



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ KOORDİNASYON BİRİMİ**

**Birlikte Başaracağız, Yanındayız!**

**Proje No: 6067008AA6853**

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Danışmanı**

Prof. Dr. Dilek KILIÇ  
Hemşirelik Fakültesi

**Proje Yürütücüsü**

Arş. Gör. Gülnaz ATA  
Hemşirelik Fakültesi

**Araştırmacılar**

Öğr. Gör. Mine CENGİZ  
Keziban TUNÇ  
Melisa FINDIK  
M. Fatih KARAMERCAN  
Kübra TAŞTAN  
Meryem ÇEVİK  
Muharrem ATICI  
Muhammet Furkan HANAY  
Rukiye KOCA  
Rabia DEMİR  
Oğuzhan ÇELİK  
Nazife ERAY  
Reyhan ÇİÇEK  
Merve KÖSE  
Fatma TÜRKAN  
Melisa KOÇ  
Merve TATAR  
Merve AVCI  
Mısra AKAR

**Kasım 2021- ERZURUM**

## ÖNSÖZ

Meme kanseri güncel verilere göre dünyada birinci, ülkemizde de ikinci en yaygın kanser türüdür. Tanıdan itibaren, hem meme kanseri hastalarını hem de ailelerini uzun ve zorlu bir süreç beklemektedir. Özellikle aktif tedavi süreçleri devam ederken, hastalar kendilerini yalnız hissedebilmekte, sosyal desteğe ihtiyaçları olmakta ve yaşamlarını nasıl geçirecekleri, nelere dikkat edecekleri hususunda bilgi, destek ve eğitime ihtiyaç duymaktadır. Hemşireler olarak bizlere bu konuda büyük sorumluluklar düşmektedir. Bu nedenle bu projede temel amaç; meme kanseri hastalarına menekşe (saflığın ve özveriye simgeler) saksı çiçeğini takdim ederek ve meme kanseri sonrası günlük yaşamda dikkat edecekleri hususlar konusunda bilgilendirerek, eğitim ve sosyal destek sunmaktır. Bu sayede onlara bu uzun ve zorlu süreçte yalnız olmadıklarını hissettirmek, baş etmelerine yardımcı olmak ve güç katmak amaçlanmaktadır.

## ÖZET

Bu toplumsal duyarlılık projesi; tedavi sürecinde olan meme kanseri hastalarına uzun ve zorlu geçen hastalık ve tedavi sürecinde yalnız olmadıklarını hissettirmek, baş etmelerine yardımcı olmak ve güç katmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Proje; proje ekibi tarafından, 01.10.2021-20.11.2021 tarihleri arasında Atatürk Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi Medikal Onkoloji Polikliniğine kayıtlı meme kanseri hastaları ile (21 hasta) gerçekleştirilmiştir. Proje kapsamında; meme kanseri hastalarına birer adet menekşe saksı çiçeği hediye edilmiştir. Aynı zamanda; hazırlanan “Meme Kanseri Sonrası Günlük Yaşam” broşürü eşliğinde hastalara toplam 15 dk’lık eğitim verilmiştir. Proje, çiçek ve broşürler takdim edilerek ve hatıra fotoğrafı çekilerek sonlandırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: **meme kanseri, hemşirelik**

## **MATERYAL VE YÖNTEM**

### **Projenin Türü**

Bu proje, Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

### **Projenin Yapıldığı Yer ve Zaman**

Proje ekibi tarafından, 01.10.2021-25.11.2021 tarihleri arasında Atatürk Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi Medikal Onkoloji Polikliniğine kayıtlı meme kanseri hastalarının evlerinde gerçekleştirilmiştir.

### **Projenin Uygulanışı**

Bu projede; meme kanseri tedavi sürecinde olan hastalar (21 hasta) Atatürk Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi Medikal Onkoloji Polikliniğinden tespit edilmiştir. İlgili birimden iletişim numaraları alınan hastalarla telefon görüşmesi yapılarak randevu alınmıştır. Randevu alınan gün ve saatlerde hastalar, evlerinde ziyaret edilerek proje gerçekleştirilmiştir. Randevu günü bazı hastalar tedavi dolayısıyla hastanede oldukları için, hastanede tedavi aldıkları ortamda ziyaret edilmişlerdir. Proje kapsamında; meme kanseri hastalarına birer adet menekşe saksı çiçeği hediye edilmiştir. Çiçeğin üzerine menekşenin anlamının yazılı olduğu ve “Birlikte başaracağız, yanındayız!” yazısının olduğu ikişer adet sticker yapıştırılmıştır. Aynı zamanda; proje başvuru sürecinde hazırlanan “Meme Kanseri Sonrası Günlük Yaşam” broşürü eşliğinde hastalara toplam 15 dk'lık eğitim verilmiştir. Eğitim ve broşür içeriği temel olarak; meme kanseri sonrası yaşanan sorunlar, sağlıklı beslenme, egzersiz ve stres yönetimi konularından oluşmuştur. Son olarak çiçek ve broşürler takdim edilerek ve hatıra fotoğrafı çekilerek, proje sonlandırılmıştır.

