

# ENGELLİ KADINLARIN CİNSEL SAĞLIK VE ÜREME SAĞLIĞI KİTAPÇIĞI



**VAN İŞİTME ENGELLİLER ve  
AİLELERİ DERNEĞİ**  
VAN FOR HEARING IMPAIRED AND FAMILIES ASSOCIATION

**VİED**





**ENGELLİ KADIN VE  
KIZ ÇOCUKLARININ  
ÜREME VE CİNSEL SAĞLIĞA AİT  
DOĞRU BİLGİYE,  
YÖNLENDİRMEYE ERİŞEMEMELERİ  
CİNSEL ŞİDDETE,  
İSTİSMARA MARUZ BIRAKILMA  
RİSKLERİNİ ARTIRMAKTADIR.**

# ÖNSÖZ

Türkiye'de 4,5 milyona yakın engelli kadın bulunuyor. Engelli kadınlar, kadın - engelli oldukları için çifte dezavantaj yaşamakta toplumda görmezlikten gelinmektedir. Cinsel sağlık ve üreme sağlığı mevzularında yok sayılıp , cinsiyetsiz görülümekte, özellikle de sağlık hizmetleri engelli kadınları içerecek şekilde tasarlanmamaktadır. Engelli kadınlar cinsel fonksiyon bozuklukları, cinsel yolla bulaşan hastalıklar, yetersiz aile planlaması hizmetleri, cinsel şiddet ve istismar açısından risk taşımaktadır.

Ayrıca engelli kadınlar toplumun, sisteminin ve sağlık personelinin duyarlı olmayan



tutumu nedeniyle cinsel ihtiyaçlarını baskılamakta ve bu durumu içselleştirmekte, yeterince cinsel bakım alamamaktadırlar. Bu bağlamda Van işitme engelliler ve aileleri derneği BİRLEŐMİŐ MİLLETLER NUFÜS FONU /UNFPA desteği ile engelli kadınların kadın hareketinde görünür olup cinsel sağlıkları ve üreme sağlıkları ile ilgili sorunlarının ve çözüm yollarının engellilere, yakınlarına ve toplumun her kesimine aktarıldığı bir çalışma yapma ihtiyacı duymuştur.

Böylece engelli kadınların cinsel sağlıklarının ve üreme sağlıklarının , yaşam kalitelerinin yükseltilmesinin , çözüm önerilerinin geliştirilmesi ve artmasına katkıda bulunacaktır.

Bu nedenle çalışmamız da engelli kadınların cinsel sağlık ve üreme sağlığı sorunlarına dikkat çekmek ve bu konuda farkındalık oluşturmak amaçlanmıştır.



**BM ENGELLİ  
HAKLARI  
SÖZLEŞMESİNE  
GÖRE;**

› Evlilik çağına gelmiş engellilerin evlenme ve aile kurma hakkının tanınması ve bu hakkın evlenmek isteyen eşlerin serbest iradeleri ve rızaları doğrultusunda kullanılması;



› Engellilerin çocuklarının sayısına ve yaş aralığına, serbestçe ve sorumluluğunu taşıyarak karar verme hakkının tanınması ve yaşlarına uygun bilgiye, üreme ve aile planlaması eğitimine erişim hakkının tanınması ile bu haklarını kullanmaları için gereken araçların oluşturulması;

› Çocuklar dahil olmak üzere engellilerin diğer bireylerle eşit koşullar altında doğurganlıklarından mahrum bırakılmaması vurgusuna sahiptir. Aynı maddede engelli çocuklar ile ebeveyni engelli olan çocukların yüksek yararı gözetilmiştir.

# ERGENLİK NEDİR?

## ERGENLİK

Çocukluk ile yetişkinlik arasında yer alan fiziksel ve psikolojik bir geçiş dönemidir, kişileri yetişkinlik rollerine hazırlar. Ergenlik, 12 ile 22-25 yaş aralığını kapsamaktadır. Ergenlik buluş dönemiyle başlar ve ağırlık, uzunluk, kişisel özellikler, cinsel organlar ve beyindeki büyüme ve olgunlaşma gibi fiziksel büyümeyle sonlanır.

Ergenlik,  
12 ile  
22-25 yaş  
aralığını  
kapsamaktadır.





# ERGENLİK BELİRTİLERİ NELERDİR?

## ERGENLİK

- › Göğüslerde büyümenin başlaması
- › Genital bölgede kıllanma
- › Vücut ölçülerinde hızlı artış
- › Koltuk altında kıllanma
- › Reglin başlaması (Adet görme)
- › Kalçaların genişlemesi (Belin incelmeye başlaması ve leğen kemiklerinin şekillenmesi ve yağ birikimi)

Memelerin büyümesi ergenliğin ilk belirtisidir. Genellikle 10 yaşlarında başlar. Seyrek olarak başlangıçta büyüme tek taraflı olabilir. Bazen memelerde ağrı hissedilebilir.



