

# Menopoz Semptomlarına Yoganın Etkisi

## The Effect of Yoga on Menopause Symptoms

Arzu ABİÇ<sup>a</sup>, Duygu VEFİKULUÇAY YILMAZ<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gazimağusa, KKTC

<sup>b</sup>Mersin Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Doğum-Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği ABD, Mersin, TÜRKİYE

**ÖZET** Menopoz dönemi, kadın yaşamındaki önemli dönemlerden biridir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün tanımına göre menopoz; ovarium aktivitesinin yitilmesi sonucunda menstrüasyonun kalıcı olarak sonlanmasıdır. Menopoz yaşı ülkelere göre farklılık göstermekle birlikte, ortalama 45-50 yaş olduğu bildirilmektedir. Gelişmiş ülkelerde menopoz görülme yaşı daha geç olurken; gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelerde menopoz yaşı daha erken olabilmektedir. Beklenen yaşam süresinin artması ile birlikte, kadınlar yaşamlarının yaklaşık 1/3'ini menopoz dönemi içerisinde geçirmektedirler. Dolayısıyla menopoz döneminde görülen değişikliklerden daha uzun süre etkilenmektedirler. Menopoz döneminde görülen değişimler, menopoz semptomları olarak adlandırılmaktadır. Menopoz semptomları, kadınlarda erken ve geç dönemlerde görülmektedir. Erken dönemde sıcak basması, gece terlemesi, ruhsal sorunlar, üriner problemler ve cinsel problemler gibi sorunlar görülürken; geç dönemde kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz ve ürogenital değişiklikler görülmektedir. Tüm bu semptomlar, kadın sağlığını etkileyerek yaşam kalitesini azaltmaktadır. Menopoz döneminin sağlıklı geçirilmesi, kadın sağlığının sürdürülmesi açısından önemlidir. Bu nedenle kadınların yaşadığı menopoz semptomlarının ortadan kaldırılması gerekmektedir. Yapılan çalışmalarda, herhangi bir sağlık riski taşımayan yoga uygulamasının, menopoz semptomları üzerinde etkili olduğu bildirilmektedir. Hemşireler, kadınların her döneminde olduğu gibi, menopoz döneminde de kadınlara danışmanlık yapmalı ve eğitici rolünü kullanarak, menopoz semptomlarını azaltmaya yardımcı olan yoga uygulamasını benimsetmelidirler. Bu doğrultuda bu derlemenin amacı, menopoz semptomlarına yoganın etkisini güncel bilgiler ile sunmak ve yoga uygulamasında hemşirenin rolünü ele almaktır.

**ABSTRACT** Menopause period is one of the most important periods in the life of women. According to World Health Organization, menopause is the permanent cessation of menstruation as a result of loss of ovarian activity. Although the menopause age varies between countries, it's reported that the average age is 45-50 years. The menopause age is later in developed countries, whereas this may be earlier in developing and undeveloped countries. With the increased in life expectancy, women spend approximately 1/3 of their lives in the menopause period. Therefore, they're affected by the changes that appear in the menopause period for a longer time. The changes in the menopause period are called menopause symptoms. Menopause symptoms are observed in early and late periods in women. In earlier periods, problems like hot flush, night sweat, psychological, urinary, and sexual problems are observed while, in later periods, cardiovascular disorders, osteoporosis and urogenital changes are among the symptoms of menopause. All of these symptoms reduce life quality by affecting women's health. Experiencing the menopause period in a healthy way is important in terms of sustainability of women's health. Accordingly, menopause symptoms experienced by women should be eliminated. Study have reported that yoga, which bears no health risks, is effective on menopause symptoms. Nurses should provide consulting services to women in their menopause period just as they do in all periods of women's lives and with the educator role, they should get women to adopt yoga practice, which helps reduce menopause symptoms. Consequently, the aim of this review is to present updated information about the effect of yoga on menopause symptoms and to discuss the role of nurses in yoga.

**Anahtar Kelimeler:** Menopoz; yoga; hemşirelik

**Keywords:** Menopause; yoga; nursing

Klimakterik dönem içinde bulunan “menopoz dönemi”, kadın yaşamındaki önemli dönemlerden biridir.<sup>1</sup> Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün tanımına göre menopoz; ovarium aktivitesinin yitilmesi sonucunda menstrüasyonun kalıcı olarak sonlanması-

dır. Menopoz yaşı ülkelere göre farklılık göstermekle birlikte, ortalama 45-50 yaş olduğu bildirilmektedir. Gelişmiş ülkelerde menopoz görülme yaşı daha geç olurken; gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelerde menopoz yaşı daha erken olabilmektedir.<sup>2</sup> Yaşam sü-

**Correspondence:** Arzu ABİÇ  
Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Gazimağusa, KKTC/TRNC  
**E-mail:** arzu.abic@gmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri.

