

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BAZI BİREYSEL HİJYEN ALIŞKANLIKLARI

Yard.Doc.Dr. Nalan ÖZHAN\*

### 1. Problemin Tanımı

Toplumların geleceği, o toplumu oluşturan bireylerin nitelikleri ile doğrudan ilişkilidir. Toplumu oluşturan bireylerin niteliklerinin üstün olabilmesi için, öncelikle sağlıklı olmaları gerekir. Az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin gelişmişlik düzeyine ulaşabilmelerinde gerekli olan faktörlerin en önemlilerinden biri de sağlıklı bir nesil ve güçlü bir insanlardır.

Bireyleri "sağlıklı" ya "hastalıkla olarak tanımlamak çağın zaman zor olsa da Dünya Sağlık Örgütü Sağlık, "sadece hastalık ve sakatlıkların olmaması değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve toplumsal yönden tam bir iyilik durumu" olarak tanımlamaktadır (2).

Bireylerin birbirleriyle ya toplumla uyum içinde olması için genel olarak, sağlık eğitimi, sağlık hizmetleri, sağlıklı beslenme, yeterli dengeli beslenme, sosyal güven ve refah. uluslararası gelirden dengeli pay alma gibi gereksinimlerinin yerine getirilmesi gerektirir (6).

Bireyin sağlığını etkileyen faktörlere daha dar bir açıdan bakacak olursak, beslenme, dinlenme, bireysel temizlik, sigara, alkol gibi zararlı maddelerin tüketimi ya egzersiz gibi "bireysel hijyen alışkanlıkları kapsamında bulunan alışkanlıkların önemli bir yer tutmakta olduğunu görürüz (3, 10, 12, 16).

Hijyen, sözlük anlamı olarak, "sağlam-sağlıklı" anlamına gelmektedir. Hijyen bilimi de sağlığın devam ettirilmesine yönelik çalışmalarını ve önlemleri içerir. Bu kelime tip literatürüne Yunan mitolojisinden girmiştir.

---

Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Cerrahi Hastalıklar Hemşireliği Öğretim üyesi.

tir. tann, en tarimmis "Up ilahi" Aesculape (Aesulapius)'un kizi Hyglea, Yunan mitolojisinde sagligi koruma tanncasi olarak gecmektedir. Hijyen bilimine ait ilk eser Hipokratia (M.O. 460-377) aittir. Hippocratesiten yillar Once yasamis insanlann da sagligi koruma ye devam ettirmeye yOnelik, icgudfileriyle de olsa bazi onlemler aldiklan bilinmektedir. Ornegin, M.O. 4000 yillarinda Mezopotarnlyada yasamis (plan Starner saglikli yasam icin yikanma ye vtieut temizliginin art duguna inanrmslardir. M.O. 3000: 2000 yillarmda Misir uygarliginda vucut temizligine, beslenmeye aylesine Onem verilmiş ki, halka yikanma ye sac sakal kestirme zorunlulugu konmustur. Ege uygarligi devrinde hljyenin bilimsellik kazandigmi, vucut gelismisi ve saglamligi icin fiziksel aktivitelere son derece Onem verildigini, uncut temizligi icin tapinaklarin icine aok havas banyolan yapildigini gOrmekteyiz (7, 10, 20).

Uygarlikla birlikte gelisen teknolojik ye ekolojik kosullara paralel olarak, tarih boyunca hijyen kavrami da degisikliklere ugramistir, 0111(0 hijyen ktltirel. sosyal, ailese ve bireysel degerlerden etkilenir (10, 20).

Bireysel hijyen, bireyin kendi devam ettirmesi icin yaptigi "Oz bakim" uygulamalarini icerir. Bireysel hijyen kavrami. kisinin dogustan varolan ve/veya sonradan kazandigi nitelik ve yeteneklerinin. kulturel faaliyetlerinin gelistirilmesini, giyim, temizlik, egzersiz, beslenme, bulasici hastalıklardan korunma gibi aliskanhhklannin dfizenlenmesi ile iliskilidir. Barka bir deysile, bireysel hijyen sosyo-kultfirel, ekonomik, cevresel faktorlerden, bireyin kendi vileudunu biciminden (beden imgesi) ye egitiminder'etkilenir. bu nedenle her bireyin hijyen aliskanliklan ye uygulamalari farkli olabilir. Bu aliskanliklar cocukluktan itibaren aileden Ogrenilmeye baslanir ye daha Once sOzi.1 edilen faktOrlerden etkilenerek yasam boyu degisiklikler gosterebilir (10, 13).

