileceği bu endişeler arasında yer almaktadır (African Population and Health Research Center, 2010; CARE International Uganda ve diğerleri, 2018; Mason ve diğerleri, 2019). Bu endişeler kap kullanımından vazgeçilmesine ya da kullanımının bırakılmasına neden olabilir. Oysa, sağlık çalışanlarının vereceği iyi bir eğitim ve danışmanlıkla kadınların endişeleri giderilebilir.

Menstrual kap, bir çok açıdan kadın hayatına ve topluma fayda sağlasa da, bazı kadınlar bedenleri ile ilgili tutumları, sahip olduğu kültürel ve dini değerler nedeni ile kaba karşı olumsuz bir tutum sergilemektedir (Gharacheh ve diğerleri, 2021; Grose ve Grabe, 2014; Lekshmi ve diğerleri, 2022). Bu konudaki en büyük endişe menstrual kabın himene zarar verebilme ihtimalidir. Kap vajinaya yerleştirildiği için, bekaretin kaybedilebileceği düşünülerek virjin kadınlar tarafından kullanımından çekinilmektedir (Lekshmi ve diğerleri, 2022). Bazı kadınlarsa vajinasına dokunmaktan rahatsız olduğu için kap kullanmak istememektedir (Grose ve Grabe, 2014; Lamont ve diğerleri, 2019). Toplumsal cinsiyet rolünün kabulünü destekleyen bir tutum olan bekaret ile ilgili kadın ve erkeklerin düşünceleri değiştirildiğinde, yani toplumsal cinsiyette eşitlik sağlandığında, kap kullanımındaki bu endişeler de kendiliğinden kaybolacaktır.

Menstrual kap, hijyenik pedler gibi reklamı yapılan ve kadınların bilgilendirildiği bir ürün değildir. Bu durum bazı kadınların kabı hiç duymamasına, bazı kadınlarına yanlış veya yetersiz bilgileneşine neden olmaktadır (Lekshmi vd., 2022). Sosyal meydyanın öneminin

giderek arttığı günümüzde insanlar bu mecralardan bir çok konuda doğruluğu kesin olmayan bilgiler de alabilmekte, yorumlar yaparak birbirlerini etkileyebilmektedir. Ülkemizde sosyal medyada menstrual kapla ilgili yapılan paylaşım ve yorumların incelendiği bir çalışmada kabı kullanmamış kadınların daha çok olumsuz yorumlar yaptığını bildirmesi bu durumu destekler niteliktedir (Tokay Argan ve diğerleri, 2019).

• **Menstrual kap ekonomiktir:** Menstrual hijyen yönetiminde kullanılan malzemeler, kadınların tercihlerine, kültürel olarak kabul edilebilirliğe, ekonomik duruma ve yerel pazarda bulunabilirliğe bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir (Kaur ve diğerleri, 2018). Gelir seviyesi düşük olan ülkelerde yaşayan kadınlar, ped ve tamponu pahalı hijyenik ürünler olarak görebilmekte, bunların yerine yeniden kullanılabilen bez gibi yöntemleri tercih edebilmektedir (African Population and Health Research Center, 2010; Archary ve diğerleri, 2015). Uganda’da yapılan bir çalışmada kadınlar, menstrual hijyenlerini yönetebilmek için her ay ortalama 1.6 \$ malzeme harcaması yaptıklarını belirtmişlerdir (Tellier ve diğerleri, 2012). Zimbabwe’deki kadınların hijyenik ürün kullanması ise, her bir siklusta yaklaşık 5 \$’a mâl olmaktadır. Bu da yılda yaklaşık 60 \$’ın hijyenik ürünlere verilmesi anlamına gelir (Madziyire ve diğerleri, 2018). Kanada’da tampon ve menstrual kap kullanımı ile ilgili yapılan randomize kontrollü bir çalışmada; katılımcı başına ortanca tampon sayısı 10 olarak belirlenmiştir. Tampona verilen ücret ortalama 2,88 \$, yıllık 37,44 \$’a denk gelmiştir. Çalışmada kullanılan menstrual kabın perakende satış fiyatı ise 39,99 \$’dır (Howard ve diğerleri, 2011). Menstrual kapla ilgili yapılan bir meta-analizde, analize alınan çalışmalardaki kapların, 99 ülkedeki satış fiyatının ortanca değerinin 23.30 \$ olduğu belirtilmiştir (van Eijk ve diğerleri, 2019). Amerika Birleşik Devletleri, St. Loius’de düşük gelirli kadınlarla yapılan bir çalışmada, katılımcıların yarısından fazlası bir önceki yıl menstrual hijyen yönetimleri için gereken malzemeleri satın alamadıklarını, kağıt havlu, bez, paçavra gibi ürünlerle idare ettiklerini ortaya koymuştur (Sebert Kuhlmann ve diğerleri, 2019). Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği’nin Türkiye Kozmetik ve Temizlik Ürünleri Sanayi Raporu (2018)’na göre, ped ve hijyenik havlu tüketimine harcanan ücret 2011 yılından 2017 yılına kadar yaklaşık 3 kat artarak 2017 yılında 1.287,9 milyon ₺ olmuştur (Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği, 2018). Ülkemizde ped satışı internet, market ve eczane gibi alanlarda farklı özelliklerde ve ücretlerde gerçekleşmektedir. Ancak Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) madde sepeti verilerine göre 2022 yılı Nisan ayı için bir adet hijyenik pedin fiyatı 1,29₺’dir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2022c). Her adet döneminde yaklaşık 25 pede gereksinim olduğu düşünüldüğünde, aylık ortalama 32,25₺, yıllık 387 ₺ harcama yapılması gerekmektedir.

Menstrual kap, birçok farklı firma tarafından üretilmekte ve farklı fiyatlarda satılmaktadır. İnternetteki alış-veriş sitelerinden ya da eczanelerden kolaylıkla satın alınabilen ürüne bir kere ücret ödenmekte ve yaklaşık 10 yıl boyunca tekrar ücret ödemediği kullanılabilmektedir. Menstrual kabın bu özelliği kadınlar tarafından kullanılabilirliğini artırmaktadır. Örneğin, Kenya’da yapılan bir çalışmada kadınların yarısından fazlası menstrual kabın ekonomik olduğunu ifade etmiştir (African Population and Health Research Center, 2010). Kuzey Amerika’da yapılan çalışmada kadınların % 27’si menstrual kabı ekonomik bulmuştur (Cheng ve diğerleri, 1995). Ülkemizde en çok internet üzerinden alışveriş yapılan sitelerden birindeki 2022 yılı Eylül ayı menstrual kap fiyatları 76-526,50 ₺ arasında değişmektedir (WEB_7, 2022). Bu fiyat aralığı doğrultusunda bir menstrual kabın ortalama fiyatı 301,25 ₺’dir. Menstrual kabın ücreti bir yıla bölünüp hesaplandığında aylık yaklaşık 25,10 ₺ bir ücret ortaya çıkmaktadır. Bir kadının yıllık menstrual hijyen ürünü kullanım analizi yapıldığında 240 hijyenik ped/tampon kullandığı görülmektedir. Toplam kullanım süresine bakıldığında ise bir kadın bir menstrual kapla 10 yıl geçirirken, ped/tampon kullanan bir kadın 10 yılda 2400 hijyenik ped/tampon kullanmaktadır (Hait ve Powers, 2020). Oysa kap kullanan bir kadının, ilk yıldan sonraki yıllarda aylık menstrual hijyen yönetimi malzemeleri için harcama yapmasına gerek yoktur. Özellikle gelişmemiş ülkelerde ya da fakir toplumlarda yaşayan kadınlar, kullan-at türü hijyenik ürünlere ayırdıkları parayı ev için gıda harcamalarına eklemektedir (CARE International Uganda ve diğerleri, 2018). Yapılan çalışmalara göre, menstrual kaba sadece bir kez ücret ödeyerek 10 yıl boyunca kullanılabilmesinin pedlere ve tamponlara göre daha az maliyetli olduğu ve aile bütçesine katkı sağladığı görülmektedir. Böylece kap, yoksullukla mücadeleye kadının katkı yapmasını sağlamakta, her ay hijyenik ürünlere ayırması gereken parayı diğer ihtiyaçları için ayırmasını sağlamaktadır. Kabın, yoksullukla mücadelede kadın dostu bir ürün olduğu söylenebilir.

• **Menstrual kabın atık ürünü yoktur, çevreye zarar vermez:** Menstrual hijyen yönetiminde kanamanın kontrol edilmesi için, tek kullanımlık ya da yeniden kullanılabilir ürünler kullanılmaktadır. Kullanılan materyal, tek kullanımlık ise ortamdaki uzaklaştırılması, yeniden kullanılabilir ise yıkanması ya da dezenfekte edilmesi gerekmektedir (House ve diğerleri, 2013). Farklı ülke ve bölgelerde yaşayan kadınların kullandıkları menstrual hijyen ürünleri temelde benzer olsa da bu ürünleri ortamdaki uzaklaştırma ile ilgili bir takım farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin; Endonezya’da kullanılmış pedler, önce yıkanıp, sonra bir poşete konularak atılmaktadır (Columbia Global Centers, 2015). Menstruasyon kanaması için kullanılan bezler, başkaları tarafından görülmemesi için kapalı ortamlarda kurutulmaktadır

(Dhingra ve diğeri, 2009; Sumpter ve Torondel, 2013). Eğer bezler tekrar kullanılmayacaksa önce yıkanıp, daha sonra toprağa gömülerek yok edilmektedir (Dhingra ve diğeri, 2009). Menstrual kabın 10 yıl boyunca kullanılabilen bir ürün olması ve atık ürün ortaya çıkarmaması kullanılmış materyallerin uzaklaştırılması ile ilgili sorunların ortadan kalkmasını sağlayabilir.

Menstrual hijyen yönetiminde farklı hijyenik ürünler kullanılmakla birlikte en popüler ürünlerden birisi hijyenik pedlerdir. Halen bazı ülkelerde hijyenik pedlere erişim sıkıntısı olsa da kentsel ve kırsal alanların pek çok noktasında, pedler kolaylıkla temin edilebilmektedir. Ancak kullanılmış pedlerin atıklarının uzaklaştırılması beraberinde bir takım sorunlar getirmektedir (Peter ve Abhitha, 2021). Pek çok ülkenin adet yönetimi uygulamalarındaki yetersizlik nedeniyle kadınların çoğu hijyenik pedlerini evsel atık çöp kutularına atmaktadır (Kaur ve diğeri, 2018). Oysa ki genel olarak hijyenik pedlerde kullanılan bir takım malzemelerin biyolojik olarak parçalanması uzun yıllar alırken, bazı malzemeleri ise biyolojik açıdan paralanamayarak çevresel bir sorun yaratmaktadır (Liu ve diğeri, 2014; Peter ve Abhitha, 2021). Dünya çapında adet gören kadın sayısı arttığa, her ay büyük miktarlarda plastiğin doğada birikmesi beklenmektedir. Ayrıca kullanılmış pedlerin uzaklaştırılma Şekilleri de çevreye farklı zararlar vermektedir. Örneğin, pedlerin yakılarak uzaklaştırılması hava ve evre kirliliğine yol açabilmekte, açık bir Şekilde çöpe atılmaları da üzerlerinde patojenlerin artışına neden olarak insan sağlığını etkilemektedir (Peter ve Abhitha, 2021).

Türkiye İstatistik Kurumu 2020 yılı verilerine göre ülkemizde yaklaşık olarak 19 milyon kadın 15-49 yaş aralığında, yani üreme çağındadır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021). Ülkemizde kadınların ped kullanım oranı tam olarak bilinmemektedir. Ancak 2012 yılında internette yer alan bir gazete haberinde, yapılan bir çalışmada 13-45 yaş arası kadınların %64'nn hijyenik ped kullandığının saptandığı belirtilmektedir (WEB_6). Bu veriden yola çıkarak günümüzdeki kadınların yarısının hijyenik ped kullandığı bile varsayıldığında; bir kadının her ay yaklaşık 25 ped (günde 5 pedxortalama 5 gn=25 ped) kullandığı düşünüldüğünde 10 milyon kadın, bir ayda neredeyse 250 milyon atık ped oluşumuna yol açabilmektedir. Hijyenik ped kullanımının çevreye verdiği zarar göz önüne alındığında, kadınların evre dostu hijyenik ürünlerle tanıştırılması oldukça önemlidir. Menstrual kap, atık ürünü olmaması ve uzun yıllar boyunca kullanılabilmesi nedeni ile önemli bir evre dostu üründür (Kakani ve Bhatt, 2017b; Madziyire ve diğeri, 2018; Stewart ve diğeri, 2009). Yapılan alışmalar, menstrual kabın kadınlar tarafından evre dostu bulunduğunu ve kap kullanım nedenlerinden birinin bu olduğunu ortaya koymaktadır (African Population and

Health Research Center, 2010; Cheng ve diğeri, 1995; George ve Leena, 2020; Nunes-Carneiro ve diğeri, 2019).

- **Menstrual kap su tasarrufu sağlar:** Menstruasyon döneminde kullanılan ürünün özelliğine göre temizliği için harcanması gereken su miktarı değişiklik göstermektedir. Örneğin yapılan bir çalışmada, yeniden kullanılabilir ped veya bezlerin temizlendiğinden emin olmak için yaklaşık 15 litre su kullanıldığı, menstrual kabı kaynatmak için ise sadece 1 litre su gereksinimi olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmadaki kadınlar, kap kullanırken menstruasyon sırasında genital bölge kirlenmesi daha az olduğundan, bu bölgenin hijyeni ve temizliği için de daha az suya gereksinim duyduklarını ifade etmişlerdir (CARE International Uganda ve diğeri, 2018). Bu durumda kabın dünyanın sınırlı su kaynaklarına olumlu katkıda bulunduğu söylenebilir.

2.2.3. Menstrual Kabın Kullanım Adımları İle İlgili Zorluklar

Menstrual kabın kullanılmaya başlandığı ilk aylarda katlama, yerleştirme ve çıkarma adımlarında zorluklar yaşanabilmektedir (Hyttel ve diğeri, 2017). Kabın yerleştirme ve çıkarma adımlarına alışmak yaklaşık üç ile altı aylık bir süreyi almaktadır (CARE International Uganda ve diğeri, 2018; Madziyire ve diğeri, 2018). Bu nedenle kap kullanmaya başlayan kadınlara , ilk aylarda yaşayabilecekleri olası sorunları açıklamak ve kap kullanımına devam etmeleri konusunda teşvik etmek gerekmektedir (Hyttel ve diğeri, 2017; van Eijk ve diğeri, 2019). Kabın katlama, yerleştirme ve çıkarma adımlarında yaşanan zorluklara aşağıda yer verilmiştir.

- **Menstrual kabı katlama adımı sırasında yaşanan zorluklar:** Menstrual kabı katlama adımı ilk aylarda zorlanması olası bir durumdur. Bu adımda yaşanan zorluklar kabın, her katlama şeklinde başarılı olunamaması, katlanan kabın elde tutulurken zorlanması ve kabın vajinaya yerleştirilmeden elde tutulduğu sırada açılmasıdır (CARE International Uganda ve diğeri, 2018; Beksinska ve diğeri, 2021). Her kadın, tüm katlama şekillerini başarılı bir şekilde yapamayabilir. Bu nedenle kadınların kendileri için en kolay katlama şeklini seçmesi önemlidir. Örneğin Uganda’da yapılan bir çalışmada, bazı kadınların “C” katlama tekniğini zor bulduğu için kabuk katlama tekniğini tercih ettikleri belirtilmiştir (CARE International Uganda ve diğeri, 2018).

• **Menstrual kabı yerleştirme ve çıkarma adımları sırasında yaşanan zorluklar:**

Kadınların en çok zorlandıkları kısımlardan biri menstrual kabı yerleştirme ve çıkarma adımlarıdır. Kabın katlama adımıyla zorlanması yerleştirme ve çıkarma adımlarında da zorlanılacağı düşünülmesine yol açarak endişe oluşturabilir. Farklı ülkelerde yapılmış çalışmalarda kabı yerleştirme sırasında zorlanan kadınların oranı %6 ile %21 arasında değişmektedir (African Population and Health Research Center, 2010; Archary ve diğerleri, 2015; Kakani ve Bhatt, 2017; Madziyire ve diğerleri, 2018; North ve Oldham, 2011; van Eijk ve diğerleri, 2018). Kabın çıkarılma adımıyla yaşanan zorlukların oranı da benzer şekilde %6 ile %19 arasındadır (Archary ve diğerleri, 2015; Kakani ve Bhatt, 2017; North ve Oldham, 2011; van Eijk ve diğerleri, 2018). Ayrıca kadınlar, kabı ilk yerleştirme ve çıkarma deneyiminde ağrı/rahatsızlık, kabın vakumunu bozamama ve kabı çıkarırken kanı etrafa dökme gibi zorluklarla da karşılaşabilmektedir (Beksinska ve diğerleri, 2021). Her ne kadar menstrual kabın kullanılmaya başlandığı ilk aylardaki adet kanamaları sırasında yerleştirme ve çıkarma adımlarında sorunlar yaşansa da, kabın kullanım süresi arttıkça, kadınlar yerleştirme ve çıkarma adımlarında ustalaşmaktadır (Beksinska ve diğerleri, 2021). Yapılan çalışmalar da kabın yerleştirilme ve çıkarma adımlarındaki sorunların üçüncü aydan sonra hızlı bir şekilde azalmaya başladığını ve zamanla yok olduğunu göstermektedir (Madziyire ve diğerleri, 2018; van Eijk ve diğerleri, 2018).

2.2.4. Menstrual Kabın Kullanımı Sırasında Görülebilecek Olası Sağlık Sorunları

Menstrual kap, ped ve tamponlar gibi menstruasyon döneminde kullanılmak üzere tasarlanmış bir üründür. Bu ürünler arasında enfeksiyon açısından herhangi bir farklılık olup olmadığı özellikle merak konusudur. Kenya’da ped ve menstrual kap arasında *Staphylococcus aureus* (*S. aureus*) prevalansı açısından farklılık olup olmadığı, dört aylık izlem süresince takip edilmiş ve gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Juma ve diğerleri, 2017). Üriner sistem enfeksiyonu oranları açısından da pedlerle aralarında farklılık saptanmamış, hatta en az 9 aydır kap kullananlarda ped kullananlara oranla daha düşük üriner yol enfeksiyonları bulunmuştur (Phillips-Howard ve diğerleri, 2016). Bir başka çalışmada tampon ve menstrual kap karşılaştırılmış olup, *S. aureus* kolonizasyonu açısından kaplarda tamponlara göre hafif bir artış saptanmıştır. Bu durumun nedeni, kapların yerleştirildiğinde tampona göre daha fazla hava oluşturması olarak açıklanmıştır. Bunu önlemek için de küçük

boy menstrual kap kullanılması tavsiye edilmiştir. Yine kabın, her siklusta kaynatılması da *S. aureus* kolonizasyonu önlemede önemli bir yol olarak belirtilmiştir (Nonfoux, 2018).

Literatürde menstrual kap kullanımı ile ilgili ilk toksik şok vakası, 2015 yılında Kanada'da rapor edilmiştir. 37 yaşında yeni menstrual kap kullanımına başlamış olan bu vakanın öyküsünde, menstrual kabın yerleştirilip çıkarılması sırasında hijyen kurallarına uyulduğu, ancak ilk yerleştirmelerden birinde vajinada mukozal tahriş olduğu ifade edilmiştir. Olgudaki toksik şok sendromunun olası nedenleri; kap kullanımının *S. aureus* üremesine zemin hazırladığı, kabın olması gereken yerden daha yükseğe yerleştirildiği, menstrual kanamanın miktarının fazla oluşu ve vajinal mukozadaki tahriş olarak gösterilmiştir (Mitchell ve diğerleri, 2015). Bunun dışında Almanya ve Birleşik Devletler'den de bildirilen vakalar mevcuttur (El Soufi ve diğerleri, 2021; Neumann ve diğerleri, 2020). Menstrual kaplarla ilgili yapılan bir sistematik derleme ve meta analizde ise kap kullanımından sonra vajinal hasar, toksik şok sendromu veya idrar yolu şikayetleri ile ilgili birkaç tesadüfi vaka raporu belirledikleri ifade edilmiştir (van Eijk ve diğerleri, 2019). Kenya'da yapılan bir çalışmada da dört aylık izlem boyunca menstrual kaplarda toksik şok sendromuna neden olabilecek bir toksin tespit edilmemiştir (Juma ve diğerleri, 2017). Hangi menstrual hijyen ürünü kullanılırsa kullanılsın, temelde yatan sorun hatalı menstrual hijyen uygulamalarıdır (yetersiz ped/tampon değiştirme sıklığı, hatalı genital bölge temizliği vb.). Hatalı uygulamalar bakteriyel vajinozis ve *Candida albicans* enfeksiyonu riskini artırmaktadır. Bu nedenle kadınlara uygun emici hijyenik materyaller sağlanmasının yanı sıra menstrual hijyeni mümkün kılan çevresel koşulların da sağlanması gerekmektedir (Torondel ve diğerleri, 2018). Menstrual kap kullanımı sırasında olası enfeksiyonları önleyebilmek için el yıkama ve kabın temizlik adımlarına dikkat edilmelidir (George ve Leena, 2020).

Menstrual kapla ilgili toksik şok sendromu dışında renal sorunlara neden olabildiği ile ilgili bazı vaka bildirimleri bulunmaktadır. Vakalarda acil servise en sık başvurma nedeni, menstrual kap takılı iken başlayan yan ağrısıdır (Athiel ve diğerleri, 2020; Nunes-Carneiro ve diğerleri, 2018; Stolz ve diğerleri, 2019). Bu durumun nedeni olarak, üreterlerin anatomik olarak mesaneye girmeden önce, lateral vajinal duvara yakın geçmesi ve menstrual kabın yüksek yerleştirilmesi sonucu üreteri ve bazen de mesaneyi etkileyebileceği gösterilmiştir (Athiel ve diğerleri, 2020; Stolz ve diğerleri, 2019). Vakalardaki kadınların şikayetlerinin menstrual kap çıkarıldıktan sonra 24 saat içerisinde geçtiği ve kadınların kap kullanımına devam ettiği belirtilmiştir (Athiel ve diğerleri, 2020; Nunes-Carneiro ve diğerleri, 2018; Stolz ve diğerleri, 2019). Menstrual kanının akışını engelleyen menstrual hijyen ürünleri, retrograd

menstruasyonu artırarak endometriozis gelişme ihtimalini artırabilir. Literatürde menstrual kap kullanımının endometriozise neden olabileceği ile ilgili bir vaka raporu bulunmaktadır. Raporda 41 yaşında 10 yıl önce tüp ligasyon olmuş, dört yıldır menstrual kap kullanan bir kadının son iki yıldır dismenore ve aralıklı pelvik ağrı şikayetleri ile kliniğe başvurduğu belirtilmiştir. Yapılan radyolojik incelemelerde tubaların tüp ligasyon ile kapatılmış olan ucunda endometriozis odakları ve adenomyozis varlığı saptanmış ve operasyonla odaklar alınmıştır. Operasyon sonrası hasta menstrual kap kullanımına devam etmiş ve pelvik ağrısı ile dismenoresinde azalma olduğunu ifade etmiştir. Yazarlar, durumun menstrual kabın kanın akışını engelleyerek, myometrium ve fallop tüpünü etkilemesine bağlı olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, menstrual kabın kullanımının adenomyozis veya endometriozis riskini artırıp arttırmadığı ile ilgili kesin bir şey söylemenin doğru olmadığını ifade etmişlerdir (Spechler ve diğerleri, 2003).

Menstrual kap, rahim içi aracın (RİA) atılması ya da yerinden çıkması için bir risk faktörü olarak görülebilmektedir (van Eijk ve diğerleri, 2019). Her ne kadar bu konuda daha fazla çalışmaya gerek olsa da (van Eijk ve diğerleri, 2019) literatürde menstrual kap kullanan yedi kadının RİA atılması ile başvurduğu bir vaka serisi bulunmaktadır (Seale ve diğerleri, 2019). Menstrual kap kullanımı ile RİA'nın atılması için iki olası mekanizma öne sürülmüştür. Birincisi kadınların kabı çıkarırken RİA iplerini istemeden çekebilme olasılığı, ikincisi de kap uygulaması sırasında oluşan emme ve vakum etkisinin RİA'yı yerinden çıkarabileceğidir. Ancak farklı menstrual kap boyutlarının ve üretilen malzemelerin, değişik yerleştirme teknikleri (örneğin aşağı veya yukarı bükülen RİA kolları) uygulanan RİA'larda, farklı seviyelerde vakum oluşturması veya daha fazla kuvvet uygulamasının da mümkün olduğu, bu nedenle RİA ve menstrual kap türüne göre atılma oranının değişiklik gösterebileceği ifade edilmiştir (Seale ve diğerleri, 2019). Menstrual kap kullanıp RİA yerleştirilmiş olan kadınlara kabın özellikle vakumunu bozma sırasında dikkatli davranmaları ve kabı sertçe çekmemeleri gerektiği belirtilebilir. George ve Leana (2020) tarafından yapılan nitel bir çalışmada da, biri dokuz ay, diğeri iki yıldır bakırlı RİA kullanan iki katılımcının menstrual kabı yerleştirme ve çıkarma işlemi sırasında dikkatli davrandıkları belirtilmiştir (George ve Leana, 2020).

2.3. Görme Engelli Kadınlarda Menstrual Kap Kullanımı

Menstrual hijyen yönetimi, adet döneminde gerekli sıklıkta değiştirilebilir bir menstrual materyal, temizlik için uygun su ve sabun ile kullanılmış menstrual materyalin doğru bir şekilde imha edilmesini içinde barındıran bir kavramdır (House ve diğerleri, 2012; United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2014; United Nations International Children's Emergency Fund, 2015). Menstruasyon, kadın hayatının evrelerinin içinde normal bir süreçtir. Bu nedenle menstrual sağlık göstergelerinin toplumun temel sağlık göstergelerine dahil edilmesi, kadın sağlığının ve menstrual deneyimlerin iyileştirilmesine yönelik ilerlemenin izlenmesi için önemli bir adımdır (Smith ve diğerleri, 2020).

Günlük hayattaki çoğu bilgi ve beceri, görme duyusu ile sağlanabildiği gibi (Aydın O'Dwyer ve Akça Bayar, 2021), çoğu kadın, menstruasyon sırasında kanamasının başladığına/bittiğine ve uygun hijyeni sağladığına görme duyusu ile karar vermektedir. Bu nedenle görme engelli kadınların hem cinsel sağlık/üreme sağlığı hem de menstrual hijyeni sağlamada sorun yaşama ihtimali gören kadınlara göre daha yüksek olabilir (Dündar ve Özsoy, 2018).

Görme konusunda engeli olan ya da olmayan kadınlar, üreme organları ile ilgili bir sorun olmadıkça benzer şekilde adet görmekte, aynı toplumdaki kadınlarla benzer tabulara maruz kalmaktadır (Enoch ve diğerleri, 2020). Ancak menstrual hijyen yönetimindeki asıl farklılıklar, adet döneminin başladığını ve bittiğini fark edememe ve kullanılan menstrual hijyen ürünü (değiştirme sıklığı vb.) ile ilgili olarak yaşanmaktadır (Dündar ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020).

Görme engelli kadınların menstrual hijyen yönetimi, son yıllarda literatürde yeni yer almaya başlayan çalışmalar arasındadır (Dündar ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020; Jha, 2018; Kanmani ve Ravisankar, 2016; Wilbur ve diğerleri, 2021; Yaşar ve diğerleri, 2017). Bu çalışmalarda, görme engelli kadınların kanamalarını kontrol altına almak için sıklıkla hijyenik ped kullandığı saptanmıştır (Dündar ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020; Jha, 2018; Kanmani ve Ravisankar, 2016; Wilbur ve diğerleri, 2021; Yaşar ve diğerleri, 2017). Yapılmış az sayıdaki çalışmada, görme engelli kadınların dört kezden az ped değiştirdiği, sosyal alanlardaki tuvaletlerde çöp kutusunun ve tuvalet kağıdının yerini bulmakta ve ped değiştirmede zorlandıkları belirtilmiştir (Dündar ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020; Jha, 2018). Gören kadınlar saate bakarak ya da pedlerinin dolduklarını

görerek, pedlerini değiştirmeleri gerektiğine karar verebilirken, görme engelli kadınlar sıklıkla pedin ıslaklığının ya da ağırlığının artması ya da kötü kokması gibi duyuşsal belirteçlerle pedlerini değiştirmeye karar vermektedir (Dünder ve Özsoy, 2020). Ped değiştirirken, pedin yapışkanlarının birbirine yapışması, önünü ve arkasını karıştırmaları ya da klozette ped değiştirmede zorlanmaları, ped kullanımı ile ilgili yaşadıkları diğer sorunlardır (Dünder ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020). Görme engelli kadınlar bazen, pedlerinin doğru yerleşme ya da kıyafetlerinin kanla bulaş durumunu kontrol etmesi için bir yakınının desteğine de gereksinim duyabilmektedir. Bu, onların mahremiyetlerini koruyamamalarına, utanmalarına neden olmaktadır. Özellikle görme engelli ergenler için bu durum ciddi bir sorun oluşturmaktadır (Enoch ve diğerleri, 2020).

Görme engelli kadınlar için, adetinin ne zaman başladığını bilmek, iç çamaşırının veya giysilerinin beklenmeyen bir zamanda adet olup lekelenmesini önlemek için önemlidir (McGregor ve Unsworth, 2021). Bu nedenle çoğu görme engelli kadın, adet kanamasının olmadığı zamanlarda bile hijyenik ped kullanmaya devam etmektedir. Bu durumda kadınlar, hem ped kullanımından rahatsız olabilmekte hem de daha fazla ped satın alarak ekonomik yük altına girebilmektedir (Enoch ve diğerleri, 2020). Gören bir kadın menstrual kanama sırasında ped değiştirme, pedin değişmesi gerektiğini fark etme, kıyafetlerin kanla bulaşını kontrol etme gibi noktaları rahatlıkla yapabilecekken, görme yetisi oldukça az ya da tamamen kaybolmuş bir kadının bunları yaparken zorlanması beklenebilecek bir durumdur. Bu noktada görme engelli kadınların menstruasyon dönemlerinde hijyenik ped kullanmakta zorlandıkları, tampon ya da menstrual kap gibi farklı menstrual hijyen ürünlerini kullanmayı da denemeleri gerektiği düşünülebilir. Ancak literatürde bu konuda bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Görme engeli olan kadınların tampon ve menstrual kap gibi farklı menstrual hijyen ürünlerinin kullanımı konusunda bilgilendirilmesi, hijyen yönetimlerini sürdürmelerini kolaylaştırabileceği gibi üreme hakları açısından da önemlidir. Üreme haklarından olan bilimsel gelişmelerden yararlanma hakkı ve eğitim hakkı (Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, 2009) kapsamında engelli kadınların da menstrual hijyen yönetiminde kullanabilecekleri farklı materyalleri öğrenme hakları vardır. Bireyin en yüksek sağlık standardına sahip olmasını temel alan sağlık hakkı, ulusal ve uluslararası düzenlemelerle güvence altına alınmış temel bir haktır. Bu hakka erişimin sağlanması bireylerin kaliteli bir hayat sürebilmesi adına önemlidir (Turan ve Döner, 2020).

Bu çalışmanın birincil amacı menstrual kabın, görme engelli kadınlar tarafından kullanılabilir bir ürün olup olmadığını belirlemektir. Çalışmanın ikincil amacı ise izlemler

arasında menstrual kap kullanımında yerleştirme ve çıkarma adımında yaşanan sorunlar ile sızdırma ve ek hijyenik ürün kullanımının farklılık gösterip göstermediğini saptamaktır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Türü

Yarı deneysel türde olan araştırmada tekrarlı ölçümler deseni (katılımcılar içi desen) kullanıldı. Bu deneysel desen türünde, araştırmaya dahil edilen katılımcılar tüm deney koşullarına katılır. Bu nedenle katılımcılar, bir nevi kendi kontrol grubunu oluşturarak deneyin hassasiyetinin artmasını sağlar. Ölçümler arasındaki fark, müdahalenin etkisini ortaya koyar (Christensen ve diğerleri, 2020).

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırma, görme engelli kadınların üye olduğu iki farklı dernek ile yürütüldü. Bu dernekler ilki Engelli Kadın Derneği'dir. Engelli Kadın Derneği, 2011 yılında Ankara'da kurulmuştur. Dernek, engelli kadınların var olan sorunlarını ve durumlarını tespit ederek, kadınları her alanda geliştirecek çözümler üretmeyi amaçlamaktadır. Derneğin ellisi görme engelli olmak üzere toplam 108 üyesi bulunmaktadır. Ülkemizin her şehriden üye kabul eden derneğin, Ankara dışında başka bir ilde şubesi bulunmamaktadır.

Araştırmada yer alan ikinci dernek Altı Nokta Körler Derneği Manisa Şubesi'dir. Merkezi Ankara'da olan şube, 2004 yılında Manisa ilinde kurulmuştur. Dernek, bilgisayar işletmenliği ve kabartma yazı gibi farklı alanlarda kurslar düzenleyerek engellilerin istihdamına destek olmaktadır. Ayrıca engellilerle ilgili toplumsal bilinç oluşturma ve engelliler için panel, konferans gibi etkinlikler düzenlemeyi amaç edinmiştir. Merkezi Ankara'da olan derneğin Manisa şubesinin 75'i kadın toplam 350 üyesi bulunmaktadır.

3.3. Araştırmanın Zamanı

Araştırma Ocak 2022 ile Eylül 2022 tarihleri arasında yapıldı. Çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve hazırlanıp sunulması ile ilgili geçen süre Tablo 1’de gösterildi.

Tablo 1. Çalışma planı

İşlem	Tarih
Araştırma konusunun belirlenmesi	Temmuz 2020
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan ön onay alınması	Ekim 2020
Tez önerisinin hazırlanması ve enstitü yönetim kuruluna sunulması	Ekim 2020
Engelli Kadın Derneği’nden yazılı izin alınması	Ekim 2020
Veri toplama aracının uzman görüşüne sunulması ve son şeklinin verilmesi	Kasım 2020
TÜBİTAK ve BAP başvuru süreçleri	Ocak-Mart 2021
Tez İzleme Komitesi Toplantısı-1	Nisan 2021
Altı Nokta Körler Derneği Manisa Şubesi’nden yazılı izin alınması	Temmuz 2021
Menstrual kap kullanım videosunun çekilmesi	Kasım 2021
Tez İzleme Komitesi Toplantısı-2	Aralık 2021
Verilerin toplanması	Ocak-Eylül 2022
Tez İzleme Komitesi Toplantısı-3	Ağustos 2022
Verilerin analizi ve yorumlanması	Eylül 2022
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan son onay alınması	Ekim 2022
Tezin yazılması	Ocak-Ekim 2022

3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Engelli Kadın Derneği’ne ve Altı Nokta Körler Derneği Manisa Şubesi’ne üye görme engelli kadınlar oluşturdu. Minimum örneklem sayısı G Power version 3.1 programında, $\alpha=0,05$, $1-\beta= 0,95$ ve Effect size= $0,36$ alınarak 21 olarak hesaplandı. G power hesaplamasındaki etki büyüklüğünün belirlenmesinde Madziyire ve arkadaşlarının (2018) yapmış oldukları çalışmadaki menstrual kabın günlük aktiviteler sırasında rahatsızlık yaratma puanlarından (3 menstrual siklustaki) hesaplanan partial η^2 (kısmi eta-kare) (0.12) kullanıldı (Madziyire ve diğerleri, 2018). Örneklemden kayıp olasılığı düşünülerek örneklem

sayısının 24 olması planlandı. Araştırmaya 34 katılımcı dahil edilmekle birlikte, araştırmanın 1. ve 2. izlemleri 25, 3. izlemi 24, 4. izlemi 23 katılımcı ile tamamlandı.

