T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

TEMEL BAKIM ATÖLYESİ

GÜZELLİK HİZMETLERİ ALANI

9

DERS KİTABI

MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

TEMEL BAKIM ATÖLYESİ

GÜZELLİK HİZMETLERİ ALANI

9

DERS KİTABI

YAZARLAR

Feride AYRANCI

Murat KAÇAN

Yasemin AYDIN YILMAZ

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

HAZIRLAYANLAR

Dil Uzmanı: Neşe Can TÜRK

GÖRSEL Tasarım Uzmanı: Şelda ÜLKÜSOY



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif ERSOY

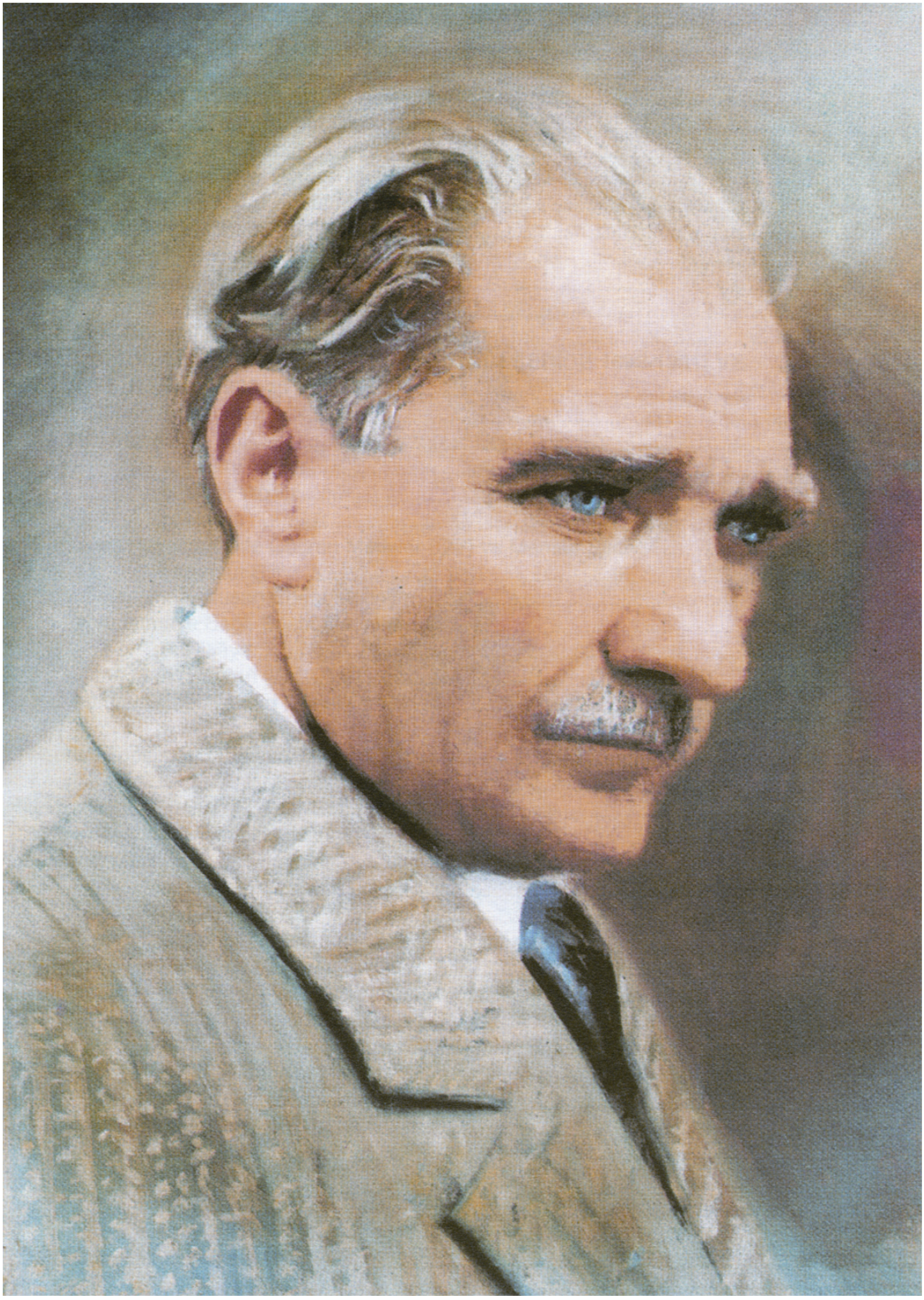
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal ATATÜRK



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

KİŞİSEL BAKIM 26
1.1. SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN HİJYEN 26
1.1.1. KİŞİSEL TEMİZLİK UYGULAMALARI 27
1.1.1.1. EL VE TIRNAK BAKIMI-TEMİZLİĞİ YÜZ VE BOYUN TEMİZLİĞİ 27
1.1.1.2. YÜZ VE BOYUN TEMİZLİĞİ 28
1.1.1.3. KULAK TEMİZLİĞİ 28
1.1.1.4. BURUN TEMİZLİĞİ 28
1.1.1.5. KOLTUK ALTI TEMİZLİĞİ 29
1.1.1.6. SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI 29
1.1.1.7. AYAK TEMİZLİĞİ 29
1.1.1.8. TUVALET ALIŞKANLIĞI VE TEMİZLİĞİ 30
1.1.1.9. VÜCUT VE GİYSİ TEMİZLİĞİ 30
1.1.2. KİŞİSEL TEMİZLİK MALZEMELERİ 31
1.1.3. DÖVME YAPTIRMA, KULAK VE BURUN DELDİRMENİN SAĞLIĞA ZARARLARI SAĞLIĞA ZARARLARI 31
1.1.4. SU VE BESİN HİJYENİ 31
1.1.5. GÜVENLİ BESİN 32
1.1.6. ÇEVRESEL HİJYENLE İLGİLİ DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR 32
KİŞİSEL BAKIM (UYGULAMA) 33
İŞ KIYAFETLERİ GİYME 35
1.2. İŞ KIYAFETLERİ 35
1.2.1. İŞ KIYAFETİ GİYMENİN ÖNEMİ VE AMACI 35
1.2.2 İŞ KIYAFETİ SEÇİMİNDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR 36
1.2.3. İŞ KIYAFETLERİNİN BAKIMI VE KONTROLÜ 36
VÜCUT MEKANİKLERİNE UYGUN HAREKETLER 37
1.3. VÜCUT MEKANİKLERİ 37
1.3.1. VÜCUT MEKANİĞİNİN TEMEL İLKELERİ 38
1.3.2. VÜCUT MEKANİĞİNİN DOĞRU KULLANILMASI 39
1.3.3. GÜZELLİK MERKEZLERİ VE KUAFÖRLERDE VÜCUT MEKANİĞİ VE KUAFÖRLERDE VÜCUT MEKANİĞİ 40
1.3.3.1. GÜZELLİK UZMANLIĞI VE KUAFÖRLÜK MESLEĞİNDE YANLIŞ DURUŞLAR VE TEKRARLAYAN HAREKETLER 40
1.3.4. FİZİKSEL SAĞLIK 40
1.3.4.1. FİZİKSEL SAĞLIĞIN BEDEN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ 41
1.3.4.2. FİZİKSEL SAĞLIĞIN RUHSAL VE SOSYAL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ 41
VÜCUT MEKANİKLERİNE UYGUN HAREKETLER (UYGULAMA) 42
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 44

SALON HİJYENİ 48
2.1. BULAŞICI MİKROORGANİZMALARVE HİJYEN 48
2.1.1. BULAŞICI MİKROORGANİZMALAR 48
2.1.1.1. BAKTERİLER 48
2.1.1.2. VİRÜSLER 50
2.1.1.3. MANTARLAR 50
2.1.1.4. PARAZİTLER 51
2.1.1.5. BAĞIŞIKLIK 51
2.1.2. HİJYEN 51
2.1.2.1. STERİLİZASYON YÖNTEMLERİ 52
2.1.2.2. KURU ISI İLE STERİLİZASYON 52
2.1.2.3. BASINÇLI BUHAR İLE STERİLİZASYON 52
2.1.2.4. ULTRAVİYOLE IŞINLI STERİLİZATÖR 52
2.1.2.5. KAYNATMA 52
2.1.3. DEZENFEKSİYON 53
2.1.4. TEMİZLİK 54
2.1.4.1. GÜZELLİK VE KUAFÖR SALONLARININ TEMİZLİK YÖNTEMLERİ 54
2.1.4.2. ARAÇ GEREÇ VE MALZEMELERİNİN TEMİZLİĞİNDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR 55
SALON HİJYENİ(UYGULAMA) 56
GÜZELLİK SALONLARI TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 58
2.2. GÜZELLİK SALONLARI TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 58
2.2.1. SALONDA AYDINLATMA, HAVALANDIRMA VE ISITMA 58
2.2.2. YÜZEY TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 59
2.2.3. CAM AYNA TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 59
2.2.4. MOBİLYA TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 59
2.2.5. ELEKTRONİK TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 59
2.2.6. İŞ KIYAFETLERİ ÖNLÜK, HAVLU ÖRTÜLERİN TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 59
2.2.7. MUTFAK TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 60
2.2.8. BEKLEME SALONUNUN TEMİZLİK VE HİJYENİ 60
2.2.9. TUVALET VE LAVABO TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 60
2.2.10. BANYO TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ 61
2.2.11. KUAFÖR SALONUNUN FİZİKİ KOŞULLARI VE HİJYENİ 61
2.2.12. KUAFÖR SALONUNDA KULLANILAN ARAÇ VE GEREÇLER 63
2.2.13. CİLT BAKIMI SALONUNUN FİZİKİ KOŞULLARI VE HİJYENİ 64
2.2.14. CİLT BAKIMI SALONUNDA KULLANILAN ARAÇ VE GEREÇLER 65
2.2.15. MAKYAJ ODASININ FİZİKİ KOŞULLARI VE HİJYENİ 65
2.2.16. MAKYAJ ODASINDA KULLANILAN ARAÇ VE GEREÇLER 66
2.2.17. SALONDA EMNİYET 66
2.2.18. İŞ GÜVENLİĞİNİN TEMEL İLKELERİ 67
2.2.19. İŞ KAZALARINDAN VE HASTALIKLARINDAN KORUNMA 68
GÜZELLİK SALONLARI TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ (UYGULAMA) 72

MÜŞTERİYİ KARŞILAMA VE MÜŞTERİ ÖZELLİKLERİ 76
3.1. MÜŞTERİYİ KARŞILAMA 76
3.1.1. MÜŞTERİ 76
3.1.2. MÜŞTERİ ÇEŞİTLERİ 76
3.1.2.1. İÇ MÜŞTERİ 76
3.1.2.2. DIŞ MÜŞTERİ 77
3.1.3. GÜNÜMÜZ MÜŞTERİLERİNİN ÖZELLİKLERİ 77
3.1.4. MÜŞTERİ KAYBININ OLUŞTURACAĞI MALİYET 78
3.1.5. MÜŞTERİ KABUL ETME 80
3.1.5.1. MÜŞTERİ KABUL ETMEDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR 80
3.1.5.2. RANDEVU DEFTERİ 80
3.1.5.3. RANDEVU KARTLARI 81
3.1.5.4. SALON ÜCRET LİSTESİ 81
3.1.5.5. TELEFON KULLANIMI 81
3.1.5.6. TELEFON DEFTERİ 81
3.1.5.7. KAYIT KARTLARI 82
3.1.5.8. SALONDA ÜCRET ALINMASI 82
3.1.6. MÜŞTERİ UĞURLAMA 83
3.1.7. MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ 83
3.1.7.1. MÜŞTERİNİN TANIMLANMASI 84
3.1.7.2. MÜŞTERİ İHTİYAÇ VE BEKLENTİLERİNİN BELİRLENMESİ 84
3.1.7.3. MÜŞTERİ ALGILAMALARININ ÖLÇÜMÜ 85
3.1.7.4. HAREKET PLANININ GELİŞTİRİLMESİ 85
MÜŞTERİ KARŞILAMA VE MÜŞTERİ ÖZELLİKLERİ (UYGULAMA) 87
SATIŞ HAZIRLIĞI VE ÜRÜN SATIŞI 89
3.2. SATIŞ TEKNİKLERİ 89
3.2.1. SATIŞ ELEMANININ GÖREVLERİ 89
3.2.2. SATIŞ ELEMANININ SAHİP OLMASI GEREKEN ÖZELLİKLER 90
3.2.3. SATIŞIN AŞAMALARI 90
3.2.4. SATIŞ GELİŞTİRMENİN AŞAMALARI 91
3.2.5. ALTERNATİF VE KOMBİNE SATIŞLAR 92
3.2.6. MÜŞTERİYİ ELDE TUTMA 92
3.2.7. İADE VE DEĞİŞİKLİK TALEPLERİNDE YAPILMASI GEREKENLER 93
SATIŞ HAZIRLIĞI VE ÜRÜN SATIŞI (UYGULAMA) 94
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 96

DERİNİN YAPISI 100
4.1. DERİ 100
4.1.1. DERİNİN TABAKALARI 101
4.1.1.1. EPİDERMİS 101
4.1.1.2. DERMİS 104
4.1.1.3. HİPODERMİS (YAĞ DOKUSU) 106
4.1.2. DERİNİN DİĞER BÖLÜMLERİ 106
4.1.2.1. KILLAR 106
4.1.2.2 .YAĞ BEZLERİ 106
4.1.2.3 .TER BEZLERİ 107
4.1.2.4. TIRNAKLAR 107
4. 1.2.5. DERİNİN RENGİ 108
4.1.2.6. DERİYE KAN TEMİNİ 108
4.1.2.7. DERİNİN SİNİRLERİ 108
4.1.3. DERİNİN GÖREVLERİ 108
4.1.4. DERİNİN SAĞLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER 109
4.1.4.1. DERİNİN SAĞLIĞINI ETKİLEYEN İÇ VE DIŞ FAKTÖRLER 109
DERİ HASTALIKLARI 110
4.2. DERİ HASTALIKLARI 110
4.2.1. DERİ LEZYONLARI 110
4.2.2. BAKTERİLERİN NEDEN OLDUĞU DERİ ENFEKSİYONLARI 111
4.2.2.1. İMPETİGO 111
4 2.2.2. ÇIBAN 111
4.2.2.3. APSE 112
4.2.3. VİRÜSLERİN NEDEN OLDUĞU DERİ ENFEKSİYONLARI 112
4.2.3.1. SİĞİLLER 112
4.2.3.2. UÇUK (HERPES SİMPLEX) 113
4.2.3.3. ZONA (HERPES ZOSTER) 113
4.2.4. MANTAR ENFEKSİYONLARI 114
4.2.5. YAĞ BEZİ HASTALIKLARI 114
4.2.5.1. ASTEATOSİS 114
4.2.5.2. SEBORE 114
4.2.5.3. SİYAH NOKTALAR (KOMEDONLAR) 115
4.2.5.4. AKNE VULGARİS 115
4.2.5.5. SEBASE (YAĞLI KİST) 115
4.2.5.6. MİLİA 115
4.2.5.7. ROZASE (AKNE ROZASE) 116
4.2.5.8. RİNOFİMA 116
4.2.6. TER BEZİ HASTALIKLARI 116