Hijyen aliskanhhklan bireysel ye sosyal sagligimizin dayandigi bir temel olmakla beraber, ayni zamanda uygarlik duzeyinin de bir goster-gesidir. Bu aliskanhhklar toplu yasayis halinde daha Onem kazanmak-tadir.

Bunlann yanisira saglarn bireyin sagliginin korunmasi ve devami, hasta bireyin gunluk yasam aktivitelerini saglama ya da bu aktivitelerin gerceklesmesinde onlara yardime olma gibi sorumluluklan olan hemsireligi meslek olarak secmis ye bu meslegin egitimini sfirdfirmekte olan og.rencilerin, bu sorumluluklara sahip ve diger bireylere "Ornek" olabilmeleri icin herseyden Once kendi sagliklanni korumaya yonelik, dogru bireysel hijyen aliskanliklan kazanrms olmalan gereklidir. Ayrica, arastirmacinin gOzlemlerinden edindigi izlenirn. Ogreneilerin bireysel hijyen aliskanhhklanmm, Ozellikle Ogrenimlerinin ilk yillarinda pek de

yeterli olmadigi clogrultusundadr. SOZU edilen bu nedenler arastirrnaciyi bayle brr arastirrna yapmaya yoneItmistir.

Ara irmanin Arctaci

Bu arastirma:

1. Hemşirelik Yuksekokulu I. ye IV. smut' Ogrencilerinin Nazi bireysel hijyen ah5lcanliklannin belirlenmesi.

2. Bireysel hijyen aliskanhkklarında sinifa gore farkhllklar (Aug olmadiginin ortaya cikarilmasim belirlemek amaciyla tanimlayici ve karsilaVirmafi olarak yapilmistr.

H.O. Hemsirelik Yeksekokulu I. sinif agrencilerden 120, IV.siruf Ogrencilerinden 107 kisi olmak tizere toplam 227 ogrenei Ornekleme olusturmudur.

### BULGULAR. VE TARTIMA.

Tablo 1. Ogrencilerin Tanitici Qzellikleri

Tanitiei Ozellikler	Sap		IV.suuf	
			Sap.	cv,
<b>Kalman Yer</b>				
H.O. Yurdu	40	33.3	31	29.0
Misafirhane			4	3.7
Diger Yurtlar	37	30.8	11	10.3
Hastane Lojmaru	6	5.0	6	5.6
Aile Yam	28	23.3	40	37.4
Yalunin evi	7	5.8	-	
Arkada5la ev	2	1.7	15	14.0
<b>Bitirilen Son Okul</b>				
Lise	<b>111</b>	92.5	95	88.8
Saghk Meslek Lisesi	<b>8</b>	6.7	7	6.5
Sag,hk Meslek Y.O.	<b>1</b>	0.8	5	4.7
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>107</b>	<b>100.0</b>

**Tablo 2** incelendiginde I.sinif ogrencilerinin sadece %4.2'sinin tuvalete **girmeden** Once, %10'unun idrar yaptiktan sonra tuvaletten cilunca ellerini su ye sabunla yikadildari gOrillmektedir. Her iki grubun da tamamı gaita sonrasi ellerini su ve sabunla yikamaktadirlar. Gaita sonrasi tuvaletten cikinea ye ellerine bir bulasmanin clişmdaki

durumlarda ellerini sabunla yıkama bakımından gruplar arası farklar İstatistiksel olarak Onemli bulunmstur.

**Tablo 2. Öğrencilerin Ellerini Su ye Sabunla Yıkarnaların Bazı El Yıkama Zamanlarına Göre Dağılımı**

El Yıkama Zamani	I.sınıf n= 120		IV.sınıf n= 107	
	Sayı		Sayı'	
a. Yemekten Önce	69	57.5	80	74.8
b. Yemekten sonra	42	35.0	74	69.2
c. Tuvaletten Önce	5	4.2	45	42.1
d. Tuvaletten sonra (idrâr)	12	10.0	67	62.6
e. Tuvaletten sonra (gaita)	120	100.0	107	100.0
1. Eve-Yurt. Gelince	60	50.0	79	73.8
g. Ele kir bulamca	96	8.0	93	87.0
h. Yemek yapmadan Önce	22	18.3	75	70.1

a, b, c, d, e, g için  $p < 0.05$  f için  $p > 0.05$

Tabloda belirtilen durumlar genellikle sosyal el yıkama diye bilinen ellerin sabunla ovuşturularak yıkanması gerekir. İnan ve iyi bir el yıkama ile eldeki geçici bakterilerin %99'unun uzaklaşmasının mümkün olabileceği durumlarıdır (5, 9, 11, 15, 17).