3.5. Araştırmaya Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Araştırmaya dahil edilme kriterleri:

- Adet döneminde hijyenik ped kullanan olan,
- Adet döneminde daha önce hiç tampon ya da menstrual kap kullanmamış olan,
- 18-45 yaş arasında olan,
- Son 3 ayda genital yol enfeksiyonu geçirmemiş olan (kişinin kendi beyanı esas alınacaktır),
- 21-35 gün arasında düzenli menstrual siklusa sahip olan,
- Tanı konulmuş ve tedavi aldığı cinsel yolla bulaşan hastalığı olmayan,
- İşitme vb. herhangi başka bir engeli olmayan,
- Silikon alerjisi olmayan,
- Bilinen vajinal anatomik defekti olmayan,
- Tamamen görmeyen ya da %90 ve üzerinde görme kaybı olan,
- Türkiye'nin Afyon, Ankara, Aydın, Balıkesir, Bolu, Burdur, Denizli, Isparta, İzmir, İstanbul, Manisa, Muğla, Uşak (araştırmacının kendi aracı ile yaklaşık 5-6 saat içerisinde ulaşabileceği) illerinde yaşayan kadınlar

Araştırmadan dışlama kriterleri:

- Gebe kalmayı planlayan
- Son 3 ayda genital yol enfeksiyonu geçirmiş olan

Araştırmadan çıkarılma kriterleri:

- Araştırma süresinde gebe kalan
- Adet kanamaları sırasında kabı hiç kullanmayan
- İzlemlerde telefonla beş kez arandığında ulaşılamayan kadınlar

Menstrual kabın kullanımı sırasında kaba bağlı olası herhangi bir üreme sistemine ait yeni oluşan enfeksiyon, vajinal iritasyon, alerjik reaksiyon, vajinal travma vb.

beklenmemektedir. Ancak kişinin kendi hatalı hijyen uygulamaları ya da kabı menstrual kanamanın olmadığı bir dönemde vajinaya yerleştirme gibi bir nedenle üreme sistemine ait yeni oluşan enfeksiyon, vajinal iritasyon, alerjik reaksiyon, vajinal travma gibi istenmeyen bir durum gelişirse, buldukları ildeki herhangi bir sağlık kuruluşuna kendi sağlık sigortaları dahilinde başvurmaları gerekmektedir. Araştırma sırasında üreme sistemine ait yeni oluşan enfeksiyon, vajinal iritasyon, alerjik reaksiyon, vajinal travma gibi istenmeyen bir durum gelişirse katılımcı istediği takdirde araştırmadan çıkabilecektir.

3.6. Araştırmanın Hipotezleri

1. Hipotez

H_0 = Görme engelli kadınların menstrual kabı yerleştirme adımında yaşadıkları sorunlarda izlemler arasında fark yoktur.

H_1 = Görme engelli kadınların menstrual kabı yerleştirme adımında yaşadıkları sorunlarda izlemler arasında fark vardır.

2. Hipotez

H_0 = Görme engelli kadınların menstrual kabı çıkarma adımında yaşadıkları sorunlarda izlemler arasında fark yoktur.

H_1 = Görme engelli kadınların menstrual kabı çıkarma adımında yaşadıkları sorunlarda izlemler arasında fark vardır.

3. Hipotez

H_0 = Görme engelli kadınların menstrual kapta yaşadıkları sızdırma sorunu açısından izlemler arasında fark yoktur.

H_1 = Görme engelli kadınların menstrual kapta yaşadıkları sızdırma sorunu açısından izlemler arasında fark vardır.

4. Hipotez

H_0 = Görme engelli kadınların menstrual kapla birlikte ek bir hijyenik ürün kullanımı açısından izlemler arasında fark yoktur.

H_1 = Görme engelli kadınların menstrual kapla birlikte ek bir hijyenik ürün kullanımı açısından izlemler arasında fark vardır.

5. Hipotez

H_0 =Görme engelli kadınların menstrual kap kullanım memnuniyet puanlarında izlemler arasında fark yoktur.

H_1 = Görme engelli kadınların menstrual kap kullanım memnuniyet puanlarında izlemler arasında fark vardır.

6. Hipotez

H_0 = Görme engelli kadınların ped memnuniyet puanları ile 3. izlem menstrual kap memnuniyet puanları arasında fark yoktur.

H_1 = Görme engelli kadınların ped memnuniyet puanları ile 3. izlem menstrual kap memnuniyet puanları arasında fark vardır.

3.7. Araştırma Metodu

Bu çalışmada öncelikle, araştırmada kullanılacak olan veri toplama aracı hazırlandı. Ardından kullanılacak olan materyaller (menstrual kap, sesli betimleme video ve maket) sağlandı. Araştırma izni alınan dernekler aracılığı ile örnekleme yer alacak görme engelli kadınlara ulaşıldıktan sonra, katılımcılara menstrual kap kullanımı anlatılarak veri toplama aşamasına geçildi. Araştırmanın metodunun ayrıntıları aşağıda verildi.

3.7.1. Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda (African Population and Health Research Center, 2010; Beksinska ve diğerleri, 2015; Howard ve diğerleri, 2011; Madziyire ve diğerleri, 2018; Mason ve diğerleri, 2019; North ve Oldham, 2011; Oster ve Thornton, 2012; Sherrington ve diğerleri, 2019; Stewart ve diğerleri, 2010; van Eijk ve diğerleri, 2018) hazırlanan soru formu ile toplandı. Soru formunda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine (altı soru), menstrual hijyen yönetimleri (menstruasyon düzeni, ped değiştirme sıklığı vb.) ile kullandıkları hijyenik ped memnuniyetlerine (18 soru) ait sorular

yer aldı. Ayrıca formda, ilk üç adet kanaması sırasındaki menstrual kap kullanımı (yerleştirme zorluğu, çıkarma zorluğu, sızdırma durumu vb.) ile memnuniyetlerini (42 soru) ve altıncı adet kanaması sırasındaki menstrual kap kullanımı (yerleştirme zorluğu, çıkarma zorluğu, sızdırma durumu, kap kullanımına devam etmek isteme vb.) ile memnuniyetlerini (18 soru) irdeleyen sorulara da yer verildi.

Soru formunda yer alan sorulara son şeklinin verilmesi veya eklenmesi istenilen soruların belirlenmesi için 14 öğretim üyesinden uzman görüşü istendi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nden sekiz, Ege Üniversitesi'nden bir, Gazi Üniversitesi'nden dört, Manisa Celal Bayar Üniversitesi'nden bir öğretim üyesi, ayrıca bir görme engelli kadına elektronik posta yolu ile görüşleri soruldu (Ek 1). Uzman görüşü için gönderilen elektronik postadan iki hafta sonra tekrar bir hatırlatma postası gönderildi. Gönderilen elektronik postalara sekiz öğretim üyesi ve bir görme engelli kadın olmak üzere toplam dokuz kişi geri bildirimde bulundu. Uzman görüşlerinden gelen öneriler doğrultusunda, soru formunda yer alması önerilen sorular veya var olan sorulardaki düzenlemeler gözden geçirilerek form yeniden düzenlendi.

Geri bildirimler sonucu soru formunun içerik geçerlik indeksi (Content Validity Index=CVI) hesaplandı. Görme engelli birey, uzman görüşünü sözel olarak verdiği için CVI hesaplamasına dahil edilmedi. İçerik geçerlik indeksi hesaplaması için, her bir maddenin ölçme derecesini değerlendirmek üzere (3) ve (4) seçeneklerini işaretleyen uzmanların sayısı, toplam uzman sayısına bölündü. Tüm soruların CVI değerleri hesaplandıktan sonra, değerler toplanıp soru formundaki madde sayısına bölünerek soru formunun CVI değeri hesaplandı (Ek 2). Bu hesaplamalara göre, araştırmada kullanılan soru formunun CVI değeri 0,93 olarak bulundu. Soru formunun CVI değerinin 0,80'in üzerinde olması içerik geçerliğinin yeterli olduğunu gösterdiği için (Polit ve Beck, 2006) araştırmamızda hesaplanan değer uygun olduğu saptandı.

Sorulara yapılan düzenlemeler sonrası, soru formunun ilk haline geri bildirimde bulunan öğretim üyelerinden ikinci kez elektronik posta yoluyla uzman görüşü istendi (Ek 3). Gönderilen elektronik postalara beş öğretim üyesi geri bildirimde bulundu. Alınan geri bildirimler ve tez izleme komitesinin önerilerinden sonra, soru formu iki ayrı forma ayrılarak son şekli verildi (Ek 4).

Birinci form, "ilk görüşme formu" olarak adlandırıldı. Formda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine yönelik yedi, menstrual hijyen yönetimlerine yönelik 14 ve

kullandıkları hijyenik pedlerin rahatlığı, sızdırmama özelliği gibi bazı özelliklerine ve hijyenik pedlerden genel memnuniyetlerine ilişkin yedi soru yer aldı. İlk görüşme formu katılımcılara yüz yüze görüşme yöntemi ile uygulandı.

İkinci soru formu, “izlem formu” adı ile, katılımcılar menstrual kap kullanmaya başladıktan sonra yapılacak olan dört izlem için hazırlandı. Bu izlemler kabın kullanıldığı 1., 2., 3. ve 6. adet kanamaları sonrasında yapıldı. Soru formunun, birinci izlem kısmında, menstrual kabı kullanma durumu, kullanırken yaşanan sorunlar ve kap kullanımına ilişkin (sızdırma, yerleştirme, çıkarma vb.) memnuniyet puanlarına dair 25 soru yer aldı. İkinci ve üçüncü izlemlerdeki, yani kabın kullanıldığı 2. ve 3. adet kanamaları sonrasında sorulacak sorular, birinci izlem ile aynı sorulardan oluştu. Menstrual kabın kullanıldığı 6. adet kanaması sonrası yapılan dördüncü izlemden ise 37 soru yer aldı. Bu bölümde diğer bölümlerdeki sorulara ek olarak, menstrual kap kullanımı için hazırlanan sesli betimleme videosu ile kabı çevrelerindeki kişilere önerip önermeyeceklerine ve önermeme nedenlerine ilişkin sorulara da yer verildi. Tüm izlemler ve izlem formunun doldurulması telefonla görüşme yöntemi ile yapıldı.

3.7.2. Araştırmada Kullanılan Materyaller

Araştırmada kullanılan materyaller menstrual kap, vulva maketi ve menstrual kap kullanımı sesli betimleme videosudur. Tüm materyaller Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi'nin desteği ile sağlanmıştır. Katılımcılara verilen menstrual kapların ve konu anlatımında kullanılan maketin toplam fiyatı, bir araştırmacının kendi bütçesi ile karşılayabileceği bir miktar değildir. Ayrıca katılımcıların menstrual kap kullanımına destek olması için görme engelli kadınlara yönelik hazırlanan menstrual kap kullanımı sesli betimleme video da bir ücret doğrultusunda hazırlanmıştır. Bu nedenle çalışmanın desteklenmiş olması, yürütülebilmesi için oldukça önemlidir. Araştırmada kullanılan materyaller aşağıda açıklanmıştır.

• **Menstrual Kap:** Araştırmada Lunette marka, 2 farklı model menstrual kap kullanıldı (Ek 5). Üretici firma tarafından model 1, gençlere, az veya normal adet kanaması olanlara, kısa vajina boyuna ve hassas mesaneye sahip olan kadınlara önerilmektedir. Kabın çapı 41 mm, uzunluğu 47 mm, sapı 25 mm olup haznenin hacmi 25 ml'dir. Model 2, doğum yapmış

ya da normalden ağır adet kanaması olan kadınlara önerilmektedir. Kabın 46 mm, uzunluğu 52 mm, sapı 20 mm olup kap hacmi 30 ml'dir.

Lunette menstrual kap, “V” şeklinde bir kaptır. “V” şeklindeki bir menstrual kabın en üst kısmından, gövdesine oranla daha kalın bir çerçeve geçmektedir. Çerçevenin hemen altında kabın vajene yerleştirildiğinde vakum oluşturmasını sağlayan küçük vakum delikleri bulunur. Kabın gövdesi vakum deliklerinin altından başlar ve sapa kadar uzanır. Gövdenin alt kısmında bir çıkıntı halinde kavrama çizgileri vardır. Bu çizgiler, kabın vajinadan çıkarılması sırasında parmakla kavranır, sıkıştırılır. Kavrama çizgileri hem vakum etkisini bozar hem de kabın çıkarılmasını kolaylaştırır. Menstrual kabın en alt kısmında bir sap bulunur. Yine sap kısmı da menstrual kabın çıkarılması sırasında kavrama çizgilerine ulaşılmadığında kabı biraz aşağı doğru çekmek için kullanılır (Resim 9).



Resim 9. Menstrual kabın bölümleri (Beksinka ve diğerleri, 2021’den modifiye edilmiştir.)

Katılımcılara hangi model kap verileceğinin belirlenmesi için, adet kanaması yoğunlukları ve vajinal doğum yapma durumları sorgulandı. Buna göre 28 katılımcıya model 1, 6 katılımcıya ise model 2 menstrual kap bedelsiz olarak verildi. Eğer ilk verilen kabın modeli ile ilgili sorun yaşarlarsa (sızıntı, vajinada tahriş vb.) diğer modelden verilebileceği belirtildi.

• **Vulva Maketi:** Gerçek insan teni dokusu özelliğinde, 14x15 cm ebatlarında yaklaşık 900 gram ağırlığında ve tıbbi silikondan üretilmiş bir makettir. Vulvada yer alan labia majör, labia minör, klitoris ve pubis tepesi belirgindir. Maketin vajina kanalında rugaeler ve hymen mevcut olup, menstrual kabı yerleştirme ve çıkarma adımlarına uygun özelliktedir (Ek 4).

• **Menstrual Kap Kullanımı Sesli Betimleme Videosu:** Ülkemizde menstrual kap satışı olan firmaların web sitelerinde Türkçe olarak hazırlanmış olan kap kullanımı ve sık karşılaşılabilecek sorunlarla ilgili yazılar mevcuttur. Ayrıca bu sitelerde ve YouTube gibi video platformalarında menstrual kabin nasıl kullanılacağına dair çekilmiş bazı sesli ya da görsel videolar da bulunmaktadır. İlk kez menstrual kap kullanacak olan ya da daha önceden kap kullanıcısı olup aklına takılan bir sorusu olan pek çok gören kadın, web sayfalarından ya da videolardan faydalanabilir. Ancak web sayfalarındaki yazılar ya da videolar görmeyen kadınların kullanımına uygun değildir. Bu nedenle de, çalışma kapsamına dahil edilecek olan görme engelli kadınların da gören kadınlar gibi menstrual kapla ilgili bir videoya ulaşmaları sağlanmak istendi. Ayrıca her ne kadar kap kullanımı yüzyüze eğitimle anlatılmış olsa da, kadınların istedikleri zaman kap kullanımını tekrar izleyebilecekleri/dinleyebilecekleri bir kaynak oluşturulmasının öğrenmeyi pekiştireceği düşünüldü. Oluşturulan bu sesli betimleme videoda, menstrual kap kullanım adımları ile ilgili bilgiler yer aldı.

Video hazırlanma sürecinde ilk olarak literatür doğrultusunda menstrual kap kullanımı ile ilgili görme engellilere uygun bir senaryo hazırlandı. Hazırlanan senaryo üzerinden araştırmacının kendisine ait cep telefonu ile video deneme çekimleri yapıldı. Deneme çekimi sonrası videonun uygunluğu açısından iki görme engelli kadından görüşleri alındı ve önerileri doğrultusunda video senaryosunda düzeltmeler yapıldı. Videoda yer alacak bilgi, görseller ve senaryo netleştikten sonra videonun profesyonel çekimi yapıldı. Bunun için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümü'ne ait stüdyodan çekim hizmeti alındı. Çekimi tamamlanan videoya sesli betimleme eklenme gerekip gerekmediği açısından Sesli Betimleme Derneği'ne gönderildi. Dernek tarafından, video çekimi sırasında araştırmacının yaptığı betimlemelerin yeterli olduğu ve yeni bir betimlemeye gereksinim olmadığı belirtildi. Hazırlanan bu videonun yüzyüze eğitimden sonra istedikleri zaman izleyebilmeleri ve unuttukları adımları hatırlayabilmeleri için görme engelli kadınların cep telefonuna yüklenmesi planlandı. Ancak video boyutunun büyük olması nedeni ile katılımcıların elektronik posta adreslerine gönderildi.

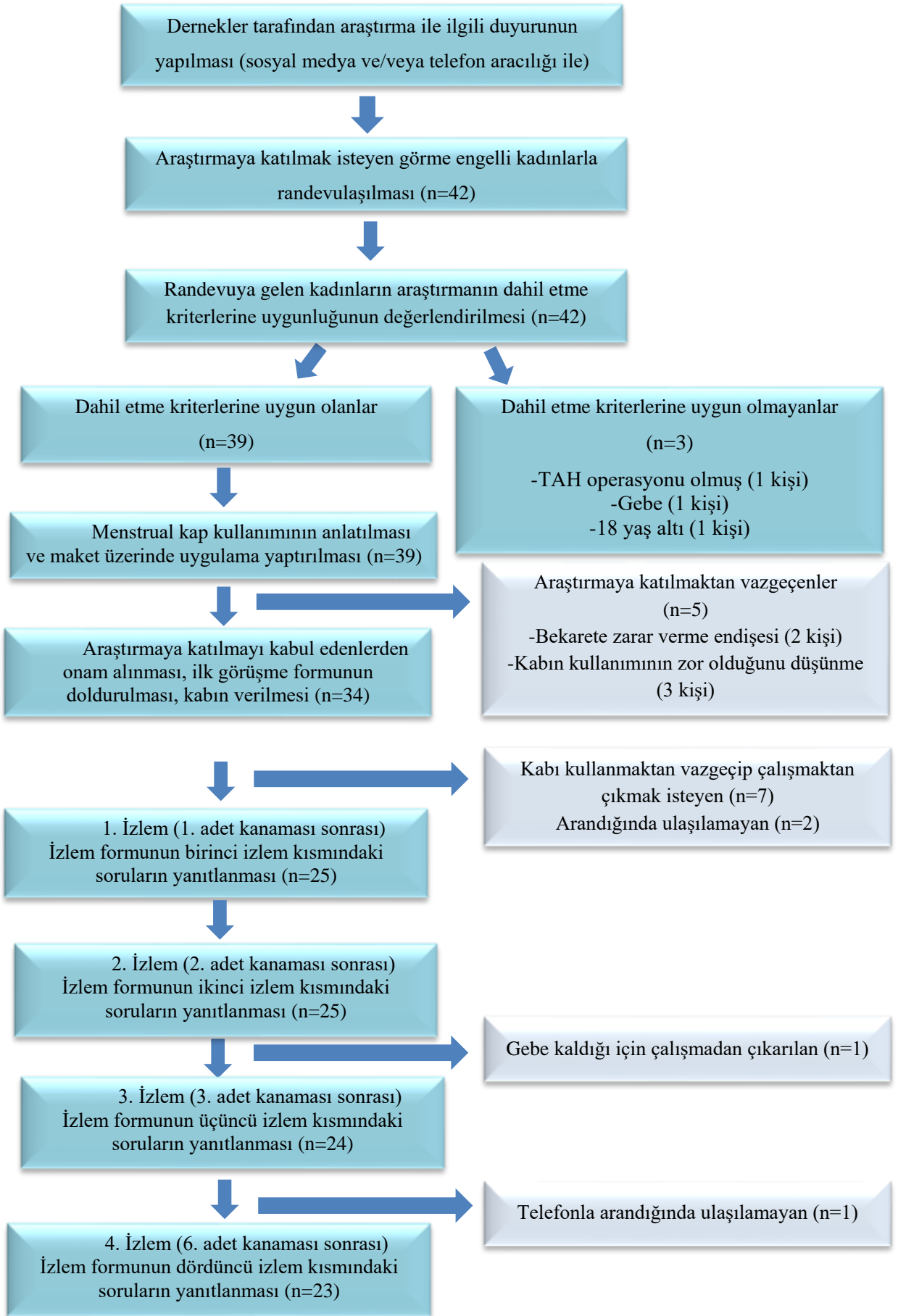
3.7.3. Ön Uygulama

Araştırmanın ön uygulaması 2021 yılı Aralık ayında üç görme engelli kadın ile gerçekleştirildi. Ön uygulamaya dahil edilen katılımcılar araştırmacı ile aynı ilde yaşayan

kişiler olup, veri toplama sürecine başlamadan önce sesli betimleme videosunun ve soru formunun anlaşılabilirliğini test etmeleri istendi. Ön uygulama sonrası veri toplama formunda ve menstrual kap kullanım videosunda herhangi bir değişiklik yapılmadı.

3.7.4. Veri Toplama Süreci

Engelli Kadın Derneği'ne ve Altı Nokta Körler Derneği Manisa Şubesi'ne üye olan görme engelli kadınları araştırmadan haberdar etmek için derneğe ait Instagram, Facebook ve Whatsapp gibi sosyal medya gruplarından çalışma ile ilgili bir duyuru paylaşıldı (Ek 6). Duyuru metninde araştırma ile ilgili bilgi verilip, isterlerse direk araştırmacıya ulaşabilmeleri için araştırmacının cep telefonu numarası, elektronik posta adresi ve sosyal medya hesap isimleri belirtildi. Ayrıca dernek çalışanları tarafından üyelerine telefon yoluyla çalışma ile ilgili bilgilendirme de yapıldı. Araştırmanın veri toplama süreci Şekil 6'da gösterildi.



Şekil 6. Veri toplama süreci aşamaları

• **Araştırmaya katılmak isteyen görme engelli kadınlarla randevulaşılması:** Altı Nokta Körler Derneği Manisa Şubesi ve Engelli Kadın Derneği'nin yaptıkları duyuru sonrası, bazı üyeler dernek çalışanlarına araştırmaya katılmak istediklerini belirterek isim ve iletişim numaralarını bıraktı. Bazı üyeler ise direk araştırmacıya ulaştı. Katılımcı adayları ile randevulaşılarak istedikleri gün ve saatte araştırmacı tarafından yaşadıkları şehre gidildi. Araştırmaya katılmayı isteyen görme engelli kadınlarla planlanan görüşmeler Ocak -Nisan 2022 ayları arasında toplam 6 farklı tarihte, 42 kişi ile yapıldı. Adaylarla yapılan görüşmeler için Manisa (8 kişi), Ankara (9 kişi), Bolu (1 kişi) ve İzmir (24 kişi) illerine gidildi. Araştırmaya katılmayı isteyen İzmirli görme engelli kadınlara uygun bir ortak tarih belirlenememesi nedeni ile İzmir'e farklı haftalarda 3 kez gidildi. Ankara'daki katılımcı adayları ile ardışık iki günde görüşmeler sağlandı. Diğer illerdeki katılımcılarla ise tek bir tarihte görüşüldü. Görüşmeler, Ankara'da Altı Nokta Körler Derneği ve Engelli Kadın Derneği, İzmir'de Atatürk İl Halk Kütüphanesi Görmeyenler Bölümü, Görmeyenleri Koruma Derneği, Manisa'da Altı Nokta Körler Derneği'nde yapıldı. Bolu'da ise katılımcının işyerine gidilerek görüşüldü.

• **Araştırmaya katılmak isteyen görme engelli kadınlarla görüşmelerin yapılması:** Görüşmeler farklı illerde yapılmış olsa da görüşmelerin içerikleri aynıdır. Görüşmelerde izlenen yol aşağıda açıklanmıştır.

-Dahil edilme kriterleri açısından değerlendirme; araştırmaya katılmak için görüşmelere gelen 42 katılımcı aday, önce çalışmaya dahil edilme kriterleri açısından değerlendirildi. Değerlendirme kriterleri doğrultusunda toplamda 3 katılımcı aday dışlandı (1 kişi TAH geçirmiş, 1 kişi gebe ve 1 kişi 18 yaş altında idi).

-Dahil edilme kriterlerine uygun olanlarla görüşmenin sürdürülmesi; araştırma kriterlerine uygun olduğu belirlenen görme engelli kadınlarla görüşmeye devam edildi. Aslında araştırmada katılımcı adaylarıyla bireysel görüşmeler yapılması planlanmıştı. Ancak görüşmelere gelen kadınlar, birbirlerini tanıdıklarını ve çekinmediklerini belirterek aynı ortamda bulunmak ve kap kullanımını birlikte öğrenmek istediklerini dile getirdiler. Bu nedenle tüm katılımcılarla ortak bir görüşme yapıldı. Katılımcı adaylarına araştırmanın amacı açıklandıktan sonra, temel genital hijyen davranışları (taharetlenmenin nasıl yapılması gerektiği, el yıkama vs.) ve menstrual kabın nasıl kullanılacağı anlatıldı. Bu kapsamda kabın kullanım öncesi temizliği, kullanım sırasında vajinaya yerleştirilmesi ve vajinadan çıkartılması, her çıkarma sonrası temizlenmesi ve en son adet dönemi bitiminde de nasıl temizleneceği anlatıldı. Menstrual kabın kullanımı anlatılırken araştırmacının yanında

getirmiş olduğu farklı modellere ait kap numuneleri katılımcı adaylarının eline verildi. Ardından varsa adayların kap kullanımıyla ilgili soruları yanıtlandı. İsteyen adaylara ve varsa yakınlarına araştırmacı tarafından hazırlanmış olan menstrual kap sesli betimleme videosu izlettirildi/dinlettirildi. Görüşmeye gelen görme engelli kadınların tek tek, önce katlama adımı, daha sonra da maket üzerinde menstrual kabı yerleştirme ve çıkarma adımlarını denemesi sağlandı. Menstrual kabı kullanacak olan kadın, öğrendiğini dile getirene kadar maket üzerinde kabı yerleştirme ve çıkarma adımlarını denemesine izin verildi. Bu aşamada toplam 5 katılımcı adayı kabı kullanmaktan vazgeçti. Her görüşmenin uzunluğu katılımcı adayı sayısına göre değişmekle birlikte ortalama 2 saat sürdü.

- *Araştırmaya katılmayı kabul edenlerden yazılı onam alınması, soru formunun doldurulması ve menstrual kap verilmesi;* kabı kullanmaya karar vererek araştırmaya katılmayı isteyen görme engelli kadınlara bilgilendirilmiş gönüllü olur formu sözel olarak okundu ve ardından yazılı onamları alındı. Ayrıca onam formu okunurken araştırmacı dışında bir dernek üyesi de ortamda bulundu. Onam formlarının imzalatılması sonrası katılımcılarla ilk görüşme formu dolduruldu. Adet kanamaları sırasında kullanmaları için uygun birer adet menstrual kap bedelsiz olarak teslim edildi (28 adet model 1, 6 adet model 2). Katılımcılara verilecek olan kabın modelinin belirlenmesinde, menstrual kabın temin edildiği firmaya ait modeller ve firmanın seçim kriterleri kullanıldı. Daha sonra katılımcılara, adet kabını kullanmaya başladıktan sonraki birinci, ikinci, üçüncü ve altıncı adet kanamaları sonrası telefonla aranacakları ve kap kullanımı ile ilgili sorular sorulacağı bilgisi verildi. İletişim numaraları, bir sonraki beklenen adet kanaması tarihleri ve elektronik posta adresleri alındı. Katılımcılara araştırmacının telefon numarası verilerek, istedikleri zaman arayabilecekleri de iletildi. Menstrual kap sesli betimleme videosunun elektronik posta adreslerine gönderileceği belirtildi. İlk adet kanaması sonrası telefonla görüşülmek üzere randevulaşılarak görüşme sonlandırıldı.

• **Birinci izlemin yapılması:** Araştırmaya dahil edilen görme engelli kadınlar, ilk görüşmede belirttikleri tahmini adet kanaması bitiş tarihine göre telefonla arandı. Eğer arandığında adet kanaması henüz başlamadıysa ya da bitmediyse yeni bir tarih planlanarak ilerleyen günlerde tekrar aranmak üzere randevulaşıldı. Bu izlem sırasında katılımcıların izlem formunun birinci izlem bölümünde yer alan sorulara yanıt vermesi istendi. Bir sonraki tahmini adet tarihleri soruldu. Bir ay sonra tekrar telefonla aranacakları hatırlatıldı. Ayrıca varsa kap kullanımı ile ilgili soruları yanıtlandı. Bu aşamada kabı kullanmaktan vazgeçen 7 ve arandığında ulaşılamayan 2 katılımcı çalışmadan dışlandı. Katılımcıların kabı kullanmaktan vazgeçme nedenleri; kabı boşaltma ve yerleştirmenin zor olacağını düşünmek, kaba

güvenememek, kabı yerleştirmeyi başaramayacağına inanmak ve menstrual kanama miktarının az olması nedeni ile az miktarda ped kullanıyor olması olarak ifade edildi. Bir katılımcıya menstrual kabını tuvalete düşürdüğü için yenisi kargo aracılığı ile ulaştırıldı. Bu aşamada 25 katılımcının verileri toplandı. Soruların yanıtlanması yaklaşık 10 dakika sürdü.

• **İkinci izlemin yapılması:** Bu izlem, menstrual kabın kullanılmaya başlandığı ikinci adet kanaması sonrası yapıldı. Katılımcılar, bir önceki izlemde belirttikleri tahmini adet kanaması bitiş tarihine göre telefonla arandı. Telefonla arandığı sırada adet kanaması henüz başlamadıysa ya da bitmediyse yeni bir tarih planlanarak ilerleyen günlerde tekrar aranmak üzere randevulaşıldı. Bu izlem sırasında katılımcılara izlem formunun ikinci izlem kısmında yer alan sorular yöneltildi. Katılımcıların varsa kap kullanımı ile ilgili soruları yanıtlandı. Bir sonraki tahmini adet tarihleri soruldu. Bir ay sonra tekrar telefonla aranacakları hatırlatıldı. Bu izlemde ulaşılamayan katılımcı olmadı ve 25 katılımcının tümüne ulaşıldı. Araştırmada yer alan 4 katılımcıda model değişikliği yapıldı. Bu katılımcılara ilk görüşmede model 1 verilmişti, ancak adet kanamalarının yoğun olması ve sızdırma yaşaması nedeni ile model 2 kargo ile gönderildi. Bir katılımcıya da menstrual kabını tuvalete düşürdüğü için yeni bir kap kargo aracılığı ile ulaştırıldı. Soruların yanıtlanması yaklaşık 10 dakika sürdü.

• **Üçüncü izlemin yapılması:** Menstrual kabın kullanıldığı 3. adet kanaması sonrası yapılan bu izlemde katılımcılar, bir önceki ayda belirttikleri tahmini adet kanaması bitiş tarihine göre telefonla arandı. Katılımcılarla, adet kanaması henüz başlamadıysa ya da bitmediyse yeni bir tarih planlanarak ilerleyen günlerde tekrar aranmak üzere randevulaşıldı. Bu izlem sırasında katılımcılar izlem formunun üçüncü izlem kısmında yer alan sorulara yanıt verdi. Sormaları durumunda kap kullanımı ile ilgili soruları yanıtlandı. Üç ay sonraki tahmini adet tarihleri soruldu. Üç ay sonra tekrar telefonla aranacakları hatırlatıldı. Soruların yanıtlanması yaklaşık 10 dakika sürdü. Bu izlemde ulaşılamayan katılımcı olmadı ve 25 katılımcının tümüne ulaşıldı. Ancak kadınlardan bir tanesinin gebe kaldığı öğrenildiği için bu aşamada çalışmadan çıkarıldı. Böylece toplam 24 katılımcının verileri toplanmış oldu.

• **Dördüncü izlemin yapılması:** Araştırmanın dördüncü ve son izlemi, kabın kullanıldığı altıncı adet kanaması sonrası yapıldı. Katılımcılar, üçüncü izlemde belirttikleri tahmini adet kanaması tarihlerine göre telefonla arandı. Arandığında, adet kanaması henüz başlamadıysa ya da bitmediyse yeni bir tarih planlanarak ilerleyen günlerde tekrar aranmak üzere randevulaşıldı. Katılımcıların izlem formunun dördüncü izlem kısmında yer alan sorulara yanıt vermesi istendi. Eğer varsa kap kullanımı ile ilgili soruları yanıtlandı. Katılımcılara araştırmanın veri toplama sürecinin bittiği, ancak yine de istedikleri zaman araştırmacıya ulaşabilecekleri bilgisi verildi. Soruların yanıtlanması yaklaşık 15 dakika sürdü.

Bu izlemede 1 katılımcıya telefonla 5 kez aranmasına rağmen ulaşılamadı ve izlem 23 katılımcı ile tamamlandı.

3.8. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarıldı ve SPSS (Statistical Packag for Social Sciences) for Windows 21 (PASW Inc., Chicago. IL, USA) paket programı kullanılarak istatistiksel analizi yapıldı. Görme engelli kadınların tanıtıcı özellikleri ve menstrual hijyen yönetimlerine ait verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. Menstrual kabın yerleştirme, çıkarma ve sızdırma sorunları ile kapla birlikte ek bir hijyenik ürün kullanım durumlarının izlemler arasındaki farklılığı Cochran Q testi ile analiz edildi. Testin etki büyüklüğü istatistiği olarak Kendall's W katsayısı (Kendal'in uyum katsayısı/ Kendall's coefficient of concordance) değeri kullanıldı. Analizler sonucu gruplar arasında farklılık çıkması durumunda farkın hangi gruplardan kaynakladığını belirlemek için McNemar Testi yapıldı.

İzlemler sırasında elde edilen menstrual kabın bazı özelliklerine ait puanlar ve genel kap memnuniyet puan farklılıkları tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) ile değerlendirildi. Tekrarlayan ölçüm farklarının varyanslarının eşit olup olmadığını belirlemek için Mauchly's Sphericity Test değerine bakıldı. p değeri $p > 0,05$ ise Küresellik varsayımının sağlandığı kabul edildi. Küresellik varsayımının sağlanmadığı durumlarda Grenhouse and Geisser düzeltilmesinden elde edilen F değeri kabul edildi. Kabın herhangi bir özelliğine ait anlamlı farklılık çıkması durumunda farkın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni testi kullanıldı.

Ped memnuniyet ve menstrual kap memnuniyet puanları arasındaki farklılık ise Wilcoxon Signed Rank testi ile analiz edildi. Yapılan istatistiksel analizlerden elde edilen sonuçlardan $p < 0.05$ olan değerler önemli kabul edildi (Cevahir, 2020).

3.9. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 05.10.2020 tarihinde ön onay (Protokol No.

2020-204), 08.12.2022 tarihinde son onay (Evrak No: 283233) (Ek 6) alındı. Araştırmanın yürütüldüğü Engelli Kadın Derneği (09.11.2020-06) ve Altı Nokta Körler Derneği Manisa Şubesi'nden (03.08.2021-15) (Ek 7) yazılı izin alındı. Araştırmaya katılmayı kabul eden görme engelli kadınlarla yapılan ilk yüz yüze görüşmede araştırmanın amacı, nasıl yürütüleceği ve olası riskler gibi bilgilerin yer aldığı bilgilendirilmiş gönüllü olur formu (BGOF) imzalatıldı. Katılımcıların görme engelli olması nedeni ile BGOF'u okuyamayacakları göz önünde bulundurularak beraberindeki kişiden ya da görüşmenin yapıldığı yerde bulunan görevliden formu sesli bir şekilde okumaları istendi. Daha sonra hem tanık hem de katılımcı BGOF'a imza attı. Ayrıca kişisel bilgilerin herhangi biriyle paylaşılmayacağı da belirtildi. Katılımcının görme engelli olması nedeni ile kendi isteği doğrultusunda, görüşmenin tamamı süresince gören bir yakınının yanında kalmasına izin verildi.