# ADET(regl) NEDİR?

## ADET(REGL)

**Bir  
genç kızın  
ilk adet  
gördüğü  
ortalama yaş,  
12'dir.**

Ergenlik dönemine girildiğinde yaşanan değişimlerden birisi de; regl dönemine girilmesidir. Kadınların rahim içi astar dokusunu oluşturan tabakanın her ay kendini yenileme çalışması olarak, rahimden gelen bir miktar kan ile dışarıya atılmasıdır. Her ay hormonlar vasıtası ile gerçekleşen, vücudun doğurganlık sistemindeki doğal davranışıdır. Bir genç kızın fizyolojik olarak gelişme evresine girdiği ve ilk adet gördüğü ortalama yaş, 12'dir. Ancak 9-14 yaşları arası adet görülmesi de normal kabul edilmektedir.



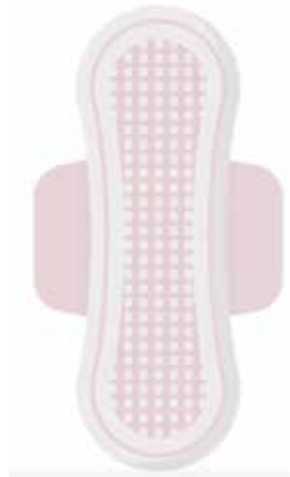
# HiJYENiK PED KULLANIMI

## PED KULLANIMI

**Pedi iç  
çamaşırın  
ortasına  
yerleştirerek  
yapışkan yüzeyi  
iç çamaşırına  
doğru bastırın**

### **Ped nasıl yerleştirilir?**

Günümüzde pedler kullanım kolaylığı için tasarlandığından iç çamaşıra yerleştirmesi hiç zor değildir. Ellerimizi yıkadıktan sonra, pedin arkasındaki yapışkan yüzeyi kaplayan kağıt bant da dahil olmak üzere tüm ambalajları çıkarın, pedi iç çamaşırın ortasına yerleştirerek yapışkan yüzeyi iç çamaşırına doğru bastırın. Pedin kanatlarını iç çamaşırının kenarlarına doğru kıvrarak iç çamaşırını yukarı doğru çekip doğru yerleştirip yerleştirmedeğini kontrol edin.



*Doğumhanalarda  
İsaret dili ya da  
Braille alfabesi bilen  
sağlık personeli  
bulunmalıdır.*

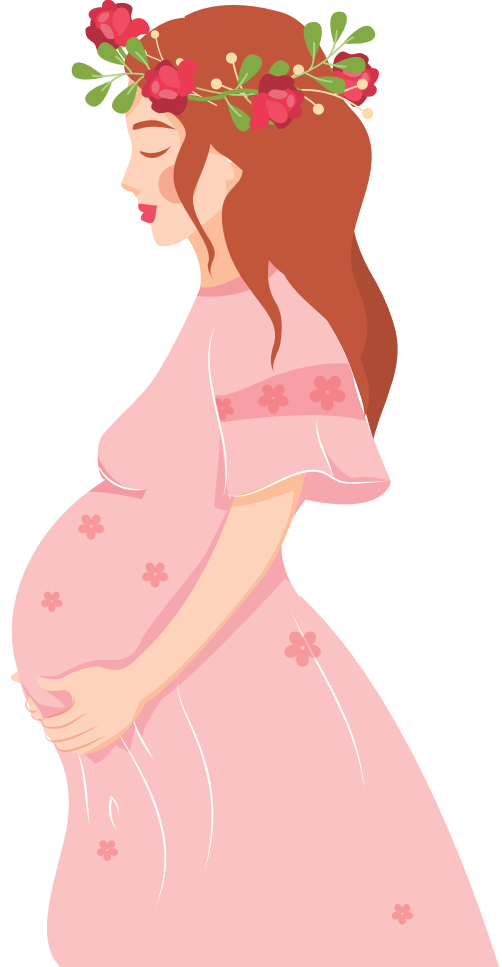


# ÜREME HAKKI

## ÜREME HAKKI

Ne zaman ve kaç çocuk sahip olacağına karar vermek bir insan hakkıdır. Gebelik ve doğum sırasında mevcut sağlık hizmetini alma hakkına sahipsiniz.