## PROJE ETKİNLİĞİNE İLİŞKİN HARCAMALAR

**botanik çiçek evi**  
 Adres : Çaykara Cad. Yakut Plaza Zemin Kat No.7  
 T : 0442 233 81 81 G: 0536 497 44 33 ERZURUM  
 K.K.V.D : 973 030 2211 TC No : 28192619312  
 e-mail : m.yilmaz@hotmail.com

Murat YILMAZ  
 Seri: A

MÜŞTERİNİN  
 Adı Soyadı : ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ  
 Adresi : SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRESİ BAŞKANLIĞI  
 Müş.V.D : K.K.V.D. Müş.H. No: 0990517698 (25)  
 İrs. Tih : İrs. No :

**FATURA** № 502871  
 Tarih: 27.05.2021

MIKTARI	CINSİ	FIYATI	TUTARI
	MUHTELİF ÇİÇEK		1.458.33
Botanik Çiçek Evi Murat YILMAZ Çaykara Cad. Yakut Plaza Zemin Kat No.7 ERZURUM Tel: 0442 233 81 81 G: 0536 497 44 33 K.K.V.D: 973 030 2211			
Yalnız :	BİRİNCİ DÖNEM	TOPLAM	1.458.33
		K.D.V. %8	116.67
		TL dir. G.TOPLAM	1.575.00

Zafer Form Obası Mat. San. Tic. Ltd. Şti. Yenikapı Cad. Kadirözü Sk. Eski Cezayir Kış. Tel: 0442 234 22 85 ERZURUM K.K.V.D: 996 005 6741 Anl. Tih: 17.01.2016 Baskı : 2017

**Pozitif**  
 BASKI HİZMETLERİ  
 KİTAP KİRTASİYE TİC. PAZ. LTD. ŞTİ.

Markaz: Hürriyet Mah. Saray Bostan Cad. Beşik Ürhan İş Merkezi No:37/A 3. Kat Kat:2 YAKUTIYA/ERZURUM  
 Sulu : Hürriyet Mah. Saray Bostan Cad. Saray İş Merz. Adhoca/ÜC. Yakutiy / ERZURUM  
 K.K.V.D: 733 033 3650  
 Mersis No: 0733 0933 6500 0001  
 Oda Sicil No:25410 Tic.Sic.No:0975  
 0442 234 08 85 @www.pozitifkirtasiye.com  
 0442 233 41 07 @pozitifkirtasiye@hotmail.com

İRSALİYELİ FATURA  
 Seri: A Sıra № 7910  
 Tarih : 27.05.2021  
 Düz. Tarihi : 14:30:10  
 Düz. Saatı : 27.05.2021  
 Fali Sevki Tarihi :

AYATURK ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK KÜLTÜR SPOR DAİRESİ BAŞKANLIĞI  
 ERZURUM YAKUTIYE ERZURUM

Vergi Dairesi : K.K.V.D. V.No : 0990517698

ACIKLAMA	BİRİM MİKTAR	K.D.V.	FIYAT	ISK.	TUTAR
9999 BROŞÜR+STICKER	35 ADET 18		11,429 0,00		400,00

BRÜT : 400,00  
 İSKONTO : 0,00  
 NET : 400,00  
 %18 400,00 72,00

TOPLAM KDV : 72,00  
 GENEL TOPLAM : 472,00

YALNIZ#DörtüzyetmişikiLira#  
 Yalnız :

Türkiye Finans Bank İBAN TR80 0020 6002 1004 2887 3000 01  
 Halk Bankası İBAN TR82 0001 2001 4190 0010 1009 65

BARAÇÖLÜ  
 Oda Sicil No: 25410 Tic. Sicil No: 0975  
 Tel: 0442 234 08 85 K.K.V.D: 733 033 3650  
 17.01.2016 Baskı: 2017

## PROJEYE AİT GÖRSELLER- Eğitim Kitapçığı



### MEME KANSERİ

- Dünya genelinde yaygın görülen önemli sağlık sorunlarından biridir.