3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada yer alan katılımcılar eğitim seviyesi yüksek ve çoğunluğu çalışan kadınlardır. Ayrıca genel olarak katılımcılar birbirlerini tanımakta ve iletişim kurmaktadır. Bu durum menstrual kaba uyum süreçlerini kolaylaştırmış ve puanlarını etkilemiş olabilir. Çalışmanın farklı sosyo-demografik özelliklere sahip, birbirini tanımayan görme engelli kadınlarla tekrarlanması uygun olabilir.

Menstrual kap kullanımının öğretilmesinin bireysel olarak anlatılması planlanmıştı. Ancak, kadınların araştırmaya katılması için duyuruyu yapan dernekler, onların aynı saatte buluşma yerine gelmesini sağlamıştır. Araştırmacı tarafından çalışma hakkında genel bilgi verildikten sonra, bireysel olarak kap kullanımı anlatılmak istendiğinde de kadınlar, birbirlerini tanıdıkları ve rahat hissettikleri için kap kullanımını da birlikte öğrenmek istediklerini dile getirdiler. Bu nedenle kap kullanımı gruba toplu anlatıldı. Maket üzerinde yapılan uygulamalar ise birebir olarak gerçekleştirildi. Menstrual kap kullanımının gruplar halinde anlatılmış olması, randevulara gelen kadınların kapla ilgili birbirlerini olumlu veya olumsuz etkilemesine neden olmuş olabilir. Ayrıca gönüllüğe bağlı yanlılık (volunteer bias) da çalışmanın sonuçlarını etkilemiş olabilir.

Araştırmanın yürütüldüğü iller araştırmacının ulaşabileceği mesafeye göre belirlenmiştir. Bu iller ülkenin batısında yer almaktadır. Bu illerde yaşayan kadınlar kültürel

özellikler olarak menstrual hijyen yönetiminde kullandıkları üründe değişiklik yapmaya daha açık olabilir. Bu çalışma farklı kültürel özelliklerdeki kadınları yansıtmamaktadır.

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların telefon numaraları ilk görüşme sırasında alındı. Ancak veri toplama süreci sırasında bazı katılımcılara telefonla ilk arandıklarında ulaşılamadı ve hatta bir katılımcıya hiç ulaşılamadı. Katılımcıya ulaşılabilecek ikinci bir iletişim numarası alınmaması bu çalışmadaki bir diğer sınırlılıktır.

3.11. Araştırmanın Güçlükleri

Araştırmaya dahil edilecek katılımcılarla önceden belirlenen gün ve saatlerde yaşadıkları şehirlere gidilmesi planlandı. Ancak planlanan tarihten önce bazı kadınlar, randevu tarihlerinde değişiklik istedi. Bu durumda ilk belirlenen gün uygun olan katılımcı adayları ile görüşülüp, diğerleri için uygun yeni tarihler belirlendi. Böylece araştırmacı aynı ile birden fazla kez gitmek durumunda kaldı.

Araştırmada kullanılan menstrual kap ve vulva maketinin temin edilmesi ile sesli betimleme menstrual kap kullanım videosunun hazırlanabilmesi, katılımcılarla buluşmak üzere şehirlerarası seyahatler yapılması maliyet gerektiren bir durumdu. Araştırmanın Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi'nin desteğini almış olması araştırmacının bu yükünü hafifletti. Ayrıca bazı katılımcılara ikinci kez menstrual kap gönderilmesi (tuvalete düşürme ya da model değişikliği nedeni ile) proje giderinde artışa neden oldu. Kapların kargo ile gönderilmesi ise araştırmacı için ek maliyet oluşturdu.

Araştırmanın izlem verileri telefon görüşmesi yoluyla toplandığı için, görüşmeler mümkün oldukça akşam saatlerinde yapıldı. Tüm katılımcılarla görüşme için randevulaşmış olmasına rağmen, aranan gün ve saatte ulaşılamayıp tekrar aranan katılımcılar oldu. Ayrıca bazı telefon görüşmeleri sırasında konuşmaya uygun olmayacakları ortamlarda (iş, misafirlik, otobüs vb.) buldukları için yeni bir görüşme tarihi planlandığı da oldu. Görüşmelerde adet kanaması henüz başlamamış ya da bitmemiş katılımcılarla yine yeni görüşme tarihleri planlandı. Tüm bunlar araştırmacının yaptığı telefonla görüşme sayısının artışına ve veri toplama sürecinde zorluklara neden oldu.

4. BULGULAR

Bu araştırma, menstrual kabın, görme engelli kadınlar tarafından kullanılabilir bir ürün olup olmadığını belirlemek amacıyla, 25 görme engelli kadın ile yürütüldü. Bu bölümde görme engelli kadınların tanıtıcı özellikleri ve menstrual kap kullanım izlemlerine ait veriler sunuldu.

4.1. Görme Engelli Kadınların Tanıtıcı Özellikleri

Araştırmada yer alan görme engelli kadınların %52'si 34 yaş (min:26, max:45) ve altında olup %76,0'ı üniversite düzeyinde eğitime sahipti. Katılımcıların %88,0'ının çalıştığı ve %76,0'ının geliri ile gideri arasında denge olduğu saptandı. Çoğunluğu (%60,0) evli olan görme engelli kadınların, %72,0'ını kör, %28,0'ını az görenler oluşturdu. Engelin ortaya çıkış zamanı sorgulandığında, görme engellilerin yaklaşık dörtte üçü (%84,0) doğuştan engelli olduğunu belirtti (Tablo 2).

Tablo 2. Görme engelli kadınların tanıtıcı özellikleri (N=25)

Kişisel Özellikler	n	%
Yaş*		
26-34 yaş arası	13	52,0
35-45 yaş arası	12	48,0
Eğitim durumu		
Lise	1	4,0
Üniversite	19	76,0
Lisansüstü	5	20,0
Medeni durum		
Evli	15	60,0
Bekâr	10	40,0
Çalışma durumu		
Evet	22	88,0
Hayır	3	12,0
Gelir-Gider dengesi		
Gelir giderden az	4	16,0
Gelir gidere eşit	19	76,0
Gelir giderde fazla	2	8,0
Sosyal güvence		
Var	23	92,0
Yok	2	8,0
Görme engelinin derecesi		
Kör	18	72,0
Az gören	7	28,0
Görme engelinin oluşma zamanı		
Doğuştan	21	84,0
Sonradan	4	16,0

*Çeyrekliklere göre gruplara ayrılmıştır.

4.2. Görme Engelli Kadınların Menstrual Siklus ve Hijyen Yönetimlerine İlişkin Özellikleri

Görme engelli kadınların, ortalama menarş yaşının 13.04 ± 1.27 (min:11 max:16) olduğu, en çok (%64,0) 11-13 yaşları arasında adet görmeye başladıkları saptandı. Katılımcıların %60,0'ının menstrual siklusunun 28-30 gün uzunluğunda olduğu ve adet kanamalarının 3-4 gün sürdüğü belirlendi. Araştırmada yer alan görme engelli kadınların yarısının menstruasyon dönemi ile ilgili bilgi aldığı ve bu bilgiyi en çok (%42,9) okuldan edindikleri bulundu. Tamamı adet dönemlerinde sadece hijyenik ped kullanan katılımcılara, menstrual kanamaları sırasında kullandıkları ped sayıları sorulduğunda; en yoğun kanamalı günde ortalama 4.28 ± 1.5 (min:2, max:7) adet ped, bir siklus boyunca ise ortalama 14.36 ± 6.49 (min:5, max:30) adet ped kullandıkları belirlendi (Tablo 3).

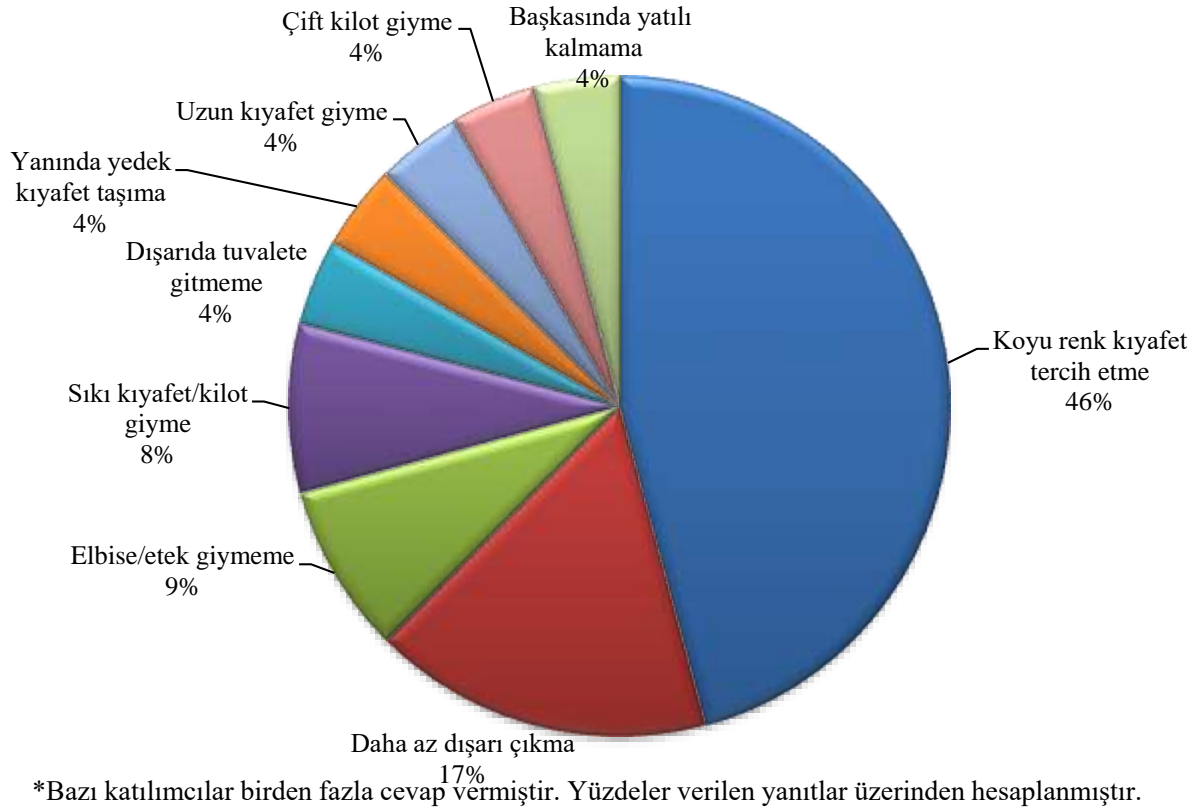
Tablo 3. Görme engelli kadınların menstrual sikluslarına ait özellikleri (N=25)

Menstrual Siklusa Ait Özellikler	n	%
Menarş yaşı*		
11-13 yaş	16	64,0
14-16 yaş	9	36,0
$\bar{x}=13.04\pm 1.27$		
Menstruasyon süresi (gün)*		
3-4 gün	15	60,0
5-7 gün	10	40,0
Menstruasyon sıklığı*		
21-27 gün	10	40,0
28-30 gün	15	60,0
Menstruasyonla ilgili bilgi alma		
Alan	14	56,0
Almayan	11	44,0
Menstruasyon konusunda bilgi kaynakları†(n=14)		
Okul	6	42,9
Arkadaş	4	28,6
İnternet	4	28,6
Sağlık kuruluşu	3	21,4
Anne	2	14,3
Menstruasyon sırasında en yoğun günde kullanılan ped sayısı*		
2-4 adet ped	16	64,0
5-7 adet ped	9	36,0
$\bar{x}=4.28\pm 1.5$		
Bir siklusta kullanılan ped sayısı*		
5-14 adet ped	14	56,0
15-30 adet ped	11	44,0
$\bar{x}=14.36\pm 6.49$		

*Çeyrekliklere göre gruplara ayrılmıştır.

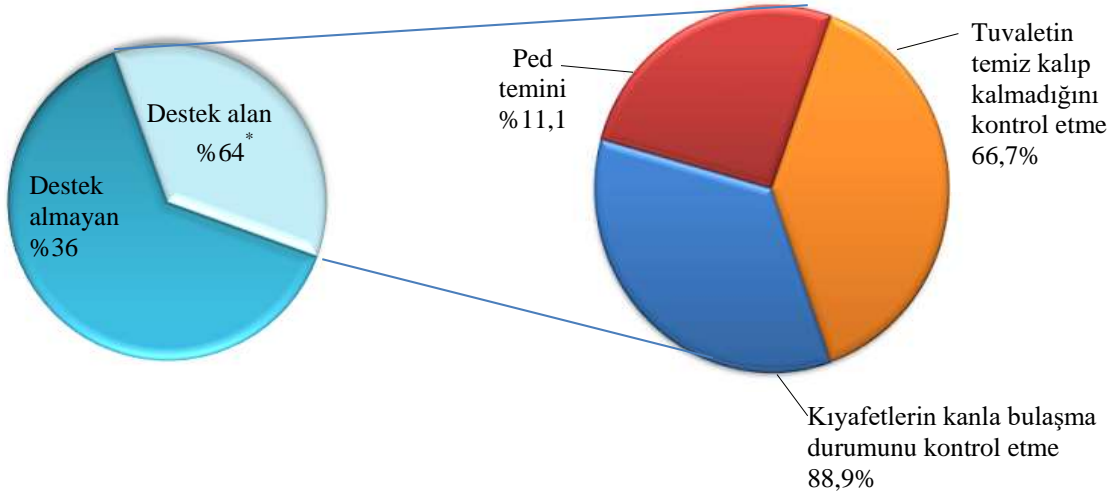
†Bazı katılımcılar birden fazla cevap vermiştir. Yüzdeler verilen yanıtlar üzerinden hesaplanmıştır.

Araştırmada yer alan görme engelli kadınların menstruasyon sırasında günlük yaşantılarında herhangi bir değişiklik yapıp yapmadıkları sorgulandığında, şekilde belirtilmemekle birlikte, %60,0'ının günlük hayatında değişiklik yaptığı belirlendi. Günlük yaşamda en çok yapılan değişiklikler koyu renk kıyafet tercih etme (%73,3) ve sosyalleşmeyi azaltma (%26,7) olarak belirlendi (Şekil 7).



Şekil 7. Görme engelli kadınların menstruasyon sırasında günlük yaşantılarında yaptıkları değişiklikler (N=15)

Araştırmada yer alan kadınların %36,0'ı (n=9) menstruasyon sırasında destek alma ihtiyacı hissettiğini ifade etti. Destek alınan konular, kıyafetlerin (%88,9) (n=8) ve tuvaletin (%66,7) (n=6) kan olma durumunun kontrolü ile ped temin edilmesi (%11,1) (n=1) olarak belirlendi (Şekil 8).



*Birden fazla cevap verilmiştir. Yüzdeler verilen yanıtlar üzerinden hesaplanmıştır.

Şekil 8. Görme engelli kadınların menstruasyon sırasında destek alma durumları ve destek aldıkları konular

Görme engelli kadınlara daha önce menstrual kabı duyup duymadıkları sorulduğunda, yarısından biraz fazlasının (%56,0) (n=14) kaptan haberdar olduğu öğrenildi. Katılımcıların menstrual kabı duyma kaynakları arkadaşları (%88,9) (n=8) ve internet (%77,8) (n=7) olarak belirlendi (Şekil 9).



*Birden fazla cevap verilmiştir. Yüzdeler verilen yanıtlar üzerinden hesaplanmıştır.

Şekil 9. Görme engelli kadınların menstrual kabı duyma durumları ve bilgi kaynakları

4.3. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kap Kullanımına Ait Bulguları

Araştırmada yer alan görme engelli kadınlar, menstrual kap kullanmaya başladıktan sonra 1., 2., 3. ve 6. adet kanaması sonrası telefonla aranarak kap kullanımlarına ilişkin izlem

formunda yer alan sorulara yanıt vermeleri istendi. Birinci ve ikinci izlemlerde 25, üçüncü izlemde 24 (bir katılımcı gebe kaldı) katılımcıya ulaşıldı. İlk üç adet kanaması sırasında tüm kanamalı günlerde kap kullanan kadınların oranının ilk izlemde %72,0 iken, ikinci ayda %84,0'a, üçüncü ayda %95,8'e yükseldiği saptandı (Tablo 6). Dördüncü izlem için 3. izlemden sonra görüşmelere 3 ay ara verildi ve 6. adet kanaması sonrası katılımcılar telefonla arandığında 23 kişiye ulaşıldı (bir katılımcıya ulaşılamadı). Dördüncü izlemde katılımcılarla görüşmenin yapılmadığı son 3 adet kanaması sırasındaki menstrual kap kullanım durumları soruldu. Yirmi bir kadın (%91,3) 3 ay boyunca kap kullandığını ifade etti (Tablo 4).

Adet kanamaları sırasında bazı günlerde kap kullanmayan kadınlara neden kap kullanmadıkları soruldu. Kadınların belirttikleri nedenlerin izlemlere göre farklılık göstermekte olduğu saptandı. İlk izlemde her gün kap kullanmayan 7 kadının en sık belirttiği neden, kabı vajinaya yerleştirmeyi başaramama nedeni ile denemekten o günlük vazgeçme (%28,6) oldu. Kanamanın az olması nedeni ile kabı kullanmaya gerek duymama (%25,0) ikinci izlemde her gün kap kullanmayan 4 kadının en sık bildirdiği neden idi. Üçüncü izlemde sadece 1 kadın, adet kanamasının az olduğu gün kabı kullanmaya gerek duymadığını ifade etti (Tablo 4). Dördüncü izlemde ise 4 kadın, üçüncü izlemden sonraki 3 adet kanamasından birinde kap kullanmadığını belirtti. Bu kadınların üçü şehir dışında kap yanında yokken adet oldukları (%75,0) için kabı kullanmadıklarını dile getirdi (Tablo 5). Ayrıca tabloda belirtilmemekle birlikte, son görüşme sırasında 3. izlem ile 4. izlem arasındaki 3 ay boyunca menstrual kabı hiç kullanmadığını dile getiren iki kadına kabı kullanmama nedenleri soruldu. Kadınlardan biri sağlık sorunu (inguinal herni), bir diğeri ise daha önce kullanmış olduğu hijyenik pedi kullanmaya devam etmek istediğini belirtti.

Görme engelli kadınların menstrual kapla birlikte başka bir hijyenik ürün kullanıp kullanmadıkları sorgulandığında; ilk izlemde 14 kadın (%56,0), dördüncü izlemde 3 kadın (%14,3) kapla birlikte ek bir hijyenik ürün kullandığını ifade etti. Kapla birlikte sıklıkla hijyenik ped (sırasıyla %32,0; %20,0; %12,5; %14,3) kullanan kadınların ek bir ürün kullanmasının nedeni en çok menstrual kanın sızabilme endişesi oldu (sırasıyla %92,9; %90,0; %83,3; %66,7) (Tablo 4 ve 5).

Görme engelli kadınlarla, kabı kullanmaya başladıktan sonra altıncı ayda yapılan görüşmede (n=21), bundan sonraki adet dönemlerinde kabı kullanmaya devam edip etmeyecekleri soruldu ve kadınların tamamı kabı kullanmaya devam edeceklerini dile getirdi. Yine katılımcıların tamamı, arkadaşlarına kap kullanımını önerdiklerini ve %28,6'sının kap kullanmaya başlayan bir arkadaşı olduğu öğrenildi (Tablo 5).

Tablo 4. Görme engelli kadınların ilk üç izlemde menstrual kap kullanım durumu

Menstrual Kap Kullanım Durumu	Birinci İzlem (N=25) n (%)	İkinci İzlem (N=25) n (%)	Üçüncü İzlem (N=24) n (%)
Hergün menstrual kap kullanma durumu			
Evet	18 (72,0)	21 (84,0)	23 (95,8)
Hayır	7 (28,0)	4 (16,0)	1 (4,2)
Menstrual kap kullanmama nedeni*†			
Kabı vajinaya yerleştirmeyi başaramadığı için o gün tekrar denememesi	2 (28,6)	-	-
Şehir dışında/arkadaşında olduğu için kabın yanında olmaması	2 (28,6)	-	-
İşteyken kaba güvenememesi	1 (14,3)	-	-
Kanaması çok az olduğu için kabı kullanmaya gerek duymaması	1 (14,3)	1 (25,0)	1 (25,0)
Kabı tuvalate düşürmesi	1 (14,3)	-	-
Dismenoreesi olduğu için kaynatamama	-	1 (25,0)	-
Kaba alışamama	-	1 (25,0)	-
Yoğun iş programı nedeni ile kabı boşaltamayacak olma	-	1 (25,0)	-
Menstruasyon sırasında en yoğun günde menstrual kabın boşaltılma sayısı			
1-2 kez	9 (36,0)	9 (36,0)	7 (29,2)
3 kez	7 (28,0)	9 (36,0)	10 (41,6)
4-8 kez	9 (36,0)	7 (28,0)	7 (29,2)
Menstrual kap kullanırken destek alma			
Almayan	25 (100,0)	25 (100,0)	24 (100,0)
Menstrual kap kullanırken başka bir hijyenik ürün kullanma			
Kullanmadım	11 (44,0)	15 (60,0)	18 (75,0)
Hijyenik ped kullandım	8 (32,0)	5 (20,0)	3 (12,5)
Günlük ped kullandım	6 (24,0)	4 (16,0)	2 (8,3)
Peçete kullandım	-	1 (4,0)	-
Çocuk bezi kullandım	-	-	1(4,2)
Menstrual kap kullanırken başka bir hijyenik ürün kullanma nedenleri‡			
Ev dışı yerlerde sızdırır diye güvenemedim	13 (92,9)	9 (90,0)	5 (83,3)
Yoğun kanamam olduğu gün çabuk doluyor	1 (7,1)	1 (10,0)	1 (16,7)

*Adeti boyunca hergün kap kullanan kişiler dahil edilmemiştir.

†Sorular açık uçlu sorulmuştur. Katılımcıların verdiği yanıtlar gruplanmıştır. Her izlemde farklı yanıtlar verilebildiği için bir izlemde verilip diğer izlemde verilmeyen yanıt – ile boş bırakılmıştır.

‡ İzlemlerde başka bir ürün kullanmayan kişiler dahil edilmemiştir. Birden fazla cevap verilmiştir. Yüzdeler “n” üzerinden hesaplanmıştır.

Tablo 5. Görme engelli kadınların dördüncü izlemde menstrual kap kullanım durumu (N=23)

Menstrual Kap Kullanma Durumu	n	%
Son 3 adet döneminde menstrual kap kullanma durumu		
Kullandım	21	91,3
Hiç kullanmadım	2	8,7
Menstrual kap kullanılan adet dönemi sayısı†		
İki adet dönemi	4	19,0
Üç adet dönemi	17	81,0
Menstrual kap kullanmama nedeni* (n=4)		
Şehir dışında kabı yanında yokken adet olma	3	75,0
COVID-19 geçirdiği sırada adet olma	1	25,0
Menstrual kap kullanırken başka bir hijyenik ürün kullanma‡		
Kullanmadım	18	85,7
Hijyenik ped kullandım	3	14,3
Menstrual kap kullanırken başka bir hijyenik ürün kullanma nedenleri‡ (n=3)		
Ev dışı yerlerde sızdırır diye güvenemedim	2	66,7
Dışarda kabı boşaltmak zor geldi	1	33,3
Menstrual kap kullanmaya devam etme isteği durumu†		
Evet	21	100,0
Menstrual kabı arkadaşlarına önerme durumu†		
Evet	21	100,0
Menstrual kap kullanmaya başlayan arkadaş varlığı†		
Var	6	28,6
Yok	15	71,4

*Son 3 adet döneminde kap kullanan 17 kişi dahil edilmemiştir.

†Son 3 adet döneminde hiç kap kullanmayan 2 kadın dahil edilmemiştir.

‡Başka bir ürün kullanmayan 18 kişi dahil edilmemiştir.

Araştırmaya katılan görme engelli kadınların menstrual kap kullanım adımları ile ilgili bulgularına Tablo 6'da yer verildi. Menstrual kabı yerleştirme adımında sorun yaşayan kadınların oranının her ay giderek azaldığı ve %60,0'dan (n=15) %4,0'a (n=1) düştüğü bulundu. Benzer şekilde kabın çıkarılma adımında sorun yaşayanların oranının da ilk ay adet kabı kullanımı sırasında %40 (n=10) iken altıncı ayda %9,4'e (n=2) gerilediği saptandı. Menstrual kabı vajinada ilerletememe (sırasıyla %28,0; %12,0; %4,2; %4,8) ve kabın vakumunu bozamama (%36,0; %20,0; %4,0; %4,7) tüm izlemlerde en sık yaşanan sorunlar arasında yer aldı. Katılımcılara kap kullanımı sırasında adet kanının kaptan sızıp sızmadığı sorulduğunda ilk izlemde (n=13) %52,0'ının son izlemde ise (n=5) %23,8'inin bu sorunla karşılaştığı öğrenildi.

Araştırmadaki tüm kadınlar, ilk üç adet kanaması sırasında menstrual kap kullanırken vajinal sağlıkları ile ilgili herhangi bir sorun yaşamadığını belirtti. Ancak katılımcılardan biri, altıncı ayda bir kez kötü kokulu vajinal akıntı sorunu ile karşılaştığını ve tedavi olduğunu ifade etti. Her izlemde kabı boşaltıp tekrar yerleştirmeden önce temiz su ile yıkama ve kullanım bitimi sonrası kaynatma en sık kullanılan temizleme yöntemleri olarak saptandı (Tablo 6).

Tablo 6. Görme engelli kadınların menstrual kap kullanım adımlarında yaşadıkları sorunlar

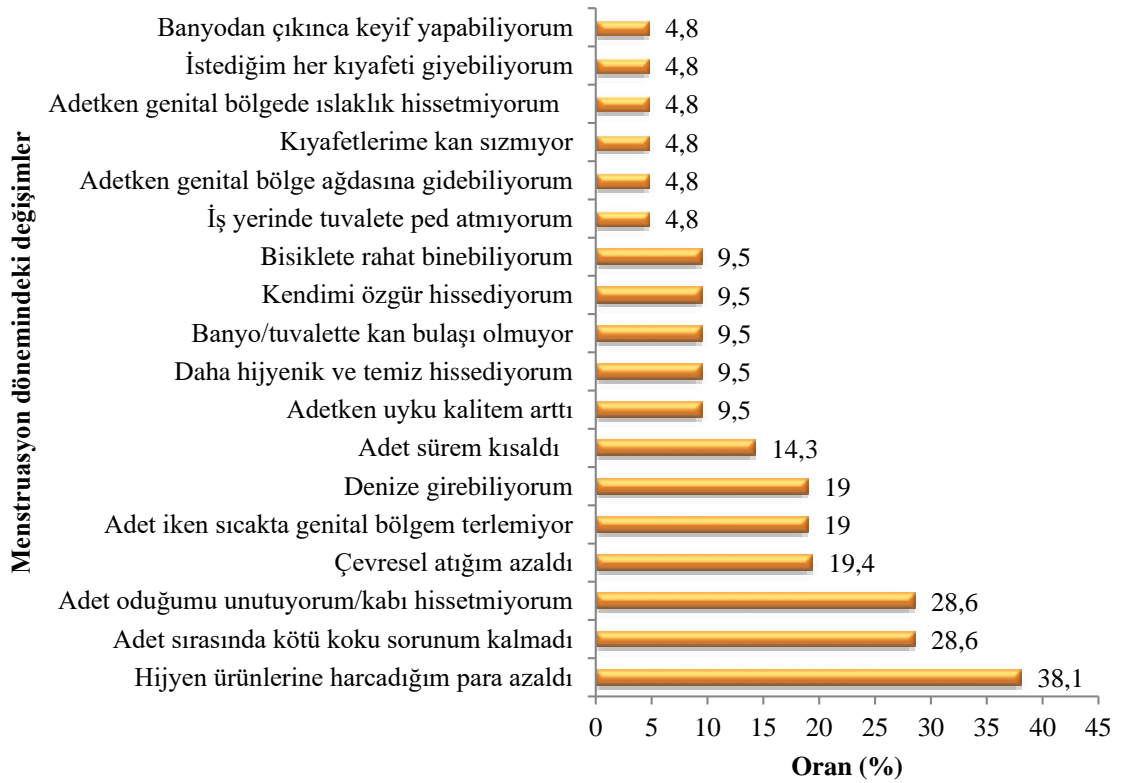
Menstrual kap kullanım adımları	Birinci İzlem (N=25) n (%)	İkinci İzlem (N=25) n (%)	Üçüncü İzlem (N=24) n (%)	Dördüncü İzlem (N=21) n (%)
Yerleştirme adımı ile ilgili sorun yaşama durumu*				
Sorun yaşamadım	10 (40,0)	19 (76,0)	20 (83,3)	20 (95,2)
Vajinada ilerlemedi	7 (28,0)	3 (12,0)	1 (4,2)	1 (4,8)
Kabı katlarken zorlandım	5 (20,0)	1 (4,0)	-	-
Vajinada açılmadı	3 (12,0)	2 (8,0)	-	-
Vajinadan girmedi	-	-	2 (8,3)	-
Kap elimden kaydı	-	-	1 (4,2)	-
Çıkarma adımı ile ilgili sorun yaşama durumu*				
Sorun yaşamadım	15 (60,0)	20 (80,0)	22 (88,8)	19 (90,6)
Kabın vakumunu bozmadım	9 (36,0)	5 (20,0)	1 (5,6)	1 (4,7)
Kap derine ilerlemiş, çıkarmakta zorlandım	1 (4,0)	-	1 (5,6)	-
Kabı çıkarırken canım yandı	-	-	-	1 (4,7)
Menstrual kabın sızdırma durumu				
Sızdırdı	13 (52,0)	7 (28,0)	7 (29,2)	5 (23,8)
Sızdırmadı	12 (48,0)	18 (72,0)	17 (70,8)	16 (76,2)
Temizleme adımı ile ilgili sorun yaşama durumu*				
Sorun yaşamadım	24 (96,0)	25 (100,0)	24 (100,0)	21 (100,0)
Kaba dokunmak istemedim	1 (4,0)	-	-	-
Menstrual kabı boşaltıp tekrar yerleştirmeden önce yapılan temizliğin yöntemi†				
Temiz su ile kabı yıkama	25 (100,0)	25 (100,0)	24 (100,0)	20 (95,2)
Temiz sabun ve su ile kabı yıkama	1 (4,0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Tuvalet kâğıdı ile kabı silme	0	1 (4,0)	0 (0)	0 (0)
Dezenfektan jel ile temizleme	0	0 (0)	1 (4,0)	0 (0)
Kaba ait temizleme jeli ile temizleme	0	0 (0)	0 (0)	1 (4,8)
Menstrual kabın kullanımı sona erdikten sonra yapılan sterilizasyon yöntemi				
Kaynatma	25 (100,0)	25 (100,0)	25 (100,0)	20 (95,2)
Kaba ait temizleme jeli ile temizleme	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (4,8)
Menstrual kap kullanırken vajinal sağlıkla ilgili herhangi bir sorun yaşama (genital bölgede kaşıntı,akıntı vb.) durumu				
Hayır	25 (100,0)	25 (100,0)	24 (100,0)	20 (95,2)
Evet (kötü kokulu akıntı)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (4,8)

* Sorular açık uçlu sorulmuştur. Katılımcıların verdiği yanıtlar gruplanmıştır. Her izlemde farklı yanıtlar verilebildiği için bir izlemde verilir diğer izlemde verilmeyen yanıt – ile boş bırakılmıştır.

† İlk üç izlemde birden fazla cevap verilmiştir. Yüzdeler verilen yanıtlar üzerinden hesaplanmıştır.

Araştırmanın dördüncü ve son izleminde katılımcılara menstrual kap kullanımının ped kullandıkları döneme göre adet dönemlerindeki günlük yaşamlarında herhangi bir değişim yaratıp yaratmadığı soruldu. Kadınların tamamı hayatlarında değişim olduğunu belirtti. Hayatlarında yaşanan değişimlerin neler olduğuna dair açık uçlu olarak sorulan soruya verdikleri yanıtlar geniş bir yelpazede yer aldı. Görme engelli kadınların sadece kullandıkları hijyenik ürünü değiştirmelerinin, günlük yaşantılarında bir çok farklı ve şaşırtıcı konuda değişiklik yarattığı saptandı. En sık verilen yanıt (n=8) hijyenik ürünlere harcanan paranın

azalması (%38,1) oldu. Menstrual kap kullanırken adet olduğunu bile unuttuğunu belirten 6 kadının yanı sıra, kötü koku sorunun ortadan kalktığını (n=6), genital bölgede terleme hissinin yok olduğunu (n=4) ve artık ıslaklık hissetmediğini (n=1) dile getirenler de oldu. İki görme engelli kadın, menstrual kap kullanırken bisiklete daha rahat bindiğini (%9,5) belirtirken, 4 kadın adet döneminde artık denize girebildiğini (%19) ifade etti. Adet dönemindeki atık ürününün azalması sayesinde çevreye katkı sağladığını söyleyen 4 katılımcı kabın topluma faydalarından birine değinmiş oldu. İki katılımcı da adetli iken banyodan çıkınca keyif yapabildiğini (n=1) ve genital bölge ağdasına gidebildiğini (n=1) dile getirdi (Şekil 10).



*Bazı katılımcılar birden fazla cevap vermiştir. Yüzdeler verilen yanıtlar üzerinden hesaplanmıştır.

Şekil 10. Menstrual kap kullanımının görme engelli kadınların adet dönemlerinde günlük hayatlarında yarattığı değişimler (N=21)

Katılımcılarla menstrual kabın kullanıldığı altıncı adet kanaması sonrası yapılan son izlemde, ilk görüşmede kendileri ile paylaşılmış olan sesli betimleme menstrual kap kullanım videosuna dair görüşleri alındı. Bu izlemde ulaşılabilen tüm kadınlara kap kullanmaya devam edip etmemiş olmalarına bakılmaksızın video ile ilgili sorular yöneltildi. Görme engelli kadınların (n=10) %43,5'inin videoyu izlediği ve en çok sadece 1 kez (%70) izlediği saptandı.

Videoyu izlemeyen katılımcıların çoğunluğu, ilk görüşmede yapılan yüz yüze kap kullanımı anlatımının yeterli olduğunu, bu nedenle videoyu izlemeye gerek duymadığını ifade etti. Katılımcıların %21,7'sinin (n=5) bu video dışında gören kadınlar için hazırlanmış menstrual kap kullanım videoları da izledikleri belirlendi. Sesli betimleme videoyu izleyen kadınların tamamı videodaki açıklamaların anlaşılır, yeterli ve faydalı olduğunu belirtti. Ayrıca katılımcıların %30'unun videoyu başkalarına da izlettiği saptandı. Videoyu izleyen katılımcılara, bir görme engelli kadının sadece bu videoyu izleyerek menstrual kap kullanmaya başlayıp başlayamayacağı sorulduğunda %60'ı "hayır" yanıtını verdi. Bu yanıtın en sık belirtilen nedeni görmedikleri için videoyu izlerken gören birinin yanlarında olması ve kap kullanım adımlarını doğru yapıp yapmadığını kontrol etmesi (kabı katlama, kaynatılacak suyun miktarının ayarlanması vb.) gerektiği olarak ifade edildi (Tablo 7).