**Received:** 08 Nov 2019 **Accepted:** 09 Dec 2019 **Available online:** 08 Jan 2020

2630-6425 / Copyright © 2020 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

resinin artması ile birlikte kadınlar, yaşamlarının yaklaşık 1/3'ünü menopoza dönemi içerisinde geçirmektedirler.<sup>3</sup> Dolayısıyla menopoza döneminde görülen değişikliklerden daha uzun süre etkilenmektedirler. Menopoza döneminde görülen değişikliklerin ortaya çıkış nedenleri tam olarak bilinmemekle birlikte, genel olarak over hormonlarının eksikliğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Menopoza döneminde over hormonlarındaki azalma ile birlikte fiziksel, hormonal ve duygusal değişimler ortaya çıkmaktadır. Bu değişimler, kadınlarda erken dönemlerde ve geç dönemlerde görülmektedir. Erken dönemde sıcak basması, gece terlemesi, ruhsal sorunlar, üriner problemler, cinsel problemler ve kanser gibi sorunlar görülürken; geç dönemde görülen değişimler kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz ve ürogenital değişikliklerdir.<sup>4-9</sup> Menopoza döneminde görülen bu değişiklikler, literatürde menopoza semptomları olarak adlandırılmaktadır.<sup>4-9</sup>

Menopoza semptomları, kadınların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle kadınların yaşadığı menopoza semptomlarının ortadan kaldırılması gerekmektedir. Literatürde menopoza semptomlarının hormon replasman tedavisi ile ortadan kaldırılabileceği kanıtlanmıştır. Ancak birçok sağlık riskini barındırdığı için kadınlar tarafından tercih edilmemektedir.<sup>10-12</sup> Menopoza semptomlarını ortadan kaldırmada invaziv olmayan ve herhangi bir risk taşımayan birçok alternatif tedavi yöntemleri kadınlar tarafından daha fazla tercih edilmektedir.<sup>12,13</sup> Menopoza semptomlarını azaltmada uygulanan alternatif tedavi yöntemlerinden biri de yogadır.<sup>14</sup>

Birçok dalı olan yoga uygulamasının, bedenle ilgili olan kısmına Hatha yoga adı verilir. Hatha yoga asanaları, bedensel farkındalığı artırmaya yönelik duruşlardır. Yoga asanalarının denge, germe, gevşeme, kuvvetlendirme komponentleri ile menopoza döneminde olan kadınlarda, menopoza semptomları, gerginlik, uykusuzluk, depresyon ve anksiyete üzerinde olumlu etkileri olduğu literatürde yer almaktadır.<sup>15-20</sup> Jorge ve ark.nın 117 menopoza kadını kapsayan randomize kontrollü çalışmalarında (RKÇ), 47 kadına 12 hafta boyunca haftada 2 gün 75 dk yoga yaptırarak, menopoza semptomlarına etkisine bakmışlardır. Araştırma sonucunda, yoganın depresyon ve stres durumlarını azalttığı saptanmıştır.<sup>21</sup> Joshi ve ark.nın,

200 menopoza kadını yaptıkları RKÇ'de, 100 kadın yoga grubu oluşturulmuş ve kadınlara 3 ay boyunca günlük 60 dk yoga yaptırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, yoganın, menopoza semptomlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.<sup>22</sup> Newton ve ark.nın 355 menopoza kadını yaptıkları RKÇ'de, 107 kadın yoga grubu oluşturulmuş ve kadınlara 12 hafta boyunca haftada 1 kez 90 dk yoga yaptırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, yoganın, vazomotor semptomlarında etkili olduğu ve azalttığı bulunmuştur.<sup>23</sup>

Kadınların yıllara göre beklenen yaşam sürelerinin artmasına paralel olarak, menopoza sonrası dönemi yaşayan nüfus sayısı da artmaktadır. Kadın ömrünün önemli bir bölümünü oluşturan menopoza döneminin sağlıklı geçirilebilmesi için hemşireler, kadınlara danışmanlık vermeli ve eğitici rolünü kullanarak menopoza semptomlarını azaltmaya yardımcı olan yoga uygulamasını yaşam tarzı olarak benimsetmelidirler. Bu doğrultuda bu derlemenin amacı, menopoza semptomlarına yoganın etkisini güncel bilgiler ile sunmak ve menopoza semptomlarını azaltmada kullanılan yoga uygulamasında hemşirenin rolünü ele almaktır.