- Hem hastalık hem de uzun ve zorlu geçen bir tedavi süreci nedeniyle yaşam, birçok yönüyle olumsuz etkilenmektedir.



### SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ

- Yaşanan sorunlarla baş etmede, hastalığın tekrarı ve yayılmasını önlemede; sağlıklı beslenme, egzersiz ve stres yönetimi oldukça önemlidir.



- Bunlar ayrıca, daha iyi ve kaliteli bir yaşam sürdürmeyi sağlar.

### SAĞLIKLI BESLENME

- Kırmızı eti azaltın, işlenmiş et yemeyin.



- Bol meyve ve sebze yiyin.

- Tam tahıl ve kuru baklagiller tüketin.



- Şekerli yiyecekleri sınırlandırın.

- Bol miktarda su tüketin.

- Daha az yağ tüketin.

## FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

- ♦ Tedavinin yan etkilerini azaltır.



riskini azaltır.

- ♦ Vücuttaki yağ miktarını azaltır.
- ♦ Hastalığın tekrarlama riskini azaltır.

Haftada en az 3 kere 30-60'ar dakika egzersiz yapılmalıdır.



## FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

- ♦ Uzun süre oturmayın.

- ♦ Hareketsizlikten kaçının.

- ♦ Yürüyüş mükemmel bir egzersiz seçeneğidir.

Unutmayın!



- ♦ Mümkün oldukça merdivenleri kullanın.

- ♦ Günde yedi- dokuz bin adım atmaya hedefleyin.

## STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ



- ♦ Sağlıklı beslenme

- ♦ Düzenli uyku



- ♦ Hobi, boş zaman aktiviteleri



- ♦ Meditasyon

- ♦ Masaj

- ♦ Günlük yazma

- ♦ Maneviyat (dua, ibadet)

- ♦ Sosyal destek ve olumlu iletişim

## STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

- ♦ Sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılın.



- ♦ Egzersiz yapmayı ihmal etmeyin.

- ♦ Gülecek bir şey bulun: Gülmek mutluluk hormonu salgılatır.



- ♦ Nefes ve gevşemeye vakit ayırın.

## STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

- Konuşun: Sevdiğiniz biriyle, hatta aynada konuşmayı deneyin.



- Olumsuz düşünceleri açıkça ortaya çıkarmak, beynin bunları uygun şekilde işlemesine ve rahatlamasına yardımcı olur.



## STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

- Sevin ve sarılın.



- Açık ve temiz havada zaman geçirin.

- Açık ve temiz hava; depresyon, kaygı ve stres için harika bir ilaçtır. Doğanın sakinliği, günlük yaşamda maruz kalınan sürekli uyarılmayı ve stresi azaltır.

## STRESLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

- Hayvanlarla/evcil bir hayvanla vakit geçirin.
- Alkol, kafein ve nikotinden uzak durun.
- Zihinizi temizleyin: Gün içerisinde rahatlamak veya meditasyon gibi uygulamalar zihni arındırarak stresi büyük ölçüde azaltabilir.



- Profesyonel yardım alın: Stres günlük işlerinizi etkiliyorsa, bu konu hakkında bir uzman ya da terapistten yardım almak son derece önemlidir.