Tablo 7. Görme engelli kadınların sesli betimleme menstrual kap kullanım videosu ile ilgili görüşleri (N=23)

Sesli Betimleme Menstrual Kap Kullanım Videosu İle İlgili Görüşler	n	%
Videoyu izleme durumu*		
İzledim	10	43,5
İzlemedim	13	56,5
Videoyu izlememe nedenleri† (n=13)		
Yüz yüze anlatım yeterli geldiği için gerek duymadım	10	76,9
Videoyu sildim	3	23,1
Videoyu izleme sayısı (n=10)		
1	7	70,0
2	2	20,0
4	1	10,0
Videodaki açıklamaları anlaşılır bulma		
Anlaşılır	10	100,0
Videodaki açıklamaları faydalı bulma		
Faydalı	10	100,0
Videodaki açıklamaları yeterli bulma		
Yeterli	10	100,0
Videoyu başkasına izletme		
İzlettim	3	30,0
İzletmedim	7	70,0
Sadece bu videoyu dinleyerek menstrual kap kullanmaya başlamak mümkün mü? (n=10)‡		
Evet	4	40,0
Hayır	6	60,0
Neden sadece bu videoyu dinleyerek menstrual kap kullanmaya başlamak mümkün değil (n=6)		
Görmediğimiz için yanımızda birinin olup doğru mu yapıyorum diye kontrol etmesi gerekir	5	83,3
Yüz yüze anlatım daha etkili	1	16,7
Başka menstrual kap kullanım videolarını izleme/dinleme durumu*		
İzledim/Dinledim	5	21,7
İzlemedim/Dinlemedim	18	78,3

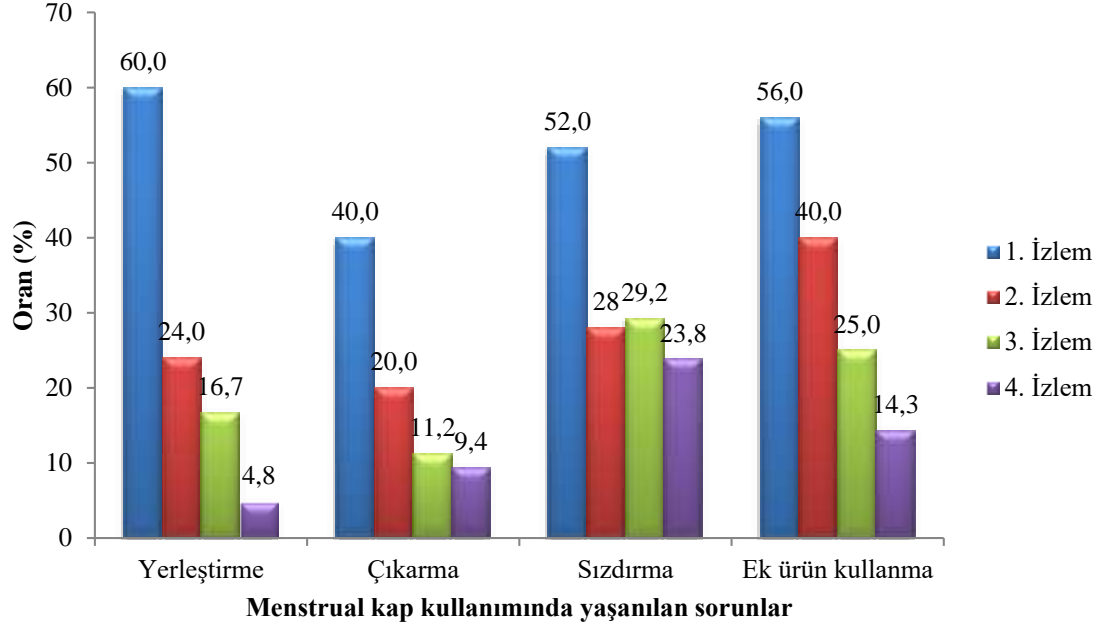
*Son 3 ay içerisinde kap kullanmayan 2 kişi de dahil edilmiştir.

†Videoyu izleyen 10 kişi dahil edilmemiştir.

‡Videoyu izlemeyen 13 kişi dahil edilmemiştir.

4.4. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kap Kullanımı İle İlgili Yaşadıkları Sorunların Karşılaştırılması

Görme engelli kadınların menstrual kap kullanmaya başladıktan sonraki 1., 2., 3. ve 6. adet kanaması sonrası yapılan dört izlem boyunca kap kullanımını sırasında yaşadıkları sorunların dağılımı Şekil 11’de sunuldu ve her bir sorun karşılaştırmalı olarak analiz edildi.



Şekil 11. Görme engelli kadınların menstrual kap kullanımında yaşadıkları sorunların dağılımı

Araştırmanın dört izlemini de tamamlayan toplam 21 görme engelli kadının menstrual kap kullanımında yaşadıkları sorunların izlemlere göre karşılaştırılması Tablo 8’de sunuldu. Menstrual kabın yerleştirme adımında sorun yaşayan katılımcıların oranının, izlemler arasında farklılık oluştururken ($\chi^2=21,652$ $p=0,000$), çıkarma adımı açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ($\chi^2=7,412$ $p=0,060$) bulundu. Kabın yerleştirme adımında yaşanan sorunların üzerinde zaman faktörünün zayıf bir etkiye sahip olduğu (Kendall’s $W=0,344$) belirlendi (Tablo 8).

Tablo 8. Görme engelli kadınların menstrual kap kullanımı ile ilgili yaşadıkları sorunların karşılaştırılması (N=21)

Sorunlar	Sorun yaşayan n (%)	Sorun yaşamayan n (%)	İzlemler arasındaki fark*
Yerleştirme Sorunu			
Birinci İzlem	13 (61,9)	8 (38,1)	$x^2=21,652$
İkinci İzlem	5 (23,8)	16 (76,2)	p=0,000
Üçüncü İzlem	3 (14,3)	18(85,7)	Kendall's W=0,344
Dördüncü İzlem	1 (4,8)	20 (95,2)	
Çıkarma Sorunu			
Birinci İzlem	7 (33,3)	14 (66,7)	$x^2=7,412$
İkinci İzlem	4 (19,0)	17 (81,0)	p=0,060
Üçüncü İzlem	1 (4,8)	20 (95,2)	Kendall's W=0,118
Dördüncü İzlem	2 (9,5)	19 (90,5)	
Sızdırma Sorunu			
Birinci İzlem	10 (47,6)	11 (52,4)	$x^2=4,421$
İkinci İzlem	6 (28,6)	15 (71,4)	p=0,219
Üçüncü İzlem	7 (33,3)	14 (66,7)	Kendall's W=0,070
Dördüncü İzlem	5 (23,8)	16 (76,2)	
Kapla Birlikte Ek Ürün Kullanımı			
	Kullanan n (%)	Kullanmayan n (%)	
Birinci İzlem	10 (47,6)	11 (52,4)	$x^2=9,158$
İkinci İzlem	8 (38,1)	13 (61,9)	p=0,027
Üçüncü İzlem	5 (23,8)	16 (76,2)	Kendall's W=0,145
Dördüncü İzlem	3 (14,3)	18(85,7)	

*Cochran Q testi

İzlemler arasındaki yerleştirme sorunu farklılığını belirlemek için post hoc analiz yapıldı. Yapılan analize göre ilk izlemle diğer 3 izlem arasında anlamlı farklılık olduğu saptandı. Çalışma grubumuzdan birinci izlemde kap yerleştirmede sorun yaşayan katılımcıların %61,5'inin 2. izlemde sorun yaşamadığı ($x^2=4,038$ **p=0,008**), bu oranın 3. izlemde %84,6'ya ($x^2=0,854$ **p=0,006**), 4.izlemde ise %92,3'e ($x^2=0,646$ **p=0,000**) ulaştığı belirlendi (Tablo 9). Böylece araştırmanın 1. Hipotezi olan "Görme engelli kadınların menstrual kabı yerleştirme adımında yaşadıkları sorunlarda izlemler arasında fark vardır" hipotezi kabul edildi. Ancak 2. Hipotez olan "Görme engelli kadınların menstrual kabı çıkarma adımında yaşadıkları sorunlarda izlemler arasında fark vardır" hipotezi red edildi.

Tablo 9. Görme engelli kadınların menstrual kabı yerleştirme adımında yaşadıkları sorunların analizi (N=21)

Menstrual kabı hazneye yerleştirme adımı ile ilgili sorun yaşama	Sorun yaşayan n (%)	Sorun yaşamayan n (%)	Test* Değeri
Birinci İzlem			
İkinci İzlem			
Sorun yaşayan (%)	5 (38,5)	0 (0,0)	$\chi^2=4,038$
Sorun yaşamayan (%)	8 (61,5)	8 (100,0)	p=0,008
Üçüncü İzlem			
Sorun yaşayan (%)	2 (15,4)	1 (12,5)	$\chi^2=0,854$
Sorun yaşamayan (%)	11 (84,6)	7 (87,5)	p=0,006
Dördüncü İzlem			
Sorun yaşayan (%)	1 (7,7)	0 (0,0)	$\chi^2=0,646$
Sorun yaşamayan (%)	12 (92,3)	8 (100,0)	p=0,000
İkinci İzlem			
Üçüncü İzlem			
Sorun yaşayan (%)	1 (20,0)	2 (12,5)	$\chi^2=0,175$
Sorun yaşamayan (%)	4 (80,0)	14 (87,5)	p=0,688
Dördüncü İzlem			
Sorun yaşayan (%)	1 (20,0)	0 (0,0)	$\chi^2=3,360$
Sorun yaşamayan (%)	4 (80,0)	16 (100,0)	p=0,125
Üçüncü İzlem			
Dördüncü İzlem			
Sorun yaşayan (%)	0 (0,0)	1 (5,6)	$\chi^2=0,175$
Sorun yaşamayan (%)	3 (100,0)	17 (94,4)	p=0,625

*McNemar Testi

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların her izlemde yaşadıkları iki önemli sorunu, kabın sızdırması ve kapla birlikte ek hijyenik ürün kullanma gereksinimi oluşturdu. Adet kanının kaptan sızması ile karşı karşıya kalan görme engelli kadınların oranı azalmakla birlikte izlemler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($\chi^2=4,421$ p=0,219), ancak kapla birlikte kullandıkları ek hijyenik ürünün oranlarının anlamlı bir fark oluşturduğu ($\chi^2=9,158$ p=0,027) belirlendi (Tablo 8). Menstrual kapla ek hijyenik ürün kullanımı ile zaman faktörü arasındaki ilişkinin çok zayıf düzeyde (Kendall's W=0,145) olduğu saptandı. İzlemler arasındaki farkın nereden kaynaklandığını belirlemek için yapılan post hoc analizde 1. ve 4. izlemler arasında fark olduğu ($\chi^2=0,539$ p=0,009), ilk izlemde ek bir hijyenik ürün kullanan katılımcıların %80'inin 4. izlemde bu davranıştan vazgeçtiği belirlendi (Tablo 10). Bu durumda "Görme engelli kadınların menstrual kapta yaşadıkları sızdırma sorunu açısından izlemler arasında fark vardır." hipotezi (3. Hipotez) red edilirken, "Görme engelli kadınların menstrual kapla birlikte ek bir hijyenik ürün kullanımı açısından izlemler arasında fark vardır." hipotezi (4. Hipotez) kabul edildi.

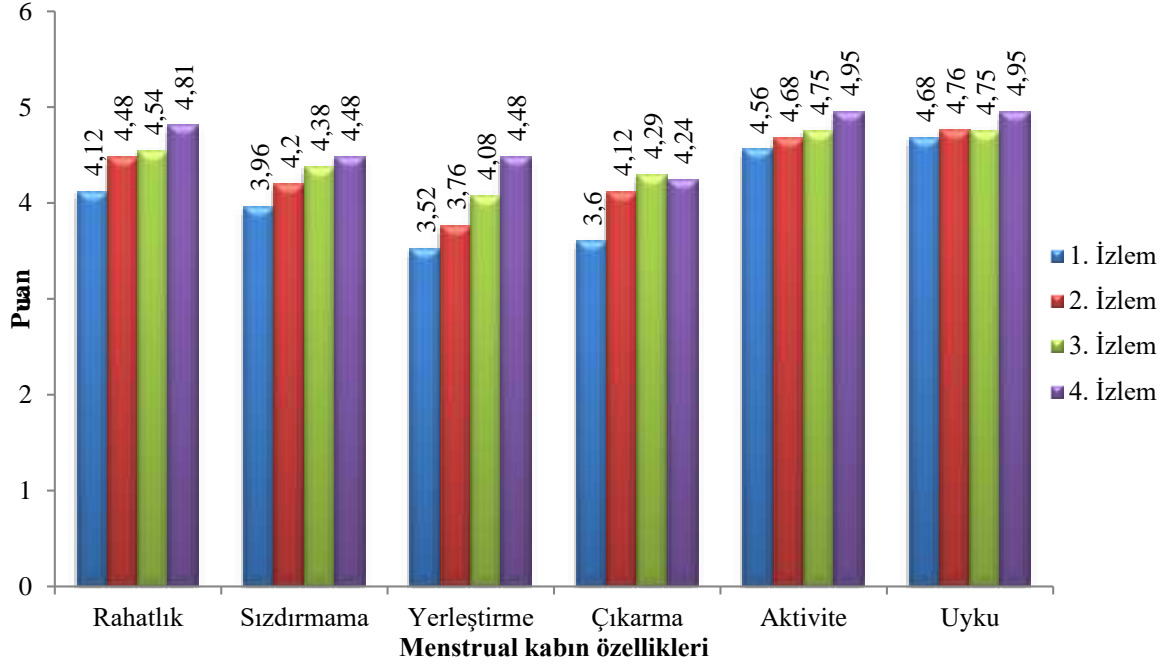
Tablo 10. Görme engelli kadınların menstrual kap ile birlikte ek ürün kullanımının analizi (N=21)

Menstrual kapla birlikte ek ürün (ped vb.) kullanımı	Kullanan	Kullanmayan	Test* Değeri
	n (%)	n (%)	
Birinci İzlem			
İkinci İzlem			
Kullanan (%)	7 (70,0)	1 (9,1)	$\chi^2=8,240$
Kullanmayan (%)	3 (30,0)	10 (90,9)	$p=0,625$
Üçüncü İzlem			
Kullanan (%)	4 (40,0)	1 (9,1)	$\chi^2=2,759$
Kullanmayan (%)	6 (60,0)	10 (90,9)	$p=0,125$
Dördüncü İzlem			
Kullanan (%)	2 (20,0)	1 (9,1)	$\chi^2=0,539$
Kullanmayan (%)	8 (80,0)	10 (90,9)	$p=0,009$
İkinci İzlem			
Üçüncü İzlem			
Kullanan (%)	3 (37,5)	2 (15,4)	$\chi^2=1,335$
Kullanmayan (%)	5 (62,5)	11 (84,6)	$p=0,453$
Dördüncü İzlem			
Kullanan (%)	3 (37,5)	0 (0,0)	$\chi^2=5,688$
Kullanmayan (%)	5 (62,5)	13 (100,0)	$p=0,063$
Üçüncü İzlem			
Dördüncü İzlem			
Kullanan (%)	1 (20,0)	2 (12,5)	$\chi^2=0,175$
Kullanmayan (%)	4 (80,0)	14 (87,5)	$p=0,688$

*McNemar Testi

4.5. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kabın Özelliklerine Verdikleri Puanlar ve Karşılaştırılması

Görme engelli kadınlardan, menstrual kap kullanmaya başladıktan sonraki altı adet kanaması sırasında yapılan dört izlemde (1. adet kanaması, 2. adet kanaması, 3. adet kanaması ve 6. adet kanaması) menstrual kabın özelliklerine dair puanlar vermeleri istendi. Katılımcılar her izlemde kullandıkları menstrual kabı rahatlık, sızdırmama, yerleştirme, çıkarma kolaylığı, aktivite ve uyku sırasındaki rahatlık açısından 1'den 5'e kadar puanladı (1 çok kötü, 5 çok iyi). Kadınların kabın özelliklerine dört izlem boyunca verdikleri puanlar Şekil 12'de sunuldu. Menstrual kabın her bir özelliğine ait puanların izlemler arasında farklılık yaratıp yaratmadığını belirlemek için analizler yapıldı ve Tablo 11'de verildi.



Şekil 12. Görme engelli kadınların menstrual kabın özelliklerine verdikleri puanların dağılımı

Kadınların, menstrual kap kullanımı sonrası kabın rahatlığına verdikleri puanın her izlemde bir öncekinden yüksek olduğu ve 4.12 ± 0.83 ile 4.81 ± 0.42 puan arasında değiştiği belirlendi (Şekil 12). Dört izlemde kabın rahatlığına verilen puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu saptandı ($F=6,552$ $p=0,001$). Menstrual kabın rahatlığına verilen puanların arasındaki farkın, ilk izlem ile 2. ve 4. izlemin puanları arasında olduğu bulundu ($F=22,550$ $p=0,000$). Yapılan analizde hesaplanan kısmi eta-kare değeri $0,990$ olarak belirlendi. Bu değere göre, menstrual kabın rahatlığına verilen puandaki değişimin %99,0'ının zaman değişkeni tarafından açıklandığı tespit edildi (Tablo 11).

Sızdırmama özelliğine verilen ortalama puanlar 3.96 ± 1.09 (min:1 max:5), 4.20 ± 0.86 , 4.38 ± 0.82 ve 4.48 ± 0.81 (2,3 ve 4. izlemlerde min:2 max:5) puan idi (Şekil 12).

Menstrual kabın aktiviteler sırasındaki rahatlığının 1. izlemde 4.56 ± 0.76 puan alırken, diğer izlemlerde sırasıyla 4.68 ± 0.62 (ilk iki izlem için min:3 max:5), 4.75 ± 0.73 ve 4.95 ± 0.21 puan (son iki izlem için min:2 max:5) aldığı belirlendi (Şekil 12).

Kabın bir diğer özelliği olan uyku sırasındaki rahatlığına verilen puanlar ilk izlemde 4.68 ± 0.69 , ikinci izlemde 4.76 ± 0.52 (1 ve 2. izlem için min:3 max:5), üçüncü izlemde 4.75 ± 0.73 ve son izlemde 4.95 ± 0.21 (3 ve 4. izlem için min:2 max:5) olarak saptandı (Şekil 12).

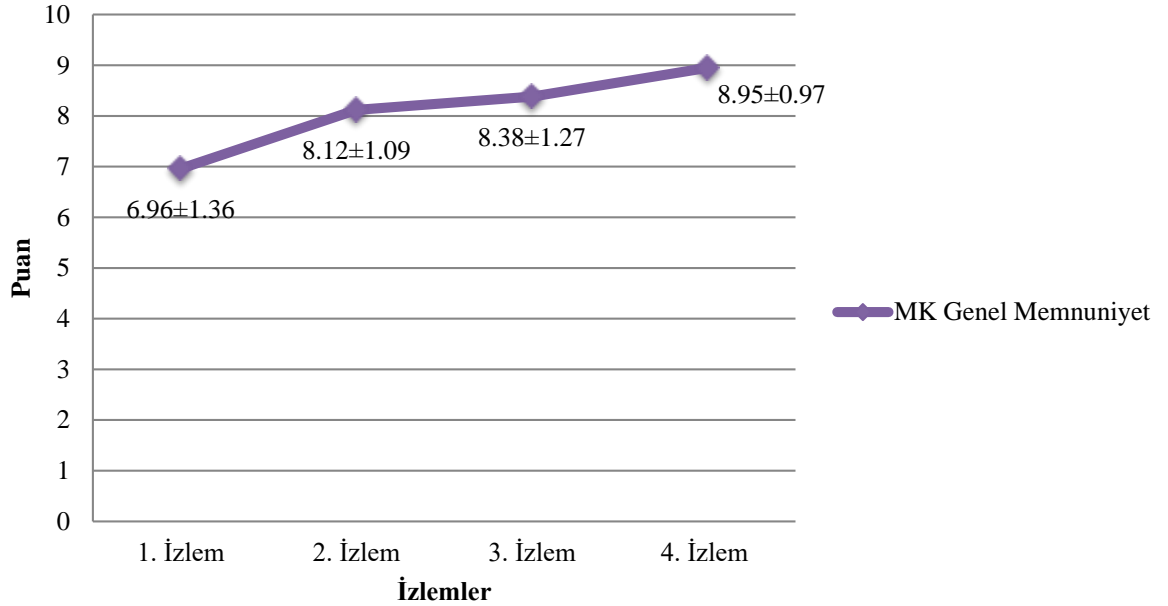
Araştırmaya dahil edilen katılımcıların izlemlerde menstrual kabın sızdırmama özelliğine, aktivite sırasındaki rahatlığına ve uyku sırasındaki rahatlığına verdiği puanlar her izlemde artmış olsa da, puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlendi (sırasıyla; $F=1,1189$ $p=0,315$; $F=2,999$ $p=0,086$; $F=1,316$ $p=0,278$) (Şekil 12 ve Tablo 11).

Katılımcıların menstrual kabın yerleştirme açısından kolaylığını puanlamaları istendiğinde; ilk izlemde ortalama 3.52 ± 0.91 puan, ikinci izlemde 3.76 ± 0.87 puan, üçüncü izlemde 4.08 ± 0.83 puan (1, 2 ve 3. izlemler için min:2 max:5) ve son izlemde 4.48 ± 0.60 puan (min:3 max:5) verdikleri belirlendi. Kabın çıkarma aşamasının kolaylığı ise izlemlerde sırasıyla 3.60 ± 1.08 , 4.12 ± 0.78 (1 ve 2. izlem için min:2 max:5), 4.29 ± 0.90 (min:1 max:5) ve 4.24 ± 1.04 puan (3 ve 4. izlem için min:1 max:5) aldı (Şekil 12). Yapılan karşılaştırmada yerleştirme ve çıkarma adımlarına verilen puanların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık (sırasıyla $F=22,550$ $p=0,000$; $F=3,550$ $p=0,046$) olduğu saptandı (Tablo 11). Yerleştirme adımının kolaylığına verilen puanların arasındaki farkın ilk izlem ile 3. ve 4. izlem, 2. izlem ile de 4. izlemden, çıkarma adımının kolaylığının puanlarının farkın ise sadece 1. ve 3. izlemden kaynaklandığı belirlendi. Menstrual kabın yerleştirme adımının kolaylığı için hesaplanan kısmi eta-kare değeri 0,316, çıkarma adımının kolaylığı için ise 0,151 olarak bulundu. Bu değere göre, menstrual kabın yerleştirme adımının kolaylığı verilen puandaki değişimin %31,6'sının, çıkarma adımının kolaylığına verilen puandaki değişimin %15,1'inin zaman değişkeni tarafından açıklandığı tespit edildi (Tablo 11).

Tablo 11. Görme engelli kadınların dört izlemde menstrual kabın özelliklerine verdikleri puanların ortalamalararası farklarının karşılaştırılması

İzlemler		Rahatlık		Sızdırmama		Yerleştirme Kolaylığı		Çıkarma Kolaylığı		Aktivite Sırasındaki Rahatlık		Uyku Sırasındaki Rahatlık	
		Ort.Fark±SS	p	Ort.Fark±SS	p	Ort.Fark±SS	p	Ort.Fark±SS	p	Ort.Fark±SS	p	Ort.Fark±SS	p
1. İzlem	2. İzlem	-0,38±0,12	0,046	-0,19±0,23	1,000	-0,23±0,19	1,000	-0,42±0,19	0,212	-0,19±0,14	1,000	-0,09±0,11	1,000
	3. İzlem	-0,42±0,14	0,053	-0,33±0,24	1,000	-0,57±0,17	0,025	-0,71±0,20	0,016	-0,33±0,15	0,297	-0,19±0,13	0,974
	4. İzlem	-0,57±0,17	0,025	-0,33±0,24	1,000	-0,81±0,16	0,000	-0,42±0,32	1,000	-0,28±0,17	0,662	-0,14±0,14	1,000
2. İzlem	3. İzlem	-0,04±0,10	1,000	-0,14±0,19	1,000	-0,33±0,14	0,186	-0,28±0,10	0,062	-0,14±0,07	0,497	-0,09±0,06	0,974
	4. İzlem	-0,19±0,13	0,974	-0,14±0,18	1,000	-0,57±0,14	0,006	0,00±0,21	1,000	-0,09±0,06	0,974	-0,04±0,04	1,000
3. İzlem	4. İzlem	-0,14±0,10	1,000	-0,00±0,69	1,000	-0,23±0,16	1,000	-0,28±0,22	1,000	-0,04±0,04	1,000	-0,04±0,04	1,000
		F=6,552		F=1,1189		F=9,222		F=3,550		F=2,999		F=1,316	
		p=0,001		p=0,315		p=0,000		p=0,046		p=0,086		p=0,278	
		partial $\eta^2=0,990$				partial $\eta^2=0,316$		partial $\eta^2=0,151$					
F=		tekrarlı				ölçümlerde				ANOVA			

Katılımcılardan, her izlemde kabın özelliklerine puan vermelerinin yanı sıra kaptan genel memnuniyetlerine de puan vermeleri istendi. Sıfırdan 10'a kadar (0 hiç memnun değilim 10 çok memnunum) yapılan puanlama sonucu kabın, izlemlerde sırasıyla 6.96 ± 1.36 (min:5 max:10), 8.12 ± 1.09 (min:6 max:10), 8.38 ± 1.27 (min:5 max:10) ve 8.95 ± 0.97 (min:7 max:10) aldığı saptandı (Şekil 13).



Şekil 13. Görme engelli kadınların 4 izlem boyunca menstrual kaptan memnuniyetlerine verdikleri puanların dağılımı

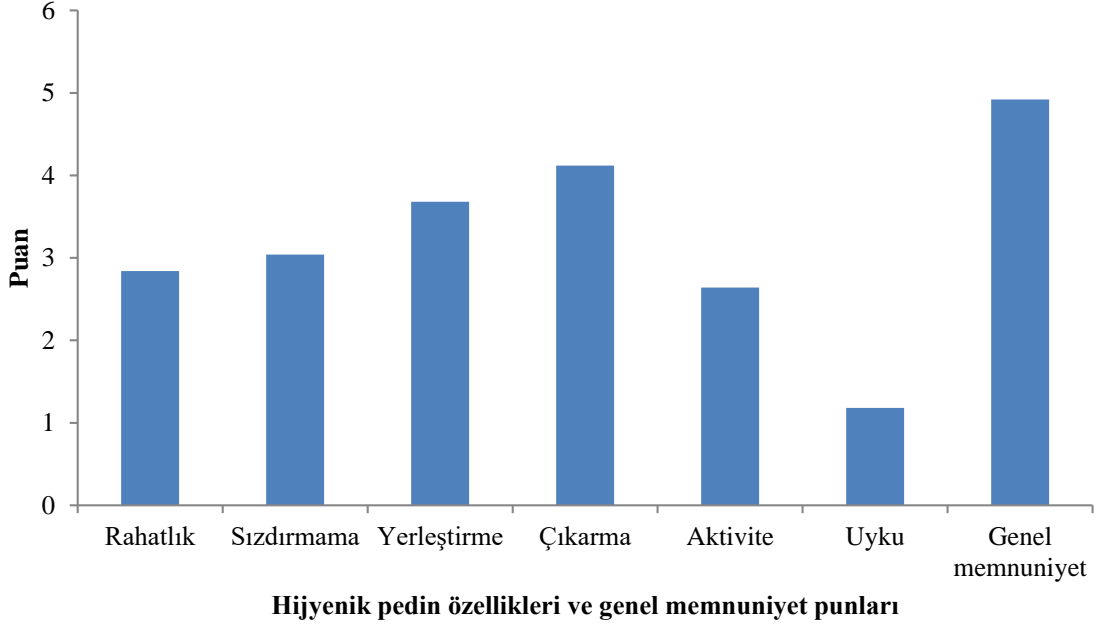
Katılımcıların menstrual kabı kullandıktan sonra her izlemde verdikleri puanlar arasından ilk izlem ile diğer üç izlem ve 2. izlem ile 4. izlemin memnuniyet puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlendi ($F=22,550$ $p=0,000$). Yapılan analizde hesaplanan kısmi eta-kare değeri ise 0,698 olarak bulundu. Bu değere göre, menstrual kap genel memnuniyet puanındaki değişimin %69,8'inin zaman değişkeni tarafından açıklandığı tespit edildi (Tablo 12). Böylece araştırmanın 5. Hipotezi olan "Görme engelli kadınların menstrual kap kullanım memnuniyet puanlarında izlemler arasında fark vardır." hipotezi kabul edildi.

Tablo 12. Görme engelli kadınların menstrual kap genel memnuniyet puanlarının ortalamalararası farklarının karşılaştırılması

	İzlemler	Ort.Fark±SS	p	
1. İzlem	2. İzlem	-1,09±0,23	0,001	F=22,550 p=0,000 partial η ² =0,698
	3. İzlem	-1,47±0,22	0,000	
	4. İzlem	-1,81±0,29	0,000	
2. İzlem	3. İzlem	-0,38±0,18	0,343	
	4. İzlem	-0,71±0,24	0,045	
3. İzlem	4. İzlem	-0,33±0,19	0,659	

F= tekrarlı ölçümlerde ANOVA

Araştırmada yer alan görme engelli kadınlarla yapılan ilk görüşmede, halen kullanmakta oldukları hijyenik pedleri bazı özellikler ve genel memnuniyetleri açısından puanlamaları istenmişti. Hijyenik pedlerin özelliklerine 1 (çok kötü) ile 5 (çok iyi) arasında, genel memnuniyete ise 0 (hiç memnun değilim) ile 10 (çok memnunum) arasından bir puan verilmişti. Kullandıkları pedin rahatlığı ortalama 2.84±0.93 puan (min:1 max:5), sızdırmama özelliği ortalama 3.04±1.27 puan (min:1 max:5), gündüz aktiviteleri sırasındaki rahatlığı ortalama 2.64±0.95 puan (min:1 max:5) ve uyku sırasındaki rahatlığı ortalama 2.36±1.18 puan (min:1 max:5) almıştı. Hijyenik pedlerin yerleştirme adımının kolaylığı ortalama 3.68±1.31 puan (min:1 max:5), çıkarma adımının kolaylığı ortalama 4.12±0.97 puan (min:2 max:5) olarak belirtilmişti. Araştırmada yer alan görme engelli kadınlar, pedlerden genel memnuniyetlerini 0'dan 10'a kadar puanladıklarında ortalama 4.92±2.08 puan (min:0 max:8) vermişti (Şekil 14).



Şekil 14. Görme engelli kadınların hijyenik pedin özelliklerine ve memnuniyetlerine verdikleri puanların dağılımı

Son olarak, görme engeli kadınların hijyenik ped memnuniyet puanları ile menstrual kap memnuniyet puanlarının arasında bir farklılık olup olmadığı değerlendirildi. İki farklı ürüne ait memnuniyet puanlarının analizinde, menstrual kap kullanmaya alışabilmek için en az 3 ay geçmesi gerektiği bilindiğinden katılımcıların kap kullanmaya başladıkları sonraki 3. ayda yapılan izlemdeki kap genel memnuniyet puanları kullanıldı. Katılımcıların ped ve menstrual kap puanlarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlendi (Tablo 13). Menstrual kap kullanan 23 katılımcının kap memnuniyet puanının ped memnuniyet puanından yüksek olduğu, sadece 1 katılımcının her iki ürüne ait memnuniyet puanının eşit olduğu saptandı. Ayrıca hiçbir katılımcının menstrual kap memnuniyet puanı ped memnuniyetinden düşük değildi. Bu durumda araştırmanın 6. Hipotezi olan “Görme engelli kadınların ped kullanım memnuniyet puanları ile kap kullanmaya başladıkları sonraki 3. izlem menstrual kap kullanım memnuniyet puanları arasında fark vardır.” hipotezi kabul edildi.

Tablo 13. Görme engelli kadınların ped ve 3. ay menstrual kap genel memnuniyet puanları arasındaki farklılığın değerlendirilmesi

Puan	Sıralar	N	Ortalama Sıralar	Sıralar Toplamı	z	p
	Negatif Sıralar	0	0,00	0,00		
Ped memnuniyet puanı – Menstrual kap memnuniyet puanı	Pozitif Sıralar	23	12,00	276,00	-4,209	0,000
	Eşit	1				
	Toplam	24				

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, menstrual kabın görme engelli kadınlar tarafından kullanılabilir bir ürün olup olmadığını belirlemek amacıyla yarı deneysel tipte yürütüldü. Araştırmada katılımcıların menstrual kap kullanmaya başladıkları ilk adet kanamasından itibaren (1. adet kanaması, 2. adet kanaması, 3. adet kanaması ve 6. adet kanaması sonrası) yapılan izlemlerde kap kullanımları ve yaşadıkları sorunlar saptandı. Görme engelli kadınların menstrual kabı kullandıkları adet dönemi sayısı arttıkça, kabı kullanma ile ilgili yaşadıkları sorunların azaldığı ve kaptan memnuniyetlerinin arttığı bulundu. Ayrıca kadınların hijyenik pedden memnuniyetleri ile menstrual kaptan memnuniyetleri arasında bir farklılık bulunduğu ve kap memnuniyet puanının hijyenik pedinkinin neredeyse iki katı kadar olduğu belirlendi. Bu çalışma, görme engelli kadınların menstrual hijyen yönetimlerinde menstrual kabı kullanabileceklerini göstermesi açısından önemlidir.

Araştırmada yer alan görme engelli kadınların yaklaşık yarısı 34 yaş ve altında olup, dörtte üçü üniversite ve üzerinde eğitim seviyesine sahiptir. Neredeyse her beş kadından dördü gelir getiren bir işte çalıştığını belirtti. Türkiye Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün aktardığına göre Haziran 2022'de ülkemizdeki engelli memurların %57,5'i üniversite ve üzerinde eğitime sahip olup, engelli kadınların istihdam oranı %35,5'tir (Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2022). Türkiye İstatistik Kurumu 2021 yılı verilerine göre ise ülkemizde 25 yaş ve üzerinde olan tüm kadınların %17,3'ü üniversite ve üzerinde eğitime sahiptir. Aynı verilerde 15 yaş ve üzeri olan kadınların istihdam oranı %25,3 olarak belirtilmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2022b). Buna göre araştırmada yer alan görme engelli kadınlar, eğitim ve istihdam olarak hem görme engelli hem de genel kadın nüfusunda ülkemiz ortalamasının üzerinde bir orana sahiptir.

5.1. Görme Engelli Kadınların Menstrual Siklus ve Hijyen Yönetimlerine İlişkin Özellikleri

Bir kadının ilk adet kanaması anlamına gelen menarş, ortalama 12-13 yaşlarında görülür (Jacob, 2012). Araştırmada yer alan görme engelli kadınların ortalama menarş yaşı 13.04 ± 1.27 'dir. Bulgumuz görme engelli kadınlarla (Dündar ve Özsoy, 2020; Jeyanti, 2017; Jha, 2018; Joshi ve Joshi, 2019; Prema ve diğerleri, 2020; Taner ve Demirel Bozkurt, 2021) ve gören kadınlarla (Akbaş ve Erdem, 2019; Sebert Kuhlmann ve diğerleri, 2019) yapılan çalışmalardaki menarş yaşı ortalamaları ile benzerdir.

