

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ**  
**MESLEKSEL BECERİ EĞİTİMİ**

**KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİ YAPABİLME EĞİTİMİ VEREBİLME BECERİSİ**  
**ÖĞRENİM REHBERİ VE DEĞERLENDİRME ÇİZELGESİ**

**AMAÇ:** Kendi kendine meme muayenesi yapabilme eğitimi verebilme becerisi kazanma

**DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ:**

Aşağıdaki puanlama sistemini kullanarak, tüm basamaklar doğru, sıralı ve duraksamadan yapılp, 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

**ARAÇLAR:** Model meme

BASAMAK NO	BASAMAKLAR	DEĞERLENDİRME		
		0	1	2
1.	Kendinizi tanıtır, yapılacak muayene eğitimi hakkında bilgilendirir			
2.	Kişiyi 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.			