## STRESLE BAŞ ETMEDE ETKİLİ OLMAYAN YÖNTEMLER

- Sigara, alkol gibi maddelere yönelme

- Aşırı yeme, dengesiz beslenme

- Hareketsiz yaşam tarzı



- İçerme



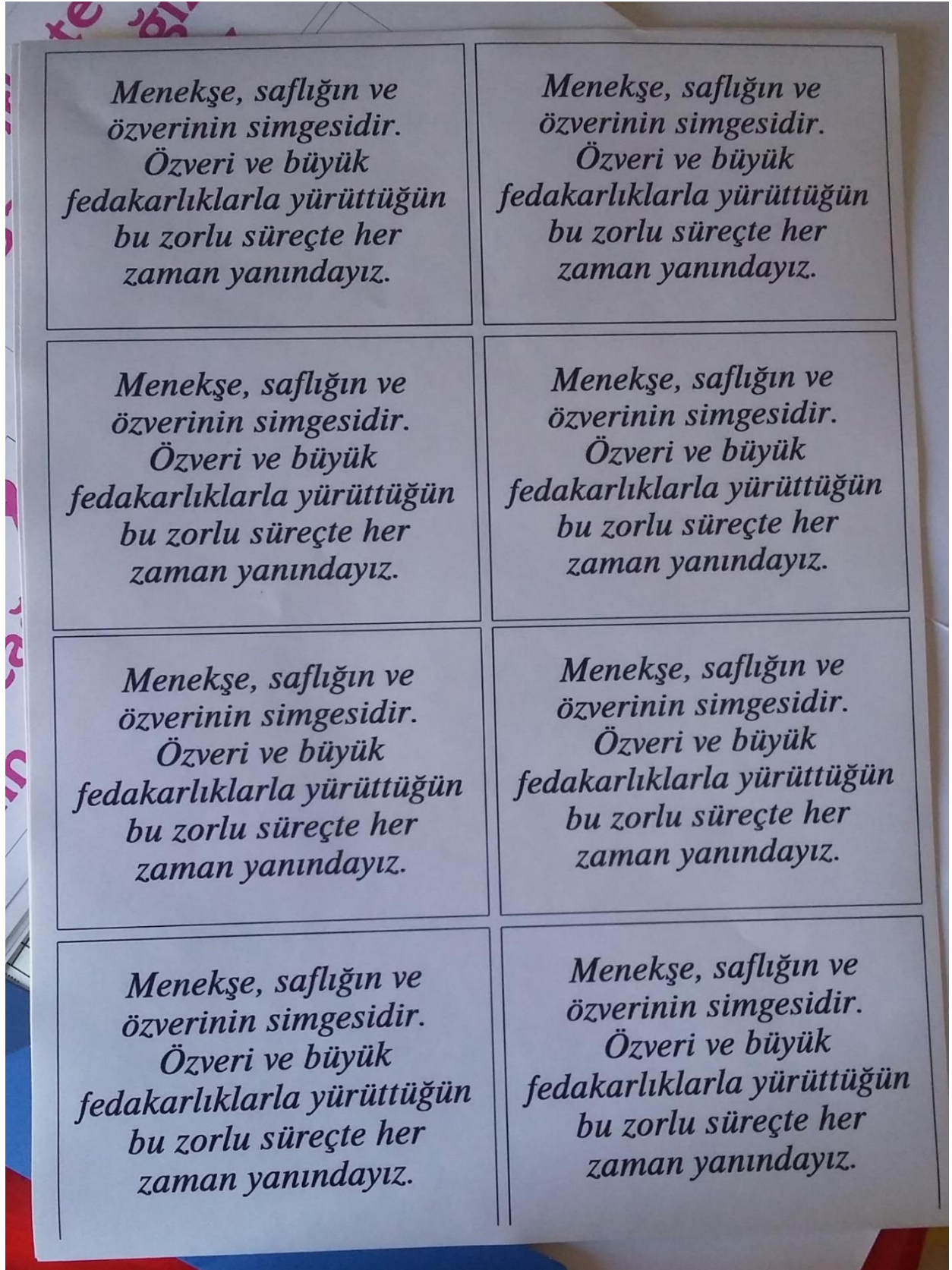
- Aşırı veya saldırgan tepkiler



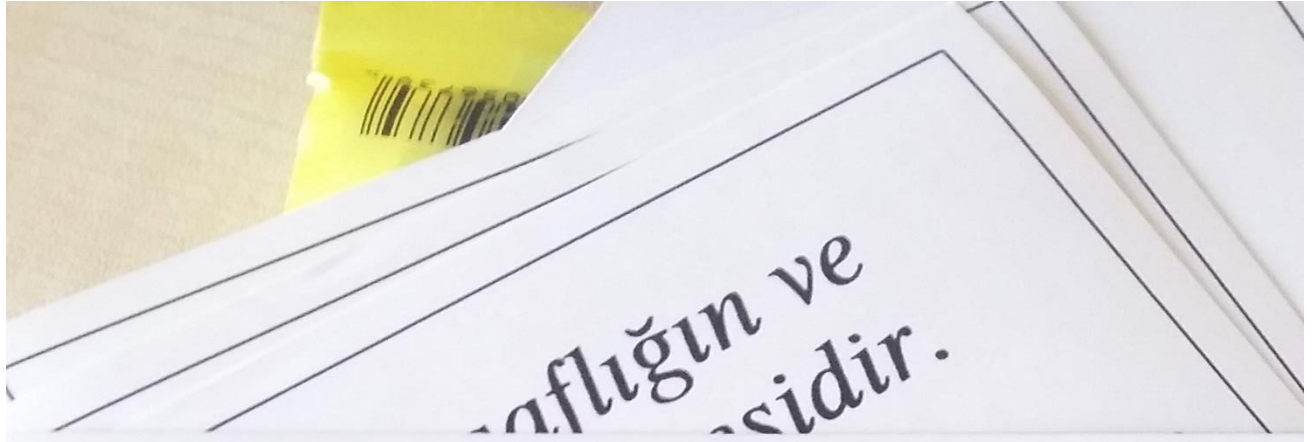




PROJEYE AİT GÖRSELLER- Sticker ve Etiketler







  
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and  
Research Center

**Atatürk Üniversitesi**  
Toplumsal Duyarlılık Projeleri  
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin  
Destekleriyle Yapılmıştır.

  
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and  
Research Center


**Atatürk Üniversitesi**  
Toplumsal Duyarlılık Projeleri  
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin  
Destekleriyle Yapılmıştır.

  
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and  
Research Center

**Atatürk Üniversitesi**  
Toplumsal Duyarlılık Projeleri  
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin  
Destekleriyle Yapılmıştır.

  
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and  
Research Center


**Atatürk Üniversitesi**  
Toplumsal Duyarlılık Projeleri  
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin  
Destekleriyle Yapılmıştır.

  
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and  
Research Center

**Atatürk Üniversitesi**  
Toplumsal Duyarlılık Projeleri  
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin  
Destekleriyle Yapılmıştır.

  
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and  
Research Center