Menstrual siklus üreme çağı boyunca 22-35 günde bir olup, menstrual kanama 2-7 gün arasında sürer (Aslan Özkan ve Abalı Çetin, 2019). Araştırmamızdaki kadınların menstrual sikluslarının ortalama 26.48 ± 3.12 gün uzunluğunda olduğu ve menstrual kanamalarının ortalama 4.32 ± 0.98 gün sürdüğü belirlendi. Görme engelli kadınlarla yapılan diğer çalışmalardaki siklus uzunluğu ve menstruasyon kanama süresi benzerdir (Bahari ve Amin, 2021; Dündar ve Özsoy, 2020; Jeyanti, 2017; Joshi ve Joshi, 2019). Ayrıca gören kadınlarla da yapılan çalışmalardaki sonuçlarla da benzer özellik göstermektedir (Akbaş ve Erdem, 2019; Yağız Altınbaş ve diğerleri, 2021). Bu durum görme engelli kadınların menstruasyon sıklığı ve süresinin beklenen aralıkta ve gören kadınlara benzer olduğunu göstermektedir.

Araştırmada yer alan görme engelli kadınlardan yarısından biraz fazlasının (14 katılımcı) menstruasyon dönemi ile ilgili bilgi aldığı saptandı. Görme engelli kadınlarla yapılan çalışmalardaki bilgi oranı %33,4 ile %52,9 arasında değişmektedir (Dündar ve Özsoy, 2020; Paudel ve diğerleri, 2021; Yaşar ve diğerleri, 2017). Bulgumuz literatürden farklılık göstermektedir. Bu durumun nedeni çalışmamızdaki katılımcıların büyük bir kısmının yüksek eğitim düzeyine sahip olması olabilir. Araştırmamızda yer alan katılımcıların menstrual hijyenle ilgili bilgiyi en çok okuldan edinmiş olmaları da bu durumun bir göstergesi sayılabilir.

Katılımcıların menstrual kanamaları sırasında kullandıkları ped sayıları sorgulandığında; en yoğun kanamalı günde ortalama 4.28 ± 1.5 adet, bir siklus boyunca ise ortalama 14.36 ± 6.49 adet ped kullandıkları saptandı. Ülkemizde görme engellilerle yapılan iki çalışmada günlük ped kullanım sayısının 4'den az olduğu belirtilmiştir (Dündar ve Özsoy, 2020; Özdemir ve Kılıç Uçar, 2022). Bulgumuz bu çalışmadan farklılık göstermektedir. Çalışmamızdaki kadınların çoğunun gelir getiren bir işe sahip olmaları, hijyenik ürünleri satın

alabilmelerinin maddi açıdan daha kolay olmasına ve dolayısı ile değiştirdikleri ped sayısının artmasına neden olmuş olabilir.

Günlük hayattaki çoğu bilgi ve beceri, görme duyusu ile sağlanabildiği için çoğu görme engelli kadının (Aydın O'Dwyer ve Akça Bayar, 2021), menstrual hijyen yönetimi sırasında destek alması gerekmektedir. Araştırmamızda yer alan her üç görme engelli kadından birinin (9 katılımcı) ped kullandığı dönemde menstrual hijyen yönetimi sırasında destek aldığı saptanmıştır. En çok destek alınan konular kıyafetlerin ve tuvaletin adet kanı ile kirlenmiş olma durumunun kontrolüdür. Dündar ve Özsoy'un görme engelli kadınlarla yaptığı çalışmada destek alan kadın oranı %52,9 olup, en çok destek alınan konu menstrual malzememin temini olarak belirtilmiştir (Dündar ve Özsoy, 2020). Çalışmamızın bulgusu bu çalışmadan farklıdır. Araştırmamızdaki kadınların çoğu çalıştığı için, ped temini konusunda bağımsız oldukları düşünülebilir. Ancak çalışan kadınlar iş yerinde veya işe gelip giderken kalabalık ortamlara daha fazla girerler ve diğer insanlarla ortak tuvalet kullanırlar. Bu nedenle de araştırmadaki kadınlar, hem kıyafetlerine hem de tuvalete kan bulaşı olup olmadığını öğrenebilmek için daha fazla destek almak durumunda kalmış olabilirler. Araştırmamızdaki görme engelli kadınlardan bazılarının ped kullandığı dönemde koyu renk kıyafet tercih etmeleri de bu durumun bir göstergesidir.

Menstrual kap bir çok kadın tarafından bilinen ve kullanılan bir menstrual hijyen ürünüdür. Araştırmamızdaki görme engelli kadınların da yarısından biraz fazlasının (14 katılımcı) menstrual kabı daha önce bildiği ve bunların dörtte üçünden fazlasının (8 katılımcı) arkadaşlarından öğrendiği/duyduğu belirlendi. Gören kadınlarla farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda kadınların kabı duyma oranları %21,8 ile %88,9 arasında değişiklik göstermektedir (Ballal ve Bhandary, 2020; Beksinska ve diğerleri, 2021; Itaya ve diğerleri, 2022; Kilci Erciyas ve diğerleri, 2022; Meghana ve Gomathy, 2021). Araştırmalardaki kadınların kabı duyma kaynakları ise arkadaş (George ve Leena, 2020) ve internet (Itaya ve diğerleri, 2022) olarak belirtilmiştir. Katılımcılarımızın menstrual hijyen ile ilgili bilgi kaynaklarında okuldan sonraki ilk iki sırada arkadaşları ve internet olması, kapla ilgili bilgiyi aldıkları kaynakları destekler niteliktedir. Ayrıca araştırmamızdaki kadınların çoğunun birbirini tanıdığı da düşünüldüğünde birbirlerine kapla ilgili bilgi vermiş olmaları da olasıdır.

5.2. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kap Kullanımı ve Yaşadıkları Sorunlar

Araştırma sırasında, görme engelli kadınlara, menstrual kap kullanmaya başladıklarından itibaren ilk üç adet kanaması sonrası ve altıncı adet kanaması sonrası olmak üzere toplam dört izlem yapıldı. İzlemlerde menstrual kap kullanımları ve kap kullanım sırasında yaşadıkları sorunlar sorgulandı. Bu bölümde katılımcıların izlemlerdeki menstrual kap kullanımlarına ilişkin bulgular tartışıldı. Literatürde görme engelli kadınlarda menstrual kap kullanımına ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmadığı için, tartışmanın bu bölümünde gören kadınlarla yapılmış araştırma sonuçlarına yer verildi.

Menstrual kap, adet kanaması boyunca her gün kullanılabilen bir üründür. Araştırmadaki görme engelli kadınların adet kanaması boyunca her gün kap kullanıp kullanmadıkları irdelendi. İlk adet kanaması sırasında yaklaşık üç katılımcıdan biri (18 katılımcı) her gün kap kullanırken, üçüncü adet kanaması sonrası neredeyse tüm kadınların (23 katılımcı) kap kullandığı belirlendi. Gören kadınlarda menstrual kap kullanımı ile ilgili yapılmış deneysel çalışmalarda kap kullanım oranının aylar geçtikçe arttığı belirtilmiştir (African Population and Health Research Center, 2010; Beksinska ve diğerleri, 2021, 2015; CARE International Uganda ve diğerleri, 2018; Mason ve diğerleri, 2019; van Eijk ve diğerleri, 2018). Görme duyusunun menstrual hijyen yönetiminin bazı aşamalarında ve hijyenik ped kullanımında (pedi doğru yerleştirme, dolduğunu anlama vb.) önemli olduğu bilinmektedir. Ancak bulgumuzun gören kadınlarla ilgili olan literatürle benzer olması, görme fonksiyonun kap kullanımını etkilemediğini göstermesi bakımından çok önemli bir bulgudur.

Menstrual kap, katlama, yerleştirme ve çıkarma adımlarının başarıyla uygulanabilmesi için deneyim ve beceri gerektirebilen bir üründür. Araştırmada yer alan her beş kadından üçünün (15 katılımcı) ilk izlemde kabı yerleştirme adımında sorun yaşarken, son izlemde yani kabı kullanmaya başladıktan 6 adet kanaması sonrası sadece bir kadının sorun yaşadığı saptandı. Literatürde yer alan çalışmalarda menstrual kabı yerleştirmede yaşanan zorlukların izlemlerle birlikte azalarak %20,0-%62,0'dan %4,0-%9,9 aralığına düştüğü belirtilmiştir (Beksinska ve diğerleri, 2015; Kakani ve Bhatt, 2017; Mason ve diğerleri, 2019). Bulgumuz literatüre benzerdir. Bu durum kullanım süresi arttıkça deneyim ve becerinin arttığını göstermektedir.

Araştırma kapsamında kadınlara, menstrual kabı yerleştirme adımında ne gibi sorunlar yaşadıkları sorulduğunda, en çok kabı vajinada ilerletmede/yerleştirmede zorlandıkları

belirlendi. Literatüre göre gören kadınlar, menstrual kabı yerleştirme sırasında ağrı/acı/korku duyma, kabı katlı tutmada zorluk ve yanlış yerleştirme tekniği sorunlarını yaşamaktadır (Beksinska ve diğerleri, 2021; Kakani ve Bhatt, 2017). Çalışmamızdaki kadınlar, kabı yerleştirme adımıyla gören kadınlardan farklı sorunlar yaşamıştır. Bu durumun nedeni araştırmamızdaki kadınların kabı kullanmaya başlamadan önce, maket üzerinde kabı yerleştirme ve çıkarma adımlarını deneyimlemesi ve kabın kullanımı hakkında kafalarına takılan soruları sorması (yerleştirme sırasında acı duyma ihtimali vb.) sonucu bazı endişelerini gidermelerinden kaynaklanmış olabilir.

Kadınların menstrual kabı kullanırken yaşadıkları bir diğer sorun kabı çıkarma adımıdır. Araştırmadaki her on kadından dördünün (10 katılımcı) ilk izlemde, iki kadının ise son izlemde çıkarma adımıyla sorun yaşadığı ve sorun yaşayanların oranının kullanım süresi arttıkça azaldığı saptandı. Yurt dışında yapılan çalışmalarda da kabın çıkarma adımıyla sorunların izlemlerle birlikte azaldığı ifade edilmiştir (Beksinska ve diğerleri, 2021; Kakani ve Bhatt, 2017; van Eijk ve diğerleri, 2018). Hem araştırmamızda hem de diğer çalışmalarda menstrual kabı çıkarma adımıyla en sık karşılaşılan sorun, kabın vakumunu bozamama olarak belirtilmiştir (Beksinska ve diğerleri, 2021; Kakani ve Bhatt, 2017; van Eijk ve diğerleri, 2018). Menstrual kap, kullanım süresi arttıkça yerleştirme ve çıkarma adımlarında daha az sorun yaşanması ile karakterize bir üründür. Kapla ilgili sorunların yok denecek kadar azalması için en az 3 adet döngüsü kullanılması gerekmektedir (George ve Leena, 2020). Çalışmamızdaki kadınların çıkarma adımıyla yaşadıkları sorunların izlemler sırasında giderek azalmış olması bu durumu destekler niteliktedir. Ayrıca kadınların yerleştirme ve çıkarma adımlarında yaşadıkları sorunların azalmasının diğer nedenleri her izlem sırasında arandıklarında var olan sorularının yanıtlanması, birbirlerini tanıdıkları için birbirlerinden destek almaları ve sesli betimeleme videoyu izlemiş olmalarıdır. Menstrual kap kullanımına uyum için deneyim ve beceri gerekse de bazı kadınlar, ilk kullanımdan itibaren yerleştirme ve çıkarma adımlarında sorun yaşamayabilir. Araştırmamızdaki 8 katılımcı, yerleştirme adımıyla, 12 katılımcı ise çıkarma adımıyla kap kullanımından itibaren hiç bir izlemde sorun yaşamamıştır.

Menstrual kap, doğru yerleştirilmediği zaman adet kanının dışarı sızmasına neden olur. Araştırmadaki kadınların neredeyse yarısının (13 katılımcı) menstrual kabı kullanmaya başladıktan sonraki ilk adet kanamasında sızma sorunu yaşadığı, altıncı adet kanaması sırasında ise her dört kadından birinin (5 katılımcı) bu sorunu yaşadığı saptandı. Literatürde yer alan iki çalışmada kap kullanımını sonrası sızdırma oranının izlemlerle azalarak üçüncü adet

kanamasında %3,3 ve %16,3 olduğu belirtilmiştir (Kakani ve Bhatt, 2017; Gharacheh ve diğerleri, 2021). Bulgumuz sızdırma sorununun kullanım ile azalması açısından literatüre benzer olsa da oran olarak yüksektir. Aslında kap, genelde yanlış yerleştirilmiş olması, boyunun kullanıcı için küçük olması ya da tamamen dolması gibi nedenlerle sızdırır. Araştırmamızda yerleştirme adımında sorun yaşayan kadınların sızdırma sorunu da yaşamaları beklenen bir durumdur. Kabın dolu olduğunu anlamak görme duyusundan bağımsızdır. Kadınlar, kendi vücutlarında oluşan bir takım değişimleri fark ederek (örneğin, alt karında dolgunluk, vajinada bir hava baloncuğu hissi gibi) kabın boşaltılması gerektiğine karar verirler. Kadınların bu belirtileri fark etmesi biraz zaman alabilir. Bu nedenle de kabın kullanım süresi arttıkça sızdırma sorununun da azalması beklenir.

Menstrual kabın adet kanını sızdırma ihtimali özellikle ilk aylarda kadınların kapla birlikte bir hijyenik ürün daha kullanmalarına yol açabilir. Araştırmamızda yer alan görme engelli kadınların bir kısmı sıklıkla kapla birlikte hijyenik ped kullandığını dile getirmiştir. Menstrual kabın kullanıldığı ilk adet kanaması sırasında kadınların neredeyse yarısı (14 katılımcı) kapla birlikte ek bir hijyenik ürün kullanırken altıncı adet kanaması sırasında yani dördüncü izlemde her yedi kadından biri (3 katılımcı) ek ürün kullanmıştır. Kabın kullanıldığı adet kanaması sayısı arttıkça ek ürün kullanımının azalması da kaba olan güvenin ve kabı kullanma deneyiminin arttığının bir göstergesi olarak düşünülebilir.

Menstrual kap, adet kanamasının başlangıcında ve bitiminde steril edilmeli, kanama devam ettiği sürece çıkarılıp tekrar yerleştirilmeden önce temizlenmelidir. Araştırmada yer alan katılımcıların tamamı adet kanaması sırasında menstrual kabı boşalttıktan sonra tekrar yerleştirmeden önce, kabı temiz su ile yıkadığını ve adet kanamasının bitiminde kaynattığını ifade etti. Farklı ülkelerde yapılmış çalışmalarda da kadınların neredeyse tamamı kabı temiz su ile yıkayıp kullanım bitimi sonrası kaynattıklarını belirtmiştir (Beksinska ve diğerleri, 2015; CARE International Uganda ve diğerleri, 2018). Menstrual kapların markalarına göre bazı temizlik önerileri değişebilmekle birlikte genellikle önerilen kabın kullanım aralarında temiz su ile durulanması ve kullanım sonunda kaynatılarak kaldırılmasıdır (Lunacup Co, 2020; No More Taboo, 2019). Araştırmamızdaki katılımcıların tamamının bu kurallara uymuş olması kap kullanımını ilgili yapılan bilgilendirmenin yeterli olduğunu göstermektedir. Ayrıca kabın kullanımı sırasında genital enfeksiyon maruziyetini oldukça azaltmış olabilir. Çünkü, çalışmamız sırasında sadece bir katılımcının bir kez genital yol enfeksiyonu geçirdiğini belirtmesi de kabın temizleme kurallarına uyulduğunun bir belirtisidir.

Görme engelli kadınların menstruasyon döneminde günlük hayatlarında koyu renk kıyafet giyme ve daha az evden çıkma gibi bazı değişiklikler yaptığı bilinmektedir (Dündar ve Özsoy, 2020). Araştırmanın altıncı adet kanaması sonrasında katılımcılara, menstrual kap kullanımını sırasında günlük hayatlarında değişiklik yaşayıp yaşamadıkları soruldu. Kadınların tamamı hayatlarında olumlu değişiklikler olduğunu belirtti. Menstrual kap kullanımının, kanama sırasında 6 kadında genital bölgedeki kötü kokuyu, 4 kadında terlemeyi ve 1 kadında ıslaklık hissini ortadan kaldırdığı belirlendi. Bu, çok önemli bir bulgudur. Çünkü katılımcılarımız kap kullanmaya başlamadan önce hijyenik ped kullanmakta ve pedlerini yeterli sıklıkta değiştirmemektelerdi. Oysa ki hijyenik ped/bez ya da tamponların pedlerini günde yaklaşık 6-8 kez değiştirilmesi gerekir (House ve diğerleri, 2013). Bu ürünler gerektiği sıklıkta değiştirilmediğinde koku, tahriş ve ıslaklık yapabilir. Menstrual kap ise sık boşaltılma gereksinimi olmayan ve kötü koku oluşumuna yol açmayan bir üründür. Çalışmamızdaki görme engelli kadınların ped kullandıkları dönemlerde günlük ped değiştirme sıklığı beklenen ve istenen düzeyde olmadığı için, ped kullanırken var olan koku sorununun kap kullanırken olmaması sevindirici bir durumdur.

Araştırmamızdaki 8 kadın menstrual kap kullanmaya başladığından beri hijyenik ürünlere harcadığı paranın azaldığını belirterek aile ekonomisine, 4 kadın atık ürününün azaldığını belirterek çevreye katkı verdiğini dile getirdi. Bazı kadınlar menstrual kap kullanırken bisiklete daha rahat binebildiğini ve denize girebildiğini ifade etti. Menstrual kap kullanmaya başlamanın, günlük yaşamlarında meydana getirdiği olumlu değişikliklerle ilgili, kadınların verdikleri ilginç yanıtlardan bazıları ise “*Adetli iken banyodan çıkınca rahatlıkla keyif yapabiliyorum.*” ve “*Genital bölge ağdasına bile gittim.*” idi. Literatürde gören kadınlarla yapılan çalışmalarda menstrual kabın kadınların hayatlarında yarattığı değişiklikler, adet dönemlerinde ıslaklık hissi olmaması, daha az koku olması, kabı ekonomik ve çevre dostu bulma, adet günlerinde sıradan bir gün gibi hareket edebilme, uzun mesafe yürüyebilme ve spor yapmanın daha kolay olması olarak belirtilmiştir (Ballal ve Bhandary, 2020; Beksinska ve diğerleri, 2021; CARE International Uganda ve diğerleri, 2018; George ve Leena, 2020; Kakani ve Bhatt, 2017; Kilci Erciyas ve diğerleri, 2022; Pokhrel ve diğerleri, 2021). Adet dönemlerinde ped kullanan gören ve görmeyen kadınlar ped ile birlikte hareket kısıtlılığı, spor ve sosyalleşme gibi durumlardan kaçınma ve hatta istediği kıyafeti giyememe ile karşı karşıya kalırlar (George ve Leena, 2020; Kakani ve Bhatt, 2017). Menstrual kabın bu sorunları giderme durumu aslında tüm kadınlarda benzerdir. Ancak, görme engelli kadınların bazıları adet dönemlerinin ne zaman başladığını anlamada zorluk yaşayabilir. Bu nedenle

kıyafetlerde oluşabilecek kan lekesini önlemek için adet görmeseler bile hijyenik ped kullanarak önceden hazırlanmaları gerekebilir. Bu durum hem rahatsızlık yaratır hem de daha fazla ped satın almak için para harcayarak ekonomik yük oluşturur (Enoch ve diğerleri, 2020). Bu nedenle menstrual kap görme engelli kadınların hayatlarına daha fazla katkı yapmış olabilir. Ayrıca kadınların, kap kullanırken denize girme, spor yapma, bisiklete binme ve istediği kıyafeti giyme gibi adet kanaması dışında yaptığı günlük aktiviteleri yapabiliyor olması onlara adet olduklarını unutturmuş ve sosyal yaşamlarına olumlu katkıda bulunmuştur. Bu nedenle, kap, tüm kadınların adet oldukları günlerde normal hayatlarını sürdürmelerine destek olmaktadır.

Menstrual kabın kadın hayatına ve çevreye olumlu etkilerinin devam edebilmesi için kabın uzun yıllar boyunca kullanılması önemlidir. Görme engelli kadınlara, kabı kullandıkları altıncı ayda yapılan son izlemde, bundan sonra kabı kullanmaya devam edip etmeyecekleri sorulduğunda, tamamı menstrual kabı kullanmaya devam edeceklerini, çevrelerindeki kaptan bahsettiklerini ve bir kısmı (6 katılımcı), arkadaşlarının da kap kullanmaya başladığını (%28,6) dile getirdi. Literatürde kadınların kap kullanmayı öğrendikten sonra devam etmeyi isteme ve arkadaşlarına önerme oranları %90'ın üzerindedir (African Population and Health Research Center, 2010; Beksinska ve diğerleri, 2021, 2015; Kilci Erciyas ve diğerleri, 2022). Ayrıca kadınların %45,0'ı arkadaşlarına kabı önereceklerini ifade etmiştir (Meghana ve Gomathy, 2021). Menstrual kabın kadınların hayatlarında oluşturduğu değişimler göz önüne alındığında, kabı kullanmaya devam etme ve kendileri gibi başka kadınların da olumlu değişiklikler yaşamalarını istemeleri beklenen bir durumdur. Görme engelli kadınların menstrual kabı arkadaşlarına önermiş olması hem kaptan memnuniyetlerini gösteren hem de kabı duyma/öğrenme kaynaklarının arkadaş olduğunu destekleyen bir bulgudur.

Sesli betimleme videolar görsel ürünlerin sözlü versiyonunun oluşturulmasıdır (Snyder, 2005). Sesli betimleme müze, tiyatro, sinema gibi yerlerde (Snyder, 2005) kullanılabildiği gibi sağlık alanında da bir takım becerilerin öğrenilmesinde destek olabilir. Örneğin, görme engelli kadınlara kendi kendine meme muayenesinin sesli betimleme video ile anlatılmasının muayenenin öğrenilmesinde etkili olduğu bilinmektedir (Çelik, 2019). Araştırma süreci içerisinde, katılımcılara kap kullanımını ile ilgili bir sesli betimleme kap kullanım videosu hazırlandı. Görme engelli kadınlarla paylaşılan sesli betimleme videoyu izleyip izlemedikleri sorulduğunda, yaklaşık her iki görme engelli kadından biri (10 katılımcı) videoyu izlediğini belirtti. Sesli betimleme videoyu izleyen kadınların genellikle sadece bir kez izlediği, tamamının videodaki açıklamaları anlaşılır, yeterli ve faydalı bulunduğu belirlendi. Ayrıca

videoyu izleyen katılımcıların üçte birinin (3 katılımcı) videoyu başkalarına da izlettiği saptandı. Videoyu izleyen kadınlara, görme engelli bir kadının sadece bu videoyu izleyerek menstrual kap kullanmaya başlayıp başlayamayacağı sorulduğunda, yarısından fazlası (6 katılımcı) “hayır” yanıtını verdi. Bu yanıtın en sık belirtilen nedeni görmedikleri için videoyu izlerken gören birinin yanlarında olması ve kabı katlarken doğru yapıp yapmadığının kontrol etmesi gerektiği idi. Kadınların bu ifadesi, görme engelli bir kadının, sadece video ile kap kullanımını öğrenmesinin zor olabileceğini göstermektedir.

5.3. Görme Engelli Kadınların Menstrual Kabın Özelliklerine Verdikleri Puanlar

Araştırma sırasında, görme engelli kadınlar menstrual kap kullanmaya başladıktan sonra yapılan dört izlemde (1. adet kanaması sonrası, 2. adet kanaması sonrası, 3. adet kanaması sonrası ve 6. adet kanaması sonrası), kabın rahatlığı, sızdırmaması, yerleştirme ve çıkarma adımlarının kolaylığı, aktivite ve uyku sırasındaki rahatlığına 1 (çok kötü)’den 5 (çok iyi)’e kadar puan vermeleri istendi.

Görme engelli kadınlar, menstrual kabın yerleştirme kolaylığına izlemlerde en az 3.52 ± 0.91 en çok 4.48 ± 0.60 puan, çıkarma adımının kolaylığına ise en az 3.60 ± 1.08 en çok 4.24 ± 1.04 puan verdi. Kadınların kabın yerleştirme ve çıkarma adımlarının kolaylığına verdikleri puanların her adet kanaması sonrası arttığı saptandı. İran’da yapılan bir çalışmada, kadınların kabın yerleştirme adımına 7 üzerinden 6.04 ± 1.11 , çıkarma adımına 6.21 ± 1.14 puan verdikleri belirtilmiştir (Gharacheh ve diğerleri, 2021). Zimbabwe’de yürütülen bir çalışmada ise kadınların yerleştirme sırasında yaşadıkları rahatsızlığa %81,0’ının ilk ayda, tamamının ise üçüncü ayda 0 puan verdikleri ifade edilmiştir (Madziyire ve diğerleri, 2018). Bulgumuz literatüre benzerlik göstermektedir. Kadınların menstrual kabı kullanım süreleri arttıkça, beceri ve deneyimleri de arttığından yerleştirme ve çıkarma adımında yaşadıkları sorunlar azalmaktadır. Bu durumun verdikleri puanlara yansımaları ve puanların artması beklenen bir durumdur. Ayrıca kabın yerleştirme ve çıkarma adımlarına verilen puanların artması, kabın kullanımına giderek alışıldığının, deneyim ve becerinin arttığına da bir göstergesidir. Görme engelli kadınların da gören kadınlar gibi, kabı kullanmayı öğrendikçe verdikleri puanın artmış olması kabı yerleştirme ve çıkarma adımlarında görme duyusunun önemli olmadığını destekler niteliktedir. Bu bulgu çalışmanın önemli bir bulgusudur. Görme

engelli bir kadın bu adımlarda sorun yaşamazsa destek alma durumu azalır. Bu desteğin adet döneminde azalması onlar için oldukça önemlidir.

Araştırmaya dahil edilen katılımcılar, izlemler sırasında menstrual kabın sızdırmama özelliğine 3.96 ± 1.09 ile 4.48 ± 0.81 arasında değişen puanlar verdi. İzlemler sırasında kadınların kabı kullanma becerileri arttıkça, kabın bu özelliğine verilen puanlarda da artış olduğu saptandı. İran'da yapılan bir çalışmada kabın sızdırmama özelliği 7 üzerinden 5.25 ± 1.63 puan almıştır (Gharacheh ve diğerleri, 2021). Bulgumuz bu çalışmanın bulgusuna benzerdir. Ancak çalışmamızda kabın sızdırmama özelliği en düşük puana sahip özellikti. Ayrıca araştırmamızda az sayıda da olsa altıncı ayda halen sızdırma sorunu yaşayan kadınlar vardı. Sızdırma sorunu kabın yanlış yerleştirilmesi ve dolduğunun tam olarak anlaşılması gibi nedenlerle yaşanabilir. Ayrıca menstrual kap öğrenilmesi zaman alabilen bir yöntemdir ve anatomik ya da bireysel özellikler de sızdırmayı etkilemiş olabilir. Örneğin, altıncı adet kanamasında halen sızdırma sorunu yaşayan kadınlardan biri, kadın hastalıkları uzmanına gittiğinde retrovert uterusu olduğunu ve bu nedenle sızdırma sorunu yaşadığını öğrendi. Katılımcıyla görüşmeye devam edilerek farklı şekilli menstrual kap denemesi önerildi. Son izlemde halen sızdırma sorunu yaşayan kadınlar olmasına rağmen, kabın sızdırması nedeni ile hiçbir görme engelli kadının kap kullanımını bırakmamış olması ve tüm katılımcıların kabı kullanmaya devam edeceklerini belirtmeleri oldukça önemli bir bulgudur. Ayrıca araştırmada yer alan kadınların birbirlerini tanımaları, aralarında başarıyla kullananların varlığını bilmeleri, bu sorunun aşılabilecek bir sorun olduğunu düşünmelerine de sebep olmuş olabilir.

Menstrual kap, koşu ve yüzme gibi sporlar ya da kadının yaptığı diğer günlük aktiviteler sırasında ve hatta uyurken bile rahatlık sağlar. Araştırmamızdaki görme engelli kadınlar menstrual kabın aktivite sırasındaki rahatlığına en az 4.56 ± 0.76 , en çok 4.95 ± 0.21 puan, uyku sırasındaki rahatlığına en az 4.68 ± 0.69 , en çok 4.95 ± 0.21 puan verdiler. Literatürde yer alan bir çalışmada kabın rahatlığı 7 üzerinden 6.69 ± 0.73 puan almıştır (Gharacheh ve diğerleri, 2021). Zimbabve'de yürütülen bir çalışmada ise gündüz aktiviteleri sırasında kabın yarattığı rahatsızlığa kadınların %81,0'ının ilk ayda, tamamının ise üçüncü ayda 0 puan verdikleri belirtilmiştir (Madziyire ve diğerleri, 2018). Bulgumuz literatüre benzerdir. Menstrual kabın en önemli özelliklerinden biri kullanıcı tarafından hissedilmeyen bir hijyenik ürün olmasıdır. Kadınların menstrual kap kullanmayı tercih etme nedenlerinden bir diğeri de kabın rahatlığıdır (Ballal ve Bhandary, 2020). Araştırmamızdaki katılımcıların, kap kullanmaya başladıktan sonra adet dönemlerinde günlük yaşamlarında meydana gelen değişiklikler

arasında, adet olduğunu unuttuklarını dile getirmeleri, spor yapabilme ve istediğini giyebilme gibi bir çok açıdan değişim yaşamaları bu durumu açıklar niteliktedir.

Adet kanamaları sonrası yapılan dört izlemde, görme engelli kadınlardan adet kanamaları sonrası, menstrual kabın özelliklerine verdikleri puanlar gibi kaptan genel memnuniyetlerine ilişkin 0 (hiç memnun değilim) ile 10 (çok memnunum) arasında bir puan vermeleri istendi. Genel memnuniyete ilişkin ilk adet kanaması sonrası verdikleri puan ile altıncı adet kanaması sonrası puan arasında 2 puanlık bir artış olduğu (sırasıyla 6.96 ± 1.36 ; 8.95 ± 0.97) belirlendi. Kenya'da yapılan bir çalışmada dört izlemde, kaptan memnuniyetin 100 puan üzerinden 73'ten 81'e çıktığı belirtilmiştir (Mason ve diğerleri, 2019). Araştırmamızda menstrual kabın diğer özelliklerine verilen puanların da izlemlere paralel olarak arttığı düşünüldüğünde genel memnuniyet puanının da artması beklenen bir durumdur. Kadınlar, kabı kullanmaya tamamen alıştıktan sonra yaşadıkları sorunlar azaldığı için memnuniyetleri de artmaktadır. Bu durum kabın, görme engelli kadınlar tarafından kullanılabilir bir ürün olduğunu göstermektedir.

Hijyenik pedler pek çok kadın tarafından yıllardır kullanılan ve kullanımı alışkanlık haline gelmiş, ped kullanımı sırasında ya da kullanımına bağlı yaşanan sorunların normalleştiği bir üründür. Ayrıca günümüzde kadınların menarş başladığında annelerinden daha sonra okuldan, sağlık çalışanlarından veya başka kaynaklardan öğrendikleri ve tavsiye edilen tek ürün peddir. Ancak menstrual kap gibi diğer menstrual hijyen ürünlerinin de kadınlar tarafından bilinmesi önemlidir. Araştırmaya katılan görme engelli kadınlardan, menstrual kap kullanmaya başlamadan önce, halen kullandıkları pedlere ait bir memnuniyet puanı oluşturmaları istendi. Kadınların 10 üzerinden verdikleri ped memnuniyet puanı 4.92 ± 2.08 olarak belirlendi. Katılımcıların menstrual kabı ilk kez kullandıkları ayda kaptan memnuniyetlerine verdikleri puan bile (6.96 ± 1.36) ped memnuniyetlerinden yaklaşık 2 puan yüksekti. Ayrıca menstrual kabın kullanıldığı her adet kanaması sonrası memnuniyet puanları artarak, ped memnuniyet puanı ile arasındaki farkın açıldığı belirlendi. Menstrual kap kullanan 23 katılımcının kap memnuniyetinin peddekinden yüksek olduğu, sadece 1 katılımcının her iki ürüne ait memnuniyet puanının eşit olduğu belirlendi. Ayrıca hiçbir katılımcının menstrual kap memnuniyet puanı ped memnuniyetinden düşük değildi. Literatürde yer alan gören kadınlarla yapılmış bazı çalışmalar kabın pedden daha iyi ve yüksek konfor seviyesine sahip olduğunu belirtmiştir (Ballal ve Bhandary, 2020; Beksinska ve diğerleri, 2015). Araştırmamızın bulgusu literatüre benzerdir. Görme engelli kadınların kap

memnuniyetlerinin, gören kadınlara benzer olması bu ürünün görmeyen kadınlar için de uygun olduğunun bir göstergesidir.

Görme engelli kadınların bir kısmının, menstruasyon döneminde kullandıkları pedleri başkasının yardımı ile temin ettikleri, ped kullandıkları zaman pedi yerleştirmede, pedin önünü arkasını bulmada, pedin dolduğunu anlamada zorlandıkları bilimektedir. Hatta bazen tuvaletin ya da kıyafetlerinin kan bulaşı olup olmadığını kontrol etmek için diğer insanlara güvenmek zorunda kalmaktadır (Dündar ve Özsoy, 2020; Enoch ve diğerleri, 2020). Bu durum onların, mahremiyetlerini de engellemektedir (Enoch ve diğerleri, 2020). Menstrual kap, sık boşaltılması gerekmemesi, kap takılıyken tuvalete girildiğinde arkada kan lekesi bırakmaması, bir kere temin edildiğinde 10 yıl boyunca kullanılabilmesi gibi özelliklere sahiptir. Kabin bu özellikleri nedeni ile görme engelli kadınların menstrual dönemde yaşadıkları bazı sorunların giderilmesine destek olduğu söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Menstrual kabın, görme engelli kadınlar tarafından kullanılabilir bir ürün olup olmadığını belirlemek amacıyla yarı deneysel tipte yürütülen çalışmanın temel sonucu, menstrual kabın görme engelli kadınlar tarafından kullanılabilir bir ürün olduğunun saptanmasıdır. Görme engelli kadınların menstrual kabı yerleştirme ve çıkarma aşamasında yaşadıkları sorunlar, kabın kullanıldığı adet sayısı artıktıca azalmıştır. Buna paralel olarak kapla birlikte kullandıkları ek hijyenik üründe de azalma olduğu görülmüştür. Bu durum kabı başarıyla kullandıklarını ve güvendiklerini göstermektedir. Kadınların tamamı menstrual kap kullanımının hem adet dönemlerinde hem de adet dönemi dışında yaşamlarında birçok olumlu değişim yarattığını, kabı kullanmaya devam edeceklerini ve arkadaşlarına da önerdiklerini belirtmiştir. Yaklaşık olarak kadınların üçte biri hijyen ürünlerine harcadığı paranın azaldığını, beşte biri daha az çevresel atık ürettiğini, denize girebildiğini ve dörtte biri menstruasyon döneminde yaşadığı kötü koku sorununun ortadan kalktığını belirtmiştir. Bazı kadınlar oldukça farklı ve ilginç konularda da olumlu özellikten bahsetmiştir. Menstrual kabın rahatlığı, yerleştirme ve çıkarma kolaylığı gibi özellikleri her izlemde katılımcılardan daha yüksek puan almış ve genel memnuniyet puanları da bu doğrultuda yükselmiştir.