4.2.6.1. HİPERİDROSİS (AŞIRI TERLEME) 116
4.2.6.2. İSİLİK (MİLİARİA) 116
4.2.7. PİGMENTASYON HASTALIKLARI 117
4.2.7.1. ÇİLLER 117
4.2.7.2. LENTİGO 117
4.2.7.3. MELASMA (KLOASMA) 117
4.2.7.4. BENLER (NEVÜS) 118
4.2.7.5. MALİGN MELANOM 118
4.2.7.6. VİTİLİGO 118
4.2.7.7. ALBİNİSM 118
4.2.7.8. PORTO ŞARABI LEKESİ 119
4.2.7.9. ÇİLEK LEKESİ (HEMANJİOM) 119
4.2.7.10. ÖRÜMCEK TELANJİEKTAZİ 119
4.2.8. ANORMAL BÜYÜMEYE BAĞLI HASTALIKLAR 119
4.2.8.1. SEDEF HASTALIĞI 119
4.2.8.2. AŞIRI KILLANMA (HİPERİKOSİS VE HİRSUİTİZM) 120
4.2.8.3 ALERJİ 120
4.2.8.3.1 ALERJİ TESTİ 121
4.2.8.3.2. SIK GÖRÜLEN CİLT ALERJİLERİ 122
CİLDİN pH DEĞERİ VE CİLT TİPLERİ 124
4.3. DERİNİN pH DEĞERİ 124
4.3.1. pH 124
4.3.2. CİLDİN pH DEĞERİNİ ETKİLEYEN ETMENLER 125
4.3.2.1. DIŞ FAKTÖRLER 125
4.3.2.2. İÇ FAKTÖRLER 125
4.3.3. DERİNİN SU TUTABİLME KAPASİTESİ 125
4.3.4. CİLDİ YIPRATAN FAKTÖRLER 125
4.3.4.1. CİLDİ ETKİLEYEN İÇ FAKTÖRLER 125
4.3.4.2. CİLDİ ETKİLEYEN DIŞ ÇEVRESEL FAKTÖRLER 126
4.3.5. CİLT TİPLERİ 127
4.3.5.1. NORMAL CİLT 127
4.3.5.2. YAĞLI CİLT 127
4.3.5.3. KURU CİLT 128
4.3.5.4. KARMA CİLT 128
4.3.5.5. HASSAS-ALERJİK CİLT 128
4.3.6 CİLT İNCELEME YÖNTEMLERİ 129
4.3.6.1. CİLT İNCELEMEDE KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER 130
DERİ HASTALIKLARI (UYGULAMA) 132
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 134

KİŞİSEL MASAJ TEKNİKLERİ 140
5.1. MASAJIN TANIMI VE ÖNEMİ 140
5.1.2. MASAJIN SINIFLANDIRILMASI 143
5.1.2.1. KLASİK MASAJ 143
5.1.2.2. DİNLENDİRME MASAJI 143
5.1.2.3. TEDAVİ MASAJI 143
5.1.2.4. SPOR MASAJI 144
5.1.3. MASAJIN TEMEL AMAÇLARI 144
5.1.4. MASAJIN KULLANIM ALANLARI 145
5.1.5. KLASİK MASAJIN İLKELERİ 145
5.1.6. BAZI MASAJ TEKNİKLERİNİN KARŞILAŞTIRMASI 146
5.1.7. MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ 146
5.1.7.1. KASLAR ÜZERİNE ETKİLERİ 146
5.1.7.2.KEMİK VE EKLEMLER ÜZERİNE ETKİLERİ 147
5.1.7.3. DOLAŞIM VE LENF SİSTEMİ ÜZERİNE ETKİLERİ 147
5.1.7.4. SİNİRLER ÜZERİNE ETKİLERİ 147
5.1.7.5.DERİ ÜZERİNE ETKİLERİ 147
5.1.7.6.YAĞ DOKUSU ÜZERİNE ETKİLERİ 147
5.1.8. MASÖR 148
5.1.9. MASAJIN PLANLANMASI 148
5.1.9.1. MASAJIN SÜRESİ 148
5.1.9.2. MASAJIN FREKANSI 148
5.1.9.3. MANİPÜLASYONLARIN SEÇİMİ 149
5.1.10. MASAJDA KULLANILAN ARA MADDELER 149
5.1.10.1. YAĞLAR 149
5.1.10.2. PUDRA 150
5.1.10.3. SABUN SOLÜSYONLARI 150
5.1.10.4. ALKOL İÇEREN SIVILAR 150
5.1.10.5. MÜŞTERİNİN HAZIRLANMASI 151
5.1.10.6.MASAJIN UYGULANAMAYACAĞI DURUMLAR 151
5.1.10.7. MASAJ ODASI 152
5.1.11. MASAJ SALONUNDA DİKKATEDİLMESİ GEREKENLER 152
5.1.12. EL EGZERSİZLERİ 153
5.1.13. UYGULAMA TEKNİĞİ İLE İLGİLİ BİLGİLER 153
MASAJ TEKNİKLERİ (UYGULAMA) 154
MASAJ TEKNİKLERİ 156

5.2. KLASİK MASAJ 156
5.2.1. SIVAZLAMA (EFLÖRAJ) 157
5.2.1.1. KLASİK EFLÖRAJ 158
5.2.1.2. OLUKLU EFLÖRAJ 158
5.2.1.3. ATLAMALI EFLÖRAJ 158
5.2.1.4. EL EL ÜSTÜNDE EFLÖRAJ 159
5.2.2. YOĞURMA (PETRİSAJ) 159
5.2.2.1. TEK ELLE YOĞURMA 159
5.2.2.2. ÇİFT ELLE YOĞURMA 159
5.2.2.3. PARMAKLA YOĞURMA 160
5.2.2.4. DÜZ ELLE YOĞURMA 160
5.2.2.5. EZEREK YOĞURMA 160
5.2.2.6. DAİRESEL YOĞURMA 160
5.2.2.7. ÜTÜLEME (IRONING) 160
5.2.2.8. YUVARLAMA (ROLLİNG) 161
5.2.2.9. TOPLAMA (PİNCİNG) 161
5.2.3. FRİKSİYON (DAİRESEL HAREKETLER) 161
5.2.3.1. BAŞPARMAK FRİKSİYON 161
5.2.3.2. DÖRT PARMAK FRİKSİYON 162
5.2.3.3. BEBE MASAJI 162
5.2.3.4. AVUÇ İÇİ FRİKSİYON 162
5.2.3.4.1. EL TARAK DERİN FRİKSİYON 162
5.2.3.5. KUZUKULAĞI (EL DESTEKLİ FRİKSİYON) 163
5.2.4. BASKILAMA (PRESYON) 163
5.2.4.1. AVUÇ İÇİ KARŞIYA KESME 163
5.2.4.2. ÇAPRAZ KESMELER 163
5.2.4.3. ELLERİN SIRTIYLA PRESYON 163
5.2.5. VURMA (PERKÜSYON) 164
5.2.5.1. BOULTİNG (YUMRUKLAMA) 164
5.2.5.2. BALTALAMA-EL KENARI VURUŞ (HAŞMAN) 164
5.2.5.3. TAPOTMEN (BASKILI VURUŞ) 164
5.2.5.4. AVUÇ İÇİ SESLİ VURUŞ (KLAKMAN) 165
5.2.6. TİTREME (VİBRASYON) 165
5.2.6.1. TİTRETME (VİBRASYON) 165
MASAJ (UYGULAMA) 166
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 168

YÜZ VE DEKOLTE TEMİZLEME MASAJI 172
6.1. YÜZ VE DEKOLTE MASAJI ÇEŞİTLERİ 172
6.1.1. YÜZ MASAJI 172
6.1.2. BOYUN MASAJI 172
6.1.3. DEKOLTE MASAJI 173
6.2. KLASİK MASAJ HAREKETLERİ 173
6.3. MASAJIN ETKİ ETTİĞİ ALANLAR 174
6.3.1. KAN DOLAŞIMI 175
6.3.2. LENF DOLAŞIMI 176
6.3.3. BAŞ İSKELETİ 177
6.3.4. SİNİRLER 178
6.3.5. KASLAR 179
6.4. YÜZ VE DEKOLTE MASAJI 183
6.4.1 TEMİZLEME MASAJ ÇEŞİTLERİ 183
6.4.2. MASAJDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR 187
6.4.2.1. GÖZLER 187
6.4.2.2 AĞIZ 187
6.5. KAFA VE YÜZ İÇİN GÖZ ÖNÜNE ALINACAK ÖZEL NOKTALAR 187
YÜZ VE DEKOLTE TEMİZLEME MASAJI (UYGULAMA) 188
YÜZ VE DEKOLTE BAKIM MASAJI 190
6.7. YÜZ VE DEKOLTE BAKIM MASAJINDA KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER 190
6.8. YÜZ VE DEKOLTE BAKIM MASAJININ ÇEŞİTLERİ 191
6.8.1. ALIN MASAJI 191
6.8.2. ÇİFT ÇENE MASAJ 192
6.8.3. BOYUN VE DEKOLTE MASAJI 192
6.8.4. ASKI MASAJI 193
6.8.5. KONTUR MASAJI 193
6.8.6. KONTUR MASAJI 2 194
6.8.7. VİBRASYON MASAJI 194
6.8.8. DUDAK ÇEVRESİ MASAJI 195
6.8.9. VAKUM MASAJI 195
6.8.10. BURUN MASAJI 196
6.8.11. GÖZ MASAJI 196
6.8.12. ALIN MASAJI 197
6.8.13. SAKİNLEŞTİRME MASAJI 197
YÜZ VE DEKOLTE BAKIM MASAJI (UYGULAMA) 198

SAÇIN YAPISI 202
7.1. SAÇ 202
7.1.1. SAÇ YAPISI 203
7.1.1.1. PUL TABAKASI (KÜTİKÜL) 204
7.1.1.2. LİF TABAKASI (KORTEKS) 204
7.1.1.3. İLİK TABAKASI (MEDULLA) 205
7.2. KIL TÜRLERİ 205
7.2.1. VELLUS 205
7.2.2. TERMİNAL 205
7.2.3. ARA KILLAR 205
7.3. DOĞAL RENK 205
7.4. SAÇ UZAMASI 205
7.4.1. SAÇ UZAMA EVRELERİ 206
7.4.1.1. ANAJEN AŞAMASI 206
7.4.1.2. KATAGEN AŞAMASI 206
7.4.1.3. TELOJEN AŞAMASI 207
7.5. SAÇTAKİ BAĞLAR 207
7.5.1. HİDROJEN BAĞLARI 208
7.5.2. İYONİK BAĞLAR (TUZ BAĞLANTILARI) 208
7.5.3. DİSÜLFÜR BAĞLARI 208
7.6. SAÇ DOKUSU 208
7.7. SAÇ VE SAÇLI DERİ TİPLERİ 209
7.7.1. YAĞLI SAÇLAR 209
7.7.2. KURU SAÇLAR 209
7.7.3. NORMAL SAÇ 209
7.8. SAÇIN ŞEKLİ 209
7.8.1. DÜZ SAÇ 209
7.8.2. DALGA SAÇ 209
7.8.3. KIVIRCIK SAÇ 210
7.8.4. ÇOK KIVIRCIK KARIŞIK SAÇ 210
7.9. SAÇIN DURUMU 210
7.10. SAÇ UZAMASINI VE SAĞLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER 211
7.10.1. YAŞ VE CİNSİYET 211
7.10.2. HORMONAL FAKTÖRLER 211
7.10.3. GENETİK 211
7.10.4. STRES 211

7.10.5. TİROİD 212
7.10.6. DİYET 212
7.10.7. SAĞLIĞA ZARARLI MADDELER 212
7.10.8. KOZMETİK UYGULAMALAR 212
7.10.9. ZARARLI SAÇ ÜRÜNLERİ 212
7.11. SAÇ HASTALIKLARI 212
SAÇIN YAPISI (UYGULAMA) 213
SAÇ HASTALIKLARI 215
7.11.1.SAÇLI DERİ MANTAR HASTALIĞI 215
7.11.2.ALOPECİA AREATA (SAÇ DÖKÜLMESİ, ALOPESİ AREYATA) 217
7.11.2.1. ALOPECİA AREATA (SAÇ DÖKÜLMESİ) TÜRLERİ VE NEDENLERİ 217
7.11.3. KEPEK 218
7.11.4. SEBOREİK DERMATİT 219
7.11.5. ALERJİ 219
7.11.5.1. ALERJİ TESTİ 220
7.11.6. SEDEF (PSORİASİS) 220
7.11.7. SAÇTA BİTLENME (PEDİKÜLOZİS KAPİTİS) 221
7.11.8. PİGMENTASYON BOZUKLUKLARI 221
7.11.8.1. VİTİLİGO 221
7.11.8.2. ALBİNİZM 222
7.11.9. FOLİKÜLİT 222
7.6. SAÇIN YAPISAL DEĞİŞİKLİKLERİ 222
7.12.1. SAÇTA METABOLİK NEDENLERLE OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLER 223
7.12.2. SAÇIN RENK DEĞİŞİKLİKLERİ 223
7.13. SAÇ ŞAFTI KUSURU 223
7.13.1. ÜNLEM İŞARETİ SAÇLAR 224
7.13.2. KONİ SAÇLAR 224
7.13.3. SAÇ GÖVDESİNDE DARALAN SAÇLAR 224
7.13.4. VİRGÜL VE TİRBÜŞON ŞEKLİNDE SAÇLAR 225
7.13.5. DÜĞÜMLENMİŞ ALANDAN SAÇLARIN UZUNLAMASINA AYRILMAS 225
7.13.6. SAÇLARIN UÇLARDAN SAÇAKLANMASI 225

