



KIRILGAN değil
KARARLIYIZ

lotus | kadın dayanışma ve yaşam derneği



Bedenim Benim: Menopozda Özerklik ve Kendine Bakım

Kendi Beden İşaretlerini Takip Etme

- Duygusal ve fiziksel belirtileri gözlemleme
- Perimenopoz ve menopozda beden değişimlerine uyum sağlama
- Kendi iyilik hâlini merkeze alan karar alma

Güçlendirme Odaklı Pratik Öneriler

- Günlük öz bakım rutini
- Destek gruplarına katılım
- Nefes, gevşeme ve farkındalık çalışmaları
- Gerekli durumlarda profesyonel destek alma

Bedenim Benim: Menopozda Özerklik ve Kendine Bakım

Sınır Koyma

- Fiziksel ve duygusal sınırlarınızı ifade etmek güçlendirici bir süreçtir.
- Hayır demek haktır.

Rıza

- Tüm yakınlık biçimleri karşılıklı gönüllülükle olmalıdır.
- Rıza her an geri çekilebilir.

Cinsel ve Duygusal İletişim

- Partnerle açık ve şefkatli konuşma teknikleri
- İhtiyaç ve beklentileri ifade etme becerileri

Kendine Bakım ve Destek

Kendine Bakım Önerileri

- Hafif egzersiz, sıcak basmalarına karşı serin ortamlar ve rahat giysiler yardımcı olabilir.
- Dengeli beslenme ve yeterli uyku önemlidir.
- Kendi bedenini ve belirtilerini takip etmek güçlenmene yardımcı olur.

Yardım ve Destek Hatları

- Sağlık kuruluşları ve aile hekimleri
- 183 ALO Aile ve Sosyal Hizmetler Danışma Hattı
- Kadın merkezleri ve menopoz danışma hatları

"Bu yayın, Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAPV) ve Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA) tarafından yürütülen 'Sivil Toplum Destek Programı' çerçevesinde hazırlanmıştır. Yayınla ilgili maliyetler Letus Kadın Danışmanlığı ve Yargı Denetimi kurumları tarafından karşılanmıştır. TAPV ve/veya UNFPA'nın görüşlerini yansıttığı şeklinde yorumlanamaz."

Bu programın maliyetleri her yıl hükümet tarafından karşılanmaktadır.

Menopoz ve Vücudun

Menopoz Nedir?

- Yumurtalıklar artık yumurta üretmez ve regl sona erer.
- Genellikle 45–55 yaş arasında başlar, herkesin süreci farklıdır.
- Perimenopoz: Menopoz öncesi dönem; regl düzensizlikleri, sıcak basmaları ve ruh hali değişiklikleri görülebilir.

Yaygın Belirtiler

- Sıcak basmaları, gece terlemeleri, uykusuzluk
- Ruh hali değişiklikleri (sinir, kaygı, üzüntü)
- Vajinal kuruluk ve cinsel istekte değişiklik
- Unutkanlık, kilo değişimleri

Cinsel Sağlık ve Menopoz

- Cinsel yaşam tamamen senin rızana bağlıdır.
- Vajinal kuruluk ve cinsel değişiklikler normaldir; doktorla konuşabilirsin.
- Şiddet veya taciz durumunda destek hatlarını kullan.

letus | kadın danışmanlığı ve yargı denetimi

Menopoz Hakkında Bilmen Gerekenler

Menopoz Hakkın Var!

- Vücudunla ilgili kararlar tamamen senin.
- Sağlık hizmetlerinde bilgilendirilmiş onam ve mahremiyet hakkın var.
- Tedavi seçeneklerini kabul veya reddetme hakkın var.
- Çalışma yaşamında menopoz farkındalığı ve cinsel haklar önemlidir.

letus | kadın danışmanlığı ve yargı denetimi



Regl Hakkında Haklarınız

4. Eğitime ve İşe Eşit

Katılım Hakkı

Regl nedeniyle okul veya iş yaşamında engellenemezsiniz.

5. Ayrımcılıktan

Korunma Hakkı

Regl hakkında alay edilmesi, küçük düşürülmesi veya yargılanması kabul edilemez.

6. Temiz Tuvalet ve

Hijyen Hakkı

Regl döneminde tuvalet, su ve hijyene erişim temel gereksinimdir.

Regl Hakkında Haklarınız

1. Bilgi Alma Hakkı

Regl döngüsü, belirtiler ve bakım yöntemleri hakkında bilimsel ve doğru bilgi alma hakkınız vardır.

2. Mahremiyet Hakkı

Regl bilgileri kişisel sağlık verisidir; izniniz olmadan paylaşılmaz.

3. Ürün Seçme Hakkı

Ped, tampon, kap veya başka bir ürün... Seçim tamamen size aittir.



"Bu belge, Türkiye Aile Sağlığı ve Hizmetleri Bakanlığı (TASHP) ve Bireysel Sağlık Hizmetleri Bakanlığı (BSHP) tarafından hazırlanmıştır. Bu belge, Türkiye Aile Sağlığı ve Hizmetleri Bakanlığı (TASHP) ve Bireysel Sağlık Hizmetleri Bakanlığı (BSHP) tarafından hazırlanmıştır. Bu belge, Türkiye Aile Sağlığı ve Hizmetleri Bakanlığı (TASHP) ve Bireysel Sağlık Hizmetleri Bakanlığı (BSHP) tarafından hazırlanmıştır."