Gebelik  
ve doğum  
sırasında mevcut  
sağlık hizmetini  
alma hakkına  
sahipsiniz.



# GEBELİK NEDİR?

## GEBELİK

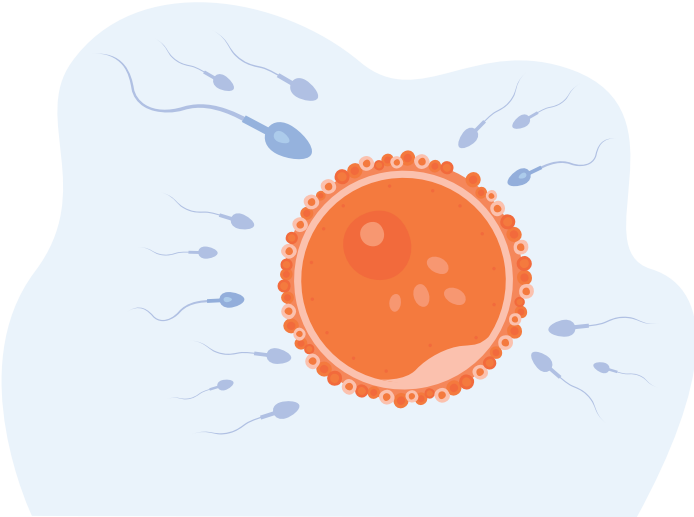
Yumurtanın döllmesi ile meydana gelen canlının kadın organ ve dokularında değişiklikler meydana getirdiği, doğuma kadar geçen yaklaşık 9 aylık (37-40 haftalık) dönem.

### ANNE VE ÇOCUK SAĞLIğINI OLUMSUZ ETKİLEYEN RİSKLİ GEBELİK DURUMLARI

- › 18 Yaşından önce,
- › 35 yaşından sonra,
- › 2 yıldan kısa aralıklarla,
- › 4 ve daha fazla sayıda olursa,

### GEBELİK RİSKLİDİR

Doğuma  
kadar  
geçen yaklaşık  
9 aylık dönem.



# GEBELİK BELİRTİLERİ NELERDİR?

## GEBELİK BELİRTİLERİ

Göğüs ve göğüs uçlarında hassaslık:- Sık idrara çıkma Koku hassasiyeti: halsizlik baş dönmesi aşırme sırt veya bel ağrısı hamile olduğunuzu anlamının en kesin yolu hamilelik testi yapmaktır. Güvenilir bir sonuç alabilmek için anne adayları, adet gecikmesini izleyen altıncı günde erken hamilelik testi yaptırabilir. Eczanelerden temin edebileceğiniz ve evde yapabileceğiniz test cubuklarıyla hamile olduğumuzu anlarız.

**Anne adayları,  
adet gecikmesini  
izleyen altıncı  
günde erken  
hamilelik testi  
yaptırabilir.**



*Dünya Sağlık Örgütü 2011 yılı verilerine göre Dünya nüfusunun %15'ini engelli bireyler oluşturmaktadır. Engelli bireyler Türkiye nüfusunun ise %12.29'unu oluşturmaktadır. Hem Türkiye, hem de Dünyada engelli kadın sayısı engelli erkek sayısına oranla daha fazladır.*





# GEBELİK ÖNLEME

## GEBELİK ÖNLEME

### Gebe Kalmak İstemiyorsanız Kullanacağınız Yöntemler

#### **DERİ ALTI ÇUBUĞU**

Deri altına yerleştirilen 4 cm uzunluğunda ve 0,2 cm çapında bir çubuktur. 3 yıl süre ile gebelikten korur.

#### **GEBELİĞİ ÖNLEYİCİ İĞNELER**

Düzenli olarak 3 ayda bir kez iğne şeklinde uygulanır ve kadınlık hormonlarından birini içerir.

#### **RAHİM İÇİ ARAÇ /SİRAL**

Rahmin içine yerleştirilen küçük, plastik bir araçtır. Bakır ve hormon içeren tipleri vardır.