7.13.7. SAÇLARIN ENLEMESİNE KIRILMASI 226
7.13.8. BAMBU SAÇLAR, GOLF SOPASI SAÇLAR 226
7.13.9. İNCELMİŞ SAÇLAR 226
7.13.10. YALANCI BONCUK GÖRÜNÜMLÜ SAÇLAR 226
7.13.11. SAÇ DÜĞÜMLENMESİ 226
7.13.12. ÇATALLI SAÇ 226
7.13.13. YÜN SAÇ 227
7.13.14. SİYAH ÇİZGİ SAÇLAR 227
7.13.15. LALE YAPRAĞI ŞEKLİNDE SAÇLAR 227
7.13.16. KERATİN DÖKÜLMESİ 227
7.13.17. DOMUZ KUYRUĞUNA BENZER SAÇLAR 227
7.13.18. KANCA ŞEKLİNDE SAÇLAR 228
7.13.19. BÜKÜLMÜŞ SAÇ 228
7.13.20. RENK EŞİTSİZLİĞİ 228
7.13.21. KESİNTİLİ SAÇ 228
7.13.22. KISA KIRILGAN SAÇLAR 229
7.13.23. SONRADAN GELİŞEN SAÇ ŞAFT ANORMALLİKLERİ 229
7.13.24. BÖLÜNMÜŞ SAÇ 229
7.13.25. FAZLA BÜKÜLMÜŞ SAÇ 229
7.14. SAÇ VE SAÇLI DERİNİN İNCELEME YÖNTEMLERİ 229
7.14.1. SAÇTA TEŞHİS 229
7.14.2. GÖZLE İZLENİMLER 229
7.14.3. DOKUNMA İLE İZLENİMLER 230
7.14.4. TARAMA İLE İZLENİMLER 230
7.15. SAÇI VE SAÇLI DERİYİ İNCELERKEN KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER 230
7.15.1. WOOD LAMB 230
7.15.2. BİLGİSAYARLI SAÇ ANALİZ CİHAZI 232
7.15.3. MİKROSKOP 232
7.15.4. BİYOPSİ 232
SAÇ HASTALIKLARI (UYGULAMA) 233

SAÇ VE SAÇLI DERİYE BAKIM MASAJI 236
8.1. SAÇ VE SAÇLI DERİ 236
8.1.1. SAÇLI DERİYİ YIPRATAN FAKTÖRLER 237
8.2. SAÇ KOZMETİKLERİ 240
8.2.1. ŞAMPUANLAR 240
8.2.1.1. TEMEL TEMİZLEYİCİ ŞAMPUANLAR 241
8.2.1.2. BEBEK ŞAMPUANLARI 241
8.2.1.3. TIBBİ ŞAMPUANLAR 241
8.2.1.4. PROFESYONEL ŞAMPUANLAR 241
8.2.2. İYİLEŞTİRİCİ SAÇ BAKIM ÜRÜNLERİ 242
8.2.3. SAÇ KREMLERİ 242
8.2.4. SAÇ ŞEKİLLENDİRİCİLER VE SAÇ RENGİNİ DEĞİŞTİREN ÜRÜNLER 243
8.3. SAÇ BAKIMI İÇİN YARARLI BİLGİLER 244
8.4. BİTKİ VE BİTKİSEL ÜRÜNLERLE DOĞAL SAÇ BAKIMI 244
8.4.1. SAÇ BAKIMINDA KULLANILAN BAZI BİTKİLER 245
8.4.2. BİTKİSEL SAÇ YAĞLARI 246
8.4.2.1. TAŞIYICI YAĞLAR 246
8.5. SAÇ VE SAÇLI DERİYE YAĞ SÜRME 248
8.5.1. SAÇ VE SAÇLI DERİ BAKIM MASAJINDA KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER 248
8.5.2. MASAJIN SAÇ VE SAÇLI DERİYE ETKİSİ 249
8.5.3. MASAJ YAPARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR 249
8.5.4. MASAJ YAPILMAMASI GEREKEN DURUMLAR 249
8.5.5. SAÇ VE SAÇLI DERİYE BAKIM MASAJINDA ÖN HAZIRLIK 249
8.5.6. SAÇ VE SAÇLI DERİ BAKIM MASAJI UYGULAMASI 250
8.5.7. BAKIM SONRASI KULLANILACAK CİHAZLAR 252
SAÇ VE SAÇLI DERİYE BAKIM MASAJI (UYGULAMA) 253
SAÇ VE SAÇLI DERİYE TEMİZLEME MASAJI 256
8.6. SAÇ VE SAÇLI DERİ TEMİZLEME MASAJI 256
SAÇ VE SAÇLI DERİYE TEMİZLEME MASAJI (UYGULAMA) 258

SAÇ YIKAMA 262
9.1. SAÇ YIKAMA 262
9.2. SAÇ YIKAMA ÇEŞİTLERİ 262
9.3. SAÇ YIKAMA PREPARATLARI 263
9.4. SAÇ YIKAMA İŞLEM BASAMAKLARI 264
SAÇ YIKAMA (UYGULAMA) 268
SAÇ AYIRMA 270
9.5. SAÇ AYIRMA 270
9.6. SAÇI DÖRDE AYIRMA 270
9.6.1. SAÇ AYIRMA İŞLEMİNDE KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER 270
9.6.2. SAÇI DÖRDE AYIRMA İŞLEM BASAMAKLARI 270
SAÇ AYIRMA (UYGULAMA) 272
9.6.3. SAÇI DOKUZA AYIRMA 274
9.6.3.1. SAÇI DOKUZA AYIRMA İŞLEM BASAMAKLARI 274
SAÇI DOKUZA AYIRMA (UYGULAMA) 278
FÖN TEKNİKLERİ 280
9.7. FÖN 280
9.7.1. FÖNÜN TARİHÇESİ 282
9.7.2. FÖN MAKİNELERİ 283
9.7.3. FÖN FIRÇALARI 283
9.7.4. FÖNDE HACİM 284
9.7.5. FÖN ÖNCESİ HAZIRLIK 285
9.7.6. FÖN ÇEŞİTLERİ 285
9.7.6.1. DÜZ FÖN 285
9.7.6.2. DALGALI FÖN 286
9.7.6.3. DÜZ- KARIŞIK FÖN 287
9.8. FÖN UYGULAMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR 287
9.9. FÖNDE KULLANILAN KOZMETİK ÜRÜNLER 288
FÖN TEKNİKLERİ (UYGULAMA 1) 290
FÖN TEKNİKLERİ (UYGULAMA 2) 294
FÖN TEKNİKLERİ (UYGULAMA 3) 297
CEVAP ANAHTARLARI 299
KAYNAKÇA 300
GÖRSEL KAYNAKÇA 301

KİTABIN TANITIMI

Birim sıralamasını gösterir.

Birim adını gösterir.



Birimde yer alan konuları gösterir.

Sayfa numarasını gösterir.

Konu başlığını gösterir.

İşlenecek metni gösterir.



VÜCUT MEKANİKLERİNE UYGUN HAREKETLER

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Eklem ve kasları doğru kullanarak vücut mekaniğini korumaya yönelik tedbirleri almak.

GİRİŞ

Eklem ve kasları doğru kullanarak vücut mekaniğini korumaya yönelik tedbirleri almak için vücut mekaniği kavramı, temel ilkeleri, doğru kullanılmasının önemi, yanlış kullanılmasıyla ortaya çıkan bozukluklar, hastanın vücut mekaniğini koruma ilkeleri hakkında bilgi edinmek gerekir.

1.3. VÜCUT MEKANİKLERİ

İnsan vücudu kaslar ve eklemlerle birleşik kemiklerin şekillendirdiği bir oluşumdur. Bu oluşumun vücuttaki birçok sistemle iş birliği hâlinde çalışmasını ele alan bilime, vücut mekaniği bilimi denir. Kısaca vücut mekaniği, vücudun değişik sistemlerle olan anlaşması (korelasyonu) olarak da tanımlanabilir. Değişik sistemlere örnek olarak iskelet, kas, eklem, sinir ve damar sistemleri gösterilebilir (Görsel 1.14).

Görsel: 1.14: Vücut mekaniği

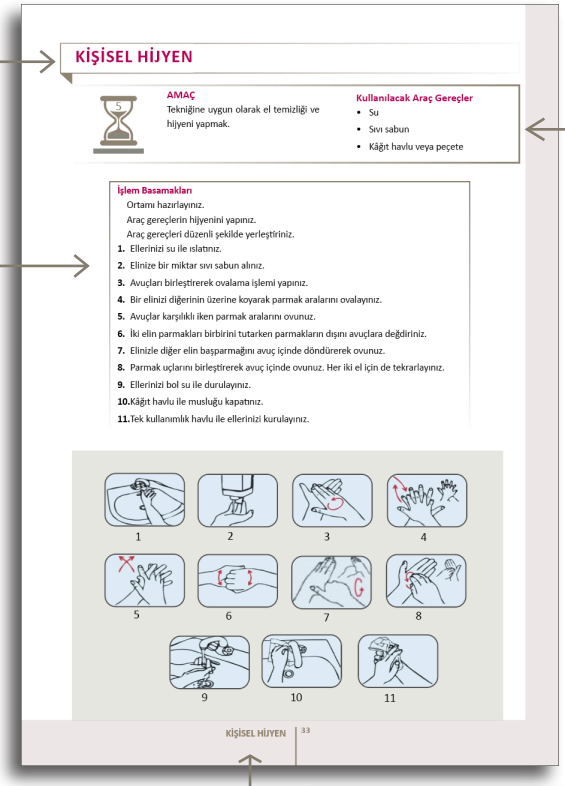
KİŞİSEL HİJYEN | 37

Uygulama başlığını gösterir.

Uygulamada kullanılacak malzeme listesini gösterir.

Uygulama adımlarını gösterir.

Birim adını gösterir.



KİŞİSEL HİJYEN

AMAÇ
Tekniğine uygun olarak el temizliği ve hijyeni yapmak.

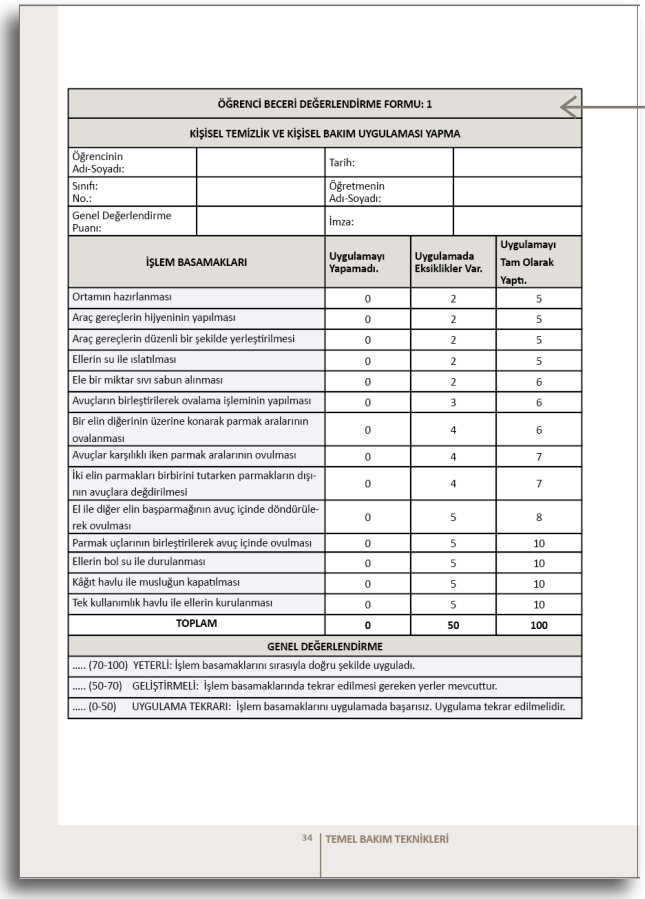
Kullanılacak Araç Gereçler
- Su
- Sıvı sabun
- Kâğıt havlu veya peçete

İşlem Basamakları

Ortamı hazırlayınız.
Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.

1. Ellerinizi su ile ıslatınız.
2. Elinize bir miktar sıvı sabun alınız.
3. Avuçları birleştirerek ovalama işlemi yapınız.
4. Bir elinizi diğerinin üzerine koyarak parmak aralarını ovalayınız.
5. Avuçlar karşılıklı iken parmak aralarını ovunuz.
6. İki elin parmakları birbirini tutarken parmakların dışını avuçlara değdiriniz.
7. Elinizle diğer elin başparmağını avuç içinde döndürerek ovunuz.
8. Parmak uçlarını birleştirerek avuç içinde ovunuz. Her iki el için de tekrarlayınız.
9. Ellerinizi bol su ile durulayınız.
10. Kâğıt havlu ile musluğu kapatınız.
11. Tek kullanımlık havlu ile ellerinizi kurulayınız.

Uygulamada sonunda öğrenci değerlendirme formu



ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
KİŞİSEL TEMİZLİK VE KİŞİSEL BAKIM UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın hazırlanması	0	2	5
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	2	5
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	2	5
Ellerin su ile ıslatılması	0	2	5
Ele bir miktar sıvı sabun alınması	0	2	6
Avuçların birleştirilerek ovalama işleminin yapılması	0	3	6
Bir elin diğerinin üzerine konarak parmak aralarının ovalanması	0	4	6
Avuçlar karşılıklı iken parmak aralarının ovulması	0	4	7
İki elin parmakları birbirini tutarken parmakların dışının avuçlara değdirilmesi	0	4	7
El ile diğer elin başparmağının avuç içinde döndürülerek ovulması	0	5	8
Parmak uçlarının birleştirilerek avuç içinde ovulması	0	5	10
Ellerin bol su ile durulanması	0	5	10
Kâğıt havlu ile musluğun kapatılması	0	5	10
Tek kullanımlık havlu ile ellerin kurulanması	0	5	10
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
..... (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
..... (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
..... (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.