## YOGA

Yoga, insan gelişiminde beden, zihin ve ruhsal dengeyi önemi üzerinde duran dünyadaki en eski sistemdir.<sup>24</sup> Çoğunlukla bedensel bir uğraş olarak görülmekle birlikte aynı zamanda fizyopsikolojik ve psiko-ruhsal bir konu olan yoga, bedensel olgunlaşma ile birlikte bireylerin zihinsel, duygusal ve ruhsal olgunlaşmasını sağlayan bir öğretilerdir. Yoga bir din değil, daha çok bir yaşam biçimidir.<sup>25,26</sup> Yogada kullanılan ve 'yama' olarak bilinen prensipler uygulandığında, olumlu eğilimleri güçlendirerek, pozitif enerji ile motivasyonu artıran, insanın, kendini evrenin bir parçası olarak hissetmesini sağlayan kazanımlara ulaşıldığı belirtilmektedir. Orijinal yoga sistemi, insanoğlunu tüm yönlerde geliştirmek amacıyla 8 aşamadan oluşmuştur.<sup>24,27</sup>

■ Yama: Ahlaki kurallarla yaşamayı öğretmektedir. Yama ilkeleri düşüncede, sözde ve fiilde Ahimsa (zarar vermeme), Satya (doğru olma), Asteya (çalmama), Bramhaçarya (kendini dizginleme) ve Aparigraha (istifçilik yapmama)'dır.<sup>24</sup>

■ Asana: En çok bilinen kollardan biri olup, çeşitli postürlerden ve fiziksel egzersizlerden oluşmaktadır.<sup>25</sup>

■ Niyama: Kişinin kendisiyle ilgili düzenlemeleri, öz disiplini öğretmektedir. Bunlar Sauça (fiziksel ve akılsal saflık), Santoşa (hâlınden memnun olma), Tapas (sade, disiplinli yaşam), Suadya (ruhsal okuma ve iç gözlem), İsvarapranidhana (adanma)'yı içermektedir.<sup>24</sup>

■ Pranayama: Nefes egzersizleridir. Nefesin dizginlenmesini ve düzenlenmesini sağlamaktadır. Nefes alışverişi ve aklın hareketliliği arasında yakın bir ilişki vardır. Ritmik nefes, akli sakinleştirir.<sup>28</sup>

■ Pratyahara: Dikkatin içe çekilmesi anlamına gelen pratyahara, farkındalığın duyulardan koparılacak içe yönlendirilmesi hâlidir.<sup>24</sup>

■ Dharna: Belli bir fikir üzerine konsantre olmayı öğretmektedir. Akıl sürekli olarak gezinmeye alışkındır, bu nedenle içsel ve dışsal akli bir nesne üzerinde sabit tutmak zordur. Uygulayıcı, ne zaman aklını bir nesne üzerine yoğunlaştırmak isterse, dikkatinin dağıldığını görür. Ama sürekli ve düzenli uygulama ile akıl tek bir nesne üzerine odaklanabilir hâle gelebilir.<sup>24,28</sup>

■ Dhyana (Meditasyon): Meditasyon, birçok kültürde ve dinde uygulanan manevi bir arınma tekniğidir.<sup>24</sup> Birçok Batı dilinde, "derin düşünme" anlamına gelmekte olan bir terim olup, "kişinin iç huzuru, sükûnet, değişik şuur hâlleri elde etmesi ve öz varlığına ulaşmasına olanak veren, zihnini denetleme tekniklerine verilen ad" olarak tanımlanır.<sup>28,29</sup> Meditasyon uygulaması ile kişi kendini toplar ve zihnini, ruhunu dinlendirir.<sup>25</sup>

■ Samadhi: Meditasyonun ulaşacağı son hedef olup, beden ve duyular dinlenirken, aklın ve ruhun uyanık kalmasıdır.<sup>24</sup> Bu aşamalar uygulandığında, bedenle ilgili olumlu imge, özgüven ve pozitif öz saygı gelişmektedir.