**Tablo 3. Öğrencilerin Enstirelalarına Alışkanlıklarına Göre Dağılımı**

Alışkanlık	I.sınıf n= 120		IV.sınıf n= 107	
	Sayı		Sayı	
Sabah-Öğle-akşam	2	1.7	23	21.5
Sabah ye Akşam	48	40.0	58	54.2
Sadece Akşam	33	27.5	7	6.5
Sadece Sabah	23	19.1	10	9.4
Birsey yiyince	2	1.7	3	2.8
Ara Sıra	11	9.2	6	5.6
Hic	1	0.8		
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>107</b>	<b>100.0</b>

$$X^2 = 26.846 \quad p < 0.05$$

Tablo 3'de Öğrencilerin dış fircalama alışkanlıklarına göre dağılımlarına bakıldığında günde en az iki kez ve/veya daha çok dış fircalayanların oranı= I.sınıfta %41.7, IV.sınıfta %75.7 olduğu anlaşılmaktadır. N.sınıf öğrencilerinin dış fircalama alışkanlıklarının I.sınıflara oranla daha istedik çerçevede olmasını öğrencilerin eğitimleri boyunca, gerek eğitimin etkisi, gerek değişen sosyal çevreleri nedeniyle olumlu etkilenmiş olabileceklerine bağlayabiliriz. Ancak her yeterli sayıda dış fircalayanın da uygun biçimde dış fircaladığı söylenemez. Bunu en doğru anlama biçimi oral muayene ve uygulamalı (gözleme dayanan) araştırmalardır (4, 19).

**Tablo 4. Öğrencilerin Menstruasyon Döneminde Banyo Yapma Alışkanlıklarına Göre Dağılım**

Banyo Yapma	Sayı		%0	
Yapan	55	45.8	95	88.8
Yapmayan	65	54.2	12	11.2
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>107</b>	<b>100.0</b>

Tablo 4'de öğrencilerin menstruasyon döneminde banyo yapma alışkanlıklarına göre dağılımlarına bakıldığında, bu dönemde banyo yaptığını söyleyenlerin oranı I.sınıfta %54.8, IV. sınıfta %88.8'dir. Gruplar arası fark önemlidir Öğrencilerin Özellikle I.sınıfta menstruasyon döneminde banyo yapmayanların oranının yapanlardan yüksek olması ailelerinden ve yakın çevrelerinden bu şekilde bilgilendirilme olabileceklerini

Menstruasyon döneminde opüsküne bezlerin salgısı artacağından ve kanama nedeniyle Özellikle perineal bölgede koku oluşacağından Özellikle bu dönemde banyo yapmaya daha da önem vermek gereklidir. Banyo dış olarak (ayakta) yapılmalıdır (10, 13).

**Tablo 5. Öğrencilerin Tuvalette Temizlenme Alışkanlıklarına Göre Dağılımı**

Temizlenme şekli	I.sınıf		IV.sınıf	
	Sayı	%	Sayı	%
Vulvadan rektuma	35	29.2	26	84.1
Rektumdan vulvaya	85	70.8	31	11.9
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>107</b>	<b>100.0</b>

$$X^2 = 69.015 \quad P < 0.05$$

Tablo 5'de Öğrencilerin tuvalette temizlenme alışkanlıklarına göre dağılımlarına bakıldığında, görüldüğü gibi IV.sınıfların %84.111.sınıfların ise ancak %29.2'si perineal bölge temizliğini doğru olarak yapmaktadırlar.

öğrencilerinin henüz meslek dersi almamış olmaları. hemen hemen her meslek dersinde, 6z bakım, hasta bireyin ve sağlığın korunması kapsamında doğru perine temizliğinin önemini öğreniyor olması gibi nedenlerle IV.sınıf öğrencilerinde doğru perine temizliği yapmalarını oranın I.sınıfına göre daha fazladır denilebilir.

Tablo 6. Öğrencilerin Sigara kullanım alışkanlıklarına Göre

Sigara türü	Sayı	%	IV.sınıf	
			Sayı	%
Hic içmiyor	94	78.3	65	60.7
Az içiyor	17	14.2	19	17.8
Birakmış			2	
Sürekli içiyor	9	7.5	21	
<b>Toplam</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>	<b>107</b>	<b>100.0</b>

**Öğrencilerin sigara kullanım alışkanlıkları** Tablo 6'da görülmektedir. I.sınıf öğrencilerinin IV.sınıftakilerin %60.7'si hiç sigara içmediklerini belirtmişlerdir. İki grup arasında sigara kullanım deneyimi olmaları açısından fark önemlidir. Sürekli sigara içtiğini belirtenler I.sınıfta %7.5 IV. sınıfta %19.6'dır.

