|  |
| --- |
| KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİNİ ÖĞRETEBİLME |

|  |
| --- |
| **AMAÇ:** Kendi kendine meme muayenesini öğretebilme becerisi kazandırmak |
| **HEDEF:** Öğrenci kişilere kendi kendine meme muayenesi yapabilme eğitimi verebilecektir. |
| **ÖĞRENME DÜZEYİ:** 4 |
| **ARAÇLAR:** Model meme |

|  |  |
| --- | --- |
| DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ: | |
| Aşağıdaki puanlama sistemini kullanarak, tüm basamaklar doğru, sıralı ve duraksamadan yapılıp, tümünden tam not alana dek beceriyi yineleyiniz. | |
| 0 | **Geliştirilmesi gerekir:** Basamağın hiç uygulanmaması; yanlış uygulanması ya da sırasında uygulanmaması |
| 1 | **Yeterli:** Basamağın doğru olarak ve sırasında uygulanması; ancak eğiticinin yardımına gereksinim duyulması |
| 2 | **Ustalaşmış:** Basamağın duraksamadan ve eğiticinin yardımına gereksinim olmadan doğru olarak ve sırasında uygulanması |

|  |  |
| --- | --- |
| **KATILIMCININ** |  |
| Adı Soyadı: |  |
| Sınıfı: |  |
| Numarası: |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **BASAMAK**  **NO** | **UYGULAMA BASAMAKLARI** | **DEĞERLENDİRME** | | |
|  |  | 0 | 1 | 2 |
| 1. | Kendinizi tanıtın, yapılacak muayene eğitimi hakkında bilgilendirin |  |  |  |
| 2. | Kişiye belden yukarısını tamamen soyması ve ayna karşısında oturması veya ayakta durması söylenir |  |  |  |
| 3. | Omuzlar dik olacak şekilde, kolların her iki yanda serbest bırakılır |  |  |  |
| 4. | Her iki memenin büyüklüğü, rengi ve simetrik olup olmadığı kontrol edilir |  |  |  |
| 5. | Her iki meme başının simetrik olup olmadığı kontrol edilir |  |  |  |
| 6. | Meme başında çökme ya da çekinti ve kepekli lezyonlar olup olmadığı kontrol edilir |  |  |  |
| 7. | Her iki meme derisinde çökme ya da çekinti, deride portakal kabuğu görünümü, kızarıklık olup olmadığı kontrol edilir |  |  |  |
| 8. | Her iki el başın üzerinde birleştirilerek meme derisinde çekinti olup olmadığı kontrol edilir |  |  |  |
| 9. | Eller başın üzerinde iken koltuk altlarında kabarıklık olup olmadığı kontrol edilir |  |  |  |
| 10. | Her iki el bele koyulup, leğen kemikleri üzerine bastırarak meme derisinde çekinti olup olmadığı ve göğüs kası üzerinde fark edilebilecek bir kitlenin olup olmadığı kontrol edilir. |  |  |  |
| 11. | Eller bele koyulup, leğen kemikleri üzerine bastırarak ve omuzları hafif çıkarıp öne doğru eğilerek önden ve her iki yandan meme derisinde çekinti olup olmadığı kontrol edilir. |  |  |  |
| 12. | Elin 2,3 ve 4. parmakların uç taraflarının avucun içine bakan yüzleri kullanılarak, küçük dairesel hareketlerle, baskı şiddetini hafiften kuvvetliye doğru arttırarak memenin tamamı ve koltuk altı bölgesi dokunularak kontrol edilir. |  |  |  |
| 13. | Sağ meme için sol, sol meme için sağ el kullanılır. |  |  |  |
| 14. | Köprücük kemiğinin altından başlayarak, tüm meme bölgesi muayene edilir (Şekil A). |  |  |  |
| 15. | Elini kaldırmadan, kaydırarak birbirine paralel dikey çizgiler çizerek (a), veya köprücük kemiğinin altından başlayarak saat ibresi yönünde giderek iç içe geçen daireler çizerek (b), veya meme başında sonlanan oklar şeklinde (c) tüm meme muayene edilir. |  |  |  |
| 16. | Bir elin başparmak ve işaret parmakları arasında meme başları hafifçe sıkılarak akıntı olup olmadığı kontrol edilir. |  |  |  |