Araştırmanın diğer sonuçları şunlardır:

- Görme engelli kadınların yaklaşık dörtte üçü üniversite ve üzerinde eğitime sahiptir ve neredeyse tamamı çalışmaktadır.
- Görme engelli kadınların, menarş yaşı 13.04 ± 1.27 , menstrual siklus uzunluğu 26.48 ± 3.12 gün, menstrual kanamaları 4.32 ± 0.98 gündür.
- Kadınlar, en yoğun kanamalı günde 4.28 ± 1.5 adet, bir siklus boyunca 14.36 ± 6.49 adet ped kullanmaktadır.
- Katılımcıların pedlerden genel memnuniyet puanı 4.92 ± 2.08 'dir.
- Her iki görme engelli kadından biri menstruasyon döneminde günlük hayatında değişiklik yapmaktadır.
- Koyu renk kıyafet tercih etme ve sosyalleşmeyi azaltma menstruasyon döneminde günlük hayatta en çok yapılan değişimlerdir.
- Her iki görme engelli kadından biri menstrual kabı daha önce duymuştur.
- Arkadaş ve internet menstrual kabın duyulduğu kaynaklardır.

Görme engelli kadınlarda menstrual kap kullanımının kabul edilebilirliğinin incelendiği bu araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir:

- Görme engelli kadınların adet dönemlerinde yaşadıkları sorunlar gören kadınlardan daha fazla ve çok olduğundan, özellikle görme engelli kadınlar, menstrual kap gibi ped dışı menstrual hijyen ürünleri konusunda bilgilendirilmelidir.

- Menstrual kabı üreten firmalar, görme engelli kadınları da düşünerek menstrual kapların kutularına kabartma sayılarla kapların numaralarını eklemelidir.

- Menstrual kap kutularının içine Braille alfabesi ile yazılmış bir kullanım kılavuzu ya da bir karekod eklenerek nasıl kullanılacağı sesle anlatılmalıdır.

- Menstrual kap satan firmalar web sitelerini görme engelli kadınlara yönelik olarak düzenlemelidir. Bunun için onların kullanımına uygun kap kullanım videoları ve sık sorulan sorular bölümü hazırlanmalıdır.

- Başta kadın sağlığı hemşireleri olmak üzere tüm sağlık profesyonelleri menstrual kap kullanımı ve kullanımı sırasında bir kadının yaşayabileceği sorunlar konusunda eğitilmelidir.

- Kadın sağlığı hemşireleri, üreme çağındaki görme engelli kadınlara hizmet sunduğu her yerde menstrual hijyen yönetimini anlatırken menstrual kap gibi farklı hijyen ürünlerini de anlatmalıdır.

- Menstrual kap kullanan kadınların yaşadıkları sızdırma sorunu kap kullanımı başladıktan 6 ay sonra halen devam ediyorsa, anatomik defekt olup olmadığı jinekolojik muayene değerlendirilebilir.

- Kadınların menstrual hijyen yönetimi bilgi kaynaklarından birisi okul ve dolayısı ile öğretmenleridir. Bu nedenle öğretmenlerin pede alternatif menstrual hijyen ürünleri konusunda bilgilendirilmesi önemlidir.

- Ayrıca geleceğin öğretmenlerini yetiştiren eğitim fakültelerine üreme sağlığı ile ilgili seçmeli dersler konulmalıdır.

- Kadınların menstrual kap kullanımına ilişkin daha geniş örneklemler nitel ve nicel araştırmalar yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

- Ackland, P., Resnikoff, S., Bourne, R. (2017). World blindness and visual impairment: Despite many successes, the problem is growing. *Community Eye Health Journal*, 30(100), 71–73.
- African Population and Health Research Center. (2010). Attitudes towards, and acceptability of, menstrual cups as a method for managing menstruation: Experiences of women and schoolgirls in Nairobi, Kenya. *Policy Brief*, 1–8.
- Akbaş, E., Erdem, E.U. (2019). Effectiveness of group aerobic training on menstrual cycle symptoms in primary dysmenorrhea. *Medical Journal of Bakirkoy*, 15(3), 209–216. <https://doi.org/10.4274/BTDMJB.galenos.2018.20180621103019>
- Archary, D., Liebenberg, L.J., Werner, L., Tulsı, S., Majola, N., Naicker, N., ... Garrett, N.J. (2015). Randomized cross-sectional study to compare HIV-1 specific antibody and cytokine concentrations in female genital secretions obtained by menstrual cup and cervicovaginal lavage. *PLoS ONE*, 10(7), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131906>
- Arslan, Y., Murat şahin, H., Gülnar, U., şahbudak, M. (2014). Görme engellilerin toplumsal hayatta yaşadıkları zorluklar (batman merkez rneği). *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 4(2), 1–14.
- Aslan zkan, H., ve Abalı etin, S. (2019). Üreme Organları Fonksiyon Bozuklukları. H Aslan zkan (Ed.), *Hemşirelik ve Ebelik İçin Kadın Sağlığı ve Hastalıkları* içinde (1. bs., ss. 623–640). Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.
- Athiel, Y., Benoit, L., Pencol, L. (2020). Renal colic with ureterohydronephrosis due to menstrual cup. *Urology Case Reports*, 28(October 2019), 2019–2020. <https://doi.org/10.1016/j.eucr.2019.101058>
- Aydın, P. ve Aka Bayar, S. (2021). Grme Yetersizliği: Tanım, Sınıflama, Yaygınlık ve Nedenleri. H. Grgr ve P. şafak (Ed.), *İşitme ve Grme Yetersizliği* içinde (4. bs., ss. 129–151). Ankara: Pegem Akademi.

- Badu, E., Mensah, I., Gyamfi, N., Agyei-Okyere, E., Eric, A., Adusei-Nkrumah, J. (2019). Knowledge and sources of accessing sexual and reproductive health information among visually impaired women in Ghana. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4568-6>
- Bahari, R. and Amin, F. (2021). Effect of a health education program on puberty knowledge among visually impaired female adolescent students. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 35(74).
- Ballal, S.K. and Bhandary, A. (2020). Menstrual cup: awareness among reproductive women. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 9(4), 1382. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20201066>
- Beksinska, M., Nkosi, P., Zulu, B., Smit, J. (2021). Acceptability of the menstrual cup among students in further education institutions in KwaZulu-Natal, South Africa. *European Journal of Contraception and Reproductive Health Care*, 26(1), 11–16. <https://doi.org/10.1080/13625187.2020.1815005>
- Beksinska, M., Smit, J., Greener, R., Maphumulo, V., Mabude, Z. (2015). Better menstrual management options for adolescents needed in South Africa : What about the menstrual. *South Africa Medical Journal*, 105(5), 9205. <https://doi.org/10.7196/SAMJ.9205>
- Bourne, R. R. A., Flaxman, S. R., Braithwaite, T., Cicinelli, M. V., Das, A., Jonas, J. B., ... Zheng, Y. (2017). Magnitude, temporal trends, and projections of the global prevalence of blindness and distance and near vision impairment: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Global Health*, 5(9), e888–e897. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30293-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30293-0)
- Bourne, R. R. A., Steinmetz, J. D., Saylan, M., Mersha, A. M., Weldemariam, A. H., Wondmeneh, T. G., ... Vos, T. (2021). Causes of blindness and vision impairment in 2020 and trends over 30 years, and prevalence of avoidable blindness in relation to VISION 2020: The right to sight: An analysis for the global burden of disease study. *The Lancet Global Health*, 9(2), e144–e160. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30489-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30489-7)
- CARE International Uganda, WoMena, Oxfam and European Commission Humanitarian Aid. (2018). Ruby Cups: Girls in Imvepi Refugee Settlement Taking Control. 1-29.
- Çelik, S. (2019). *Sesli betimleme ile hazırlanan eğitim videosunun görme engelli kadınların*

kendi kendine meme muayenesi üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Cevahir, E. (2020). Nicel Değişkenler Arası İlişki. E. Cevahir (Ed.), *SPSS ile Nicel Veri Analizi Rehberi* içinde (1. bs., ss.111-120). İstanbul:Kibele Yayınları.

Cheng, M., Kung, R., Hannah, M., Wilansky, D., Shime, J. (1995). Menses cup evaluation study. *Fertility and Sterility*, 64(3), 661–663. [https://doi.org/10.1016/S0015-0282\(16\)57812-1](https://doi.org/10.1016/S0015-0282(16)57812-1)

Christensen, L. B., Johnson, R. B., Turner, L. A. (2020). Deneysel Araştırma Deseni. A. Aypay (Ed.), *Araştırma Yöntemleri Desen ve Analiz* içinde (3. bs., ss. 255–290). Ankara: Anı Yayıncılık.

Columbia Global Centers. (2015). *Menstrual Hygiene Management in Schools* <https://globalcenters.columbia.edu/sites/default/files/content/Mumbai/Publications/Menstrual%20Hygiene%20Management.pdf>. adresinden erişildi.

Davis, J., Macintyre, A., Odagiri, M., Suriastini, W., Cordova, A., Huggett, C., ... Kennedy, E. (2018). Menstrual hygiene management and school absenteeism among adolescent students in Indonesia: evidence from a cross-sectional school-based survey. *Tropical Medicine and International Health*, 23(12), 1350–1363. <https://doi.org/10.1111/tmi.13159>

Day, S. (2012). A retained menstrual cup. *International Journal of STD & AIDS*, 23, 367–368.

Dhingra, R., Kumar, A., Kour, M. (2009). Knowledge and practices related to menstruation among tribal (gujjar) adolescent girls. *Studies on Ethno-Medicine*, 3(1), 43–48. <https://doi.org/10.1080/09735070.2009.11886336>

Dündar, T. ve Özsoy, S. (2018). Menstrual hygiene and visually impaired. *Journal of Education and Research in Nursing*, 15(3), 192–194. <https://doi.org/10.5222/head.2018.192>

Dündar, T. ve Özsoy, S. (2020). Menstrual hygiene management among visually impaired women. *British Journal of Visual Impairment*, 38(3), 347–362. <https://doi.org/10.1177/0264619620911441>

Dünya Sağlık Örgütü. (2011). *Dünya engellilik raporu*. Geneva.

- Ejiakor, I., Achigbu, E., Onyia, O., Edema, O., Florence, U. N. (2019). Impact of visual impairment and blindness on quality of life of patients in owerri, imo state, nigeria ifeoma. *Middle East African Journal of Ophthalmology* 26(3), 127–132. <https://doi.org/10.4103/meajo.MEAJO>
- El Soufi, H., El Soufi, Y., Al-Nuaimi, S., Bagheri, F. (2021). Toxic shock syndrome associated with menstrual cup use. *ID Cases*, 25, 25–27. <https://doi.org/10.1016/j.idcr.2021.e01171>
- Enoch, A., Nadutey, A., Afful, B. F., Anokye, R. (2020). Menstrual hygiene management: challenges and coping strategies for adolescents with disabilities in the Kumasi Metro of Ghana. *Disability, CBR and Inclusive Development*, 31(2), 77–91. <https://doi.org/10.47985/dcidj.364>
- George, A. M. and Leena, K. C. (2020). Experiences of the women using menstrual cup on free will – a qualitative inquiry. *Online Journal of Health and Allied Sciences*, 19(3), 1–4.
- Gharacheh, M., Ranjbar, F., Hajinasab, N., Haghani, S. (2021). Acceptability and safety of the menstrual cups among Iranian women: a cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01259-8>
- Grose, R. G. and Grabe, S. (2014). Sociocultural attitudes surrounding menstruation and alternative menstrual products: the explanatory role of self-objectification. *Health Care for Women International*, 35(6), 677–694. <https://doi.org/10.1080/07399332.2014.888721>
- Habib, F. and Irshad, E. (2018). Impact of visual impairment on quality of life among adolescents. *Fwu Journal of Social Sciences*, 12(1), 149–155.
- Hait, A. and Powers, S. E. (2020). Dataset: Feminine hygiene product lifecycle inventory and impact assessment. *Data in Brief*, 28, 104851. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2019.104851>
- Hersh, M. and Johnson, M. (2008). Disability and Assistive Technology Systems. In M. Hersh, M. Johnson (Eds.), *Assistive Tecnology for visually impaired and blind people* (1st ed., pp. 1–45). Springer.
- House, S., Mahon, T., Cavill, S. (2012). *Menstrual hygiene matters hygiene around the world* (1st ed.). United Kingdom.

- House, S., Mahon, T., Cavill, S. (2013). Bookshelf: Menstrual hygiene matters: a resource for improving menstrual hygiene around the world. *Reproductive Health Matters*, 21(41), 257–259. [https://doi.org/10.1016/S0968-8080\(13\)41712-3](https://doi.org/10.1016/S0968-8080(13)41712-3)
- Howard, C., Rose, C., Trouton, K., Stamm, H., Marentette, D., Kirkpatrick, N., ... Paget, J. (2011). FLOW (finding lasting options for women) Multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups. *Canadian Family Physician*, 57(6), 208–215.
- Hyttel, M., Thomsen, C. F., Luff, B., Storrusten, H., Nyakato, V. N., Tellier, M. (2017). Drivers and challenges to use of menstrual cups among schoolgirls in rural Uganda: A qualitative study. *Waterlines*, 36(2), 109–124. <https://doi.org/10.3362/1756-3488.16-00013>
- Itaya, Y., Kuramoto, N., Furukawa, Y. (2022). Menstrual cup use in japanese women : subjective evaluations and changes in menstrual symptoms. *Women, Midwives and Midwifery*, 2(2), 1–14.
- Jacob, A. (2012). *A comprehensive textbook of midwifery & gynecological nursing* (3rd ed). India: Jaypee Brothers Medical Publishers.
- Jeyanti, P. (2017). *Effectiveness of audio drama on menstrual hygiene and management of minor ailments of menstruation upon knowledge and practice among visually challenged girls*. Doctoral dissertation, Apollo College of Nursing, Chennai.
- Jha, S. (2018). Effectiveness of planned audio teaching program on menstrual hygiene in terms of knowledge among visually challenged adolescent girls, in selected blind school, West Bengal. *International Journal Of Scientific Research And Education*, 6(10), 8029–8036.
- Joshi, P. G. and Joshi, G. A. (2019). Study of the sexual and reproductive health of young women with visual impairment. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 8(12), 4926. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20195346>
- Juma, J., Nyothach, E., Laserson, K. F., Oduor, C., Arita, L., Ouma, C., ... Phillips-Howard, P. A. (2017). Examining the safety of menstrual cups among rural primary school girls in western Kenya: Observational studies nested in a randomised controlled feasibility study. *BMJ Open*, 7(4), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015429>

- Kakani, C. R. and Bhatt, J. K. (2017). Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 6(7), 3045. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20172932>
- Kanmani, K. and Ravisankar, A. K. (2016). Prevalence of menstrual problems and treatment-seeking behavior : A study among visually challenged women. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 6(1), 621–624.
- Karimu, A. A. (2021). Menstruation and the girl with visual impairment. In T. Rugoho and F. Maphosa (Ed.), *Sexual and Reproductive Health of Adolescents with Disabilities* (1st ed., pp. 86–100). Singapur: Springer Nature Singapore Pte Ltd.
- Kaur, R., Kaur, K., Kaur, R. (2018). Menstrual hygiene , management , and waste disposal : practices and challenges faced by girls / women of developing countries. *Journal of Environmental and Public Health*, 1–9.
- Kennedy, E., Suriastini, W., Macintyre, A., Huggett, C., Wheen, R., Faiqoh, F., ... Inatsan, B. (2015). *Menstrual hygiene management in indonesia: Understanding practices, determinants, and impacts among adolescent school girls*. (1st ed.). Melbourne: Burnet Institute.
- Khorrani-nejad, M., Sarabandi, A., Akbari, M.-R., Askarizadeh, F. (2016). The impact of visual impairment on quality of life. *Medical Hypothesis, Discovery & Innovation Ophthalmology Journal*, 5(3), 1–8.
- Kidd, L. K. (1994). *Menstrual technology in the United States, 1854 to 1921*. Iowa State University. <http://lib.dr.iastate.edu/rtd/10617/> adresinden erişildi
- Kilci Erciyas, Ş., Cirban Ekrem, E., Kalaycı, M., Şahin, N. A., Aydoğmuş, A. (2022). Üreme çağındaki kadınların menstrüel kap kullanımına ilişkin bilgi ve tutumları. *Medical Journal of Western Black Sea*, 6(1), 115–124. <https://doi.org/10.29058/mjwbs.1023079>
- Lamont, J. M., Wagner, K. M., Incorvati, C. G. (2019). The relationship of self-objectification and body shame to attitudes toward and willingness to use reusable menstrual products. *Women's Reproductive Health*, 6(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/23293691.2018.1556428>
- Lekshmi, R., Jawahar Rani, K., Rajamani, K., Vinotha, C. (2022). Awareness, preference and attitude towards the usage of menstrual cups among girls and women. *Journal of*

Pharmaceutical Negative Results, 13(1), 1023–1031.
<https://doi.org/10.47750/pnr.2022.13.S01.122>

Liu, H., Zhang, Y., Yao, J. (2014). Preparation and properties of an eco-friendly superabsorbent based on flax yarn waste for sanitary napkin applications. *Fibers and Polymers*, 15(1), 145–152. <https://doi.org/10.1007/s12221-014-0145-8>

Lunacup Co. (2020). How to use a menstrual cup. *Guide For beginners* (1st ed.). Korea: The Mago.

Lunette. (2021). *Hangi modeli almalyım*. <https://www.lunetteadetkabi.com/boyut adresinden erişildi>

Madziyire, M. G., Magure, T. M., Madziwa, C. F. (2018). Menstrual cups as a menstrual management method for low socioeconomic status women and girls in zimbabwe : a pilot study. *Women's Reproductive Health*, 5(1), 59–65. <https://doi.org/10.1080/23293691.2018.1429371>

Manley, H., Hunt, J. A., Santos, L., Breedon, P. (2021). Comparison between menstrual cups: first step to categorization and improved safety. *Women's Health*, 17. <https://doi.org/10.1177/17455065211058553>

Mason, L., Laserson, K. F., Nyothach, E., Kelly, T., Odhiambo, F. O., Eleveld, A., ... Phillips-howard, P. A. (2015). Adolescent schoolgirls' experiences of menstrual cups and pads in rural western Kenya : a qualitative study. *Waterlines*, 34(1), 15–30.

Mason, L., Nyothach, E., Van Eijk, A. M., Obor, D., Alexander, K. T., Ngere, I., ... Phillips-Howard, P. (2019). Comparing use and acceptability of menstrual cups and sanitary pads by schoolgirls in rural Western Kenya. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 8(8), 2974. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20193506>

McGregor, F. A. and Unsworth, C. A. (2021). Menstrual hygiene management strategies used by women who are blind or have low vision. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29(7), 1–13. <https://doi.org/10.1080/11038128.2021.1954995>

Meghana, S. and Gomathy, E. (2021). Knowledge, attitude, and practices regarding menstrual cup among reproductive women in a rural tertiary care Hospital. *International Journal of Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 5(2), 211–214. <https://doi.org/10.33545/gynae.2021.v5.i2d.889>

- Ministry of Drinking Water and Sanitation. (2015). *Menstrual Hygiene Management: National Guidelines. Sustainable Sanitation and Water Management*. India. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1999.tb02784.x>
- Ministry of General Education. (2016). *TOOLKIT :Menstrual Hygiene Management*. Zambia.
- Mitchell, M. A., Bisch, S., Arntfield, S., & Hosseini-Moghaddam, S. M. (2015). A confirmed case of toxic shock syndrome associated with the use of a menstrual cup. *Canadian Journal of Infectious Diseases and Medical Microbiology*, 26(4), 218–220. <https://doi.org/10.1155/2015/560959>
- Mooncup. (2021). Which size mooncup menstrual cup do I need? <https://www.mooncup.co.uk/which-size-mooncup/> adresinden erişildi
- Neumann, C., Kaiser, R., Bauer, J. (2020). Menstrual cup-associated toxic shock syndrome. *European Journal of Case Reports in Internal Medicine*. 7(10), 1-4. <https://doi.org/10.12890/2020>
- No More Taboo. (2019). No more taboo's guide to menstrual cups. <https://www.nomoretaboo.org/faqs> adresinden erişildi
- Nonfoux, L. (2018). Cross on staphylococcus aureus growth and toxic shock syndrome. *Applied and Environmental Microbiology*, 84(12), 1–12.
- North, B. and Oldham, M. J. (2011). Preclinical, clinical, and over-the-counter postmarketing experience with a new vaginal cup: menstrual collection. *Journals of Women's Health*, 20(2), 303–311.
- Nunes-Carneiro, D., Couto, T., Cavadas, V. (2018). Is the menstrual cup harmless? A case report of an unusual cause of renal colic. *International Journal of Surgery Case Reports*, 46, 28–30. <https://doi.org/10.1016/j.ijscr.2018.04.002>
- Ofir, D., Kessous, R., Belfer, N., Lifshitz, T., Sheiner, E. (2015). The influence of visual impairment on pregnancy outcomes. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 291(3), 519–523. <https://doi.org/10.1007/s00404-014-3412-4>
- Okcu, B., Yazıcı, F., Sözbilir, M. (2016). Ortaokul düzeyindeki görme yetersizliği olan öğrencilerin okuldaki öğrenim sürecine dair görüşleri. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 51–83. <https://doi.org/10.17539/aej.57861>
- OrganiCup. (2021). OrganiCup. <https://www.organicupturkiye.com/organicup/> adresinden

erişildi

- Oster, E. and Thornton, R. (2012). Determinants of technology adoption: Peer effects in menstrual cup take- up. *Journal of the European Economic Association*, 10(16), 1263–1293. <https://doi.org/10.1111/j>
- Özdemir, H., and Kılıç Uçar, A. (2022). Determining the genital hygiene behaviours of visually impaired women. *British Journal of Visual Impairment*. <https://doi.org/10.1177/02646196221091302>
- Özteke Kozan, H. İ., Bozgeyikli, H., Kesici, Ş. (2018). Engelsiz kent: görme engelli bireylerin kentlerde yaşadıkları problemler. *İdealkent*, 9(23), 216–235. <https://doi.org/10.31198/idealkent.416798>
- Paudel, A., Bilakshan Sah, R., Ghimire, A., Chakravartty, A., Chhetri, M., Bastakoti, S. (2021). Knowledge and practice regarding menstruation among the visually challenged female students of western nepal. *Annapurna Journal of Health Sciences*, 1(1), 23–29. <https://doi.org/10.52910/ajhs.12>
- Peter, A. and Abhitha, K. (2021). Menstrual cup: A replacement to sanitary pads for a plastic free periods. *Materials Today: Proceedings*, 47, 5199–5202. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2021.05.527>
- Pokhrel, D., Bhattarai, S., Emgård, M., von Schickfus, M., Forsberg, B. C., & Biermann, O. (2021). Acceptability and feasibility of using vaginal menstrual cups among schoolgirls in rural Nepal: a qualitative pilot study. *Reproductive Health*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12978-020-01036-0>
- Polit, D. F. and Beck, C. T. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in Nursing and Health*, 29(5), 489–497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Prema, S., Dhandapani, D., Prakash, D., Gawade, S., Ghangale, P., Godase, P., Gurav, P. (2020). Effectiveness of planned health teaching on knowledge and self reported practices of menstrual hygiene among visually impaired adolescent girls in selected blind schools of pune city. *International Journal of Advances in Nursing Management*, 8(1), 53–56.
- Rahi, J. S. and Gilbert, C. E. (2017). Epidemiology and the worldwide impact of visual impairment in children. S. R. Lambert (Ed.), *Taylor and Hoyt's Pediatric*

Ophthalmology and Strabismus (5. baskı, ss. 7–16). Elsevier.

Sağlık bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü (2009). *Üreme sağlığına giriş katılımcı rehberi* (1. bs.). Ankara.

Seale, R., Powers, L., Guiahi, M., Coleman-Minahan, K. (2019). Unintentional IUD expulsion with concomitant menstrual cup use: a case series. *Contraception*, 100(1), 85–87. <https://doi.org/10.1016/j.contraception.2019.03.047>

Sebert Kuhlmann, A., Peters Bergquist, E., Danjoint, D., Wall, L. L. (2019). Unmet menstrual hygiene needs among low-income women. *Obstetrics and Gynecology*, 133(2), 238–244. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003060>

Sherrington, C., Fairhall, N. J., Wallbank, G. K., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., ... Lamb, S. E. (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1, CD012424. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>

Smith, A. D., Muli, A., Schwab, K. J., Hennegan, J. (2020). National monitoring for menstrual health and hygiene: Is the type of menstrual material used indicative of needs across 10 countries? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082633>

Snyder, J. (2005). Audio description: The visual made verbal. *International Congress Series*, 1282, 935–939. <https://doi.org/10.1016/j.ics.2005.05.215>

Stewart, K., Greer, R., Powell, M. (2010). Women' s experience of using the mooncup. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 3615, 10–13. <https://doi.org/10.3109/01443610903572117>

Stewart, K., Powell, M., Greer, R. (2009). An alternative to conventional sanitary protection: Would women use a menstrual cup? *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 29(1), 49–52. <https://doi.org/10.1080/01443610802628841>

Stolz, A., Meuwly, J. Y., Roussel, A., Nicodème Paulin, E. (2019). An improperly positioned menstrual cup complicated by hydronephrosis: A case report. *Case Reports in Women's Health*, 22, e00108. <https://doi.org/10.1016/j.crwh.2019.e00108>

Sumpter, C. and Torondel, B. (2013). A systematic review of the health and social effects of menstrual hygiene management. *PLoS ONE*, 8(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062004>

- Sustainable Sanitation Alliance. (2016). *Menstrual Hygiene Management – An overview of a neglected issue*. (1st ed.). Eschborn.
- Taner, A. and Demirel Bozkurt, Ö. (2021). Impact of the planned reproductive health training provided to visually impaired women on knowledge level and satisfaction. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(2), 239–250. <https://doi.org/10.5336/nurses.2020-75588>
- Tekin, H. H. (2019). Engelli Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Yaşamındaki Sorunları: Konya Örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 1531–1548. <https://doi.org/10.33206/mjss.479132>
- Tellier, M., Hyttel, M., Gad, M. (2012). *Pilot study, WoMena Ltd.: Assessing acceptability and hygienic safety of menstrual cups as menstrual management for vulnerable young women in Uganda Red Cross Society's li'e Planning Skills project*. Kampala, Uganda.
- The Cup. (2018). *The Cup Summit 2018 Report*.
- The World Bank. (2021). Disability Inclusion. <https://www.worldbank.org/en/topic/disability#1> adresinden erişildi
- Tokay Argan, M., Demiray, S., Mersin, S. (2019, Aralık 12-13). *Kadın sağlığı, sanitasyon ve sürdürülebilirlik bağlamında menstrual kap kullanımına yönelik netnografik bir çalışma*. [Sözel Tam Metin Bildiri] 4. Uluslararası Kadın Çocuk Sağlığı ve Eğitimi Kongresi, Ankara.
- Torondel, B., Sinha, S., Mohanty, J. R., Swain, T., Sahoo, P., Panda, B., ... Das, P. (2018). Association between unhygienic menstrual management practices and prevalence. *BMC Infectious Diseases*, 18(1), 473.
- Turan, B. ve Döner, H. (2020). *Engelli kadınlar ve kız çocukları için cinsel sağlık, üreme sağlığı ve toplumsal cinsiyete dayalı şiddetle mücadele*. Ankara.
- Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2021). *Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni Ağustos-2021*. Ankara.
- Türkiye Cumhuriyeti Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2022). *Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni Temmuz 2022*. Ankara.
- Türkiye Cumhuriyeti Resmi Gazete. (2005). *Engelliler Hakkında Kanun*.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *İstatistiklerle Kadın, 2020*.

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2020-37221> adresinden erişildi

Türkiye İstatistik Kurumu. (2022a). *İstatistiklerle Gençlik, 2021*. Ankara. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2021-45634#:~:text=Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi,15%2C3](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2021-45634#:~:text=Adrese+Dayalı+Nüfus+Kayıt+Sistemi,15%2C3) adresinden erişildi

Türkiye İstatistik Kurumu. (2022b). *İstatistiklerle Kadın, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Kadin-2021-45635> adresinden erişildi

Türkiye İstatistik Kurumu. (2022c). *Tüketici Fiyat Endeksi (2003=100) Madde Sepeti Ve Ortalama Fiyatlar (Türkiye) (Ocak 2003-Nisan 2022)*. <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=enflasyon-ve-fiyat-106> adresinden erişildi

Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği. (2018). *Türkiye Kozmetik ve Temizlik Ürünleri Sanayi Raporu (2018/317)*. Ankara: TOBB.

Ulldemolins, A. R., Benach, J., Guisasola, L., Artazcoz, L. (2019). Why are there gender inequalities in visual impairment? *European Journal of Public Health*, 29(4), 661–666. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky245>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2014). *Puberty education& menstrual hygiene management*. <https://doi.org/10.1080/07303084.2015.1086611>

United Nations International Children's Emergency Fund. (2015). *WASH in Schools: Empowers Girls' Education*. New York.

United Nations. (2019). *Disability and Development Report: Realizing the SDGs by, for and with persons with disabilities*. United Nations.

van Eijk, A. M., Laserson, K. F., Nyothach, E., Oruko, K., Omoto, J., Mason, L., ... Phillips-howard, P. A. (2018). Use of menstrual cups among school girls: longitudinal observations nested in a randomised controlled feasibility study in rural western Kenya. *Reproductive Health*, (August), 139. <https://doi.org/10.1186/s12978-018-0582-8>

van Eijk, A. M., Zulaika, G., Lenchner, M., Mason, L., Sivakami, M., Nyothach, E., ... Phillips-Howard, P. A. (2019). Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 4(8),

e376–e393. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30111-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30111-2)

WEB_1. Catamenial Sack.

<https://patents.google.com/patent/US70843?oq=.+Hockert+menstrual+cup> adresinden erişildi

WEB_2. Menstrual receptacle and uterine supporter.

<https://patentimages.storage.googleapis.com/a8/a7/aa/f6c2fc656b5dc7/US679478.pdf> adresinden erişildi

WEB_3. Catamenial appliance.

<https://patents.google.com/patent/US1263797A/en?inventor=Norquist&before=priority:19180101&after=priority:19170101> adresinden erişildi

WEB_4. Menstrual receptacle and uterine supporter.

<https://patentimages.storage.googleapis.com/a8/a7/aa/f6c2fc656b5dc7/US679478.pdf> adresinden erişildi

WEB_5. How to use a menstrual cup. <https://rubycup.com/pages/how-to-use-a-menstrual-cup> adresinden erişildi

WEB_6. 4.5 milyon hane hala ped kullanmıyor. <https://www.haberler.com/4-5-milyon-hane-hala-ped-kullanmiyor-4102814-haberi/> adresinden erişildi

WEB_7. <https://www.hepsiburada.com/ara?q=menstrual+kap> adresinden erişildi

WikiHow. (2021). How to use a menstrual cup. <https://www.wikihow.com/Use-a-Menstrual-Cup#aiinfo> adresinden erişildi

Wilbur, J., Kayastha, S., Mahon, T., Torondel, B., Hameed, S., Sigdel, A., ... Kuper, H. (2021). Qualitative study exploring the barriers to menstrual hygiene management faced by adolescents and young people with a disability, and their carers in the Kavrepalanchok district, Nepal. *BMC Public Health*, 21(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10439-y>

World Health Organization. (2019). *World report on vision*. World Health Organization.

Yağız Altınbaş, R., Bakır, S., Gül, İ., Süer, N., Kavlak, O. (2021). Hemşirelik öğrencilerinde menstruasyon tutumunun genital hijyen davranışlarına etkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(3), 568–575. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.931262>

Yaşar, B., Terzioğlu, F., Koç, G. (2017). Knowledge and practices of genital hygiene: visual-

disabled women sample. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(3), 123–130.

Yimer, A. S., Modiba, L. M. (2019). Modern contraceptive methods knowledge and practice among blind and deaf women in Ethiopia. A cross-sectional survey. *BMC Women's Health*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0850-y>.

EKLER

Ek 1 Uzman Görüş Formu 1

Sayın:

Aşağıda bilgileri bulunan tez çalışmam için hazırlamış olduğum soruları değerlendirmenizi rica ederim. Çalışmaya göstereceğiniz ilgi ve katkıdan dolayı teşekkür eder, saygılar sunarım.