## YOGA ÖĞRENME AŞAMALARI

### Pranayama (Yoga Nefesi)

Pranayama, nefesin etkili ve kontrollü bir şekilde kullanılmasıdır. Pranayamanın 3 temel hareketi; uzun nefes, yumuşak nefes ve uzun-kararlı nefes tutma eg-

zersizlerinin tamamıdır. Bu temel hareketler, hassasiyetle uygulanmalıdır. Pranayama, kişinin fizyolojik ve ruhani yönleri arasında bir bağlantıdır. Başlangıçta yapımı zordur ve çok çaba gerektirir.<sup>24,25,30,31</sup> Nefes, yaşamın temeli olup, yaşam boyu sürmektedir. Akciğerlere doğru miktarda oksijen alındığında, hücreler mümkün olan en yüksek performansı göstermektedir.<sup>24</sup> Nefes alındığında, akciğerlerin aşağıdan başlayarak köprücük kemiklerine kadar ve arka kaburga kemikleri boyunca yukarı doğru olacak şekilde hava ile doldurulması oldukça faydalı olmasına rağmen çoğu insan normal koşullarda bile tembel nefes alışverişi yapmakta ve sadece nefes alırken akciğerlerin bir bölümünün kullanıldığı görülmektedir. Bu durumda vücuda çok az oranda oksijen alınmakta ve akciğerlerin sadece üst kısımları çalışmaktadır. Dolayısıyla bu durum hastalıklara karşı zayıf bir bağışıklık sisteminin olmasına yol açmaktadır. Doğru nefes, bize duygularımızı nasıl kontrol edeceğimizi öğretebilir. Nefese odaklanarak, sakin nefes alıp vermek kişideki gerginliği giderir, insanı sakinleştirir ve ağrıya bağlı yaşanan rahatsızlıkları azaltır.<sup>25,30,31</sup>

### Asanalar (Yoga Duruşları)

Yoganın önemli bir bölümünü oluşturan asanalar mekanik bir duruş değil, bir düşünce sürecini ve bunun sonucunda hareketle direniş arasında bir dengenin yakalanmasını içerir. Asanaların, sthira ve sukha olarak 2 önemli özelliği vardır. Sthira vaziyet almayı, belirli bir duruşta sabit ve uyanık olmayı sağlarken; Sukha ise duruşta rahatlığı ve dinlenmeyi sağlayabilmektir. Böylelikle kişi, duruş hakkında farkındalık kazanır ve duruşu yeniden değerlendirip konumlandırarak, bedeni rahat ettirerek dinlendirir.<sup>30,31</sup> Vücudun her 2 tarafı simetrik hâle geldiğinde bedende biriken aşırı gerilim; dolaşım, solunum, sindirim, üreme ve boşaltım sistemlerinden atılır. Her bir asanada, farklı organlar değişik anatomik pozisyonlara getirilir, esnetilir, dengelenir, uyarılır, sıkıştırılır ve yayılır; nemlendirilir ve kurutulur, ısıtılır ve soğutulur. Organlara taze kan sağlanır, yumuşakça masaj yapılır, organlar rahatlatılır ve optimum bir sağlık seviyesine getirilir. Asanalar, yoganın en önemli araçlarından biridir ve faydaları spritüel düzeyden fiziksele kadar çeşitlilik gösterir. Yoga bu nedenle "sarvangasadhana" yani bütünselci çalışma olarak adlandırılır.<sup>25,29,31</sup> Yoga asanaları ayakta

durma, oturma, emekleme, dizüstü yatma, öne eğilme, kıvrılma, baş aşağı durma, geri eğilme ve yatma gibi temel duruşları kapsar.<sup>25,30</sup>

### Meditasyon (Gevşeme)

Günlük yaşantımızda, yaşadığımız birçok durum zihnimizi sürekli meşgul ederek gerçek benliğimiz ile iletişimimizi kesmekte, zihnimizde sürekli dalgalanmalar yaratmaktadır. Meditasyon; zihnin, kendi sorunlarını çözebilmesi için gereken gücü ve becerileri geliştirmesine yardımcı olan bir eğitim olup, din ile herhangi bir ilişkisi olmayan, herkes tarafından kolaylıkla uygulanabilen bir gelişim yöntemidir.<sup>29,32-34</sup> Yoga ve meditasyon zaman zaman birbirinden bağımsız süreçler olarak algılansa da meditasyonu yoganın bağımsız düşünmemek gerekmektedir.<sup>24,25</sup> Her gün düzenli olarak gevşemek, sağlık açısından oldukça önemli olup zihinsel ve bedensel sistemlerin yenilenip canlanmasına olanak sağlar.<sup>33</sup> Meditasyon ile kişinin sinir sistemi gerginlikten kurtulup, dengeli olma ve problemlerin üstesinden gelme yeteneği gelişip, tüm vücutta ve özellikle de beyinde enerji artarak zihin berraklaşmaktadır.<sup>24,25</sup>

### YOGANIN MENOPOZ SEMPTOMLARINA ETKİSİ

Yoga egzersizlerinin denge, germe, gevşeme, kuvvetlendirme yolu ile menopoza dönemindeki kadınlarda, gerginlik, uykusuzluk, depresyon, vazomotor semptomlar, cinsellik üzerinde olumlu etkileri vardır.