1. ÖĞRENME BİRİMİ

KİŞİSEL HİJYEN

KONULAR

1. KİŞİSEL BAKIM
2. İŞ KIYAFETLERİ GİYME
3. VÜCUT MEKANİKLERİNE UYGUN HAREKETLER

KİŞİSEL BAKIM

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Tekniğine uygun olarak kişisel bakım ve kişisel temizlik yapabileceksiniz.

GİRİŞ

Hijyen ile ilgili temel kavramlar, hijyen kuralları ve kişisel temizlik ile alakalı bilgi edinmek gerekir.

1.1. SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN HİJYEN

Kişinin kendi sağlığı başta olmak üzere başkalarının da sağlığını korumanın en önemli yolu temizliktir. Hastalıklardan korunmak için temizlik uygulamaları ihmal edilmemelidir. Sadece beden temizliği değil kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir. Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü **hijyen** olarak tanımlanır. Kişisel hijyen ise kişilerin kendi sağlığını korumak için yapılan öz bakım uygulamalarıdır (Görsel 1.1).



Görsel 1.1: Kişisel hijyen

1.1.1. KİŞİSEL TEMİZLİK UYGULAMALARI

Kişisel temizlik uygulamalarının yapılabilmesi için öncelikle kişilerin temizlik bilinci ve sorumluluğu gelişmiş olmalıdır. İşten veya okuldan eve gelindiğinde, yemeklerden önce ve sonra, tuvalete her girişte ve çıkışta eller su ve sabun ile yıkanıp kurulanmalıdır (Görsel 1.2).

Ayaklar, çorap ve ayakkabı içinde kalıp terlediğinden her akşam düzenli olarak su ve sabunla yıkanmalıdır. Yatarken elbiseler çıkarılıp pijama veya gecelik giyilmelidir. Dişler günde en az iki defa fırçalanmalı, her gün saçlar taranmalı ve sık sık uygun şampuan ya da sabunla yıkanmalıdır.



Görsel 1.2: Avuç içi temizlik

1.1.1.1. EL VE TIRNAK BAKIMI-TEMİZLİĞİ

Bulaşıcı hastalıklar, en sık görülen hastalık grubunu oluşturmaktadır. Uygun el yıkama pratiğinin insanlara kazandırılması hâlinde bu hastalıklar önemli derecede azalacaktır. El yıkamanın amacı, kimyasal ve fiziksel zararlıların ve bulaşıcı hastalıklara yol açan mikroorganizmaların uzaklaştırılmasıdır.

Sadece su ile elin yıkanması, görünen kirlerin giderilmesini sağlarken su ile birlikte sabun kullanıldığında gerçek temizlik sağlanabilmektedir.

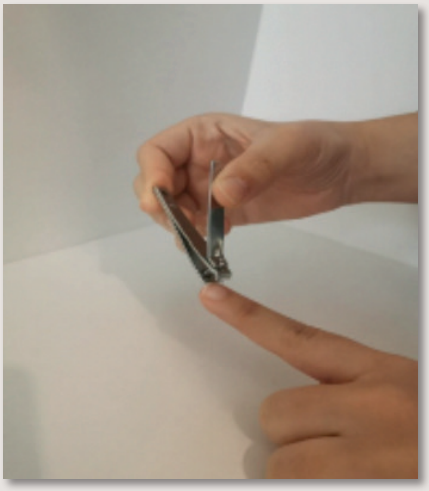
Ellerin Yıkanma Şekli

- Akan su altında ıslatılmalı ve sabunlanmalıdır.
- Akan su altında yıkanıp durulanmalıdır.
- Kişiye ait havlu ve kâğıt havlu veya peçete ile kurulanmalıdır (Kurulama mikroorganizma sayısını azaltır).

Temizliğin sağlanabilmesi için el yıkanırken elin bütün yüzeyleri en az 20 saniye ovalanmalıdır. Parmak uçları, tırnaklar, el sırtı ve ayasının temizliğine özen gösterilmelidir (Görsel 1.3).



Görsel 1.3: El yıkama şekilleri



Görsel 1.4: Tırnak kesme şekli

Ellerin Yıkanma Zamanı

Eller, yemek hazırlamadan önce; diş, ağız, yüz ve göz temizliği yapmadan önce; tuvaletten önce ve sonra; kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra; dışarıdan eve gelince ve hasta ziyaretinden sonra yıkanmalıdır. Bunların dışında özellikle toplu yaşanan yerlerde sıvı sabun kullanılmalıdır. Kalıp sabunlar kişisel temizlik araçları olduğundan mümkünse ortak kullanılmamalıdır.

Tırnaklar, kolay kirlenebilir ve etle tırnak arasında kir birikebilir. Bu nedenle tırnakların düzenli olarak temizlenmesi gerekir. Tırnaklar yenmemeli ve tırnak eti koparılmamalıdır. Tırnaklar haftada bir, yarım ay biçiminde kesilmelidir (Görsel 1.4).

1.1.1.2. YÜZ VE BOYUN TEMİZLİĞİ

Her gün sıkça kirlenen yüz ve boyun kısımları temizlenmelidir. Her sabah duş yapma olanağı varsa yapılmalı, yok ise sabahları kalkınca ve akşam yatmadan önce sabun ve suyla yüz ve boyun iyice yıkanmalıdır. Kullanılan sabun kolayca temizleyen ve cildin kurumasına yol açmayan özellikte olmalıdır.

1.1.1.3. KULAK TEMİZLİĞİ

Temizleme işlemine kulakların arkasından başlanmalı, kulak kepçesi kıvrımlarında ve kulak arkasında biriken kirler su ve sabunla temizlenmeli, kâğıt havlu veya peçete ile silinmelidir. Kulak içine kulak temizleme çöpü veya başka bir şey sokulmamalıdır (Görsel 1.5).



Görsel 1.5: Kulak çöpü kullanılmamalıdır.

1.1.1.4. BURUN TEMİZLİĞİ

Gece yatmadan önce ve her sabah bol su ile ve sümkürerek yapılmalıdır. Burnu karıştırmak, burunda bulunan pek çok mikrobun ellere ve el yolu ile de ağız ve sindirim sistemine bulaşmasına yol açmaktadır. Burun temizliği için kişi yanında temiz bir mendil bulundurmaya özen göstermelidir.

1.1.1.5. KOLTUK ALTI TEMİZLİĞİ

Her yaş grubunda ayrı nitelik ve yoğunlukta olmakla birlikte çalışırken ve uykuda koltuk altları sürekli olarak terlemektedir. Ter salgısı zararlı mikroorganizmaların üremesine neden olabilir. Yıkanılmadığı zamanlarda bile koltuk altı önce sabunlu bir bezle sonra da su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir. Kullanılan deodorantlar temizliği çoğunlukla sağlamamaktadır. Koltuk altı temizliği esas olarak banyoda tamamlanmalıdır.

1.1.1.6. SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

Saç temizliği sağlığı etkiler. Çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgedeki deriye daha kolay yerleşir. Saçların haftada en az iki kez yıkanması gerekir. Saçlı deri yağlı ise saçlar daha sık yıkanmalıdır.

Kepeklenme, kirli ve yağlı ölü saç hücreleri sebebiyle oluşur. Kepek oluşumu iyi bir saç bakımı ile önlenemezse hekime danışmak gerekir. Bitler; insan vücudunun saçlı ve saçsız derisine yerleşen burada çoğalabilen, hareketli, kan emici canlılardır. Saç temizliği ve bakımına dikkat etmeyen kişilerde bit oluşabilir ve bu kişiler çevresindeki kişilere de bulaştırabilir. Bit bulaşmış ise mutlaka biti tedavi edici şampuan ve losyonlar kullanılmalıdır. Havlu, tarak, toka gibi kişisel eşyalar diğer kişilerle kullanılmamalıdır. Saçlarında sirke ve bit bulunmayan aile bireyleri de en az on iki gün saç kontrolü yapmaya devam etmelidir (Görsel 1.6).



Görsel 1.6: Saç bakım

1.1.1.7. AYAK TEMİZLİĞİ

Ayaklar, uygun şekilde ve yeterince temizlenmediğinde mantar gibi kişiyi son derece rahatsız eden hastalıkların yanı sıra çeşitli alerjik ve diğer enfeksiyon hastalıkları da oluşabilmektedir. Bu nedenle çoraplar her gün değiştirilmeli, pamuk ve merserize çorap tercih edilmelidir. Ayak tırnaklarının bakımı da düzenli olarak yapılmalı ve ayak tırnakları düz biçimde kesilmelidir. Ayak tırnakları yarım ay şeklinde kesilirse tırnak batması gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

1.1.1.8. TUVALET ALIŞKANLIĞI VE TEMİZLİĞİ

Düzenli tuvalet alışkanlığı, sindirim sisteminin düzgün çalışması için gereklidir. Çocukluktan itibaren düzenli tuvalet alışkanlığı edinilmelidir. Tuvaletten sonra mutlaka temizlik yapılmalıdır (Görsel 1.7).



Görsel 1.7: Tuvalet temizliği

Tuvalet temizliğinde mümkünse su ve tuvalet kâğıdı kullanılmalıdır. Anal bölge temizliği için yapılan silme ya da yıkama işlemi önden arkaya doğru olmalıdır. Dışkılama sonrası temizlikte doğrudan eller kullanıldığında kirlilik öyle artmaktadır ki etkili yıkama ile dahi eller tam olarak temizlenmemektedir. Bu nedenle yapılan ilk temizliğin gözle görünür bir kirlilik kalmayıncaya kadar yinelenerek her seferinde kuru ve temiz tuvalet kâğıdıyla, daha sonra ise ıslatılmış kâğıt ile yapılması ve bölgenin tuvalet kâğıdı ile kurulanarak temizliğin bitirilmesi en uygun yöntemdir. Bu işlem bittiğinde eller mutlaka etkili bir biçimde yıkanmalıdır. Ortak kullanılan tuvaletlerden klozet kullanılacaksa kullanmadan önce sifon çekilmeli, oturma yeri için kişisel örtüler kullanılmalıdır. Tuvalet temizliğine yeterli önem gösterilmezse parazitler ve mikrobik bağırsak hastalıklarının önlenmesi imkânsızdır.

1.1.1.9. VÜCUT VE GİYSİ TEMİZLİĞİ

Deri yüzeyinde biriken mikroorganizmaların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin vücuttan uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel kirlerin atılması için su ve sabun kullanılarak banyo yapılması gerekmektedir. Sabun ve 35 °C-40 °C sıcaklıktaki su ile derinin ovulması kirin akıtılmasını sağlar. Evde banyo yaparken hijyen kurallarına uyulmalı; kullanılan sabun, lif ve keselerin kişisel olduğu unutulmamalıdır. Duş tarzında ya da su dökerek yıkanmak, küveti doldurarak yıkanmaktan daha sağlıklıdır. Banyodan sonra kişi kendisine ait vücut ve ayak havlusu kullanarak kurulanmalıdır. Daha sonra temiz, ütülenmiş iç çamaşırları giyilmeli ve en geç iki günde bir değiştirilmelidir (Görsel 1.8).

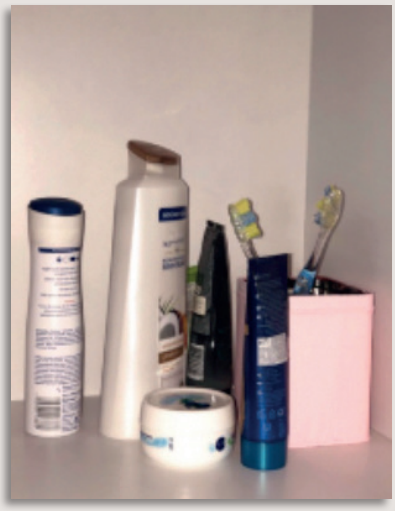


Görsel 1.8: Giyeceklerin muhafaza edilmesi

Sağlığın korunabilmesi için dış ortam koşullarına uygun giyinilmesi gerekir. İklime, ortama ve çalışma ile sağlık koşullarına göre giyinmeye **uygun giyinme** denir. Giyeceklerin alerjik reaksiyona neden olmayan ve teri emebilecek malzemeden yapılmış olanı tercih edilmelidir. Giysiler, serbest harekete olanak vermelidir. Dar giyecekler, aşırı terlemeye yol açarken terin emilimini de önler. Giyecek katları arasında hava dolaşımının engellenmesi, bakteri ve mantarların üremesini kolaylaştırır. Su geçirmeyen, nemi, teri emmeyen giyeceklerin sürekli kullanılması da benzer bir etkiye yol açar.

1.1.2. KİŞİSEL TEMİZLİK MALZEMELERİ

Kişisel temizlik malzemelerinin ortak kullanımı ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu malzemeler kesinlikle ortak olarak kullanılmamalıdır. Sabun, diş fırçası, diş macunu, banyo lifi veya süngerleri, tırnak makası, tarak, havlu, tıraş bıçağı, çorap, terlik ve kişiye özel eşyalardır. Bunların tümü başkalarıyla paylaşılmaması gereken kişisel temizlik malzemelerindendir (Görsel 1.9). Kişisel bakım amacıyla (sakal tıraşı, manikür vb.) berbere gidiliyor ise mutlaka kişinin kendine ait bakım malzemelerinin kullanılması, kan yoluyla bulaşan hastalıkların [Hepatit B, AIDS (acquired immune deficiency, edinilmiş bağışıklık yetersizliği sendromu, HIV (human ımmunodeficiency virüs) vb.] önlenmesi için önemlidir. Ayrıca parmak arası terlik, banyo terliği, çorap ve kulaklık gibi malzemelerin de kişiye özel olması gerekir.