ülkemizde tütün tüketimi her yıl artarken, sigara kullanım oranı yükselir. sigaraya başlama yaşı ilerlerken, örneklemi oluşturan öğrencilerden sigara içmeyen oranı yüksek olması sevindirici bir sonuçtur.

Sağlık personeli olarak önce kendi sağlığını korumayı öğrenmek gereklidir ki bunun sağlığını da koruyucu önlemler alınabilir, etkin sağlık eğitimi yapılabilir, örnek alınabilir.

Tabloda her iki grupta da en yüksek oranda "tadim merak" sigara kullanım nedeni olarak belirtilmiştir. Diğer benzer araştırmalarda da gençlerin sigaraya başlama nedenleri arasında "merak", "örnek alma", "stresin kurtulma" gibi nedenlerin yer aldığı görülmektedir (1, 14, 18).

**Tablo 7. Sigara icen/Icmis Ogrencilerin Sigara Icrne Nedenleri**

!gine Nedeni	Say'	%	IV.sinif	
			Sayi	%
Tadini Merak	34	56.7	35	53.8
Buyuklere Ozenme	5	8.2	3	4.6
.Arkadaslara Ozenme	4	6.7	14	12.3
Ilerkes Iciyor	4	6.7	14	21.6
Kars' cinsi etkileme	6	10.0	-	-
Sikinti	4	6.7	2	3.1
Yanitsiz	3	5.0	3	4.6
Toplam	60	100.0	65	100.0

**'Pablo 8. Sigara****Ogrencilerin Ilk Sigarayi Elde Eitikleri Kisiler**

ilk Sigarayi Elde Etrne Yeri	I.sinif		IV.sinif	
	Sayi	%	Sayi	%
Arkadas	32	53.3	35	53.8
Kendi alrms	15	25.0	20	30.8
Ebeveyn	2	3.4	2	3.1
Kardes			3	4.6
Akraba	11	18.3	5	7.7
Toplam	60	100.0	65	100.0

Sigara icme deneyimi olan ogrencilerin ilk sigarayi elde ettikleri yerlerin dagilimina bakildiginda I.snifta bu gruba giren Ogrencilerin %53.3'111, IV.sinifin %53.8'i arkaidasindan elde ettigini. arkadasmin verdigini belirtmislerdir. Ilk sigarayi kendi alanlarin orani I. sinifta %25.0 IV. sinifta %30.8'dir.

Bu da bize sigaraya baslamada arkadas faktOrtInim engelleyiei degil tesvik edici oldugunu gOstermektedir.

Tablo 9'da yeralan esyalann tumu bireysel kullanimi gerektiren esyalardir. Kendine ait el havlusu, banyo havlusu, sabunluk filet. tarak. terlik ye bardagi oldugunu sOyleyen I.sinif Ogrencileri ile IV.sinif ogrencileri arasinda farklan.n Onemli oldugu gOrulmektedir. Bu sonuclar dogrultusunda sinif yukseldikce adi gecen esyalan bireysel olarak kullanmada da artis olmaktadır denilebilir. Her iki sinifta is camasinmn

kendine ait oldugunu belirten Ogrenci oraninin oldukca yfikssek olması sevindirici bir sonuctur. Ortak esya kullanirniyla pek cok hastaligin gercektir (8, 10, 16, 20).

**Tablo 9. Ogrencilerin Bazi E5yalann Kendilerine Ait Olma veya Ortak Kullanma Durumlanna Gore Dagilimi**

Ewa	Kendine Alt				Ortak			
	I. Siruf		IV. Sinif		1. Sinif		IV. Sinif	
	Sayi	%	Say'	%	Sayi	%	Sayi	%
El havlusu*	66	55.0	83	77.5	<b>54</b>	<b>45.0</b>	<b>24</b>	22.4
Sanyo havlusum	78	65.0	88	82.2	<b>42</b>	<b>35.0</b>	<b>19</b>	<b>17.8</b>
<b>Sabunluk MO*</b>	54	45.0	83	77.6	<b>66</b>	<b>55.0</b>	<b>24</b>	22.4
<b>Jilet*</b>	15	12.5	30	28.0	<b>34</b>	<b>69.4</b>	<b>11</b>	26.8
<b>Tarak*</b>	49	40.8	77	72.0	71	<b>59.2</b>	<b>30</b>	28.0
ig camavn	118	98.3	<b>104</b>	97.2	2	1.7	3	2.8
4 Giyim	50	41.7	52	48.6	70	58.3	55	51.4
Terlik*	70	58.3	84	78.5	50	41.7	23	21.5
corap	102	85.0	96	89.7	18	15.0	11	10.3
Bardak*	24	20.0	40	37.4	96	8.0	67	67.6
Mayo	65	<b>54.2</b>	70	65.4	22	25.0	25	<b>26.3</b>

\*: Frepsi icin P<0.05 digerleri icin P>0.05.