Gerginlik, uykusuzluk, depresyon, vazomotor semptomlar ve cinsellik gibi sorunlar yaşayan menopoz dönemindeki kadınlarda; denge, germe, gevşeme ve kuvvetlendirme gibi yoga egzersizlerinin olumlu etkileri vardır. Ayrıca literatür incelendiğinde, yoganın menopoz döneminde etkisini belirlemeye çalışan çeşitli araştırmalara da rastlanmaktadır. Yoganın menopozal semptomlara etkisini inceleyen çalışmalarda, yoganın menopoz semptomlarını azalttığı belirtilmektedir. Ancak bu konuda, kanıt seviyesi yüksek çalışmalara ihtiyaç olduğu ifade edilmektedir.<sup>15-17,22,23,35-38</sup> Fakat ülkemizde, menopoz semptomlarına yoganın etkisini belirlemeye çalışan herhangi bir çalışma bulunmamaktadır.

Joshi ve ark.nın 200 menopozlu kadınlara yaptıkları RKÇ'lerde 100 kadın yoga grubu oluşturmuş ve kadınlara 3 ay boyunca günlük 60 dk yoga yaptırıl-

mıştır. Araştırmanın sonucunda, yoganın menopoz semptomlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.<sup>22</sup> Cramer ve ark.nın 5 RKÇ inceledikleri, sistematik derleme ve meta analiz çalışmalarında, yoganın, menopozun psikososyal semptomları üzerine kısa süreli olarak etkili olduğu bulunmuştur. Çalışma sonucunda yoganın, vazomotor semptomlara, somatik ve ürogenital problemlere yönelik etkisinin kanıtlanmadığı ve bu semptomlara yönelik daha ayrıntılı çalışmaların yapılması gerektiğinden bahsedilmektedir.<sup>35</sup> Reed ve ark.nın vazomotor semptom yaşayan peri ve postmenopozal kadın ile yaptıkları RKÇ'de, 3 farklı hormonal olmayan tedavi yöntemini (yoga, egzersiz, omega-3 takviyesi) deneyerek menopoz semptomlarına etkisine bakmışlardır. Araştırmada 107 kadın yoga grubuna (haftada 90 dk), 106 kadın düzenli egzersiz grubuna (haftada 3 kez) ve 177 kadın da omega-3 takviyesi (0,615 g günde 3 defa) grubuna alınmıştır. Araştırma sonucunda diğer gruplara göre yoganın vazomotor semptomlar, cinsellik ve yaşam kalitesi üzerinde daha etkili olduğu bulunmuştur.<sup>15</sup> Newton ve ark.nın 355 menopozlu kadınlara yaptıkları RKÇ'lerde 107 kadın yoga grubu oluşturmuş ve kadınlara 12 hafta boyunca haftada 1 kez 90 dk yoga yaptırılmıştır. Araştırmanın sonucunda yoganın, vazomotor semptomlarda etkili olduğu ve azalttığı bulunmuştur.<sup>23</sup> Avis ve ark.nın, vazomotor semptomlara yoganın etkisini belirlemek için 45-58 yaş arası peri ve postmenopozal dönemde olan, toplam 54 kadını dâhil ettikleri RKÇ'lerde 3 grup oluşturulmuştur. Araştırmada her gün vazomotor semptom yaşayan kadınlar, sağlık eğitimi (n=19), yoga (n=18) ve kontrol (n=19) olarak 3 gruba bölünmüştür. Sağlık eğitimi ve yoga gruplarına 10 hafta boyunca haftada 90 dk sağlık ve yoga eğitimi verilmiştir. Araştırma sonucunda yoga grubunda %66; sağlık eğitimi grubunda %63 ve kontrol grubunda %36 oranında vazomotor semptomlarda azalma görülmüştür.<sup>18</sup> Cramer ve ark.nın, meme kanseri olan kadınlarda menopoz semptomlarını azaltmak için yoga ve meditasyonun etkisine baktıkları RKÇ'lerde, 40 kadın araştırma kapsamına alınmış ve 12 hafta boyunca yoga yaptırılmıştır. Araştırma sonucunda, yoganın yaşam kalitesini artırarak yorgunluğu azalttığı bulunmuştur (p<0,05).<sup>17</sup> Jorge ve ark.nın 117 menopozlu kadını kapsayan RKÇ'lerinde, 47 kadına 12



hafta boyunca haftada 2 gün 75 dk yoga yaptırarak menopoza semptomlarına etkisine bakmışlardır. Araştırma sonucunda, yoganın depresyon ve stres durumlarını azalttığı saptanmıştır.<sup>21</sup> Cramer ve ark.nın, 13 randomize kontrollü çalışmayı dâhil ettikleri sistematik derleme ve meta-analiz çalışmalarında, yoganın menopoza semptomlarını azaltmak için etkili ve güvenilir olduğu bulunmuştur.<sup>39</sup> Tüm bu çalışma sonuçlarına bakılarak, yoga uygulamasının menopoza semptomlarını azaltarak menopoza döneminde bulunan kadınlara faydasının olacağını ve daha sağlıklı bir menopoza dönemi geçirecekleri görülmektedir.