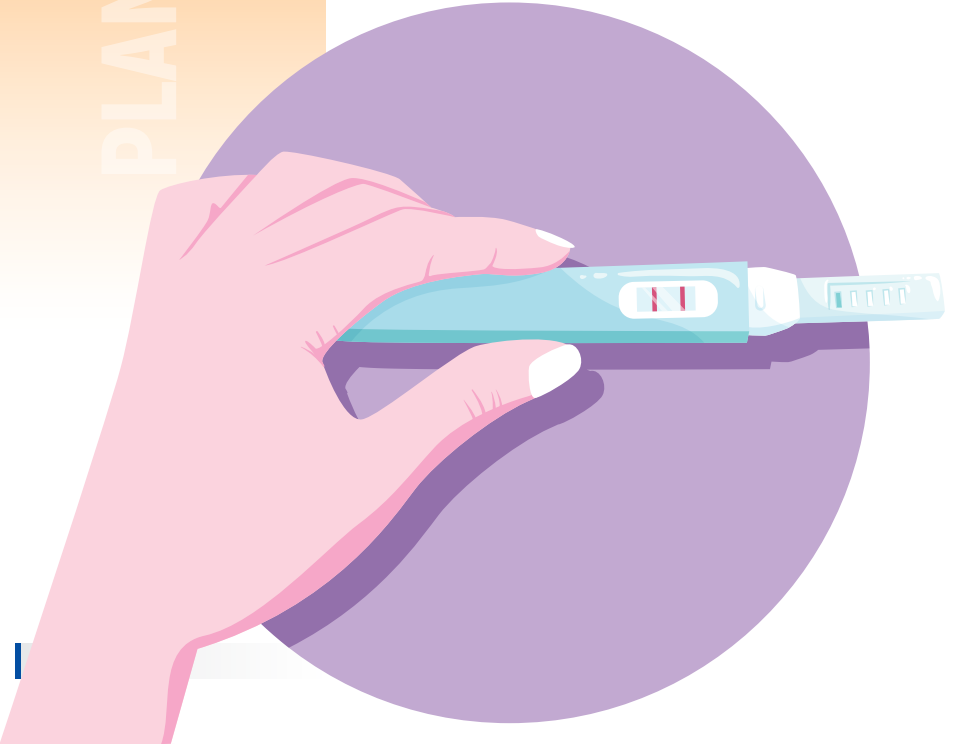
#### **GEBELİĞİ ÖNLEYEN HAPLAR**

Kadınlık hormonlarından birini (progesteron) içeren haplardır. Her gün düzenli olarak aynı saatte alındığında gebelikten korur.

# AİLE PLANLAMASI NE İŞE YARAR?

## AİLE PLANLAMASI

- › Çocuk sayısı ve istediği zaman hamile kalmaya yarar.
- › Ana ve çocuk sağlığını korur.
- › İstenmeyen gebelikleri önler.



*Engelli kadınlara  
yönelik hizmet veren  
jinekoloji ve  
doğum kliniklerinin  
fiziksel koşulları  
engellilere uygun olarak  
düzenlenmelidir.*



# LOHUSALIK NEDİR?

Doğumdan sonra anne vücudunda gebelikte meydana gelen değişikliklerin doğum öncesi haline geri dönmesi sürecine verilen isimdir. Sürecin 6 haftada tamamlandığı düşünülür.

**Sürecin  
6 haftada  
tamamlandığı  
düşünülür.**



# LOHUSA SENDROMU NEDİR?

Annelik hüznü olarak da adlandırılan lohusa sendromu, doğumun ardından annelerin kendini mutsuz ve gergin hissetmesi başta olmak üzere çeşitli belirtilerle kendini gösterebiliyor.

LOHUSA  
SENDROMU

Annelik  
hüznü  
olarak da  
adlandırılabilir



# KÜRTAJ NEDİR?

## KÜRTAJ

İstenmeyen gebeliğin sonlandırılması yasalarla düzenlenmiştir. Kürtaj, gebe kadının iznine, 18 yaş öncesi küçüğün rızası ve velinin iznine, vesayet altında bulunup da reşit veya olmayan kişilerde reşit olmayan kişinin ve vasisinin rızası ile birlikte sulh hakiminin izin vermesine bağlıdır.

› Kürtaj bir aile planlaması yöntemi değildir.

› 10. haftadan sonra gebeliğin sonlandırılması yasal değildir.

**İstenmeyen  
gebeliğin  
sonlandırılması  
yasalarla  
düzenlenmiştir.**



# KÜRTAJ SONRASI NELERE DİKKAT ETMELİYİZ

## KÜRTAJ SONRASI

Hafif ağrılar ve kramplar olası durumlardır Ağrı kesici ilaçları doktor tavsiyesine göre alabilirsiniz. Geçirilen kürtaj sonrasında kanama olabilir. Kürtajdan sonra 40 gün içinde adet görmezseniz, doktorunuza danışmalısınız. Kürtaj sonrası bir süre havuza, küvete ya da denize de girilmemelidir

**Kürtajdan  
sonra  
40 gün  
içinde adet  
görmezseniz,  
doktorunuza  
danışmalısınız.**

# HAMİLELİKTE COVİT 19 VÜİRÜSÜNDEN KORUNMA YOLLARI

## KURUNMA YOLLARI

Temel hijyen kuralları en önemli olan-  
dır. Ellerin su ve sabunla yıkanması  
gereklidir Ellerimizi ağız, burun ve  
gözlere dokunmamalı ve mecbur kal-  
madıkça evden çıkılmamalı ve eve  
misafir kabul edilmemelidir. Maske  
takılmalı ve kalabalık ortamlardan u-  
zak durulmalıdır. Sosyal mesafe ku-  
rallarına uyup 2 metreden daha fazla  
yaklaşılmalı, tokalaşılmalı ya da  
sarılınmamalıdır.