Öğrenci: Tuğba DÜNDAR
Danışman: Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY

GÖRME ENGELLİ KADINLARDA MENSTRUAL KAP KULLANIMI: YARI DENEYSEL BİR ÇALIŞMA	
Araştırmanın yeri	Araştırmanın, Engelli Kadın Derneği'ne üye, görme yetisi hiç olmayan kadınlarla yürütülmesi planlanmaktadır.
Araştırmanın amacı	Çalışmanın birincil amacı, menstrual kabin görme engelli kadınların kullandığı hijyenik pede bir alternatif olup olmadığını (memnuniyet puanları doğrultusunda) belirlemektir. İkincil amacı ise, görme engelli kadınların menstruasyon döneminde yaşadıkları bazı sorunların (sosyalleşme, spor yapma, kıyafet seçimi, kıyafetin kanla bulaşma durumunu kontrol etme) kullandıkları menstrual hijyen ürününe göre (menstrual kap ve hijyenik ped) farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir.
Araştırma tipi	Bu çalışmada tek faktörlü tekrarlı ölçümler deseni kullanılacaktır.
Araştırmanın evren ve örnekleme	Araştırmanın evrenini Engelli Kadın Derneği'ne üye, görme yetisi hiç olmayan kadınlar oluşturmaktadır. Minimum örneklem sayısı G Power version 3.1 programında, $\alpha=0,05$, $1-\beta=0,95$ ve Effect size= $0,36$ alınarak 21 olarak hesaplanmıştır. G power hesaplamasındaki etki büyüklüğünün belirlenmesinde Madziyire ve arkadaşlarının (2018) yapmış oldukları çalışmadaki menstrual kabin günlük aktiviteler sırasında rahatsızlık yaratma puanlarından (3 menstrual siklustaki) yararlanılmıştır. Örneklemden kayıp olasılığı düşünülerek örneklem sayısının 24 olması planlanmıştır. Buna göre 24 görme engelli kadın örnekleme alınacaktır. Çalışmanın yürütülmesi sırasında vaka kaybı yaşanır G Power programında Post-hoc analiz yapılarak çalışmanın en az %80'e güce ulaşmış olup olmadığı belirlenecektir. Eğer %80 güce ulaşamadıysa bu değere ulaşana kadar yeni katılımcı dahil edilecektir. Araştırmadan elde edilen veriler Statistical Package for Social Science (SPSS) 21.0 paket programı ile analiz edilecektir. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilecektir. Elde edilen verilerden sosyo-demografik ve menstrual özellikler tanımlayıcı istatistikler (yüzde, frekans, ortalama vb.) ile değerlendirilecektir. Birinci hipotezin test edilmesinde tekrarlı ölçümlerde ANOVA testi, ikinci hipotezin test edilmesinde ki-kare, üçüncü hipotezin test edilmesinde sıralı lojistik regresyon analizi kullanılacaktır.
Araştırmanın yöntemi	Engelli Kadın Derneği'ne üye, görme yetisi hiç olmayan kadınlara bilgi verilecek ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan ve çalışmaya dahil edilme kriterlerine uyan bireylere menstrual kap kullanımı eğitimi verilecek, kullanmaları için bir menstrual kap temin edilecek ve sonrasında soru formunun birinci kısmındaki sorulara yanıt vermesi istenecektir. Daha sonraki aşamada katılımcılar 1, 2, 3, ve 6. Menstrual sikluslarında telefonla aranarak menstrual kap kullanımları ile ilgili sorulara yanıt vermeleri beklenecektir. Çalışmaya başlamadan önce, ilgili kurum izni, etik kurul izni ve bireylerden yazılı onam alınacaktır.
Araştırmanın dahil edilme, dışlama ve çıkarılma kriterleri	<i>Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri</i> <ul style="list-style-type: none">• Görme yeteneğini tamamen yitirmiş kadın olmak• Adet döneminde hijyenik ped kullanıyor olmak, <i>Araştırmadan Dışlama Kriterleri</i> <ul style="list-style-type: none">• Gebe kalmayı planlayan• Son 3 ayda genital yol enfeksiyonu geçirme öyküsü

	<ul style="list-style-type: none"> • 18-45 yaş arasında olmak, • 21-35 gün arasında düzenli menstrual siklusa sahip olmak, • Tanı konulmuş ve tedavi aldığı cinsel yolla bulaşan hastalığı olmamak • İştihya gibi herhangi başka bir engeli olmamak • Silikon alerjisine sahip olmamak • Rahim içi araç kullanmamak • Vajinal anatomik defekte sahip olmamak • Türkiye'nin Afyon, Ankara, Aydın, Balıkesir, Burdur, Denizli, Isparta, İzmir, İstanbul, Manisa, Muğla, Uşak (araştırmacının kendi aracı ile yaklaşık 5-6 saat içerisinde ulaşabileceği) illerinde yaşıyor olmak 	olan <i>Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri</i> <ul style="list-style-type: none"> • Araştırma sırasında ilk 3 siklusta telefonla arandığında, katılımcının menstrual kabı hiç kullanmadığı öğrenilirse öncelikle kabı kullanmama nedeni öğrenilecektir. Eğer sorun, danışmanlıkla düzeltilebilecekse ve kadın isterse danışmanlık verilecektir. Katılımcı kabı kullanmayı redderse ya da çalışmadan çıkmak isterse araştırmadan çıkarılacaktır. • Üç siklus boyunca menstrual kabı hiç kullanmamış olan kadınlar çalışmadan çıkarılacaktır. • Bir siklus sırasında telefonla beş kez arandığında ulaşılamayan kadınlar çalışmadan çıkarılacaktır. 		
Araştırmanın hipotezleri	<p>1. Hipotez: H₀= Görme engelli kadınların menstrual kap ve ped kullanım memnuniyet puanları arasında fark yoktur. H₁= Görme engelli kadınların menstrual kap ve ped kullanım memnuniyet puanları arasında fark vardır.</p> <p>2. Hipotez: H₀= Görme engelli kadınların menstruasyon döneminde yaşadıkları bazı sorunlarda (sosyalleşme, spor yapma, kıyafet seçimi, kıyafetin kanla bulaşma durumunu kontrol etme) menstrual kap ve ped kullanımı arasında fark yoktur. H₁= Görme engelli kadınların menstruasyon döneminde yaşadıkları bazı sorunlarda (sosyalleşme, spor yapma, kıyafet seçimi, kıyafetin kanla bulaşma durumunu kontrol etme) menstrual kap ve ped kullanımı arasında fark vardır.</p> <p>3. Hipotez: H₀= Görme engelli kadınların menstrual kap kullanım memnuniyet puanlarında menstrual sikluslar arasında fark yoktur. H₁= Görme engelli kadınların menstrual kap kullanım memnuniyet puanlarında menstrual sikluslar arasında fark vardır.</p>			
SORU FORMU	Uygun değil (1)	Maddenin uygun şekle dönüştürülmesi gerekir (2)	Uygun, ancak küçük değişiklikler gerekir (3)	Çok uygun (4)
<u>İLK GÖRÜŞME</u>				
I.BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİLER				
1) Kaç yaşındasınız?				
2) Yaşadığınız il neresidir?.....				
3) Eğitim durumunuz nedir? 1. Okur-yazar değil 2. Okur-yazar 3. İlkokul 4. Ortaokul 5. Lise				

6. Üniversite 7. Lisansüstü				
4) Medeni durumunuz nedir? 1. Evli 2. Bekâr				
5) Gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz? 1. Evet 2. Hayır				
6) Herhangi sağlık güvenceniz var mı? 1. Evet 2. Hayır				
7) Görme engeliniz ne zamandan beri mevcut? 1. Doğuştan 2.yıldır				

II.BÖLÜM: MENSTRUAL HİJYEN YÖNETİMİ	Uygun değil (1)	Maddenin uygun şekle önüştürülmesi gerekir (2)	Uygun, ancak küçük değişiklikler gerekir (3)	Çok uygun (4)
8) İlk kez kaç yaşında âdet gördünüz?.....				
9) Kaç günde bir âdet görüyorsunuz?				
10) Âdetiniz yaklaşık kaç gün sürer?.....				
11) Âdet dönemi yönetimi hakkında herhangi bir bilgi aldınız mı?(Taharetlenme nasıl yapılmalı, pedler nasıl ve ne zaman değiştirilmeli, adetliyken banyo yapılır mı vb.) 1. Evet 2. Hayır (13. sorudan devam ediniz)				

<p>12) Bu bilgiyi kimden ya da nereden aldınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Annemden 2. Arkadaşımdan 3. Televizyondan 4. İnternette 5. Sağlık kuruluşundan 6. Akrabalarımın 7. Okuldan 8. Diğer..... 				
<p>13) Hijyenik pedlerinizi kim temin ediyor? (Birden fazla şık işaretlenebilir)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kendim 2. Başkası 3. Biriyle beraber kendim 				
<p>14) Âdetli iken bir günde yaklaşık kaç kez ped değiştirirsiniz?.....</p>				
<p>15) Bir âdet dönemi boyunca yaklaşık kaç adet ped tüketirsiniz?.....</p>				
<p>16) Hijyenik ped kullanımı ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evet 2. Hayır (18. sorudan devam ediniz) 				
<p>17) Hijyenik ped kullanımı ile ilgili hangi sorunları yaşadınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yerleştirme zorluğu 2. Çıkarma zorluğu 3. Sızıntı 4. Kirliliği atma zorluğu 5. Tuvaleti temizleme zorluğu 6. Lavaboyu temizleme zorluğu 7. Diğer..... 				
<p>18) Kullanılmış pedlerinizi nasıl atıyorsunuz?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sarıp çöpe atıyorum. 2. Sarmadan çöpe atıyorum. 3. Diğer..... 				

<p>19) Âdet döneminiz sırasında evde değil, başka bir yerde iseniz tuvalet kullanımı ile ilgili sorunlar yaşıyor musunuz?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evet 2. Hayır (21. sorudan devam ediniz) 				
<p>20) Ev dışında âdet dönemi sırasında tuvalet kullanımı ile ilgili ne gibi sorunlar yaşıyorsunuz?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sabun bulamıyorum 2. Tuvalet kağıdı bulamıyorum 3. Çöp kutusuna çöpümü atamıyorum. 4. Temiz pedi koyacak yer bulamıyorum. 5. Diğer..... 				
<p>21) Adet kanamalarınız için her zaman kullandığınız ürün âdet döneminizde hayatınızda ne gibi kısıtlamalara yol açıyor?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Daha az dışarı çıkma 2. İstedğim kıyafeti giyememe 3. Spor yapamama 4. Yüzememe 5. Diğer..... 				
<p>22) Adet döneminizde genel olarak ne gibi sorunlar yaşıyorsunuz?.....</p>				
<p>23) Daha önce hiç menstrual kabı duydunuz mu?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evet 2. Hayır (Memnuniyet puanlamasına geçiniz) 				
<p>24) Menstrual kabı nereden duydunuz?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arkadaşımdan 2. İnternette 3. Sosyal medyadan 4. Sağlık kuruluşundan 5. Diğer..... 				

HİJYENİK PED MEMNUNİYET PUANLAMASI

Şimdi sizden adet döneminizde kullandığınız pedlerin bazı özelliklerini 1'den 5'e kadar puanlamanızı isteyeceğim.

Ürünün Özelliği	Memnuniyet Derecesi				
	1 (Çok kötü)	2 (Kötü)	3 (Orta)	4 (İyi)	5 (Çok iyi)
Ürünün rahatlığı/konforu					
Sızdırmama özelliği					
Yerleştirme					
Çıkarma					
Aktivite sırasında rahatlık sağlama					
Genel memnuniyet					

TELEFONLA İZLEMLER

Merhaba ben Tuğba Dünder,

Yaklaşık bir ay önce sizinle menstrual kap kullanımı konusunda konuşmuş, size bir adet menstrual kap vermiştim. Sizi bu konu ile ilgili arıyorum, zamanınız varsa sizinle görüşmek ve bazı sorular sormak istiyorum.

I. İZLEM-II. İZLEM-III. İZLEM Görüşme tarihi:/...../.....	Uygun değil (1)	Maddenin uygun şekle dönüştürülmesi gerekir (2)	Uygun, ancak küçük değişiklikler gerekir (3)	Çok uygun (4)																								
1) Âdetiniz kaç gün sürdü?.....																												
2) Menstrual kabı hiç kullandınız mı? 1. Evet (4. sorudan devam ediniz) 2. Hayır																												
3) Menstrual kabı hiç kullanmama nedeniniz nedir?..... (13. soruya geçiniz)																												
4) Menstrual kap günlük kullanım durumu																												
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">1. Gün</th><th colspan="2">2. Gün</th><th colspan="2">3. Gün</th></tr></thead><tbody><tr><td>1)Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td><td>1) Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td><td>1)Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td></tr><tr><th colspan="2">4. Gün</th><th colspan="2">5. Gün</th><th colspan="2">6. Gün</th></tr><tr><td>1) Kullandı</td><td>2) Kullanmadı</td><td>1)Kullandı</td><td>2) Kullanmadı</td><td>1) Kullandı</td><td>2) Kullanmadı</td></tr></tbody></table>	1. Gün		2. Gün		3. Gün		1)Kullandı	2)Kullanmadı	1) Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı	4. Gün		5. Gün		6. Gün		1) Kullandı	2) Kullanmadı	1)Kullandı	2) Kullanmadı	1) Kullandı	2) Kullanmadı				
1. Gün		2. Gün		3. Gün																								
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1) Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı																							
4. Gün		5. Gün		6. Gün																								
1) Kullandı	2) Kullanmadı	1)Kullandı	2) Kullanmadı	1) Kullandı	2) Kullanmadı																							

<p>5) Menstrual kap kullanırken kap kullanımı ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evet 2. Hayır (7. sorudan devam ediniz) 				
<p>6) Menstrual kap kullanırken kap kullanımı ile ilgili hangi sorunları yaşadınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yerleştirme zorluğu 2. Çıkarma zorluğu 3. Sızıntı 4. Kabı temizleme zorluğu 5. Tuvaleti temizleme zorluğu 6. Lavaboyu temizleme zorluğu 7. Diğer..... 				
<p>7) Menstrual kap kullanırken sağlığınızla ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? (Birden fazla şık işaretlenebilir)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sorun yaşamadım. 2. Genital bölgede kaşıntı 3. Genital bölgede tahriş 4. Kötü kokulu akıntı 5. İdrar yaparken yanma 6. Diğer..... 				
<p>8) Menstrual kabı ev dışında, iş yeri gibi yerlerde gün içerisinde kaç kere boşalttınız?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hiç dışarı çıkmadım 2. Diğer..... 				
<p>9) Menstrual kabın boşaltıp tekrar yerleştirmeden önce temizliğini nasıl yaptınız?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temiz su ile kabı yıkıyorum. 2. Temizleme mendili ile kabı siliyorum 3. Üzerine kaynar su döküyorum 4. Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum 5. Temizlemiyorum 6. Diğer..... 				
<p>10) Menstrual kabın kullanımı sona erdikten sonra (bir sonraki âdet döneminde kullanmak için) temizliğini nasıl yaptınız?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temiz su ile kabı yıkıyorum 2. Temizleme mendili ile kabı siliyorum 3. Kaynatıyorum 4. Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum 5. Temiz sabun ve su ile kabı yıkıyorum 6. Diğer..... 				

11) Menstrual kabı âdet döneminizde bir gün boyunca yaklaşık kaç kez boşalttınız?.....																																																															
12) Menstrual kabı kullanırken ped gibi başka bir ürün kullanmayı düşündünüz mü? 1. Evet 2. Hayır (Memnuniyet puanlamasına geçiniz)																																																															
13) Menstrual kabı kullanırken ped gibi başka bir ürün kullandınız mı? 1. Evet 2. Hayır																																																															
<p><u>MENSTRUAL KAP MEMNUNİYET PUANLAMASI</u> Şimdi sizden âdet döneminizde kullandığınız menstrual kabın bazı özelliklerini 1'den 5'e kadar puanlamanızı isteyeceğim.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Ürünün Özelliği</th> <th colspan="5">Memnuniyet Derecesi</th> </tr> <tr> <th>1 (Çok kötü)</th> <th>2 (Kötü)</th> <th>3 (Orta)</th> <th>4 (İyi)</th> <th>5 (Çok iyi)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ürünün rahatlığı/konforu</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Temizleme</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sızdırmama özelliği</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Yerleştirme</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Çıkarma</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aktivite sırasında rahatlık sağlama</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Genel emnuniyet</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Daha önce kullanılan ürüne göre üstünlüğü</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					Ürünün Özelliği	Memnuniyet Derecesi					1 (Çok kötü)	2 (Kötü)	3 (Orta)	4 (İyi)	5 (Çok iyi)	Ürünün rahatlığı/konforu						Temizleme						Sızdırmama özelliği						Yerleştirme						Çıkarma						Aktivite sırasında rahatlık sağlama						Genel emnuniyet						Daha önce kullanılan ürüne göre üstünlüğü					
Ürünün Özelliği	Memnuniyet Derecesi																																																														
	1 (Çok kötü)	2 (Kötü)	3 (Orta)	4 (İyi)	5 (Çok iyi)																																																										
Ürünün rahatlığı/konforu																																																															
Temizleme																																																															
Sızdırmama özelliği																																																															
Yerleştirme																																																															
Çıkarma																																																															
Aktivite sırasında rahatlık sağlama																																																															
Genel emnuniyet																																																															
Daha önce kullanılan ürüne göre üstünlüğü																																																															

IV.İZLEM Görüşme tarihi:/...../.....	Uygun değil 1)	Maddenin uygun şekle dönüştürülmesi gerekir (2)	Uygun, ancak küçük değişiklikler gerekir (3)	Çok uygun (4)												
1) Son 3 ay içerisinde menstrual kabı hiç kullandınız mı? 1. Evet (3. sorudan devam ediniz) 2. Hayır																
2) Menstrual kabı hiç kullanmama nedenini nedir?.....																
3) Menstrual kap aylık kullanım durumu <table border="1" data-bbox="208 528 1406 592"> <thead> <tr> <th colspan="2">1. Ay</th> <th colspan="2">2. Ay</th> <th colspan="2">3. Ay</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1)Kullandı</td> <td>2)Kullanmadı</td> <td>1) Kullandı</td> <td>2)Kullanmadı</td> <td>1)Kullandı</td> <td>2)Kullanmadı</td> </tr> </tbody> </table>	1. Ay		2. Ay		3. Ay		1)Kullandı	2)Kullanmadı	1) Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı				
1. Ay		2. Ay		3. Ay												
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1) Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı											
4) Menstrual kap kullanırken kap kullanımı ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? 1. Evet 2. Hayır (6. sorudan devam ediniz)																
5) Menstrual kap kullanırken kap kullanımı ile ilgili hangi sorunları yaşadınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir) 1. Yerleştirme zorluğu 2. Çıkarma zorluğu 3. Sızıntı 4. Kabı temizleme zorluğu 5. Tuvaleti temizleme zorluğu 6. Lavaboyu temizleme zorluğu 7. Diğer.....																
6) Menstrual kap kullanırken sağlığınızla ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? (Birden fazla şık işaretlenebilir) 1. Sorun yaşamadım. 2. Genital bölgede kaşıntı 3. Genital bölgede tahriş 4. Kötü kokulu akıntı 5. İdrar yaparken yanma 6. Diğer.....																

<p>7) Menstrual kabın boşaltıp tekrar yerleştirmeden önce temizliğini nasıl yaptınız?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temiz su ile kabı yıkıyorum. 2. Temizleme mendili ile kabı siliyorum 3. Üzerine kaynar su döküyorum 4. Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum 5. Temizlemiyorum 6. Diğer..... 					
<p>8) Menstrual kabın kullanımı sona erdikten sonra (bir sonraki âdet döneminde kullanmak için) temizliğini nasıl yaptınız?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temiz su ile kabı yıkıyorum 2. Temizleme mendili ile kabı siliyorum 3. Kaynatıyorum 4. Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum 5. Temiz sabun ve su ile kabı yıkıyorum 6. Diğer..... 					
<p>9) Sizinle son görüşmemizden bu yana âdet dönemlerinizde menstrual kap yerine ped kullanmayı düşündünüz mü?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evet 2. Hayır 					
<p>10) Son 3 ay içerisinde ped gibi başka bir ürün kullandınız mı?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evet 2. Hayır 					
<p>11) Bundan sonra âdet dönemlerinizde menstrual kabı kullanmaya devam etmeyi düşünüyor musunuz?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evet (13. sorudan devam ediniz) 2. Hayır 					
<p>12) Menstrual kabı uzun bir süre kullanmayı düşünmeme nedeniniz nedir? (Birden fazla şık işaretlenebilir)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yerleştirme zorluğu 2. Çıkarma zorluğu 3. Temizleme zorluğu 4. Sızdırması 5. Diğer..... 					
<p>13) Menstrual kabı kullandığınız süreci daha önce kullandığınız materyalle karşılaştırdığımızda âdet döneminizin yönetiminde herhangi bir değişim oldu mu?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evet..... 2. Hayır 					

14) Menstrual kabı arkadaşlarınıza da tanıtmayı veya önermeyi düşünüyor musunuz? 1. Evet 2. Hayır (16. sorudan devam ediniz) 3. Emin değilim				
15) Menstrual kabı arkadaşlarınıza tanıtmayı veya önermeyi düşünme nedeniniz nedir?.....				
16) Menstrual kabı arkadaşlarınıza tanıtmayı veya önermeyi düşünmeme nedeniniz nedir?.....				

17) Altı ay boyunca menstrual kabı kullandığınızı göz önüne alırsak bu altı aylık dönemle daha önceki adet dönemleriniz arasında ne gibi farklılıklar oluştu?.....				
--	--	--	--	--

MENSTRUAL KAP MEMNUNİYET PUANLAMASI

Şimdi sizden âdet döneminizde kullandığınız menstrual kabın bazı özelliklerini 1'den 5'e kadar puanlamanızı isteyeceğim.

Ürünün Özelliği	Memnuniyet Derecesi				
	1 (Çok kötü)	2 (Kötü)	3 (Orta)	4 (İyi)	5 (Çok iyi)
Ürünün rahatlığı/konforu					
Temizleme					
Sızdırmama özelliği					
Yerleştirme					
Çıkarma					
Aktivite sırasında rahatlık sağlama					
Genel memnuniyet					
Daha önce kullanılan ürüne göre üstünlüğü					

*İlk 3 izlemdeki sorular aynı olduğu için tek bir sefer yer verilmiştir.

Ek 2. Soru Formu İçerik Geçerlik İndeksi Puanlaması

Madde	Uygun değil (1)	Maddenin uygun şekle dönüştürülmesi gerekir (2)	Uygun, ancak küçük değişiklikler gerekir (3)	Çok uygun (4)	CVI
SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER VE MENSTRUAL HİJYEN YÖNETİMİNE AİT SORULAR					
Madde 1	0	0	0	8	1,00
Madde 2	1	0	0	7	0,88
Madde 3	0	0	3	5	1,00
Madde 4	0	0	1	7	1,00
Madde 5	0	0	0	8	1,00
Madde 6	0	0	0	8	1,00
Madde 7	0	0	0	8	1,00
Madde 8	0	0	0	8	1,00
Madde 9	0	0	0	8	1,00
Madde 10	0	1	1	6	0,88
Madde 11	0	0	1	7	1,00
Madde 12	0	0	1	7	1,00
Madde 13	0	0	0	8	1,00
Madde 14	0	0	0	8	1,00
Madde 15	0	0	0	8	1,00
Madde 16	0	0	2	6	1,00
Madde 17	1	0	1	6	0,88
Madde 18	0	0	0	8	1,00
Madde 19	1	0	0	7	0,88
Madde 20	0	1	3	4	0,88
Madde 21	0	3	0	5	0,63
Madde 22	1	1	0	7	0,88
Madde 23	0	0	0	8	1,00
Madde 24	0	0	0	8	1,00
İLK ÜÇ ADET KANAMASI SIRASINDAKİ MENSTRUAL KAP KULLANIMI VE MEMNUNİYETE AİT SORULAR*					
Madde 1	0	0	1	7	1,00
Madde 2	0	1	1	6	0,88
Madde 3	0	1	3	4	0,88
Madde 4	0	0	1	7	1,00
Madde 5	0	0	0	8	1,00
Madde 6	0	0	2	6	1,00
Madde 7	0	1	2	5	0,88
Madde 8	0	1	1	6	0,88
Madde 9	0	0	0	8	1,00
Madde 10	0	0	0	8	1,00
Madde 11	0	0	1	7	1,00
Madde 12	0	0	1	7	1,00
Madde 13	0	0	1	7	1,00
ALTINCI AY ADET KANAMASI SIRASINDAKİ MENSTRUAL KAP KULLANIMI VE MEMNUNİYETE AİT SORULAR					
Madde 1	0	0	0	8	1,00
Madde 2	0	0	2	6	1,00
Madde 3	0	0	1	7	1,00
Madde 4	0	0	0	8	1,00
Madde 5	0	0	0	8	1,00
Madde 6	0	1	1	6	0,88
Madde 7	0	0	0	8	1,00
Madde 8	0	0	0	8	1,00

Madde 9	0	0	0	8	1,00
Madde 10	0	0	1	7	1,00
Madde 11	0	0	0	8	1,00
Madde 12	0	0	2	6	1,00
Madde 13	0	1	2	5	0,88
Madde 14	0	0	0	8	1,00
Madde 15	0	0	0	8	1,00
Madde 16	0	0	0	8	1,00
Madde 17	0	0	0	8	1,00
Madde 18	0	0	1	7	1,00
Ölçeğin İçerik Geçerlik İndeksi 0,93					

* İlk üç izlemde sorulacak olan sorular aynı olduğu için tabloda sadece bir izlemdeki puanlamalara yer verilmiştir.

Ek 3 Uzman Görüş Formu 2

Sayın:

Aşağıda bilgileri bulunan tez çalışmam için hazırlamış olduğum soruları değerlendirmenizi rica ederim. Çalışmaya göstereceğiniz ilgi ve katkıdan dolayı teşekkür eder, saygılar sunarım.

Öğrenci: Tuğba DÜNDAR
Danışman: Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY

GÖRME ENGELLİ KADINLARDA MENSTRUAL KAP KULLANIMI: YARI DENEYSEL BİR ÇALIŞMA	
Araştırmanın yeri	Araştırmanın, Engelli Kadın Derneği'ne üye, görme yetisi hiç olmayan kadınlarla yürütülmesi planlanmaktadır.
Araştırmanın amacı	Çalışmanın amacı, menstrual kabın, görme engelli kadınların menstruasyon dönemlerinde kullanabileceği bir materyal olup olmadığını belirlemektir.
Araştırma tipi	Bu araştırma yarı deneysel tipte bir çalışmadır ve tek faktörlü tekrarlı ölçümler deseni kullanılarak yürütülecektir.
Araştırmanın evren ve örnekleme	Araştırmanın evrenini Engelli Kadın Derneği'ne üye, görme yetisi hiç olmayan kadınlar oluşturmaktadır. Minimum örneklem sayısı G Power version 3.1 programında, $\alpha=0,05$, $1-\beta=0,95$ ve Effect size=0,36 alınarak 21 olarak hesaplanmıştır. G power hesaplamasındaki etki büyüklüğünün belirlenmesinde Madziyire ve arkadaşlarının (2018) yapmış oldukları çalışmadaki menstrual kabın günlük aktiviteler sırasında rahatsızlık yaratma puanlarından (3 menstrual siklustaki) yararlanılmıştır. Örneklemden kayıp olasılığı düşünülerek örneklem sayısının 24 olması planlanmıştır. Buna göre 24 görme engelli kadın örnekleme alınacaktır. Vaka kayıp durumu her siklusta (ilk üç siklus için) veri toplama sona erdiğinde gözden geçirilecektir. Çalışmanın yürütülmesi sırasında vaka kaybı yaşanır, G Power programında Post-hoc analiz yapılarak çalışmanın en az %80'e güce ulaşip ulaşmadığı belirlenecektir. Eğer %80 güce ulaşamadıysa bu değere ulaşana kadar yeni katılımcı dahil edilecektir. Araştırmadan elde edilen veriler Statistical Package for Social Science (SPSS) 21.0 paket programı ile analiz edilecektir. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilecektir. Elde edilen verilerden sosyo-demografik ve menstrual özellikler tanımlayıcı istatistikler (yüzde, frekans, ortalama vb.) ile değerlendirilecektir. Araştırmanın hipotezinin test edilmesinde ise kategorik değişkenlerde ikiden fazla tekrarlı ölçümün test edilmesini sağlayan Cochran Q testi kullanılacaktır.
Araştırmanın yöntemi	Engelli Kadın Derneği'ne üye olan görme engelli kadınları araştırmadan haberdar etmek için, derneğe ait Instagram, Facebook ve Whatsapp gibi sosyal medya gruplarından, araştırma ile ilgili bir duyuru paylaşılacaktır. Duyuru metninde araştırma ile ilgili bilgi verilecek ve araştırmacıya ulaşabilmeleri için araştırmacının cep telefonu numarası, elektronik posta adresi ve sosyal medya hesap isimleri belirtilecektir. Araştırmacıya ulaşan kadınların öncelikle araştırmaya dahil edilme kriterlerin uygunluğu değerlendirilecektir. Araştırmaya dahil edilen katılımcılarla, menstrual kap kullanımı konusunda eğitim ve menstrual kabın verilmesi için randevulaşılacaktır. Araştırmacı, kadınların bulunduğu illere gidip katılımcılarla yüz yüze görüşme yöntemi ile ilk görüşmesini yapacaktır. Bu görüşme sırasında, katılımcıya önce soru formunun birinci kısmındaki sorular yöneltililecek, ardından menstrual kap kullanımı eğitimi (sesli betimleme videosu, maket vb. materyallerle) verilecektir. Bu araştırmaya katılan kadınların kullanacağı menstrual kap araştırmacı tarafından temin edilecektir. İlk görüşmeden sonra 1., 2., 3. ve 6. sikluslarını takiben olmak üzere 4 izlem görüşmesi yapılacaktır. Her görüşmede o izlem için hazırlanan soru formuna yanıt vermeleri beklenenecek, varsa soruları cevaplanacaktır. Her izlem görüşmesinde katılımcıların menstrual kabı kullanıp kullanmadıkları sorgulanacaktır. Eğer kullanmıyor/kullanamıyorlarsa, kabı kullanmama nedenleri öğrenilecek ve isterlerse eğitim tekrarlanacak ya da sorunlarına yönelik danışmanlık verilecektir. Katılımcı, danışmanlık almayı reddeder ya da kullanmak istemediğini belirtirse çalışmadan çıkabilecektir. Eğer ilk üç izlemede vaka kaybı olursa bu vakanın yerine yeni bir katılımcı dahil edilecektir. Çalışmaya başlamadan önce,

	Engelli Kadın Derneği'nden yazılı izin, etik kurul izni ve kadınlardan yazılı onam alınacaktır.			
Araştırmanın dahil edilme ve dışlama kriterleri	<p><u>Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Görme yeteneğini tamamen yitirmiş olan, • Adet döneminde tampon ya da menstrual kap kullanmayan, • 18yaş ve üzerinde olan, • Son 3 ayda genital yol enfeksiyonu geçirmeyen, • 21-35 gün arasında düzenli menstrual siklusa sahip olan, • Tanı konulmuş ve tedavi aldığı cinsel yolla bulaşan hastalığı olmayan, • İşitme vb. herhangi başka bir engeli olmayan, • Silikon alerjisi olmayan • Vajinal anatomik defekti olmayan • Türkiye'nin Afyon, Ankara, Aydın, Balıkesir, Burdur, Denizli, Isparta, İzmir, İstanbul, Manisa, Muğla, Uşak (araştırmacının kendi aracı ile yaklaşık 5-6 saat içerisinde ulaşabileceği) illerinde yaşayan kadınlar 	<p><u>Araştırmadan Dışlama Kriterleri</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Araştırma süresince gebe kalmayı planlayan, gebe kalan, <ul style="list-style-type: none"> • Menstrual siklusları sırasında kabı hiç kullanmayan • Bir siklus sırasında telefonla beş kez arandığında ulaşılamayan kadınlar çalışmadan çıkarılacaktır. 		
Araştırmanın hipotezi	<p>H₀= Menstrual kap, görme engelli kadınların menstruasyon dönemlerinde kullanımı için uygun bir materyal değildir. H₁= Menstrual kap görme engelli kadınların menstruasyon dönemlerinde kullanımı için uygun bir materyaldir.</p>			
SORU FORMU	Uygun değil (1)	Maddenin uygun şekle dönüştürülmesi gerekir (2)	Uygun, ancak küçük değişiklikler gerekir (3)	Çok uygun (4)
<u>İLK GÖRÜŞME</u>				
I.BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİLER				
1) Kaç yaşındasınız?				
2) Eğitim durumunuz nedir? 1. Okur-yazar değil 2. Okur-yazar 3. İlkokul 4. Ortaokul 5. Lise 6. Üniversite 7. Lisansüstü				
3) Medeni durumunuz nedir? 1. Evli 2. Bekar 3. Diğer.....				
4) Gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz?				

1. Hayır 2. Evet				
5) Görme engeliniz ne zamandan beri mevcut? 1. Doğuştan 2.yıldır				
6) Sosyal güvenceniz var mı? 1. Hayır 2. Evet				
7) Aylık gelirini, giderleriniz ile karşılaştırdığınızda nasıl değerlendiriyorsunuz? 1. Gelir giderden az 2. Gelir gidere eşit 3. Gelir giderden fazla				

İLBÖLÜM: MENSTRUAL HİJYEN YÖNETİMİ	Uygun değil (1)	Maddenin uygun şekle dönüştürülmesi gerekir (2)	Uygun, ancak küçük değişiklikler gerekir (3)	Çok uygun (4)
8) İlk kez kaç yaşında adet gördünüz?.....				
9) Kaç günde bir adet görüyorsunuz?				
10) Adetiniz yaklaşık kaç gün sürer?.....				
11) Adet döneminde hijyeninizi sağlamaya yönelik yaptığınız uygulamalar ile ilgili herhangi bir bilgi aldınız mı?(Taharetlenme nasıl yapılmalı, pedler nasıl ve ne zaman değiştirilmeli vb.) 1. Hayır 2. Evet				
12) Bu bilgiyi kimden ya da nereden aldınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir) 1. Annemden 2. Arkadaşımdan 3. Televizyondan 4. İnternette 5. Sağlık kuruluşundan 6. Akrabalarımın 7. Okuldan 8. Diğer.....				

13) Adet döneminizde kanamalarınız için ne kullanıyorsunuz? 1. Hijyenik ped 2. Bez 3. Diğer.....				
14) Adet döneminde kullandığınız ped/bezi genellikle kim temin ediyor? (Birden fazla şık işaretlenebilir) 1. Kendim 2. Başkası 3. Biriyle beraber kendim 4. Diğer.....				
15) Adetli iken bir günde yaklaşık kaç kez ped/bez değiştirirsiniz?.....				
16) Bir adet dönemi boyunca yaklaşık kaç adet ped tüketirsiniz?.....				
17) Adet döneminde günlük hayatınızda değişiklik oluyor mu? (Giysi seçimi, dışarı çıkma, misafir kabul etme vb) 1. Hayır 2. Evet.....				
18) Daha önce hiç menstrual kabı duydunuz mu? 1. Hayır 2. Evet				
19) Menstrual kabı nereden duydunuz? 1. Arkadaşımdan 2. İnternette 3. Sosyal medyadan 4. Sağlık kuruluşundan 5. Diğer.....				

TELEFONLA İZLEMLER

Merhaba ben Tuğba Dündar,

Yaklaşık bir ay önce sizinle menstrual kap kullanımı konusunda konuşmuş, size bir adet menstrual kap vermişim. Sizi bu konu ile ilgili arıyorum, zamanınız varsa sizinle görüşmek ve bazı sorular sormak istiyorum.

I. İZLEM-II. İZLEM-III. İZLEM için kullanılacak soru formu	Uygun değil (1)	Maddenin uygun şekle dönüştürülmesi gerekir (2)	Uygun, ancak küçük değişiklikler gerekir (3)	Çok uygun (4)																																				
Görüşme tarihi:/...../.....																																								
1) Adetiniz kaç gün sürdü?.....																																								
2) Menstrual kabı hiç kullandınız mı? 1. Hayır 2. Evet																																								
3) Bir sonraki adet döneminizde menstrual kabı kullanmayı düşünür müsünüz? 1. Hayır 2. Evet																																								
4) Menstrual kabı hiç kullanmama nedeniniz nedir?.....																																								
5) Menstrual kap kullanımı ile ilgili yaşadığınız sorun için danışmanlık ister misiniz? 1. Hayır 2. Evet																																								
6) Menstrual kap günlük kullanım durumu																																								
<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">1. Gün</th><th colspan="2">2. Gün</th><th colspan="2">7. Gün</th></tr></thead><tbody><tr><td>1)Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td><td>1)Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td><td>1)Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td></tr><tr><th colspan="2">8. Gün</th><th colspan="2">9. Gün</th><th colspan="2">Gün</th></tr><tr><td>1)Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td><td>1)Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td><td>1)Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td></tr><tr><th colspan="2">10. gün</th><th colspan="2">11. Gün</th><th colspan="2">12. Gün</th></tr><tr><td>1)Kullandı</td><td>2)Kullanmadı</td><td>1)Kullandı</td><td>2) Kullanmadı</td><td>1)Kullandı</td><td>2) Kullanmadı</td></tr></tbody></table>	1. Gün		2. Gün		7. Gün		1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı	8. Gün		9. Gün		Gün		1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı	10. gün		11. Gün		12. Gün		1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2) Kullanmadı	1)Kullandı	2) Kullanmadı				
1. Gün		2. Gün		7. Gün																																				
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı																																			
8. Gün		9. Gün		Gün																																				
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı																																			
10. gün		11. Gün		12. Gün																																				
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2) Kullanmadı	1)Kullandı	2) Kullanmadı																																			
7) Menstrual kabın hazneye yerleştirilmesi ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? 1. Hayır 2. Evet.....																																								
8) Menstrual kabın hazneden çıkarılması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? 1. Hayır 2. Evet.....																																								

<p>9) Menstrual kaptan çamaşırınız ya da kıyafetinize kan bulaşması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?</p> <p>1. Hayır 2. Evet.....</p>				
<p>10) Menstrual kabın kullanım sonrası temizliği ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?</p> <p>1. Hayır 2. Evet.....</p>				
<p>11) Menstrual kap kullanırken başka herhangi bir sorun yaşadınız mı?</p>				
<p>12) Menstrual kap kullanırken sağlığınıza ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? (Birden fazla şık işaretlenebilir)</p> <p>7. Sorun yaşamadım. 8. Genital bölgede kaşıntı 9. Genital bölgede tahriş 10. Kötü kokulu akıntı 11. İdrar yaparken yanma 12. Diğer.....</p>				
<p>13) Menstrual kabın boşaltıp tekrar yerleştirmeden önce temizliğini nasıl yaptınız?</p> <p>7. Temiz su ile kabı yıkıyorum. 8. Temizleme mendili ile kabı siliyorum 9. Üzerine kaynar su döküyorum 10. Sadece tuvalet kağıdı ile kabı siliyorum 11. Temizlemiyorum 12. Diğer.....</p>				
<p>14) Menstrual kabın kullanımını sona erdikten sonra (bir sonraki adet döneminde kullanmak için) temizliğini nasıl yaptınız?</p> <p>7. Temiz su ile kabı yıkıyorum 8. Temizleme mendili ile kabı siliyorum 9. Kaynatıyorum 10. Sadece tuvalet kağıdı ile kabı siliyorum 11. Temiz sabun ve su ile kabı yıkıyorum 12. Diğer.....</p>				
<p>15) Menstrual kabı adet döneminizde bir gün boyunca yaklaşık kaç kez boşalttınız/çıkarıp yerleştirdiniz?.....</p>				
<p>16) Menstrual kabı kullanırken ped gibi başka bir ürün kullanmayı düşündünüz mü?</p> <p>1. Hayır 2. Evet.....</p>				

17) Menstrual kap kullanırken ped gibi başka bir ürün kullandınız mı? 1. Hayır 2. Evet				
--	--	--	--	--

IV.İZLEM (3. İzlemden 3 ay sonra) Görüşme tarihi:/...../.....	Uygun değil (1)	Maddenin uygun şekle dönüştürülmesi gerekir (2)	Uygun, ancak küçük değişiklikler gerekir (3)	Çok uygun (4)												
18) Son 3 ay içerisinde menstrual kabı hiç kullandınız mı? 1. Hayır 2. Evet																
19) Menstrual kabı hiç kullanmama nedenini nedir?.....																
20) Menstrual kap aylık kullanım durumu																
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">4. Ay</th> <th colspan="2">5. Ay</th> <th colspan="2">6. Ay</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1)Kullandı</td> <td>2)Kullanmadı</td> <td>1) Kullandı</td> <td>2)Kullanmadı</td> <td>1)Kullandı</td> <td>2)Kullanmadı</td> </tr> </tbody> </table>	4. Ay		5. Ay		6. Ay		1)Kullandı	2)Kullanmadı	1) Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı				
4. Ay		5. Ay		6. Ay												
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1) Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı											
21) Menstrual kabın hazneye yerleştirilmesi ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? 1. Hayır 2. Evet.....																
22) Menstrual kabın haznedan çıkarılması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? 1. Hayır 2. Evet.....																
23) Menstrual kaptan çamaşırınız ya da kıyafetinize kan bulaşması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? 1. Hayır 2. Evet.....																
24) Menstrual kabın kullanım sonrası temizliği ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? 1. Hayır 2. Evet.....																
25) Menstrual kap kullanırken başka herhangi bir sorun yaşadınız mı?																