Görsel 1.9: Kişisel bakım ürünleri

1.1.3. DÖVME YAPTIRMA, KULAK VE BURUN ELDİRMENİN SAĞLIĞA ZARARLARI

Dövmenin zararları oldukça fazladır. Başta kimyasal ve zararlı boyalarla yapılan dövmeler cilt kanserine neden olabilir. Bunun yanında tetanos, herpes virüsü, Hepatit B ve C gibi bulaşıcı ve ciddi risk taşıyan hastalıklara yol açabilir. AIDS ve frengi gibi hastalıkların bulaşmasına da sebep olabilir.

Bunların dışında dövmenin diğer yan etkisi vücutta alerjik reaksiyonlara yol açabilmesidir. Aynı zamanda dövme, yara izi oluşumuna ve lenf bezi iltihabına da neden olabilir. Yapılan bir araştırmada metalik madde içeren bazı dövmelerin MR çekimlerinde şiddetli ağrıya yol açtığı da kanıtlanmıştır.

Kulak, burun ve kaş deldirmelerde de durum oldukça tehlikeli ve zararlıdır. Takı takılan bölgelerde ağrı, şişlik, kızarıklık olabilir. Enfeksiyon riski fazlalaşır ve o bölgelerde doku zararları görülebilir.

1.1.4. SU VE BESİN HİJYENİ

Yaşam için gerekli temel ihtiyaçlar su ve gıdadır ancak temizlik kurallarına dikkat edilmediğinde kirlenen besin ve sularda zararlı mikroorganizmalar üreyebilir. Kötü hijyen koşulları; tifo, kolera, bağırsak parazitleri, Hepatit A gibi hastalıklara sebep olabilir. Su ve besin yoluyla bulaşan hastalıklar, genelde ağız ve dışkı yoluyla bulaşır. Bu nedenle gıdaların kirlenmesini ve sağlığa zararlı hâle gelmesini önlemek için satın alımından tüketimine kadar tüm aşamalarında temizlik ve hijyen kurallarına uymak gerekir.

Besin hijyeni, herhangi bir besinin tümüyle hastalık yapan etmenlerden arınmış olması anlamına gelir (Görsel 1.10).



Görsel 1.10: Besinleri temizliği

Su ve besin hijyeninde dikkat edilmesi gerekenler şunlardır:

- İçme suyu olarak temiz su kullanılmalıdır.
- Temizliğinden emin olunmayan sular kesinlikle içilmemelidir.
- Şüpheli durumlarda su kaynatılmalı veya filtre edilmelidir.
- Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalıdır.
- Hastalık yapabilecek şüpheli besinler, özellikle küflenmiş olanlar yenilmemelidir.
- Sebze ve meyveler toz, toprak ve ilaç kalıntılarından temizlenmeleri için sirke eklenmiş su dolu bir kapta 5-10 dakika bekletildikten sonra bol su ile birkaç kere durulanmalıdır.
- Hazırlama, saklama ve servis sırasında kullanılan araç gereçler temiz olmalıdır.
- Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmelidir.
- Sokakta ya da açıkta satılan ve kaynağı bilinmeyen yiyecekler tüketilmemelidir.
- Gıdalar üstü kapalı tutularak sinek ve böceklerden korunmalıdır.
- Gıdaları satın alırken gıdaların son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.

1.1.5. GÜVENLİ BESİN

Güvenli (sağlıklı) besin, besleyici değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz, bozulmamış besinlerdir. Besin kirliliğine yol açan etmenler besinin güvenliğini tehdit etmekte ve böylece besinler sağlığı bozacak hâle gelmektedir. Güvenilir besinin elde edilebilmesi için hasattan tüketime kadar geçen tüm aşamalarda besinin çeşitli kaynaklardan kirlenmesinin önlenmesi gerekir. Dünyada en sık ve en çok görülen hastalıklar grubunu enfeksiyon hastalıkları oluşturmaktadır.

Dünyada olduğu gibi su ve besinlerle bulaşan enfeksiyon hastalıkları (ishal, tifo, kolera, bağırsak paraziti, brucella vb.) ülkemizde de halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir. Bu hastalıklar sağlıklı su temin edilemeyen yerlerde, tuvalet, mutfak, banyo koşulları iyi olmayan hanelerde, küçük ve büyükbaş hayvan ile tavuk beslenen evlerde yaşayanlarda görülebilmektedir. Ayrıca karasineklerin yoğun olduğu ve sağlık hizmetlerinden yeterince yararlanamayan bölgelerde yaşayanlarda su ve besinle bulaşan hastalıklar daha sık görülmektedir. Doğru el yıkama şekli ve alışkanlığının insanlara kazandırılması hâlinde bu hastalıkların sıklığında önemli azalmalar olacaktır.

1.1.6. ÇEVRESEL HİJYENLE İLGİLİ DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Çevreyi korumak için aşağıdakilere dikkat edilmelidir:

- Çöpler çöp kutusuna atılmalıdır.
- Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve çöpler kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmelidir.
- Gereksiz yere parfüm, deodorant kullanılmamalıdır.
- Yerlere, sokaklara kesinlikle tükürülmemelidir.
- Kişi yanında sürekli kâğıt mendil bulundurmalıdır.
- Tuvaletler temiz kullanılmalı ve tutulmalıdır.
- Klozetin kapağı kapatıldıktan sonra sifon çekilmelidir.
- Atık kutularının üzerinde hangi atıkların atılabileceği yazı ve/veya şekillerle mutlaka belirtilmelidir (Görsel 1.11).



Görsel 1.11: Atık kutuları

KİŞİSEL HİJYEN

5 Ders saati

UYGULAMA YAPRAĞI

AMAÇ

Tekniğine uygun olarak el temizliği ve hijyeni yapmak.

Kullanılacak Araç Gereçler

- Su
- Sıvı sabun
- Kâğıt havlu veya peçete

İşlem Basamakları

Ortamı hazırlayınız.

Araç gereçlerin hijyenini yapınız.

Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.

1. Ellerinizi su ile ıslatınız.

2. Elinize bir miktar sıvı sabun alınız.

3. Avuçları birleştirerek ovalama işlemi yapınız.

4. Bir elinizi diğerinin üzerine koyarak parmak aralarını ovalayınız.

5. Avuçlar karşılıklı iken parmak aralarını ovunuz.

6. İki elin parmakları birbirini tutarken parmakların dışını avuçlara değdiriniz.

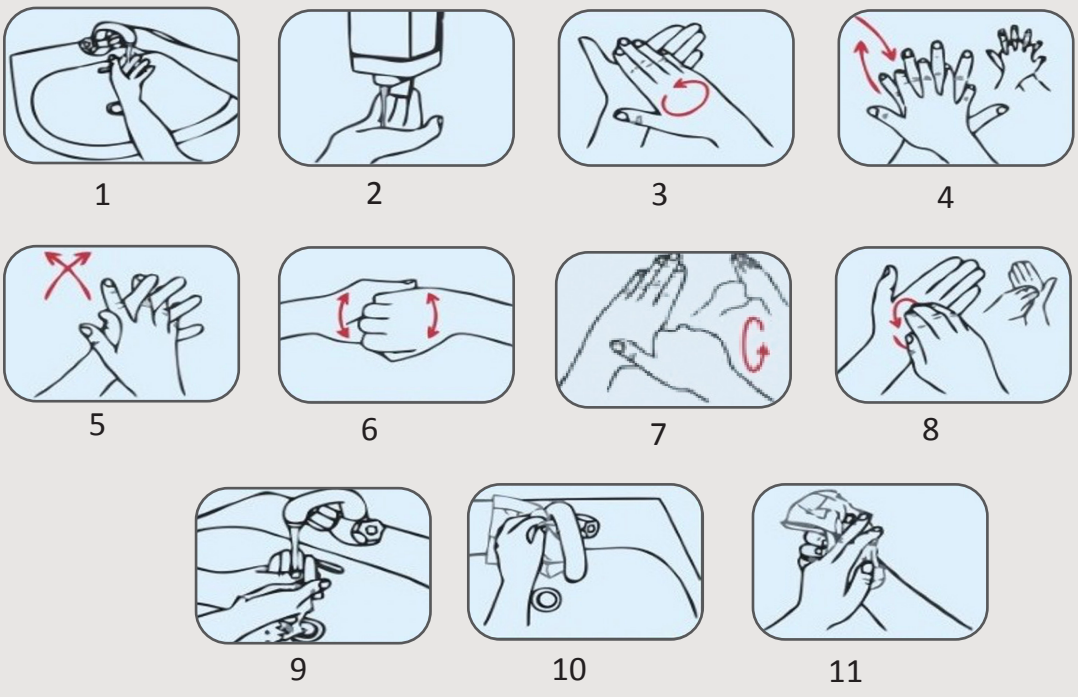
7. Elinizle diğer elin başparmağını avuç içinde döndürerek ovunuz.

8. Parmak uçlarını birleştirerek avuç içinde ovunuz. Her iki el için de tekrarlayınız.

9. Ellerinizi bol su ile durulayınız.

10. Kâğıt havlu ile musluğu kapatınız.

11. Tek kullanımlık havlu ile ellerinizi kurulayınız.



ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
KİŞİSEL TEMİZLİK VE KİŞİSEL BAKIM UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	**Uygulamayı Yapamadı.**	**Uygulamada Eksiklikler Var.**	**Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.**
Ortamın hazırlanması	0	2	5
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	2	5
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	2	5
Ellerin su ile ıslatılması	0	2	5
Ele bir miktar sıvı sabun alınması	0	2	6
Avuçların birleştirilerek ovalama işleminin yapılması	0	3	6
Bir elin diğerinin üzerine konarak parmak aralarının ovalanması	0	4	6
Avuçlar karşılıklı iken parmak aralarının ovulması	0	4	7
İki elin parmakları birbirini tutarken parmakların dışının avuçlara değdirilmesi	0	4	7
El ile diğer elin başparmağının avuç içinde döndürülerek ovulması	0	5	8
Parmak uçlarının birleştirilerek avuç içinde ovulması	0	5	10
Ellerin bol su ile durulanması	0	5	10
Kâğıt havlu ile musluğun kapatılması	0	5	10
Tek kullanımlık havlu ile ellerin kurulanması	0	5	10
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

İŞ KIYAFETLERİ GİYME

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak iş kıyafetlerinin tasarlanması ve hazırlanmasında dikkat edilecek hususları bilmek.

GİRİŞ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak iş kıyafetlerinin tasarlanması ve hazırlanmasında işlem basamakları, kullanılacak araç gereçler ile dikkat edilecek hususlar konusunda bilgi edinmek gerekir.

1.2. İŞ KIYAFETLERİ

1.2.1. İŞ KIYAFETİ GİYMENİN ÖNEMİ VE AMACI

Çalışma ortamında iş elbisesi seçiminde en önemli ve ilk özellik çalışanın güvenliğini sağlamasıdır. İş hayatında çalışanlar çok farklı tehlikelere maruz kalmaktadır. Bu tehlikeler iş yerinin özelliklerine göre değişmektedir. Kanunen iş yeri sahibi çalışanlarının her türlü güvenliğini sağlamakla yükümlüdür. Çalışma alanlarında çalışanların güvenliğini sağlamak ve sağlıklı bir çalışma gerçekleştirebilmek için İSO {İSO 9000 Kalite Standartları Serisi, firmaların müşteri memnuniyetinin artırılmasına yönelik olarak Kalite Yönetim Sistemi'nin kurulması ve geliştirilmesi konusunda rehberlik eden ve Uluslararası Standartlar Organizasyonu (İSO) tarafından yayınlanmış olan bir standartlar bütünüdür. İSO 9001 ise Kalite Yönetim Sistemi'nin kurulması esnasında uygulanması gereken şartları tanımlayan ve belgelendirmeye esas teşkil eden standarttır.] kalite ve sektör standartlarına uygun iş kıyafetleri tercih edilmelidir (Görsel 1.13).

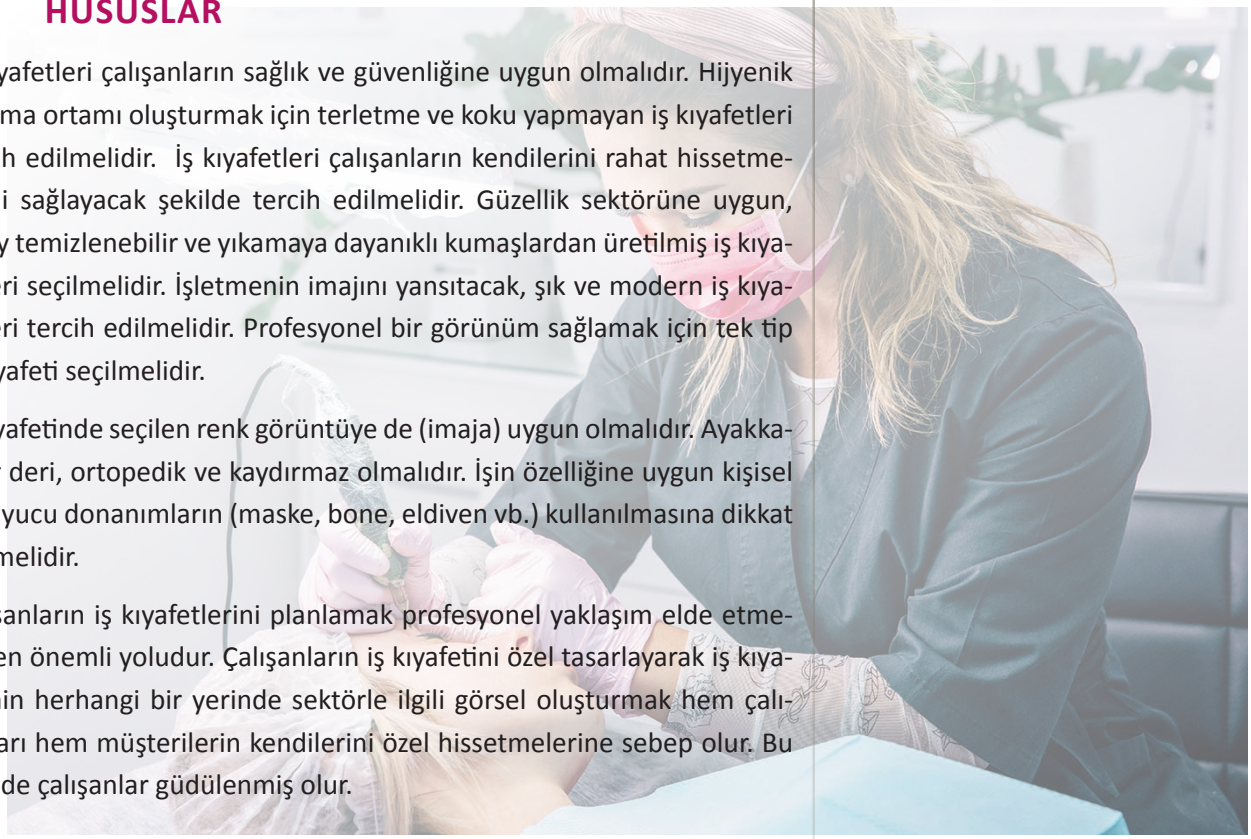


Görsel 1.13: Kalite standart serileri

Günün büyük bir kısmı iş yerinde geçirilir. Günlük kıyafetlerle rahat bir şekilde çalışmak özellikle güzellik sektöründe oldukça zordur. Bu nedenle güzellik salonlarında çalışanların görünümü ve kıyafetlerinin fonksiyonları önemlidir. Uzun bir mesai gerektiren bu sektörde hareket kabiliyeti yüksek, görünümü özenli, terletmeyen ve rahatsız etmeyen iş kıyafetleri tercih edilmelidir. Bu sebeple çalışanların çalışırken hem rahat olmaları hem de güvenli çalışmaları önemlidir. Bu kıyafetlerin kaliteli olması ve kullanım sırasında pratik olması da elbise seçiminde önemli noktalardan bazılarıdır.