**Sosyal  
mesafe  
kurallarına  
uyarsak  
Covit 19 virüsünden  
korunuruz**

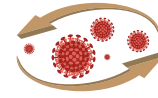


# KORONA VİRÜS NEDİR?

## KORONA VİRÜS



Koronavirüs (COVID-19) dünyadaki pek çok kişiyi etkileyen bir virüstdür.



Virüs kişiden kişiye kolayca bulaşabilen bir hastalıktır.



Koronavirüs çok hızlı yayılır.



Koronavirüse salgında denmektedir. Salgın insandan insana ve dünyaya kolayca yayılabilir.



Korona virüsün;  
-Belirtilerini gösterebilirsiniz  
-Belirtilerini hissedebilirsiniz

# KORONA VİRÜS BELİRTİLERİ NELERDİR?

KORONA  
VİRÜS



**YÜKSEK ATEŞ**



**BOĞAZ AĞRISI**



**YORGUNLUK**



**ÖKSÜRÜK**



**NEFES ALMADA  
ZORLUK**

# KORONA VİRÜSE YAKALANMIŞ BAZI KİŞİLER

## KORONA VİRÜS



**BELİRTİLERİN HİÇBİRİ YOKTUR VE  
KENDİLERİNİ İYİ HİSSEDEBİLİRLER.**



**BELİRTİLERİN BAZILARINI  
GÖSTERİRLER VE BİRAZ  
HASTA HİSSEDEBİLİRLER**



**BELİRTİLERİN HEPSİNİ  
GÖSTERİRLER VE ÇOK HASTA  
HİSSEDEBİLİRLER.**



**EĞER NEFES ALMAKTA  
ZORLANIYORSANIZ 112'Yİ ARAYIN.**



**BU BELİRTİLER DİĞER BAZI HASTALIKLARIN  
BELİRTİLERİNE BENZER:**

**\* SOĞUK ALGINLIĞI , \* GRİP**

**EĞER  
BELİRTİLER  
VARSA  
NE  
YAPMALISINIZ?**

**KORONA  
VİRÜS**



**EVDE KALIN  
HASTANE VEYA KURUMDA KALIN.**



**DOKTORUNUZU ARAYIN.**



**TEST YAPILMASINA AŞAĞIDAKİ  
KOŞULLARDA  
İHTİYACINIZ OLABİLİR:**  
\* YURTDIŞINDAN GELDİYSENİZ  
\* KORONA VİRÜS HASTASI  
OLAN BİRİ İLE  
YAKIN TEMAS KURDUYSANIZ.



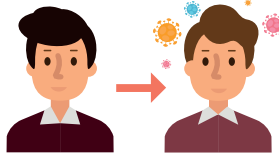
**UNUTMAYALIM**  
KORONAVİRÜS TEDAVİSİNE  
HENÜZ SAHİP DEĞİLİZ.

# KORONA VİRÜS NASIL YAYILIR

- Koronavirüs insandan insana bulaşır.
- Aşağıdaki durumlarda koronavirüse yakalanabilirsiniz:



- 1 Koronavirüs hastası olan ama belirtileri henüz ortaya çıkmamış birisiyle yakın mesafede bulduysanız.



- 2 Koronavirüs hastası olan ve belirtileri gösteren birisiyle yakın mesafede bulduysanız .



- 3 Üzerinde koronavirüs bulunan masa, kapıkolu gibi yüzeylere elinizle temas ettikten sonra elinizle yüzünüze dokunduysanız