### MENOPOZ SEMPTOMLARINI AZALTMADA KULLANILAN YOGA UYGULAMASINDA HEMŞİRENİN ROLÜ

Sağlık ekibi içinde hemşirelerin bakım verme, hasta hakları savunuculuğu, eğiticilik, danışmanlık, yönderlik, karar verme ve araştırmacı gibi birçok rol ve işlevi vardır. Hemşire genellikle bu rollerin birçoğunu aynı anda yerine getirmektedir.<sup>40</sup> Hemşireler bu rollerini yerine getirirken, öncelikle menopoza dönemi hakkında kadınları bilgilendirmeli ve bu döneme ilişkin eğitimler vermelidir. Menopoza semptomları ile ilgili yapılan bir çok çalışmada menopoza döneminde görülen değişikliklerin kadınların yaşam kalitelerini, günlük yaşam aktivitelerini ve ruhsal durumlarını olumsuz etkilediği bildirilmektedir.<sup>7,8,41,42</sup> Bu nedenle kadınların, yaşam dönemlerinin yaklaşık 1/3'ini kapsayan menopoza döneminde görülen değişikliklerin, olumsuz etkilerini azaltmak için hemşirelere birçok rol ve sorumluluk düşmektedir.

Menopoza semptomlarını azaltmada sağlık riski barındırmayan birçok alternatif tedavi yöntemleri mevcuttur. Hemşireler, özellikle menopoza semptomları üzerinde etkili olan alternatif tedavi yöntemleri konusunda bilgili olmalı ve bu bilgilerini kadınların yaşam kalitelerini artırma ve menopoza semptomlarını azaltmada kullanmalıdırlar.<sup>12,13</sup> Ülkemizde T.C. Sağlık Bakanlığının 27 Ekim 2014 tarihinde Geleceksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği kapsamında tamamlayıcı tıp uygulamalarının, kimler tarafından uygulanabileceğinin sınırı çizilmiştir. Yönetmeliğe göre hemşirelerin, bağımsız olarak uygulayabileceği alternatif tedavi yöntemleri arasında yoga ve masaj bulunmakta; refleksoloji, müzik terapi ve aromaterapi uygulamaları hekim gö-

zetiminde uygulanabilmektedir. Fitoterapi, hipnoz, akupunktur/akupresör ise hemşirelik uygulamaları kapsamı dışında yer almaktadır.<sup>43</sup>

Hemşirelerin bağımsız olarak uygulayabileceği alternatif tedavi yöntemleri içerisinde, yüzyıllardan beri Uzak Doğu kültürünün vazgeçilmez egzersiz modalitelerinden biri olan yoga uygulaması da yer almaktadır. Menopozda uygulanan yoga uygulamaları, kadınların menopoza dönemine özgü fiziksel ve psikolojik sorunlarını azaltmada ve baş etme mekanizmalarını harekete geçirmede önemli bir etki sağlamaktadır.<sup>17,18,21,39</sup> Sağlığın korunması ve yükseltilmesini hedef edinmiş hemşirelerin, yoga eğitimi olarak, menopoza dönemindeki kadınların, bu dönemi rahat geçirmelerine yardımcı olacak bu uygulamayı yaptırılmaları hedeflerine ulaşmalarında yardımcı olacaktır. Ayrıca hemşireler, araştırmacı rolü kapsamında menopoza semptomlarını azaltma yöntemlerini saptamalı ve yoga uygulamasının menopoza semptomlarına etkisini kanıtlamak için deneysel çalışmalar yapmalıdırlar.

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Menopoza semptomları ile baş etmede herhangi bir risk barındırmayan yoga uygulamasının, menopoza döneminde uygulanması, hayatının 1/3'ini bu dönemde geçirecek olan kadınların sağlığını korumak ve yükseltmek için önemlidir. Özellikle sağlığı koruma ve yükseltmeyi hedef edinmiş hemşirelerin, menopoza döneminde olan kadınlara yoga yaptırarak, kadınlara yogayı bir yaşam tarzı olarak benimsetmeleri gerekmektedir. Ayrıca ülkemizde menopoza dönemine hazırlık okulları, menopoza semptomlarını azaltmada alternatif tedavilerin uygulandığı okullar, kadınlara bu dönemle ilgili daha detaylı bilgi verilecek halka yönelik kurslar açılmalı ve menopoza semptomlarını azaltmada yoganın etkisini belirleyecek çalışmalar yapılmalıdır.

