

MEME KANSERİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (MKFÖ)

1- Meme Kanseri Bilgisi

A-Meme kanserinin risk faktörleri nelerdir?

LÜTFEN HER BİR İFADE İÇİN UYGUN GÖRDÜĞÜNÜZ KUTUYU İŞARETLEYİNİZ.	Evet	Hayır	Bilmiyorum
1- Ailede meme kanseri olan birinin bulunması			
2- Doğum kontrol hapı kullanma			
3- Menopoza girmiş kadınların hormon tedavisi alması (HRT - replasman tedavisi)			
4-Âdet görmeye (aybaşı hali - ay hali - menstrüasyon) 12 yaşından önce başlamak			
5- Menopoza geç girmek (55 yaşından sonra girmek)			
6- Hiç çocuk doğurmamış olmak / kısırlık			
7- İlk çocuğunu 30 yaşından sonra doğurmak			
8- Aşırı yağlı (yağdan zengin) yiyecekler yemek			
9- Aşırı kilolu olmak			

B- Meme kanserinin işaretleri ve belirtileri (semptomları) nelerdir?

LÜTFEN HER BİR İFADE İÇİN UYGUN GÖRDÜĞÜNÜZ KUTUYU İŞARETLEYİNİZ.	Evet	Hayır	Bilmiyorum
1- Meme başından akıntı veya kan gelmesi			
2- Meme veya koltuk altının tamamının veya bir bölümünün şişmesi			
3- Memede ve meme başında şekil, boyut ve renk değişikliği olması			
4- Memede veya koltuk altında ağrı olması			
5- Meme başında içeri doğru çöküntü/çekilme olması			
6- Koltuk altında şişlik/yumru veya kalınlaşma/sertlik olması			
7- Meme derisinde büzüşme veya çukurlaşma olması			
8- Memede şişlik/yumru veya kalınlaşma/sertlik olması			

2- Meme Kanserinin Önlenmesine Yönelik Tutum

LÜTFEN AŞAĞIDAKİ İFADELERE NE DERECE KATILDIĞINIZI BELİRTİN.	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1- Meme kanserine neden olan risk faktörlerini azaltarak meme kanserinin önlenilebileceğini düşünüyorum.					
2- Erken evrede fark edebildiğim takdirde meme kanserinin tedavi edilebilir olduğunu düşünüyorum.					
3- Sağlık personeli tarafından sık meme muayenesi yapılırsa, meme kanserinin erken dönemde tespit edilebileceğini düşünüyorum.					
4- Sık mamografi çektilirirse, meme kanserinin erken evrede tespit edilebileceğini düşünüyorum.					
5- Egzersiz yapmanın meme kanseri riskini azaltabileceğini düşünüyorum.					
6- Aşırı yağlı gıdalarla beslenmenin azaltılmasının meme kanseri riskini azaltabileceğini düşünüyorum.					

3- Meme Kanseri Taramasının Önündeki Engeller

<u>LÜTFEN AŞAĞIDAKİ İFADELERE NE DERECE KATILDIĞINIZI BELİRTİN.</u>	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1- Meme kanseri taraması için doktora gitmem.					
2- Meme kanseri taraması yaptırmak için doktora görünmenin çok uzun zaman alacağını düşünüyorum.					
3- Meşgulüm ve meme kanseri taraması için doktora gitmeye hiç vaktim yok.					
4-Kendi kendine meme muayenesinin nasıl yapıldığını bilmiyorum.					

4- Meme Kanseri Farkındalığı İle İlişkili Sağlık Davranışı

GENEL OLARAK, AŞAĞIDAKİLERİ NE SIKLIKLA YAPIYORSUNUZ?

1- Haftada kaç gün kızarmış yiyecekler tüketirsiniz?

a) 5-7 gün b) 3-4 gün c) 1-2 gün d) Nadiren (ayda yaklaşık 1-2 kez) e) Asla

2- Ne sıklıkla yağlı dana/koyun eti veya derisiyle birlikte tavuk/hindi eti tüketirsiniz?

a) 5-7 gün b) 3-4 gün c) 1-2 gün d) Nadiren (ayda yaklaşık 1-2 kez) e) Asla

3- Haftada kaç gün taze sebze tüketirsiniz?

a) 5-7 gün b) 3-4 gün c) 1-2 gün d) Nadiren (ayda yaklaşık 1-2 kez) e) Asla

4- Haftada kaç gün egzersiz veya spor yapıyorsunuz?

a) 5-7 gün b) 3-4 gün c) 1-2 gün d) Nadiren (ayda yaklaşık 1-2 kez) e) Asla

5- Yaşadığınız bölgedeki sağlık çalışanlarından meme kanseri tarama programı hakkında ne sıklıkla bir şeyler duydunuz?

a) Her zaman b) Genellikle c) Bazen d) Nadiren e) Asla

6- Ne sıklıkla doktora meme kanseri taraması yaptırıyorsunuz?

a) Yılda bir kez b) 2 yılda bir c) 3 yılda bir d) 4 ve üzeri yılda bir e) Asla

7- Ne sıklıkla mamografi (meme filmi) çektiriyorsunuz?

a) Yılda bir kez b) 2 yılda bir c) 3 yılda bir d) 4 ve üzeri yılda bir e) Asla