KORONA  
VİRÜS

# KORONA VİRÜSÜN YAYILMASINI NASIL ÖNLERİNİZ?

## KORONA VİRÜS



- \* ÖKSÜRDÜKTEN VE HAPŞIRDIKTAN SONRA
- \* YEMEK YEMEDEN ÖNCE VE SONRA
- \* TUVALETİ KULLANDIKTAN SONRA



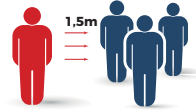
**YÜZÜNÜZE DOKUNMAMAYA ÇALIŞIN**



**ELLERİNİZİ GÜN İÇİNDE SABUN VE SU İLE  
DÜZENLİ OLARAK YIKAYIN**



**HAPŞIRIRKEN YADA ÖKSÜRÜRKEN AĞZINIZI  
MENDİL YADA DİRSEĞİNİZİN İÇ TARAFI İLE  
KAPATIN**



**DiĞER İNSANLARLA ARANIZDA  
MESAFE BIRAKIN.**



**HASTA HİSSETTİĞİNİZDE  
YA DA EVİNİZDEN  
DIŞARI ÇIKMANIZ,  
GEREKTEĞİNDE  
MASKE TAKIN**

*5510 Sayılı Kanunu'na göre,  
gebelik ve doğum hizmetleri  
için hastaneler tüm sağlık  
hizmetlerini ÜCRETSİZ  
sağlamak durumundadır.*

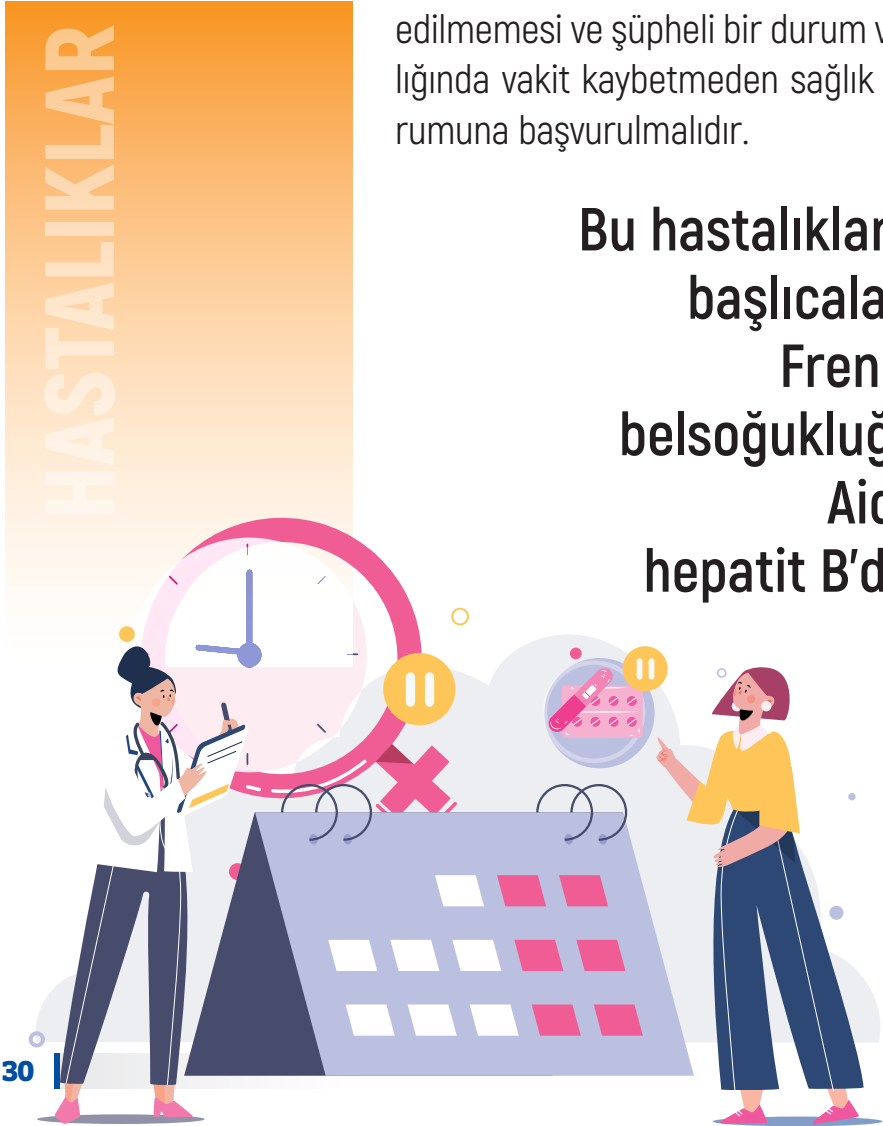
*Engelli kadınlar  
bu hizmetlerden ÜCRETSİZ  
yararlanabilirler.*



# CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR

Cinsel yolla bulaşan hastalıkların erken dönemde tespit edilerek tedavi edilmesi, hastalığın bulaşmasının engellenmesi açısından da son derece önemlidir. Hastaya ve hastalığa göre farklılık gösteren belirtilerin göz ardı edilmemesi ve şüpheli bir durum varlığında vakit kaybetmeden sağlık kurumuna başvurulmalıdır.