#### Teşekkür

*Bu derlemenin İngilizce/Türkçe uygunluğunu değerlendiren Ahmet Nedim Saymanlı'ya teşekkürlerimi sunarım.*

#### Finansal Kaynak

*Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma*

ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

### Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite

üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

### Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

## KAYNAKLAR

- NICE. Menopause: diagnosis and management NICE guideline. Published November 12, 2015. Last updated December 05, 2019. [Link]
- Melby MK, Lock M, Kaufert P. Culture and symptom reporting at menopause. Hum Reprod Update. 2005;11(5):495-512. [Crossref] [PubMed]
- Grindler NM, Santoro NF. Menopause and exercise. Menopause. 2015;22(12):1351-8. [Crossref] [PubMed]
- Holloway D. An overview of the menopause: assessment and management. Nurs Stand. 2011;25(30):47-57. [Crossref] [PubMed]
- Bawar S, Sadaf F, Rahim R, Faiz NR. Comparison of vasomotor symptoms in postmenopausal women with different socio-economic status. Gomal Journal of Medical Sciences. 2013;11(2):195-98.
- Tümer A, Kartal A. [The relation between women's attitudes towards menopause and their menopausal complaints]. Pamukkale Tıp Dergisi. 2018;11(3):337-46. [Crossref]
- Yanikkerem E, Koltan SO, Tamay AG, Dikayak S. Relationship between women's attitude towards menopause and quality of life. Climacteric. 2012;15(6):552-62. [Crossref] [PubMed]
- Ghazanfarpour M, Kaviani M, Abdolalian S, Bonakchi H, Khadijeh MN, Naghavi M, et al. The relationship between women's attitude towards menopause and menopausal symptoms among postmenopausal women. Gynecol Endocrinol. 2015;31(11):860-5. [Crossref] [PubMed]
- Ertem G. [To determine the life quality of women in climacterium period]. Journal of Human Sciences. 2010;7(1):469-83.
- Rossouw JE, Anderson GL, Prentice RL, LaCroix AZ, Kooperberg C, Stefanick ML, et al. Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: principal results from the women's health initiative randomized controlled trial. JAMA. 2002;288(3):321-33. [PubMed]
- Ma J, Drieling R, Stafford RS. US women desire greater professional guidance on hormone and alternative therapies for menopause symptom management. Menopause. 2006;13(3):506-16. [Crossref] [PubMed]
- Johnson A, Roberts L, Elkins G. Complementary and alternative medicine for menopause. J Evid Based Integr Med. 2019;24:2515690X19829380. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Kupferer EM, Dormire SL, Becker H. Complementary and Alternative Medicine Use for Vasomotor Symptoms Among Women Who Have Discontinued Hormone Therapy. Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing. 2009;38:50-9. [Crossref] [PubMed]
- LaForce CB, Thurston RC, Taylor MR. A pilot study of a hatha yoga treatment for menopausal symptoms. Maturitas. 2007;57(3):286-95. [Crossref] [PubMed]
- Reed SD, Guthrie KA, Newton KM, Anderson GL, Booth-LaForce C, Caan B, et al. Menopausal quality of life: RCT of yoga, exercise, and omega-3 supplements. Am J Obstet Gynecol. 2014;210(3):244.e1-11. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Afonso RF, Hachul H, Kozasa EH, Oliveira DS, Goto V, Rodrigues D, et al. Yoga decreases insomnia in postmenopausal women: a randomized clinical trial. Menopause. 2012;19(2):186-93. [Crossref] [PubMed]
- H Cramer, Rabsilber R, Lauche S, Kümmel G, Dobos G. Yoga and meditation for menopausal symptoms in breast cancer survivors-a randomized controlled trial. Cancer. 2015;121(13):2175-84. [Crossref] [PubMed]
- Avis NE, Legault C, Russell G, Weaver K, Danhauer SC. Pilot study of integral yoga for menopausal hot flashes. Menopause. 2014;21(8):846-54. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- ShariatPanahi S, Hajikazemi E, Nikpour S, Fghanipour S, Hosseini AF. Effect of yoga exercises on quality of life of postmenopausal women. Health Med. 2013;7(4):1266-73.
- Wang WL, Chen KH, Pan YC, Yang SN, Chan YY. The Effect of Yoga on Sleep Quality and Insomnia in Women with Sleep Problems: A Systematic Review and Meta-analysis. BMC Psychiatry. 2020;20:195. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Jorge MP, Santaella DF, Pontes IM, Shiramizu VKM, Nascimento EB, Cabral A, et al. Hatha yoga practice decreases menopause symptoms and improves quality of life: a randomized controlled trial. Complement Ther Med. 2016;26:128-35. [Crossref] [PubMed]
- Joshi S, Khandwe R, Bapat D, Deshmukh U. Effect of yoga on menopausal symptoms. Menopause Int. 2011;17(3):78-81. [Crossref] [PubMed]
- Newton KM, Reed SD, Guthrie KA, Sherman KJ, Booth-LaForce C, B Caan, et al. Efficacy of yoga for vasomotor symptoms: a randomized controlled trial. Menopause. 2014;21(4):339-46. [PubMed]
- Iyengar BKS. What is Yoga. Illustrated Light on Yoga: Yoga Dipika. Tenth Impression. New York: Harper Collins; 2005. p.1-35.
- Rathfisch G. Yoga. Gebelikt Anneliğe Yoga: Ebeveynliğe Bedensel, Zihinsel ve Ruhsal Hazırlık. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri; 2015. p.3-13.
- Alkan E, Aslantekin-Özçoban F. Yoganın Gebelik, Doğum ve Doğum Sonuçları Üzerine Etkisi. Smyrna Tıp Dergisi. 2017;3:64-71.
- Worby C. [Yoga in all aspects]. Her yönüyle yoga. (Çeviri: Fromm Ç) 5. baskı. Ankara: Arkadaş Yayınevi; 2014. p.1-23.
- Brems C. Yoga as a Mind-Body Practice. In: Uribarri J, Vassalotti, JA, eds. Nutrition, Fitness, and Mindfulness. Springer: 137-58. [Crossref]
- Timlin D, Simpson EEA. A preliminary randomized control trial of the effects of dru yoga on psychological well-being in Northern Irish first time mothers. Midwifery. 2017;46:29-36. [Crossref] [PubMed]
- Sorosky S, Stilp S, Akuthota V. Yoga and piliates in the management of low back pain. Curr Rev Musculoskelet Med. 2008;1(1):39-47. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Field T. Yoga research review. Complement Ther Clin Pract. 2016;24:145-61. [Crossref] [PubMed]