İş kıyafeti giymek sektörün imaj ve prestiji açısından da önem taşımaktadır. Güzellik sektöründe seçilen renk, model ve işletmenin ruhunu yansıtan kıyafetler çalışanlarda aidiyet duygusunun gelişmesini sağlar. Ayrıca çalışanların motivasyonu sağladığı gibi işletmenin işini ciddiye alan işini seven bir işletme olduğunu da gösterir.

1.2.2. İŞ KIYAFETİ SEÇİMİNDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR



İş kıyafetleri çalışanların sağlık ve güvenliğine uygun olmalıdır. Hijyenik çalışma ortamı oluşturmak için terletme ve koku yapmayan iş kıyafetleri tercih edilmelidir. İş kıyafetleri çalışanların kendilerini rahat hissetmelerini sağlayacak şekilde tercih edilmelidir. Güzellik sektörüne uygun, kolay temizlenebilir ve yıkamaya dayanıklı kumaşlardan üretilmiş iş kıyafetleri seçilmelidir. İşletmenin imajını yansıtacak, şık ve modern iş kıyafetleri tercih edilmelidir. Profesyonel bir görünüm sağlamak için tek tip iş kıyafeti seçilmelidir.

İş kıyafetinde seçilen renk görüntüye de (imaja) uygun olmalıdır. Ayakkabılar deri, ortopedik ve kaydırmaz olmalıdır. İşin özelliğine uygun kişisel koruyucu donanımların (maske, bone, eldiven vb.) kullanılmasına dikkat edilmelidir.

Çalışanların iş kıyafetlerini planlamak profesyonel yaklaşım elde etmenin en önemli yoludur. Çalışanların iş kıyafetini özel tasarlayarak iş kıyafetinin herhangi bir yerinde sektörle ilgili görsel oluşturmak hem çalışanları hem müşterilerin kendilerini özel hissetmelerine sebep olur. Bu sayede çalışanlar güdülenmiş olur.

1.2.3. İŞ KIYAFETLERİNİN BAKIMI VE KONTROLÜ

Çalışanların giymek zorunda olduğu iş kıyafetlerinin bakım ve kontrolü ile ilgili dikkat etmesi gereken hususlar şunlardır:

- İş kıyafeti mutlaka temiz ve ütülü olmalıdır.
- İş kıyafeti, hareketi kısıtlayıcı ve dikkat çekici şekilde dar olmamalıdır.
- Ayakkabılar daima temiz ve boyalı olmalıdır.
- Yırtık, sökük kıyafetler giyilmemelidir.

VÜCUT MEKANİKLERİNE UYGUN HAREKETLER

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

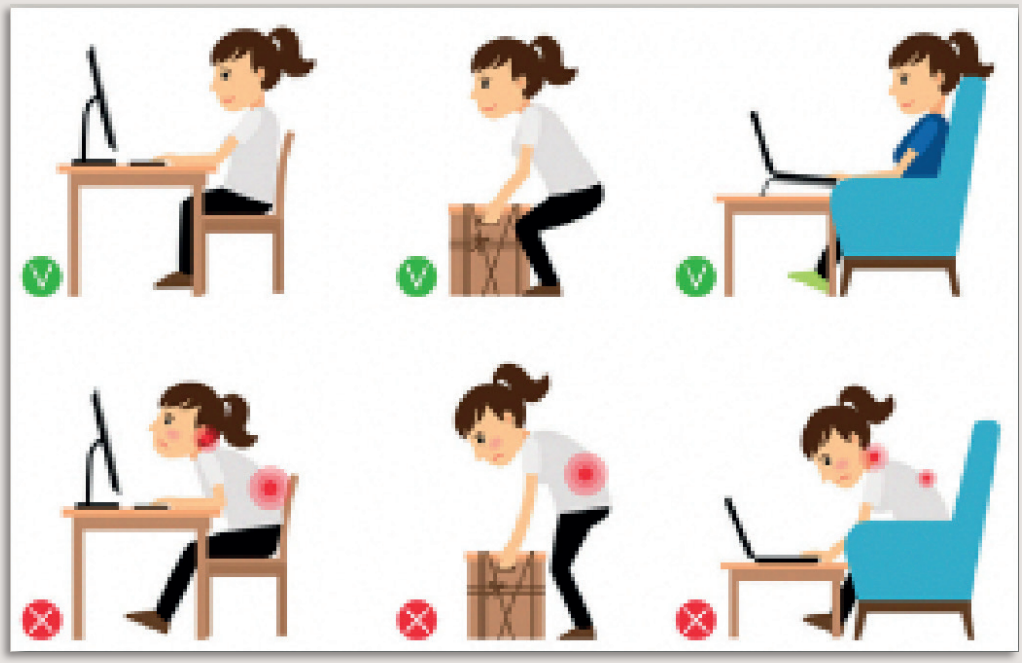
Eklem ve kasları doğru kullanarak vücut mekaniğini korumaya yönelik tedbirleri almak.

GİRİŞ

Eklem ve kasları doğru kullanarak vücut mekaniğini korumaya yönelik tedbirleri almak için vücut mekaniği kavramı, temel ilkeleri, doğru kullanılmasının önemi, yanlış kullanılmasıyla ortaya çıkan bozukluklar, hastanın vücut mekaniğini koruma ilkeleri hakkında bilgi edinmek gerekir.

1.3. VÜCUT MEKANİKLERİ

İnsan vücudu kaslar ve eklemlerle birleşik kemiklerin şekillendirdiği bir oluşumdur. Bu oluşumun vücuttaki birçok sistemle iş birliği hâlinde çalışmasını ele alan bilime, vücut mekaniği bilimi denir. Kısaca vücut mekaniği, vücudun değişik sistemlerle olan anlaşması (korelasyonu) olarak da tanımlanabilir. Değişik sistemlere örnek olarak iskelet, kas, eklem, sinir ve damar sistemleri gösterilebilir (Görsel 1.14).



Görsel: 1.14: Vücut mekaniği

1.3.1. VÜCUT MEKANİĞİNİN TEMEL İLKELERİ

Eklemlerin Doğru Kullanılması

Kaslarla korunan kemikler birbirinden eklemlerle ayrılır. Eklemlerin birbiriyle ilişkisi ligament denen bağlarla sağlanır. Eklemlerdeki hareket; eklemin şekline, bağların (ligamentlerin) gevşek veya sık oluşuna ve koruyucu kasların koordinasyonuna bağlıdır.

İyi bir vücut mekaniğinde hareket ederken eklemler sınırlı bir hareketin dışına çıkamaz. Kötü bir hareket yapıldığında ise koruyucu olarak karşı harekette bulunur.

Kasların Doğru Kullanılması

Kişinin yalnızca güçlü kaslara sahip olması yeterli değildir. Aynı zamanda bunların etkin bir şekilde kullanılması gerekir. Doğru hareket, sağlıklı kişide uygun vücut mekaniği ve düzenli egzersizlerle; hasta ve hareketsiz kişilerde ise doğru yatış ve pozisyon ayarlama ile en iyi şekilde sürdürülebilir. Yanlış hareket ya da hareketsizlik, vücut sistemlerinde fonksiyon kaybına neden olup iyileşmeyi geciktirdiği gibi kalıcı sakatlıklara da neden olabilir.

Bir cismin hareket ettirilmesinde çekme, itme, yuvarlama hareketleri, cismin kaldırılmasından daha sağlıklıdır. Çekme hareketinde, geniş kaslar kullanılır ve sırtın dik olmasına dikkat edilir. Çünkü sırt kasları ince kaslar olup kolaylıkla incinebilir. Bu hareketler esnasında omurga üzerine fazla basınç yüklenmesi, sırt ağrılarına neden olur.

Bir cismin taşınmasında ya da yüksek bir yerden alınmasında ağırlık, her iki kola eşit olarak bölünmelidir. Hasta bakımından sorumlu kişi, vücut mekaniği ilkelerini iyi bilmek zorundadır. Çünkü hasta bakımı uygulama ve işlevlerinde, gerekli araç gerecin taşınmasının yanı sıra, hastanın kaldırılması ya da çevrilmesi gibi işlevlerde de vücut mekaniğini sıklıkla kullanacaktır. Eğilme, kalkma ya da kaldırma hareketlerini sıklıkla kullanan hasta bakım elemanı, bu hareketleri yaparken, ayak tabanlarını açıp, dizlerini bükerek bel, sırt ve boyun kaslarına ağırlık yüklemeden, bütün kuvvetini kalça ve bacaklardaki geniş kaslara vermelidir. Hasta bakım elemanı kendi vücut mekaniğine özen gösterirken aynı zamanda hastaya ve birlikte çalıştığı diğer ekip üyelerine de bu konuda bilgi vermelidir.

Tablo 3.1: Vücut mekaniğine uygun ve hatalı duruş

Doğru Duruş	Hatalı Duruş
Baş dik, çene ile aynı doğrultuda	Baş öne doğru eğik
Göğüs dik ve kalkık	Göğüs düz veya içe dönük
Omuzlar geride	Omuzlar öne doğru kıvrılmış
Karın düz	Karın ileriye doğru çıkmış
Sırt normal kıvrımında	Sırt normal kıvrımını kaybetmiş
Ayak parmakları ileride ve ağırlık ayakların dış kenarındadır.	Ayak parmakları içe veya dışa doğru, ağırlık ayakların iç kenarındadır.

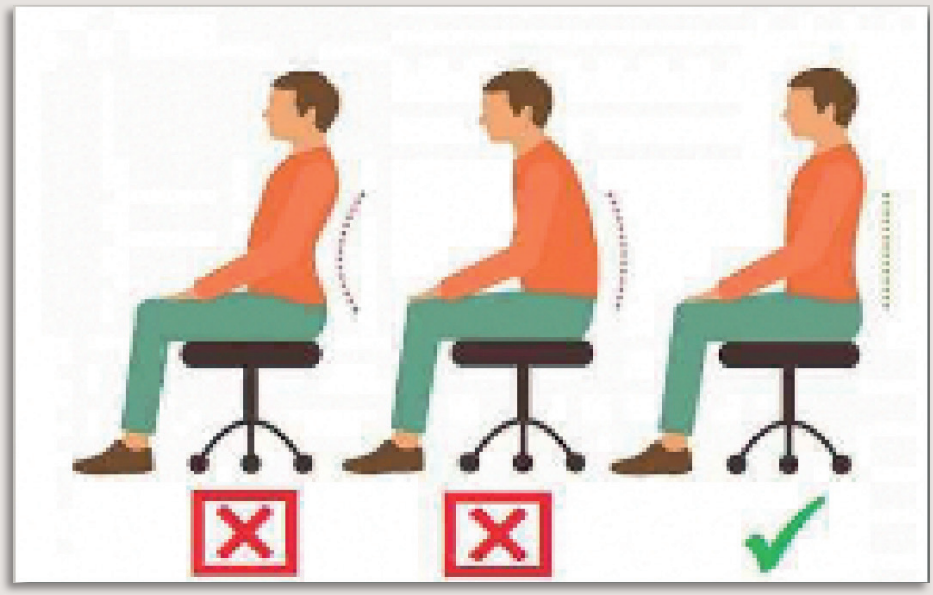
1.3.2. VÜCUT MEKANİĞİNİN DOĞRU KULLANILMASI

Ayakta Durma

Vücut mekaniğine uygun duruş, sağlığı olumlu yönde etkiler. Doğru duruş pozisyonu, solunum ve dolaşımın düzenlenmesine yardımcı olur. Kasların kasılma düzeni korunur ve enerjiden tasarruf edilir.

Oturma

Vücut mekaniğine uygun oturuş; baş dik, çene ileride, boyun hafifçe öne kavis yapmış, ayak tabanları yere tamamen temas etmiş durumdadır. Sırt ve bel sandalyenin arkalığına tamamen temas etmeli gerekirse desteklenmelidir. Oturulan sandalyenin arka kısmı yüksek olmalıdır (Görsel 1.15).



Görsel 1.15: Doğru ve yanlış oturuş şekli

Yürüme

Vücut mekaniğine uygun şekilde yürüme; baş dik, çene ileri doğru, boyun anatomik pozisyonunda, kollar iki yanda gevşek ve rahat bir şekilde sarkıktır. Ayak parmakları çene ile aynı doğrultuda olup ağırlık ayakların dış kenarındadır.