**Bu hastalıkların  
başlıcaları;  
Frengi,  
belsoğukluğu,  
Aids,  
hepatit B'dir.**





# CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLARIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

## HASTALIK BELİRTİLERİ

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar bazı belirtilerle ortaya çıkabilir ve belirtilerden bazıları her iki cinstede görülebilir.

**En yaygın belirtiler aşağıdaki gibidir:**

- ▶ Vajinal akıntı: Fizyolojik akıntı olarak bilinir. Sarı, yeşil, gri renkte, rahatsız edici düzeyde kokunun eşlik ettiği, bazen kanlı, ağrılı ve köpük görünümünde akıntı oluşabilir.
- ▶ İdrar yaparken yanma hissedilebilir. Ayrıca sık sık idrar yapma isteği de cinsel hastalık belirtisi olabilir.
- ▶ İshal ve bulantı, aynı zamanda cinsel yolla bulaşmış bir hastalığın belirtisi de olabilir. Bu durumda uzman bir hekime başvurulmalıdır.

## HASTALIK BELİRTİLERİ



▶ Aşırı terleme normalde görülenden daha fazla miktarda terleme ya da a-niden oluşan ateş basması cinsel yolla bulaşan pek çok hastalığın belirtisi olabilir.

▶ Bunun yanında cinsel hastalıklar; baş ve eklem ağrıları, ateş, deri döküntüleri, vajinal kaşıntı, kanama, genital bölgede siğil, testislerde şişme, ağrı ve kaşıntı, cinsel organlarda akıntı, şişme, yara gibi belirtilere yol açabilir. Bu şikayetlerin olması ve fark edilmesi durumunu en yakın sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.

**belirtilerden  
bazıları  
her iki  
cinstede  
görülebilir.**

# MENAPOZ NEDİR?

## MENAPOZ

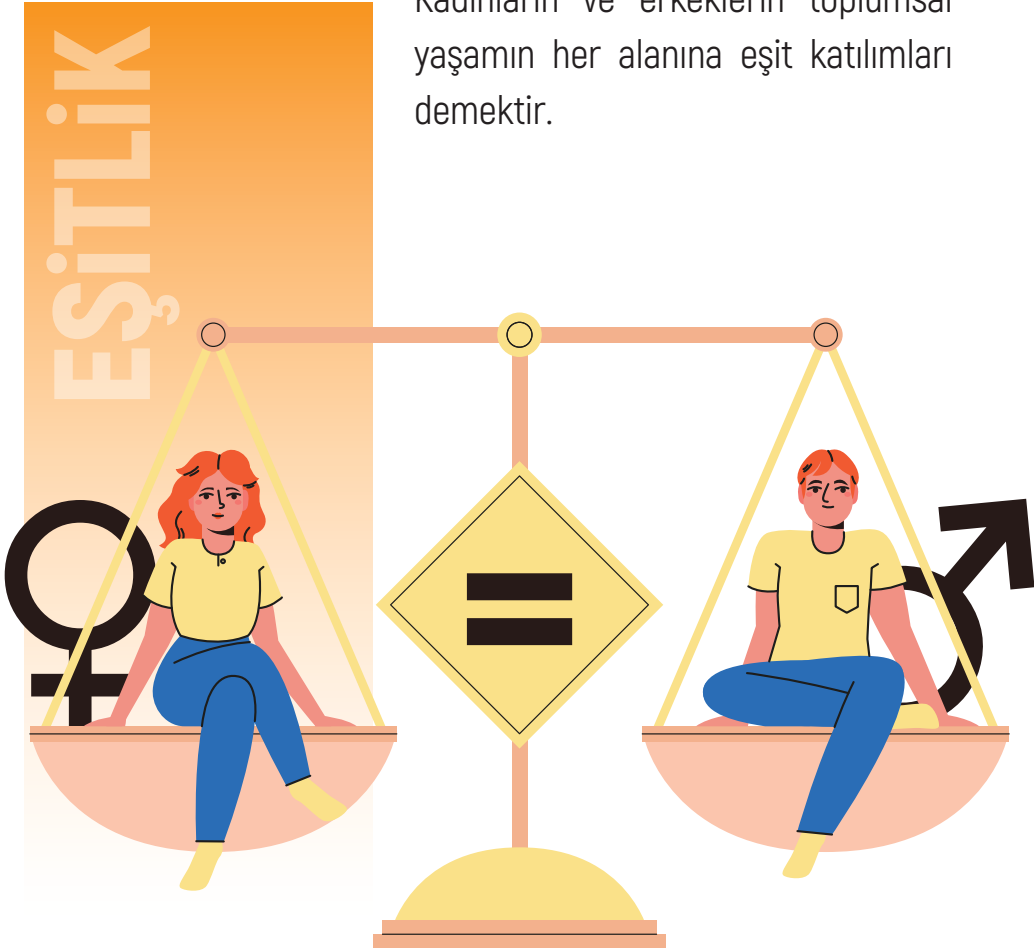
Menopoz, kadınlarda, üreme fonksiyonlarının sona ermesi ile başlayan bir dönemdir. Bu dönemde ruhsal, fiziksel ve duygusal değişimler gözlemlenir. Menopoz, engelli kadınların ihmal edilen üreme sağlığı sorunlarından biridir. Engelli kadınların menopoz sorunları ile birlikte engellerine ait sorunlarının da olması, süreci zor geçirmelerine sebep olabilir. Bu durumda engelli kadınlar sağlık kuruluşlarından destek alabilirler.