#### ONERILER

\* Ara.5tirmada elde edilen bu sonuclar dogrultusunda;

\* Milfredat programinda yer clan meslek dersleri iceriklerinde bireysel hijyenin/saglik alikanliklanrun sagligi korumadaki Oneminin tekrar. tekrar vurgulanmasi.

\* Kadin hastahklan ve dogum dersine kadar Ogrenciyi bekletmeden menstruasyon hijyenine 114kin bilgilerin 1. siniftan itibaren ogrencilere daha detayli olarak aktanlmasi,

\* Sigara icen Ogrencilerin sigarayi birakmalan igin etkin, dikkat cekici kampanyalann okul idaresi tarafından balatalmasi,

\* Gerek hastane ortaminda gerek gunluk (sosyal) yasmamda el yikamaya iliskin, similar arasi fark olup olmadigiru daha iyi belirlemek icin gozleme dayali aratirrna yapilmasi



## ICAYNAKLAR

1. Akgfin, N. ve digerleri. "Izmiride Orta Ogretim Ogrencileri, Tip Ogrencileri ye Tip Fakir"Res' Ogretim ()yeled ve Yardimcilan Arasinda Sigara IOTA" **Spor Hekimligi Dergisi**, Cilt. 18, No. 4. 1983.
2. Alan, T. "Insan Sag kin evresindeki Tehlikeler", **Saglik Dergisi** No. 3-4, ss. 59-96, Mart-Nisan 1974.
3. Bower, F.L. ye Bevis, E.O. **Fundamentals of Nursing Practice Concepts. Roles and Functions**, Stiouis, Toronto, The C.V. Mosby Co. 1979.
4. Bozca, A. "Dis Sagligi Konusunda Grubun Bir Bt5Iimune Yapilan Egitimin Turn Gruba EtIcisi", (Ya3rmlarimamis Bilim Uzmanligi Tezi), Hacettepe Oniversitesi, 1983.
5. , El Hijyeni (Broscir) Dogu Ilac Firmasi.
6. Eren, N. "Saglik Hizmetlerinde Planlama ve Orgutlenmeye Iliskin Genel Yaklasim YOntemleri", **Ankara ye Izmir Tabip Odalari Bulteni**, No. 17, ss. 4-17, Subat 1977.
7. Eren, N. ye Uyer, G. **Saglik Meslek Tarihi ve Ahlaki**. Ankara, Hatiboglu Yayinevi. 1986.
8. Fail, H.F. **Health and Fitness for Modern Living**, Boston, Atlanta, Allyn and Bacon Inc., 1967.
9. Gidley, C. "Now Wash Your Hands" **Nursing Times**, Vol. 83, No. 29, ss. 40-42, July 22, 1987.
10. Kozier. B. ye Erby, G. **Fundamental of Nursing Concepts and Procedures**, 3 th ed., Add-Wesley Pub.Co., 1987.
11. Lash, A. "El Yikama Teknigi" **Turk Hennireler Dergisi**, Says. 1, ss. 3-7, 1979.
12. Miller, B. ye Burt, J. Good Health, Personel and Community. 2nd, Philadelphia, W.B. Saunders Col. 1966.
13. Mott. S.R. ye digerleri. Nursing Care of Children and Families-A Holistic Approach. Addison-Wesley Pub.Co. 1985.
14. Onder, O.L. "Use Ogrencilerinin Sigara ye Saglik Konusunda Bilgi, Tutum ye Davramslanna Iliskin Arastirma" (Yayinlanmamis bilirn uzmariligi tezi, Hacettepe Oniversitesi, 1984).
15. , Su, sabun ye Firca Kullaniyormusunuz? (Brosur) Dogu Ilac Firmasi.

16. **Turner. C.E. Personel Health and Community Health. 14th ed. St.Louis, The C.V. Mosby Co. 1971.**
17. **Ward, K. "Why Not Wash" Nursing Times. s. 68. June 10. 1992.**
18. **Women and Tobacco. WHO, Geneva, 1992.**
19. **Yavuzyilmaz, E. Hacettepe Universitesi Dis Hekimligi Fakultesi, Periyodontoloji Anabilirn Dab. Ogretim Uyesi (Ozel 01`Cisme).**
20. **Yumurtug, S. Halk Sall\* Ders Kitabi, Ankara Universitesi Eczacthk Fakultesi Yayinlan, Sap. 64. 1988.**