Yatma

Kişinin uyku sırasında kaslarının tamamen gevşemesini sağlayacak şekilde pozisyon alması gerekir. Sırtüstü ya da yüzüstü pozisyonda yatarken omurga düz olmalıdır. Amaç vücut bölümlerini anatomik pozisyonunda tutmaktır. Bunun için verilen pozisyona göre boyun, bel, diz, kol ve bileklerin altı yastık, havlu gibi uygun araçlarla desteklenmelidir. Yatış pozisyonu için kullanılan yatak, çok yumuşak ya da çok sert olmamalıdır. Yatak rahat ve vücudu destekleyici nitelikte olmalıdır. Kullanılan yastık, baş ve boyun aralığına uygun olmalıdır. Yan yatış pozisyonunda gerekli vücut bölümleri desteklenebilir.

1.3.3. GÜZELLİK MERKEZLERİ VE KUAFÖRLERDE VÜCUT MEKANİĞİ

Sağlıklı vücut pozisyonu için omuzlar rahat, baş yukarı ve ağırlık iki ayak arasında dengeli olacak şekilde rahat, dik bir pozisyonda olmalıdır.

Vücut, kuaförlük mesleğindeki en değerli araçtır. Saç renklendirme, saç kesimi, şekillendirme ve fön gibi sunduğumuz her hizmet, gün boyu vücudumuzu aktif kullanmayı gerektirir.

1.3.3.1. GÜZELLİK UZMANLIĞI VE KUAFÖRLÜK MESLEĞİNDE YANLIŞ DURUŞLAR VE TEKRARLAYAN HAREKETLER

- Bazı saç kesme ve fön çekme tekniklerinde, kollar omuzların üzerinde kullanılmak zorunda kalınır. Bu durum boyun ve sırtın bükülmesine neden olur.
- İyi çalışmayan makaslar, elleri ve bilekleri etkileyen tekrarlanan hareketleri zorlaştırır.
- Düşük yükseklikteki lavabolar, saç yıkama uygulamalarında vücudun ileriye doğru itilmesine neden olur ve bu durum sırt ağrılarına neden olur.
- İyi bir saç fırçası ve ergonomik fön makinesi kullanılmaması durumu, tekrarlanan hareketler sırasında boyunda, omuzlarda, bileklerde, ellerde ve dirseklerde aşırı gerilmelere neden olur.
- Uzun süre ayakta durma, ayaklarda, ayak bileklerinde ve dizlerde aşırı zorlanmaya neden olur.
- Arabaların ve tekerlekli taburelerin kullanılmaması kötü duruşa neden olur.



1.3.4. FİZİKSEL SAĞLIK

Bireyin hastalık ve sakatlığı olmaksızın fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam iyilik durumuna sağlık denir.

Sağlık, sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil kişinin bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hâlidir.

Dünya Sağlık Örgütü'de (DSÖ) sağlığı "sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hâli" olarak açıklar.

Bu tanımlamalardan yola çıkarak fiziksel sağlık; fiziksel bir hasar, hastalık ya da yetersizlik olmaması durumu değil, kişinin fiziksel olarak iyi olması, kendini fiziksel anlamda yeterli ve iyi hissetmesi ve günlük yaşam aktivite seviyesinin yeterli ve kaliteli olması durumudur.

Fiziksel aktivite(etkinlik), enerji harcaması gerektiren ve iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır (Görsel 1.16). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde etkileri temelde iki başlık hâlinde incelenebilir.



Görsel 1.16: Fiziksel aktivite

1.3.4.1. FİZİKSEL SAĞLIĞIN BEDEN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ

Kas kuvvetini korur ve arttırır. Vücut düzgünlüğünü korur. Yorgunluğu azaltır. Kalp ritmini düzenler.

Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını arttırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır. Solunum kapasitesinde artış meydana gelir. Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur. Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama alışkanlığı getirerek metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler. Damar yapısına etkileri nedeniyle beyine olan kan akışının artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve unutkanlık gelişim riskini azaltır. Beyin damar hastalıkları gelişim riskini azaltır.

1.3.4.2. FİZİKSEL SAĞLIĞIN RUHSAL VE SOSYAL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, öz güvenli bireyler yaratır. Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir. Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur.

VÜCUT MEKANİKLERİNE UYGUN HAREKETLER

8 Ders saati

UYGULAMA YAPRAĞI

AMAÇ

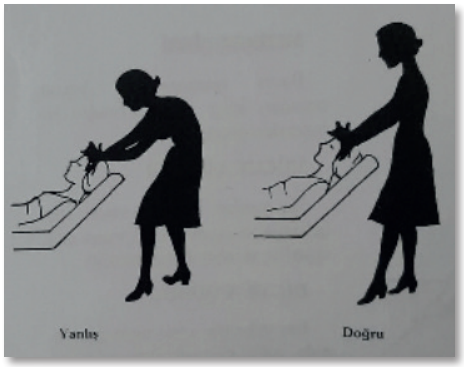
Atölyede, mesleki çalışmalarda ve uygulamalarda vücudun doğru kullanımı ile ilgili çalışmalar yapmak.

Kullanılacak Araç Gereçler

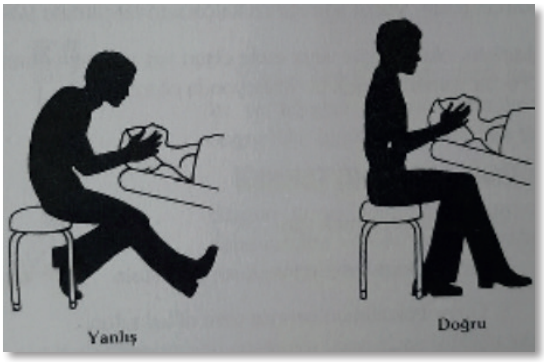
- Yatak veya sedye
- Örtü
- Çarşaf
- Cilt bakımında kullanılan araç gereçler
- Kozmetik uygulamalarında kullanılan araç gereçler
- El bakımında kullanılan araç gereçler

İşlem Basamakları

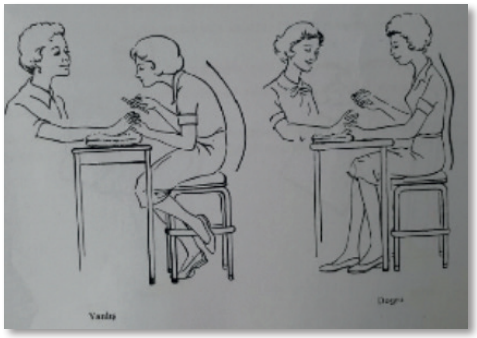
1. Ortamı hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
5. Bakım yatağına çarşaf seriniz.
6. Bakım yatağına örtü seriniz.
7. Müşteriyi bakım yatağına yatırınız.
8. Müşteriyi hazırlayınız.
9. Cilt bakımı uygulama esnasındaki doğru vücut duruş hareketini uygulayınız.
10. Kozmetik uygulamalarda doğru vücut duruş hareketini uygulayınız.
11. El bakımı uygulamalarında doğru vücut duruş hareketini uygulayınız.



9



10



11

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
MESLEKİ UYGULAMALARDA VÜCUDUN DOĞRU DURUŞU İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	2	5
Kişisel hijyen yapılması	0	3	5
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	3	5
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	3	5
Bakım yatağına çarşaf ve örtünün yerleştirilmesi		3	5
Müşterinin bakım yatağına yerleştirilmesi	0	3	5
Müşterinin hazırlanması	0	3	10
Cilt bakımı uygulaması esnasındaki doğru vücut duruş hareketinin uygulanması	0	10	20
Kozmetik uygulaması esnasındaki doğru vücut duruş hareketinin uygulanması	0	10	20
El bakımı uygulaması esnasındaki doğru vücut duruş hareketinin uygulanması	0	10	20
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1.( ) Kişisel temizlik uygulamalarının yapılabilmesi için öncelikle kişilerin temizlik ve sağlık bilinci gelişmiş olmalıdır.
2.( ) Saçların haftada en fazla iki kez yıkanması gerekir.
3.( ) ş kıyafetleri hareket özgürlüğü tanımamalıdır.
4.( ) İş kıyafeti mutlaka temiz ve ütülü olmalıdır.
5.( ) Fiziksel aktivite, enerji harcaması gerektiren ve iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlanır.
6.( ) Sabun ve 90 °C-100 °C sıcaklıktaki su ile derinin ovulması kirin akıtılmasını sağlar.
7.( ) Kepeklenme, kirli ve yağlı ölü saç hücreleri sebebiyle oluşur.
8.( ) Kulak temizleme yaparken kulak çöpü kullanmak gerekir.
9.( ) Kişisel temizlik malzemelerinin ortak kullanımı çok ciddi sağlık sorunlarına yol açmaz.
10.( ) Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümüne verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) Hastalık

B) Hijyen

C) Metabolizma

D) Mikrop

E) Salgı

2. Temizliğin sağlanabilmesi için elleri yıkarken ellerin bütün yüzeyleri en az kaç saniye ovalanmalıdır?

A) 20 saniye

B) 30 saniye

C) 40 saniye

D) 50 saniye

E) 60 saniye

3. Besleyici değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz, bozulmamış besinlere verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) Antikor

B) Güvenli besin

C) Güvensiz besin

D) Güzel besin

E) Mikroorganizma

4. Aşağıdakilerden hangisi hareket ederken vücudun tutma şeklini ifade eder?

A) Algoritma

B) Biyoloji

C) Mikrobiyoloji

D) Vücut kimyası

E) Vücut mekaniği

5. Aşağıdakilerden hangisi iş kıyafeti seçiminde dikkat edilecek hususlardan değildir?

A) Çalışanların kendilerini rahat hissetmeleri için dar iş kıyafetleri tercih edilmemelidir.

B) Dar kalıp kıyafetler tercih edilmelidir.

C) İş kıyafetleri hareket özgürlüğü tanımalıdır.

D) İş kıyafetleri kaliteli malzeme ve sertifikalı kumaşlar ile üretilmelidir.

E) İş kıyafetleri çalışanların sağlık ve güvenliğine uygun olmalıdır.

6. Aşağıdakilerden hangisi doğru bir ayakta duruş pozisyonundan biri değildir?

A) Baş dik

B) Baş öne doğru eğik

C) Göğüs dik ve kalkık

D) Karın düz

E) Omuzlar geride

7. Eklemlerin birbiri ile ilişkisi aşağıdaki hangi bağlarla sağlanır?

A) Disülfür

B) Hidrojen

C) İyonik

D) Kovalent

E) Ligament





2. ÖĞRENME BİRİMİ

SALON HİJYENİ

KONULAR

1. SALON HİJYENİ
2. GÜZELLİK SALONLARI TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

SALON HİJYENİ

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Salon hijyenin tanımını yaparak sterilizasyon ve dezenfeksiyon yöntemlerini uygulamak

GİRİŞ

Salon hijyeni ile ilgili temel kavramlar, bulaşıcı mikroorganizmalar, sterilizasyon ve dezenfeksiyon ile alakalı bilgi edinmek gerekir.

Çalışma alanlarında mükemmel hijyen standartlarını korumak, salon sahiplerinin ve personelinin birincil sorumluluğudur. Herhangi bir bulaşıcı hastalıktan kaçınmak için, salon personeli, sunulan hizmetler sırasında ve sonrasında kullanılan tüm araçların ve malzemelerin sadece temiz değil mikrop içermediğinden emin olmalıdır.

Müşteriler, temiz ve steril bir salonda onlara sunulan hizmetlerden emin olduklarında kendilerini güvende hisseder. Çalışma alanlarını temiz tutmak, müşteriler ile iyi bir ilişki kurmanın önemli bir parçasıdır.

Temiz ve steril bir çalışma ortamı sadece müşteriler için değil salon personeli için son derece önemlidir. Her gün birçok farklı insanın güzel ve bakımlı görünmek için tercih ettiği salonlarda yapılacak en iyi şey, kuaför ve güzellik salonlarının günlük çalışmasında hijyeni bir öncelik haline getirmektir.

İnsan yoğunluğunun fazla olduğu yerler bulaşıcı hastalıkların yayılması için uygun ortam hazırlamaktadır. Kuaförler ve güzellik salonları, uygulayıcı ve uygulanan kişi arasında fiziksel temasın en yoğun olduğu meslekler-dendir. Çalışma yoğunluğunun fazla olması farklı kişilerin cildine saçına temas edilmesi birçok bulaşıcı hastalık riskini beraberinde getirmektedir.

2.1. BULAŞICI MİKROORGANİZMALAR VE HİJYEN

2.1.1. BULAŞICI MİKROORGANİZMALAR

Deri enfeksiyonları, bulaşıcı enfeksiyonun bir kişiden diğerine aktarılmasından kaynaklanır. Enfeksiyonlu maddenin aktarabileceği başka bir yol, sağlıksız aletlerdir. Tarak, saç tokası, fırça, manikür ve pedikür araç gereçleri vb. araçlar önce enfekte olmuş bir kişide, daha sonra başka bir yerde uygun şekilde temizlenmeden veya sterilize edilmeden kullanıldıklarında bulaşıcı bir bakteri, virüs ve mantarların yayılmasına neden olabilir.

2.1.1.1. BAKTERİLER

Bakteriler küçüktür. Tek hücreli mikroorganizmalardır. Bakterilerin en önemli özelliği bir arada yaşamaya elverişli mikroorganizmalardır Bakteriler özellikle toz, kir, çöp ve hastalıklı dokularda bol miktarda bulunur. Bakteriler değişik şekiller oluşturur. Yuvarlak, uzun, basil, sarmal yapılarda bulunur. Bakteriler zararlı veya faydalı niteliklerine göre sınıflandırılır (Görsel 2.1).

Patojenik olmayan organizmalar, tüm bakterilerin çoğunu oluşturur. Bu gruba ölü madde üzerinde yaşayan saprofit aittir.

Patojenik organizmalar, azınlıkta olmasına rağmen bitki veya hayvan dokularını istila ederek önemli zararlar verir. Patojenik bakteriler zararlıdır çünkü hastalık üretir. Bu gruba büyümeleri için canlı malzeme gerektiren parazitler dâhildir.