**Menopoz,  
engelli kadınların  
ihmal edilen  
üreme sağlığı  
sorunlarından  
biridir**



# TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ NEDİR?

Kadınların ve erkeklerin toplumsal yaşamın her alanına eşit katılımları demektir.



# KİŞİSEL TEMİZLİK NEDİR?

## TEMİZLİK

Kişisel temizlik, birçok bulaşıcı hastalığa karşı korunmamızı sağlar.

› Diş fırçası, tırnak makası, jilet, banyo havlusu, gibi kişisel temizlik malzemelerini ortak kullanılmamalıdır.

› Belli aralıklarla banyo yapılmalı, iç çamaşırları ve giysilerimizi değiştirmeliyiz.

› Adet döneminde her gün ve ayakta duş alınmalıdır.

› Tuvaletten çıktıktan sonra ve gün içinde Ellerimizi sabunla iyice ovuşturularak sık sık yıkanmalıyız.



# ENGELLİ KADIN VE KIZ ÇOCUKLARI İÇİN İLGİLİ BAŞVURU MEKANİZMALARI VE HİZMETLER

## BAŞVURU MEKANİZMALARI

Engelli kadın ve kız çocuklarının üreme sağlığı ve cinsel sağlık hizmetleri ve toplumsal cinsiyete dayalı şiddet ile ilişkili durumlarda başvuru yapabileceği tüm mekanizmalar ve hizmet alabilecekleri kurumlar şu şekildedir:

- ▶T.C. Sağlık Bakanlığı ve bağlı sağlık kuruluşları
- ▶Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
- ▶Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Kadın ve Üreme Sağlığı Dairesi Başkanlığı
- ▶Yerel ve Uluslararası STK'lar
- ▶Belediyeler
- ▶Kadın Danışma ve Dayanışma Merkezleri
- ▶ŞÖNİM (Şiddet Önleme ve İzleme Merkezi)
- ▶Kadın Sığınma Evleri
- ▶Barolar
- ▶Kadın STKları
- ▶Aile Danışma Merkezleri
- ▶Toplum Merkezleri
- ▶ALO 183 Aile, Kadın, Çocuk ve Engelli Sosyal Hizmet Danışma Hat

**İşitme engelli ve  
sağır kadınlara  
bebeğın ağlamasıyla ışıklı  
uyarı veren  
kameralı bebek telsizleri kullanmaları  
ya da görme engelli ebeveynler  
için özel tasarlanmış  
hareket sensörlü uyarıcılar  
ücretsiz verilmelidir.**





[www.vanisitmeengellilerderneği.org](http://www.vanisitmeengellilerderneği.org)

[/sessizler](https://www.instagram.com/sessizler)

[/Van İtme Engelliler ve Aileleri Derneği](https://www.facebook.com/VanİtmeEngellilerveAileleriDerneği)

[/sessizellerr](https://www.instagram.com/sessizellerr)

[/Van İtme Engelliler ve Aileleri Derneği](https://www.youtube.com/VanİtmeEngellilerveAileleriDerneği)



[www.turkey.unfpa.org](http://www.turkey.unfpa.org)

[UNFPATurkey](https://www.instagram.com/UNFPATurkey)

[UNFPA.Turkey](https://www.facebook.com/UNFPA.Turkey)

[unfpa\\_turkey](https://www.instagram.com/unfpa_turkey)

[UNFPATurkey](https://www.youtube.com/UNFPATurkey)

### VİED ENGELLİ DANIŞMA HATTI

Tel: 0542 819 99 56

sms-watsapp tan da ulaşabilirsiniz.

Baskı: Turuva Ajans (0432) 212 42 79 VAN