<p>26) Menstrual kap kullanırken kap kullanımı ile ilgili hangi sorunları yaşadınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yerleştirme zorluğu 2. Çıkarma zorluğu 3. Sızıntı 4. Kabı temizleme zorluğu 5. Tuvaleti temizleme zorluğu 6. Lavaboyu temizleme zorluğu 7. Diğer..... 				
<p>27) Menstrual kap kullanırken sağlığınızla ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? (Birden fazla şık işaretlenebilir)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sorun yaşamadım. 2. Genital bölgede kaşıntı 3. Genital bölgede tahriş 4. Kötü kokulu akıntı 5. İdrar yaparken yanma 6. Diğer..... 				
<p>28) Menstrual kabın boşaltıp tekrar yerleştirmeden önce temizliğini nasıl yaptınız?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temiz su ile kabı yıkıyorum. 2. Temizleme mendili ile kabı siliyorum 3. Üzerine kaynar su döküyorum 4. Sadece tuvalet kağıdı ile kabı siliyorum 5. Temizlemiyorum 6. Diğer..... 				
<p>29) Menstrual kabın kullanımı sona erdikten sonra (bir sonraki adet döneminde kullanmak için) temizliğini nasıl yaptınız?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Temiz su ile kabı yıkıyorum 2. Temizleme mendili ile kabı siliyorum 3. Kaynatıyorum 4. Sadece tuvalet kağıdı ile kabı siliyorum 5. Temiz sabun ve su ile kabı yıkıyorum 6. Diğer..... 				
<p>30) Sizinle son görüşmemizden bu yana adet dönemlerinizde menstrual kap yerine ped kullanmayı düşündünüz mü?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hayır 2. Evet..... 				

31) Son 3 ay içerisinde ped gibi başka bir ürün kullandınız mı? 1. Hayır 2. Evet				
32) Bundan sonra adet dönemlerinizde menstrual kabı kullanmaya devam etmeyi düşünüyor musunuz? 1. Hayır 2. Evet				
33) Menstrual kabı kullanmayı düşünmeme nedeniniz nedir? (Birden fazla şık işaretlenebilir) 1. Yerleştirme zorluğu 2. Çıkarma zorluğu 3. Temizleme zorluğu 4. Sızdırması 5. Diğer.....				
34) Ped/bez kullandığınız adet dönemlerinize göre menstrual kap kullandığınız adet dönemlerinizde (ekonomik, sosyal yaşantı, uyku vb.) herhangi bir değişim oldu mu? 1. Değişiklik yaşamadım 2. Ekonomik yönden olumlu/olumsuz değişiklik yaşadım 3. Uykularım olumlu/olumsuz değişti 4. Sosyal yaşantım olumlu/olumsuz değişti 5. Diğer.....				
35) Menstrual kabı arkadaşlarınıza da tanıtmayı veya önermeyi düşünüyor musunuz? 4. Hayır 5. Evet 6. Emin değilim				
36) Menstrual kabı arkadaşlarınıza tanıtmayı veya önermeyi düşünme nedeniniz nedir?.....				
37) Menstrual kabı arkadaşlarınıza tanıtmayı veya önermeyi düşünmeme nedeniniz nedir?.....				

*İlk 3 izlemdeki sorular aynı olduğu için tek bir sefer yer verilmiştir.

Ek 4. Veri Toplama Formu

GÖRME ENGELLİ KADINLARDA MENSTRUAL KAP KULLANIMI: YARI DENEYSEL BİR ÇALIŞMA (İLK GÖRÜŞME SORU FORMU)

Görüşme tarihi:/...../.....

Görüşülen kişi:

Telefon numarası:.....

Sayın katılımcı,

Bu araştırma menstrual kabın, görme engelli kadınların menstrual hijyen yönetimlerini kolaylaştırıcı ve kabul edilebilir bir alternatif ürün olup olmadığını belirlemek amacı ile planlanmıştır. Sorulara verdiğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçla kullanılacak, kişisel bilgileriniz gizli kalacak ve asla başkaları ile paylaşılmayacaktır. Sorulara içtenlikle verdiğiniz yanıtlar, görme engelli kadınların adet dönemindeki gereksinimlerinin giderilebilmesi açısından son derece önemlidir. Bu araştırma ile ilgili soru sormak istediğinizde 05326770920 no.lu telefondan Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY'a veya 05053331284 no.lu telefondan Arş. Gör. Tuğba DÜNDAR'a ulaşabilirsiniz.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY

Arş. Gör. Tuğba DÜNDAR

I.BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİLER

1. Kaç yaşındasınız?.....

2. Eğitim durumunuz nedir?

1) Okur-yazar değil

2) Okur-yazar

3) İlkokul

4) Ortaokul

5) Lise

6) Üniversite

7) Lisansüstü

3. Medeni durumunuz nedir?

1) Evli

2) Bekar

3) Diğer

4. Gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz?

1) Hayır

1) 2)Evet

5. Görme engeliniz ne zamandan beri mevcut?

1) Doğuştan

3) 2)yıl

6. Sosyal güvenceniz var mı?

1) Hayır

5) 2)Evet

7. Ailenizin aylık gelirini, giderleriniz ile karşılaştırdığımızda nasıl değerlendiriyorsunuz?

1) Gelir giderden az

2) Gelir gidere eşit

3) Gelir giderden fazla

II.BÖLÜM: MENSTRUAL HİJYEN YÖNETİMİ

8. İlk kez kaç yaşında adet gördünüz?.....
9. Lütfen kaç günde bir adet gördüğünüzü söyler misiniz?
10. Adetiniz ortalama kaç gün sürer?.....
11. Adet döneminde hijyeninizi sağlamaya yönelik yaptığınız uygulamalar ile ilgili herhangi bir bilgi aldınız mı?(Taharetlenme nasıl yapılmalı, pedler nasıl ve ne zaman değiştirilmeli gibi)
- 1) Hayır (13.sorudan devam edilecek) 2) Evet
12. Bu bilgiyi kimden ya da nereden aldınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir)
- 1) Annemden 2) Arkadaşımdan 3) Televizyondan
4) İnternette 5) Sağlık kuruluşundan 6) Akrabalarımın
7) Okuldan 8) Diğer.....
13. Adet döneminizde kanamalarınız için ne kullanıyorsunuz?
- 1) Hijyenik ped 2) Bez 3) Diğer.....
14. Adet döneminde kullandığınız ped/bezi genellikle kim temin ediyor? (Birden fazla şık işaretlenebilir)
- 1) Kendim 2) Başkası 3) Biriyle beraber kendim
15. Lütfen adetli iken bir günde yaklaşık kaç kez ped/bez değiştirdiğinizi söyler misiniz?.....
16. Bir adet dönemi boyunca yaklaşık kaç adet ped tüketirsiniz?.....
17. Ped/bez kullanırken adet döneminde yardıma ihtiyacınız oluyor mu?
- 1) Hayır (19.sorudan devam edilecek) 2) Evet
18. Adet döneminde hangi konularda yardıma ihtiyaç duyduğunuzu söyler misiniz? (Birden fazla şık işaretlenebilir)
- 1) Pedi/bezi temin etme 2) Kıyafetlerin kanla bulaş durumunu kontrol etme
3) Pedi/bezi değiştirme 4) Tuvaleti kontrol etme
5) Pedi çöpe atma 6) Diğer.....
19. Adet döneminde günlük hayatınızda değişiklik oluyor mu? (Giysi seçimi, dışarı çıkma, misafir kabul etme vb)
- 1) Hayır 2) Evet.....
20. Daha önce menstrual kabı duydunuz mu?
- 1) Hayır 2) Evet (21.sorudan devam edilecek)
21. Menstrual kabı nereden duydunuz?
- 1) Arkadaşımdan 2) İnternette 3) Sosyal medyadan
4) Sağlık kuruluşundan 5) Diğer.....

22. **Şu an kullanmakta olduğunuz hijyenik pedleri rahatlığı/konforu açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
23. **Şu an kullanmakta olduğunuz hijyenik pedleri sızdırmama özelliği açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
24. **Şu an kullanmakta olduğunuz hijyenik pedleri yerleştirme işlemi açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
25. **Şu an kullanmakta olduğunuz hijyenik pedleri çıkarma işlemi açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
26. **Şu an kullanmakta olduğunuz hijyenik pedleri gündüz hareketleriniz sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
27. **Şu an kullanmakta olduğunuz hijyenik pedleri uyku sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
28. **Genel olarak hijyenik pedlerden memnuniyetinizi puanlar mısınız?**
(Hiç memnun değil) 0....1....2....3....4....5....6....7....8....9....10(Çok memnun)

Sorularıma verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederim. Bir ay sonra bazı sorulara yanıt vermeniz için sizi telefonla arayacağım.

**GÖRME ENGELLİ KADINLARDA MENSTRUAL KAP KULLANIMI: YARI
DENEYSEL BİR ÇALIŞMA
(İZLEM FORMU)**

Görüşülen kişi:

Telefon numarası:.....

Sayın katılımcı,

Bu araştırma menstrual kabın, görme engelli kadınların menstrual hijyen yönetimlerini kolaylaştırıcı ve kabul edilebilir bir alternatif ürün olup olmadığını belirlemek amacı ile planlanmıştır. Sorulara verdiğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçla kullanılacak, kişisel bilgileriniz gizli kalacak ve asla başkaları ile paylaşılmayacaktır. Sorulara içtenlikle verdiğiniz yanıtlar, görme engelli kadınların adet dönemindeki gereksinimlerinin giderilebilmesi açısından son derece önemlidir. Bu araştırma ile ilgili soru sormak istediğinizde 05326770920 no.lu telefondan Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY'a veya 05053331284 no.lu telefondan Arş. Gör. Tuğba DÜNDAR'a ulaşabilirsiniz.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY

Arş. Gör. Tuğba DÜNDAR

TELEFONLA İZLEMLER

Merhaba ben Tuğba DüNDAR,

Yaklaşık bir ay önce sizinle menstrual kap kullanımı konusunda konuşmuş, size bir adet menstrual kap vermişim. Sizi bu konu ile ilgili arıyorum, zamanınız varsa sizinle görüşmek ve bazı sorular sormak istiyorum.

I.İZLEM

Görüşme tarihi:/...../.....

1. **Adetiniz kaç gün sürdü?.....**
2. **Menstrual kabı hiç kullandınız mı?**
1) Hayır
2) Evet (5.sorudan devam edilecek)
3. **Lütfen menstrual kabı kullanmama nedeninizi benime paylaşır mısınız?.....**
4. **Menstrual kap kullanımı ile ilgili yaşadığınız sorun için danışmanlık ister misiniz?**
1) Hayır (Ankete devam edilmeyecek) 2) Evet
5. **Bir sonraki adet döneminizde menstrual kabı kullanmayı düşünür müsünüz?**
1) Hayır 2) Evet

18. **Menstrual kabı kullanırken ped gibi başka bir ürün kullandınız mı?**
1) Hayır 2) Evet.....
19. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı rahatlığı/konforu açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
20. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı sızdırmama özelliği açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
21. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı yerleştirme işlemi açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
22. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı çıkarma işlemi açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
23. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı gündüz hareketleriniz sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
24. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı uyku sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
25. **Genel olarak menstrual kaptan memnuniyetinizi puanlar mısınız?**
(Hiç memnun değil) 0....1....2....3....4....5....6....7....8....9....10(Çok memnun)
Bana vakit ayırdığınız için teşekkür ederim. Sizi bir ay sonra tekrar telefonla arayıp sorular soracağım. Görüşmek üzere.

II. İZLEM

Görüşme tarihi:/...../.....

Merhaba ben Tuğba Dünder,

Yaklaşık bir ay önce sizi menstrual kap kullanımı konusunda aramıştım. Sizi tekrar bu konu ile ilgili sorular sormak üzere arıyorum. Zamanınız varsa sizinle görüşmek ve sorularımı sormak istiyorum.

1. **Adetiniz kaç gün sürdü?.....**
2. **Menstrual kabı hiç kullandınız mı?**
1) Hayır 2) Evet (5.sorudan devam edilecek)
3. **Lütfen menstrual kabı kullanmama nedeninizi benime paylaşır mısınız?.....**
4. **Menstrual kap kullanımı ile ilgili yaşadığınız sorun için danışmanlık ister misiniz?**
1) Hayır (Ankete devam edilmeyecek) 2) Evet
5. **Bir sonraki adet döneminizde menstrual kabı kullanmayı düşünür müsünüz?**
1) Hayır 2) Evet

6. Menstrual kap günlük kullanım durumu

1.Gün		2.Gün		3.Gün	
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1) Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı
2.Gün		4.Gün		6.Gün	
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1) Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı
3.Gün		6.Gün		9.Gün	
1)Kullandı	2) Kullanmadı	1)Kullandı	2) Kullanmadı	1) Kullandı	2) Kullanmadı

7. Menstrual kabın hazneye yerleştirilmesi ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

8. Menstrual kabın haznedan çıkarılması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

9. Menstrual kaptan çamaşırınız ya da kıyafetinize kan bulaşması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

10. Menstrual kabın kullanım sonrası temizliği ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

11. Size sorduklarımın dışında menstrual kap kullanırken başka herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

12. Menstrual kap kullanırken sağlığınızla ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? (Birden fazla şık işaretlenebilir)

- 1) Sorun yaşamadım 2) Genital bölgede kaşıntı 3) Genital bölgede tahriş
4) Kötü kokulu akıntı 5) İdrar yaparken yanma
6) Diğer.....

13. Menstrual kabın boşaltıp tekrar yerleştirmeden önce temizliğini nasıl yaptınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir)

- 1) Temiz su ile kabı yıkıyorum 2) Temizleme mendili ile kabı siliyorum
3) Üzerine kaynar su döküyorum 4) Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum
5) Temizlemiyorum 6) Diğer.....

14. Menstrual kabın kullanımı sona erdikten sonra (bir sonraki adet döneminde kullanmak için) temizliğini nasıl yaptınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir)

- 1) Temiz su ile kabı yıkıyorum 2) Temizleme mendili ile kabı siliyorum
3) Kaynatıyorum 4) Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum
5) Temiz sabun ve su ile kabı yıkıyorum 6) Diğer.....

15. Menstrual kabın kullanımı sırasında herhangi birinden yardım aldınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

16. Lütfen menstrual kabı adet döneminizde bir gün boyunca yaklaşık kaç kez boşalttığınızı söyler misiniz?.....

17. **Menstrual kabı kullanırken ped gibi başka bir ürün kullanmayı düşündünüz mü?**
1) Hayır 2) Evet.....
18. **Menstrual kabı kullanırken ped gibi başka bir ürün kullandınız mı?**
1) Hayır 2) Evet.....
19. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı rahatlığı/konforu açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
20. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı sızdırmama özelliği açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
21. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı yerleştirme işlemi açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
22. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı çıkarma işlemi açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
23. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı gündüz hareketleriniz sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
24. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı uyku sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
25. **Genel olarak menstrual kaptan memnuniyetinizi puanlar mısınız?**
(Hiç memnun değil) 0...1....2....3....4....5....6....7....8....9....10(Çok memnun)

Bana vakit ayırdığınız için teşekkür ederim. Sizi bir ay sonra tekrar telefonla arayıp sorular soracağım. Görüşmek üzere.

III. İZLEM

Görüşme tarihi:/...../.....

Yaklaşık bir ay önce sizi menstrual kap kullanımı konusunda aramıştım. Sizi tekrar bu konu ile ilgili sorular sormak üzere arıyorum. Zamanınız varsa sizinle görüşmek ve sorularımı sormak istiyorum.

1. **Adetiniz kaç gün sürdü?.....**
2. **Menstrual kabı hiç kullandınız mı?**
1) Hayır 2) Evet (5.sorudan devam edilecek)
3. **Lütfen menstrual kabı kullanmama nedeninizi benime paylaşır mısınız?.....**
4. **Menstrual kap kullanımı ile ilgili yaşadığınız sorun için danışmanlık ister misiniz?**
1) Hayır (Ankete devam edilmeyecek) 2) Evet
5. **Bir sonraki adet döneminizde menstrual kabı kullanmayı düşünür müsünüz?**
1) Hayır 2) Evet

6. Menstrual kap günlük kullanım durumu

1. Gün		2. Gün		3. Gün	
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı
4. Gün		5. Gün		6.Gün	
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı
7.gün		8.Gün		9.Gün	
1)Kullandı	2) Kullanmadı	1)Kullandı	2) Kullanmadı	1)Kullandı	2) Kullanmadı

7. Menstrual kabın hazneye yerleştirilmesi ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

8. Menstrual kabın haznededen çıkarılması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

9. Menstrual kaptan çamaşırınız ya da kıyafetinize kan bulaşması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

10. Menstrual kabın kullanım sonrası temizliği ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

11. Size sorduklarımın dışında menstrual kap kullanırken başka herhangi bir sorun yaşadınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

12. Menstrual kap kullanırken sağlığınızla ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? (Birden fazla şık işaretlenebilir)

- 1) Sorun yaşamadım 2) Genital bölgede kaşıntı 3) Genital bölgede tahriş
4) Kötü kokulu akıntı 5) İdrar yaparken yanma
6) Diğer.....

13. Menstrual kabın boşaltıp tekrar yerleştirmeden önce temizliğini nasıl yaptınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir)

- 1) Temiz su ile kabı yıkıyorum 2) Temizleme mendili ile kabı siliyorum
3) Üzerine kaynar su döküyorum 4) Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum
5) Temizlemiyorum 6) Diğer.....

14. Menstrual kabın kullanımı sona erdikten sonra (bir sonraki adet döneminde kullanmak için) temizliğini nasıl yaptınız? (Birden fazla şık işaretlenebilir)

- 1) Temiz su ile kabı yıkıyorum 2) Temizleme mendili ile kabı siliyorum
3) Kaynatıyorum 4) Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum
5) Temiz sabun ve su ile kabı yıkıyorum 6) Diğer.....

15. Menstrual kabın kullanımı sırasında herhangi birinden yardım aldınız mı?

- 1) Hayır 2) Evet.....

16. Lütfen menstrual kabı adet döneminizde bir gün boyunca yaklaşık kaç kez boşalttığınızı söyley misiniz?.....

17. **Menstrual kabı kullanırken ped gibi başka bir ürün kullanmayı düşündünüz mü?**
 1) Hayır 2) Evet.....
18. **Menstrual kabı kullanırken ped gibi başka bir ürün kullandınız mı?**
 1) Hayır 2) Evet.....
19. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı rahatlığı/konforu açısından puanlar mısınız?**
 (Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
20. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı sızdırmama özelliği açısından puanlar mısınız?**
 (Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
21. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı yerleştirme işlemi açısından puanlar mısınız?**
 (Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
22. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı çıkarma işlemi açısından puanlar mısınız?**
 (Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
23. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı gündüz hareketleriniz sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
 (Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
24. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı uyku sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
 (Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
25. **Genel olarak menstrual kaptan memnuniyetinizi puanlar mısınız?**
 (Hiç memnun değil) 0....1....2....3....4....5....6....7....8....9....10(Çok memnun)

Bana vakit ayırdığınız için teşekkür ederim. Sizi üç ay sonra tekrar telefonla arayıp sorular soracağım. Görüşmek üzere.

IV. İZLEM

Görüşme tarihi:/...../.....

Yaklaşık üç ay önce sizi menstrual kap kullanımı konusunda aramıştım. Sizi tekrar bu konu ile ilgili sorular sormak üzere arıyorum. Zamanınız varsa sizinle görüşmek ve sorularımı sormak istiyorum.

1. **Son üç ay içerisinde menstrual kabı hiç kullandınız mı?**
 1) Hayır 2) Evet
2. **Lütfen menstrual kabı hiç kullanmama nedeninizi benimle paylaşın mısınız?..... (27. sorudan devam ediniz)**
3. **Menstrual kap aylık kullanım durumu**

1.Ay		2.Ay		3. Ay	
1)Kullandı	2)Kullanmadı	1) Kullandı	2)Kullanmadı	1)Kullandı	2)Kullanmadı

4. **Menstrual kabın hazneye yerleştirilmesi ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?**
 1) Hayır 2) Evet.....

5. **Menstrual kabın haznedan çıkarılması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?**
1) Hayır 2) Evet.....
6. **Menstrual kaptan çamaşırınız ya da kıyafetinize kan bulaşması ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?**
1) Hayır 2) Evet.....
7. **Menstrual kabın kullanım sonrası temizliği ile ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı?**
1) Hayır 2) Evet.....
8. **Size sorduklarımın dışında menstrual kap kullanırken başka herhangi bir sorun yaşadınız mı?**
1) Hayır 2) Evet.....
9. **Menstrual kap kullanırken sağlığınızla ilgili herhangi bir sorun yaşadınız mı? (Birden fazla şık işaretlenebilir)**
1) Sorun yaşamadım 2) Genital bölgede kaşıntı 3) Genital bölgede tahriş
4) Kötü kokulu akıntı 5) İdrar yaparken yanma
6) Diğer.....
10. **Menstrual kabın boşaltıp tekrar yerleştirmeden önce temizliğini nasıl yaptınız?**
1) Temiz su ile kabı yıkıyorum 2) Temizleme mendili ile kabı siliyorum
3) Üzerine kaynar su döküyorum 4) Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum
5) Temizlemiyorum 6) Diğer.....
11. **Menstrual kabın kullanımı sona erdikten sonra (bir sonraki adet döneminde kullanmak için) temizliğini nasıl yaptınız?**
1) Temiz su ile kabı yıkıyorum 2) Temizleme mendili ile kabı siliyorum
3) Kaynatıyorum 4) Sadece tuvalet kâğıdı ile kabı siliyorum
5) Temiz sabun ve su ile kabı yıkıyorum 6) Diğer.....
12. **Sizinle son görüşmemizden bu yana âdet dönemlerinizde menstrual kap yerine ped kullanmayı düşündünüz mü?**
1) Hayır 2) Evet.....
13. **Son 3 ay içerisinde ped gibi başka bir ürün kullandınız mı?**
1) Hayır 2) Evet
14. **Bundan sonra adet dönemlerinizde menstrual kabı kullanmaya devam etmeyi düşünüyor musunuz?**
1) Hayır 2) Evet
15. **Menstrual kabı kullanmayı düşünmeme nedeniniz nedir? (Birden fazla şık işaretlenebilir)**
1) Yerleştirme zorluğu 2) Çıkarma zorluğu
4) Kıyafete sızdırması 5) Temizleme zorluğu
6) Diğer.....
16. **Ped/bez kullandığınız adet dönemlerinize göre menstrual kap kullandığınız adet dönemlerinizde (ekonomik, sosyal yaşantı, uyku vb.) herhangi bir değişim oldu mu?**
1) Değişiklik yaşamadım
2) Diğer.....

17. **Menstrual kabı arkadaşlarınıza da tanıtmayı veya önermeyi düşünüyor musunuz?**
1) Hayır (19.sorudan devam edilecek) 2) Evet (18. sorudan devam edilecek)
18. **Menstrual kabı arkadaşlarınıza tanıtmayı veya önermeyi düşünme nedeniniz nedir?.....**
19. **Menstrual kabı arkadaşlarınıza tanıtmayı veya önermeyi düşünmeme nedeniniz nedir?.....**
20. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı rahatlığı/konforu açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
21. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı sızdırmama özelliği açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
22. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı yerleştirme işlemi açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
23. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı çıkarma işlemi açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
24. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı gündüz hareketleriniz sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
25. **Şu an kullanmakta olduğunuz menstrual kabı uyku sırasında rahatlık sağlama açısından puanlar mısınız?**
(Çok kötü) 1....2....3....4....5 (Çok iyi)
26. **Genel olarak menstrual kaptan memnuniyetinizi puanlar mısınız?**
(Hiç memnun değil) 0....1....2....3....4....5....6....7....8....9....10(Çok memnun)
27. **Size göndermiş olduğum sesli betimlemeli menstrual kap kullanım videosunu dinlediniz mi?**
1) Evet 2) Hayır
28. **Lütfen videoyu dinlememe nedeninizi benimle paylaşır mısınız?.....**
29. **Menstrual kap kullanım videosunu kaç kez dinlediniz?.....**
30. **Menstrual kap kullanım videosundaki açıklamaları anlaşılır buldunuz mu?**
1) Evet 2) Hayır
31. **Menstrual kap kullanım videosundaki açıklamalar faydalı oldu mu?**
1) Evet 2) Hayır
32. **Menstrual kap kullanım videosundaki açıklamaları yeterli buldunuz mu?**
1) Evet 2) Hayır
33. **Menstrual kap kullanım videosunu başka birilerine izlettiniz ya da önerdiniz mi?**
1) Evet 2) Hayır
34. **Sizce sadece bu videoyu dinleyerek menstrual kap kullanmaya başlamak mümkün mü?**
1) Evet 2) Hayır

- 35. Danışmanlık almadan bu şekilde kap kullanmaya başlayan tanıdığınız biri var mı?**
1) Evet 2) Hayır
- 36. Başkaları tarafından çekilmiş menstrual kap kullanım videolarını dinlediniz mi?**
1) Evet 2) Hayır
- 37. Diğerleri ile kıyasladığınızda hangisini anlatım olarak daha uygun bulursunuz?.....**

Bu araştırmaya katıldığınız ve soruları içtenlikle yanıtladığınız için teşekkür ederim. Burada soruların dışında bana söylemek istediğiniz ya da sormak istediğiniz herhangi bir şey varsa belirtebilirsiniz.

Ek 5. Araştırmada Kullanılan Menstrual Kap ve Maket



Ek 6 Derneklere Ait Sosyal Medya Gruplarından Çalışma İle İlgili Duyuru Paylaşılması

Engelli Kadın Derneği
1.359 Tweet

Engelli Kadın Derneği @eng_kad · 14 Oca

Değerli Dernek Üyeleri,
Merhaba,
Ben, Aydın'da Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışıyorum. Görme engelli kadınların adet dönemi uygulamaları ile ilgili yüksek lisans tezimi engelli kadınların katkılarıyla tamamladım.

Değerli Dernek Üyeleri,
Merhaba,
Ben, Aydın'da Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışıyorum. Görme engelli kadınların adet dönemi uygulamaları ile ilgili yüksek lisans tezimi engelli kadınların katkılarıyla tamamladım. Bu çalışma ülkemizde bu alanda yapılmış ilk çalışmaydı. Bu çalışmayla görme engelli kadınların adet dönemi uygulamalarını ve bu dönemde yaşadıkları sıkıntıları belirledik. Çalışmanın sonuçları daha sonra çeşitli yerlerde yayınlandı; ayrıntılı bilgi isterseniz, aşağıdaki iletişim numaralarından bana ulaşabilirsiniz.
Şu anda yüksek lisans tezimin sonuçlarından yola çıkarak, görme engelli kadınların adet döneminde yaşadığı bazı sorunları giderebilmek için bir doktora tezi yürütüyorum. Bu tez kapsamında, hijyenik ped yerine kullanılacak bir ürün olan adet kabını, görme engelli kadınların sorunlarının çözümü üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlıyorum. Ancak bu araştırmayı yürütebilmem için görme engelli kadınların desteğine ihtiyacım var.
Adet döneminizde adet kabı nasıl kullanılır öğrenmek isterseniz benimle iletişime geçer misiniz? Eğer bu çalışmaya katılmak isterseniz yöntemi size öğretmek için, yaşadığımız şehre geleceğim ve sizinle yüz yüze görüşeceğim.
İstediğiniz gün ve saate beni arayabilir, mesaj atabilir ya da whatsapp'dan ulaşabilirsiniz. Telefon numaram 0 505 333 12 84
Vereceğiniz destek için şimdiden çok teşekkür ederim. Ayrıca bu araştırmanın sonuçları da yine sizlerle mutlaka paylaşacağım.
Arş. Gör. Tuğba DÜNDAR

1 7 11

Ek 7 Etik Kurul Onayları

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 08/10/2020-E.52916



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 50107718-050.99
Konu : 2020-204 nolu çalışmanız

Sayın Prof.Dr. Sevgi ÖZSOY
Öğretim Üyesi

Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 05.10.2020 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan V nolu karar aşağıda sunulmuştur. Bilgilerinize sunarım.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Hilmiye AKSU
Kurul Başkanı

KARAR : V
Protokol No : 2020/204
Sorumlu Yürütücü : Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY
Hemşirelik Fakültesi
Doğum Kadın Sağlığı Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

Hemşirelik Fakültesi Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY'un "Görme Engelli Kadınlarda Menstrual Hijyen Yönetiminin Kolaylaştırılmasında Menstrual Kap Kullanımı ve Kabul Edilebilirliği" başlıklı araştırmasının 07.09.2020 tarihli kurul kararında eksiklikler saptanmıştı. 25.09.2020 tarihli gelen dilekçesi ve ekleri görüldü. İstenen bilgi ve belgelerin dosyaya konulduğu görülmüştür.

Sonuçta klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde (kurum izinin alınması ve dosyaya konulmak üzere gelmesi şartıyla) gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; Form 2'nin 14.1.'in son bölümünde taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, [Sonuç Raporu (web'te), BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı-soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir.) ve ORF (Olgu Rapor Formu/Anket)] lerin gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-76261397-050.99-283233
Konu : 2020-204 nolu çalışmanız

Sayın Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY
Öğretim Üyesi

Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 05.12.2022 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan XI nolu karar aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

KARAR : XI

Protokol No : 2020/204

Sorumlu Yürütücü : Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY
Hemşirelik Fakültesi
Doğum-Kadın Sağlığı Hastahkları Hemşireliği Anabilim Dalı

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'na **28.06.2021** tarihinde onay verilen Hemşirelik Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY'un "Görme Engelli Kadınlarda Menstrual Kap Kullanımı: Yarı Deneysel Bir Çalışma" konulu araştırmasının **21.11.2022** tarihli sonuç raporu hakkındaki dilekçesi görüşüldü.

Dilekçesinde çalışmanın tamamlandığı ve sonuç raporunun ekli olduğu görülmüştür. Sonuçta çalışmanın etik kurallar içinde yürütüldüğü ve tamamlandığı, istenen belgelerin tam olduğu anlaşıldı. Çalışmanın **Etik Kurul Uygunluk Onayını** almasına oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Hilmiye AKSU
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSPNBFJ23L

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd/cek=5740&cd=BSPNBFJ23L&cs=283233>

Adres:ADÜ Merkez Kampüsü Astepe Meydanı 09100 Efeler/AYDIN
Telefon:02562138866 Faks:0256 214 66 87
e-Posta:rektorkluk@adu.edu.tr Web:akademik.adu.edu.tr
Kep Adresi:adnanmenderesuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Emir Hatice Selma
KORKMAZ
Uyuncu: Bilgiyayar İşletmeni



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 8 Araştırma İzinleri



ENGELLİ KADIN DERNEĞİ

Atatürk Bulvarı Sanık İş Merkezi No:105/515 Kızılay/ANKARA
Tel.&Faks: +90 312 362 31 50
www.engellikadindernegi.org
engellikadindernegi@gmail.com

09.11.2020 / 06

Konu: Arr. Gör Tuğba Dündar tez çalışması

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığı

Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY ve Ar. Gör. Tuğba Dündar ın "Görme Engelli Kadınlarda Menstrual Hijyen Yönetiminin Kolaylaştırılmasında Menstrual Kap Kullanımı ve Kabul Edilebilirliği" başlıklı araştırmasının engelli kadın derneğinde yapılmasına izin verilmiştir.

Fatma Köseoğlu Güldal
Yönetim kurulu başkanı

Metni buraya yazın





ALTI NOKTA KÖRLER DERNEĞİ MANİSA ŞUBESİ

Umumi Menfaatlere Hadim
Karar No : 4/10057
Tarihi : 11-3-1958
Res. Gaz. No. : 9886
Emnt.Dos. No : 06-03-098

TARİH : 03.08.2021
SAYI : 2021/15
KONU : Tez Çalışması İzin Dilekçesi H.K

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Başkanlığı'na,

Sayın Prof. Dr. Sevgi ÖZSOY
Sorumlu araştırmacı

Doktora öğrenciniz Tuğba DÜNDAR'ın "Görme Engelli Kadınlarda Menstrual Kap Kullanımı: Yarı Deneysel Bir Çalışma" isimli tez çalışmasının uygulama kısmının Altı Nokta Körler Derneği Manisa Şubesi'nde yapma talebi uygun görülmüştür.

Şube Sekteri
Selami PAZAR



Şube Başkanı
HÜSEYİN PEHLİVAN

ŞUBE BAŞKANI
Hüseyin PEHLİVAN

ALTI NOKTA KÖRLER DERNEĞİ
MANİSA ŞUBESİ
KURUMSAL MÜHÜR
MÜHÜR
MÜHÜR
MÜHÜR

T.C.

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Görme Engelli Kadınlarda Menstrual Kap Kullanımı: Yarı Deneysel Bir Çalışma” başlıklı Doktora tezindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Tuğba DÜNDAR

... / ... / ...