32. Nagarathna R, Nagendra HR. Integrated Approach of Yoga Therapy to Positive Health. 1<sup>st</sup> ed. Swami Vivekananda Yoga Prakashana: Bangalore; 2008. p.8-20.
33. Yoga Federasyonu Yayınları. [Yoga education for everybody]. Herkes için yoga eğitimi. Ankara: Girişim Ajans; 2016. p.1-14.
34. MacDonald C. Mother and baby yoga is good for you. *Pract Midwife*. 2013;16(5):14,16,18. [Crossref]
35. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. Effectiveness of yoga for menopausal symptoms: a systematic review and metaanalysis of randomized controlled trials. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012: 863905. [Crossref] [PubMed] [PMC]
36. Carson JW, Carson KM, Porter LS, Keefe FJ, Seewaldt VL. Yoga of awareness program for menopausal symptoms in breast cancer survivors: results from a randomized trial. *Support Care Cancer*. 2009;17(10):1301-9. [Crossref] [PubMed]
37. Chattha R, Raghuram N, Venkatram P, Hongasandra NR. Treating the climacteric symptoms in Indian women with an integrated approach to yoga therapy: a randomized control study. *Menopause*. 2008;15(5):862-70. [Crossref] [PubMed]
38. Elavsky S, McAuley E. Physical activity and mental health outcomes during menopause: a randomized controlled trial. *Ann Behav Med*. 2007;33(2):132-42. [Crossref] [PubMed]
39. Cramer H, Pengb W, Lauche R. Yoga for menopausal symptoms-a systematic review and meta-analysis. *Maturitas*. 2018;109:13-25. [Crossref] [PubMed]
40. Taylan S, Alan S, Kadioğlu S. Roles of [Nursing and autonomy]. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*. 2012;3:66-74.
41. Yurdakul M, Eker A, Kaya D. [Evaluating the life quality of the women in the menopausal period]. *F Ü Sağlık Bil Derg*. 2007;21(5):187-93.
42. Arslan H, Altınsoy N. [Effect of nursing counseling in complaints related to vasomotor disorders and sexual intercourse in climacteric period]. *Androloji Bülteni*. 2004;19:360-3.
43. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği. T.C. Resmi Gazete; 2014 October 27. No. 29158. [Link]