**Atatürk Üniversitesi**  
Toplumsal Duyarlılık Projeleri  
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin  
Destekleriyle Yapılmıştır.

  
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and  
Research Center

**Atatürk Üniversitesi**  
Toplumsal Duyarlılık Projeleri  
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin  
Destekleriyle Yapılmıştır.

  
TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ  
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
Social Awareness Projects Application and  
Research Center

**Atatürk Üniversitesi**  
Toplumsal Duyarlılık Projeleri  
Uygulama ve Araştırma Merkezi'nin  
Destekleriyle Yapılmıştır.

## PROJEYE AİT GÖRSELLER- Çiçekler





## PROJEYE AİT GÖRSELLER- Hatıra Fotoğrafları









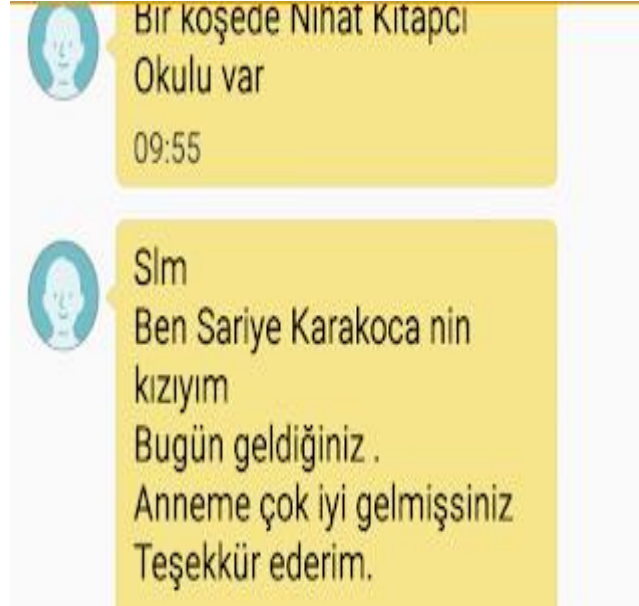
## PROJEYE AİT GÖRSELLER- Hastalardan Geri Bildirimler



Araştırma Görevlisi Hemşire Gülnaz Ata'dan  
Mor Menekşe Çok teşekkür ederim.  
🧡🌸



Allah razı olsun iyiki varsınız...



## **SONUÇLAR**

Proje Kasım 2021 tarihinde tamamlanmıştır. Projede; tedavi süreci devam eden meme kanseri hastalarına hedeflenen eğitim verilmiş, broşür ve çiçekler takdim edilmiştir. Proje kapsamında ulaşılan meme kanseri hastalarına bu projenin “Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi” desteği ile gerçekleştirildiği belirtilmiştir. Hastalar; yapılan etkinlik, eğitim ve aldıkları destekten ötürü memnuniyetlerini ve teşekkürlerini sunmuşlardır. Proje ekibi olarak bizler de desteklerinden ötürü, Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne teşekkürlerimizi sunarız.