Bakteriler yaşadıkları ortamlara göre **aerob** (yaşayabilmesi ve üreyebilmesi için serbest oksijenin bulunduğu ortamlara gereksinim duyan organizma) ve **anaerob** (oksijen olmayan ortama gereksinin duyan organizma) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır.

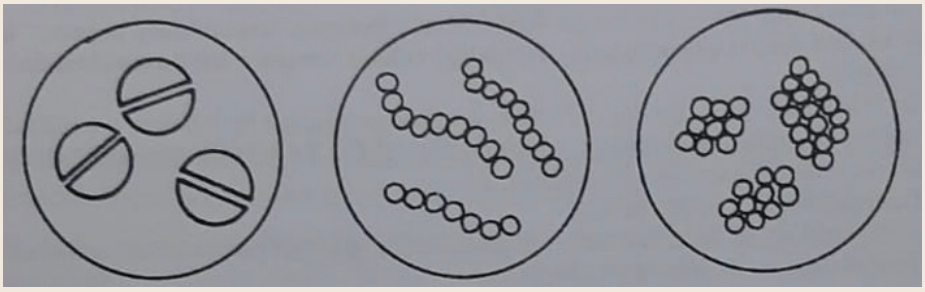
Bakterilerin Üç Genel Şekli (Formu)



A

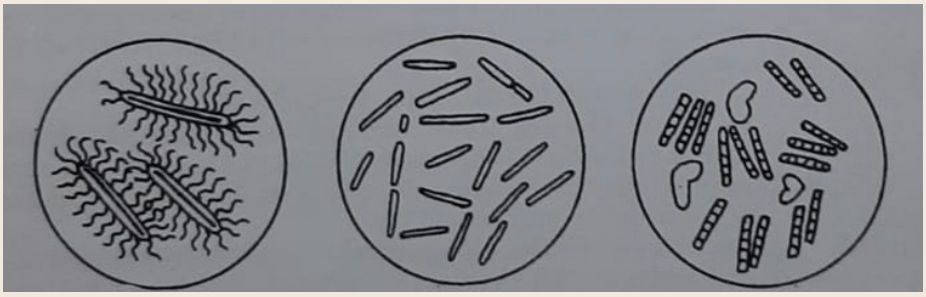
Kok **Basil** **Spiral**

Bakteri Grupları



B

Diplokok **Streptokok** **Stafilokok**



C

Flagella **Tüberkül Basilli** **Difteri Basili**



D

Influenza Basili **Kolera (Microspira)** **Sporlu Tetanus Basil**

Görsel 2.1 (a-b-c-d): Bakteriler

Bakterilerin Büyümesi ve Üremesi

Bakteriler, kendi yiyeceklerini çevredeki ortamdan sağlar, büyüme ve üreme yeteneğine sahiptir. Bakteriler yaşam döngüsünde aktif aşaması ve etkin olmayan veya spor oluşturan aşaması olmak üzere iki belirgin faz sergileyebilir.

Aktif Aşama

Bakteriler ürer ve büyür. Bu mikroorganizmalar, yeterli yiyeceğin bulunduğu ılık, karanlık, nemli ve kirli yerlerde yaşar ve çoğalır. İnsan anatomisinin birçok kısmı bakteri için uygun üreme koşullarını sağlar. Koşullar yukarıda belirtildiği gibi olduğunda bakteriler ikiye bölünerek çoğalır.

Spor Oluşturma Aşaması

Bakteriler, uygun koşullar ortadan kalktığında ya ölür ya da çoğalır. Bazı bakteriler, gıdasız kalma sürelerine veya uygun olmayan sıcaklığa dayanabilen küresel sporlar oluşturabilir. Bu tür bir etki yapabilen bakteri örnekleri şarbon ve tetanoz basiller olacaktır. Spor aşamasında, spor toz içinde üflenebilir ve dezenfektanlar sıcak veya soğuktan zarar görmez. Uygun koşullar geri yüklendiğinde spor tekrar aktif, bitkisel forma dönüşür ve tekrar büyümeye ve çoğalmaya başlar.

Bakterilerin Vücuda Bulaşması

Bakteriler ve diğer bulaşıcı ajanlar, vücuda ağızdan yiyeceklerden, içme sularından, kir, kirli eller, derideki kesik veya yaralar yoluyla bulaşır.

Bulaşıcı Bakterilerin Kaynakları

Bakteriler; burun, eller, kulaklar ve boğazda bulunur. Hapşırma ve öksürme gibi eylemlerle hastalık bulaştırılır. Özellikle tırnak altında zararlı bakteri bulunur. Temiz olmayan eller ve sterilize edilmemiş aletler bulaşıcı bakteri kaynakları olabilir. Açık yara ve irin, bardak ve havluların ortak kullanımı bakterilerin bulaşması için birkaç örnektir.

2.1.1.2. VİRÜSLER

Mikroorganizmaların arasında en küçük olanlarıdır. Üreme ve çoğalmalarını ancak başka bir biyolojik canlının hücrelerinin içinde yapabilir. Yalnız başlarına yaşamak için gerekli olan enerjiyi sentezleyemez. Bu nedenle virüsler tamamen enfekte ettikleri hücrelerin sistemlerinden faydalanır. DNA (deoksiribonükleik asit) veya RNA'dan (ribonükleik asit) birine sahiptir, ikisini birden içermez. Örnek olarak siğil virüsü yüzlerce yıldan beri ilginç yapı göstererek birçok canlıda bulunur. DNA grubuna girer.

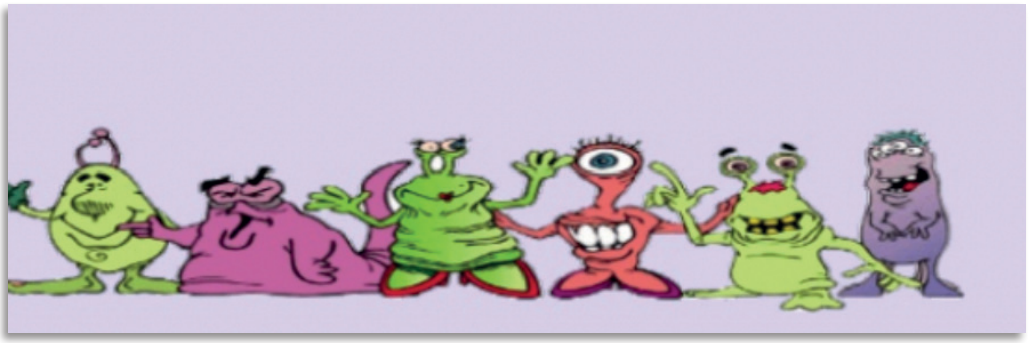
Hastalığa neden olan HIV virüsü vücudun savunmasında rol oynayan önemli hücreleri yok ederek bağışıklık sisteminin baskılanmasına neden olur. HIV virüsü, enfekte hastaların kanında bulunur ve sağlıklı bireylerin bu kan ile temas etmesi sonucunda yayılım gösterir. Güzellik salonlarında ve kuaför salonlarında enfekte olmuş aletlerden bulaşabilir.

2.1.1.3. MANTARLAR

Mantarlar dallanarak çoğalan mikroorganizmalardır. Islak ve nemli yerleri sever. En çok geliştiği ve yaşadığı yer stratum corneum (derinin en üst tabakası) ,saç teli ve tırnağın keratin kısmıdır. Cilde, saça, tırnaklara zarar verebilecek maddeler üretir.

2.1.1.4. PARAZİTLER

Organize bir yapısı, dokuları ve yumurtlama çoğalma özelliği olan canlılardır. Asalak olarak canlılarda ve birden fazla canlıda yaşarlar. Uyuz, bire, bit vb. parazitler insandan insana bulaşabilir (Görsel 2.2).



Görsel 2.2: Parazitler

2.1.1.5. BAĞIŞIKLIK

Bağışıklık, vücuda girdikten sonra bakterilere direnme ve yok etme yeteneğidir. Hastalığa karşı bağışıklık iyi bir sağlık belirtisidir. Doğal veya kazanılmış olabilir. Doğal bağışıklık, kısmen kalıtsaldır ve kısmen hijyenik yaşam tarafından geliştirilir. Kazanılmış bağışıklık, vücut belirli bir hastalığın üstesinden geldikten sonra veya bakterilerle savaşmak için enfeksiyonlarla desteklendiğinde güvence altına alınır.

Enfeksiyon bir kişiden diğerine iki yolla geçer.

Doğrudan Temas Yoluyla: Enfeksiyonlu kişiyle ya o kişinin derisinde enfekte olmuş bölge ile temas etme ya da enfeksiyonlu kişi konuşurken, öksürürken ve hapşırırken ağzından ve burnundan gelen damlacıkların solunması yoluyla geçer.

Dolaylı Temas Yoluyla: Enfeksiyon enfekte olmuş bir alet ile bulaşabilir. Aletin enfeksiyonlu olduğu fark edilmeyebilir. Örneğin enfekte olmuş birinin kullandığı havlu ya da manikür aletleri enfeksiyonun ikinci bir kişiye geçmesine neden olur.

Bulaşıcı enfeksiyonlardan korunmak amacıyla olası bulaşıcı hastalıklara karşı tedbir alınabilmesi için kuaför ve güzellik salonlarında çalışanların **hijyen, temizlik, sterilizasyon, dezenfeksiyon**,kurallarına uyması gerek ve şarttır.

2.1.2. HİJYEN

Hijyen, sağlıklı bir yaşam için yapılan faaliyetlerin tümü olarak tanımlanır. Hijyen denince akla bazı terimler gelir. Bunlardan bazıları da aşağıda verilmiştir.

Temizlik: Ortamın kir ve organik maddelerden arındırılmasıdır. Temizlik yalnızca görünür kirlenme olduğunda yapılmamalıdır. Su ve sabun olmadan temizlikten bahsetmek olası değildir.

Sterilizasyon: Maddenin üzerinde veya içinde bulunan tüm mikroorganizmalardan arındırılması işlemidir. Bu işlem sonrasında hastalık yapan veya yapmayan tüm mikroorganizmalar yok edilmektedir.

Dezenfeksiyon: İnsanlarda hastalık yapma özelliği olan mikropları uzaklaştırma işlemidir. Dezenfeksiyon işleminde kullanılan ve genellikle kimyasal içerikli maddelere **dezenfektan** denir.

Antiseptik: Bakteriyi öldüren veya gelişmesini durduran kimyasal maddedir.

2.1.2.1. STERİLİZASYON YÖNTEMLERİ

Tarak, fırça, tırnak makası, çeşitli makaslar, manikür ve pedikür malzemeleri, cımbız gibi aletler kan, vücut sıvıları ile temas olmuş ise bu aletlerin steril edilmesi ya da yüksek düzey dezenfeksiyona tabi tutulması gereklidir. Kuaför ve güzellik salonu işletmelerinde mutlaka sterilizatör aletinin bulunması zorunludur.



Görsel 2.3: Kuru ısı sterilizatörü

2.1.2.2.KURU ISI İLE STERİLİZASYON

Kullanımı kolay, sterilizasyon etkinliği sabit olan, önerilen, güvenli sterilizasyon yöntemidir. Steril edilmesi gereken aletler kuru ısı sterilizatörlerinde metal aletlerin 170 °C'de 60 dakika; 160 °C'de 120 dakika ve 150 °C'de 150 dakika steril edilmelidir (Görsel 2.3).

Kuru ısı sterilizatöründe sterilizasyon işlemi devam ederken içine yeni alet konmamalıdır. Konsa da süre yeniden başlatılmalıdır. Aletleri alırkenelin yanmaması için pens kullanılmalıdır.

2.1.2.3. BASINÇLI BUHAR İLE STERİLİZASYON

Metal aletlerin, tarakların, plastik gereçlerin sterilizasyonu için en etkin yöntemolmaları bakımından öncelikle tavsiye edilir (Aletlerin sıcaklığa dayanıklıolup olmadığı önceden araştırılmalıdır.). Otoklav (121 °C) buhar ısısı ve basınç yaratarak sterilizasyon sağlar, işlem 20 dakika sürer (Görsel 2.4).



Görsel 2.4: Otoklav

2.1.2.4. ULTRAVİYOLE IŞINLI STERİLİZATÖR

Yüksek bakteriyel etki için dikkat edilmesi gereken dalga boyu 240-280 nm'dir. Yüzeydeki bakteri ve virüslere daha çok etkili olduğu belirtilmektedir. Aletler UV kabine koyulmadan önce temizlenmelidir. Aletler sterilizatör içine konup belli aralıklarla alt üst edilmelidir. Çevirme işlemi yapılmazsa sterilizasyon geçersiz olacaktır. İşlem esnasında dolabın üst kısmındaki cıva buharı lambasından yayılan UV ışınlarının tüm yüzeylere erişebilmesi için aletler ağzı açık şekilde konulmalı, sık sık çevrilmelidir. Aletlerin her yüzüne 20-30 dakika süreyle UV ışınları değmelidir (Görsel 2.5).



Görsel 2.5: Ultraviyole ışınlı sterilizatör

2.1.2.5. KAYNATMA

Havlular, örtüler, yıkama suyu sıcaklığının 100 °C'ye erişmesi koşulu ile yıkanabilir. Daima 30 dakika süre ile kaynatılmalıdır. Su kaynamaya başladıktan sonra süre tutulmalıdır ancak çok güvenilir değildir. Isıya dayanıklı mikroorganizmalar yok edilmeyebilir.

Sterilizasyonun etkili olması için sterilize edilecek araç gereç temizlenmiş ve sterilizasyon türünün süresi yeterli olmalıdır. Sterilizasyon işlemi, steril edilecek aracın bütün yüzeyini kaplamalıdır. Steril edilmiş yüzeye elle ya da başka bir şeyle dokunulmamalıdır. Steril edilecek araçlar doğru olarak gruplandırılmalıdır (plastik, metal, havlu gibi).

Sterilizasyon sonrası için sterilize edilen araç gereçlerin işlemden sonra sterilliklerini uzun süre koruyabilmeleri için paketlenmelerine dikkat edilmesi gerekir. Buradaki amaç sterilize edilen malzemenin mikroorganizmalar ile yeniden bulaşma olmaması için dış ortamla ilgisinin kesilmesini sağlamaktır.

Kuaför ve güzellik salonlarında kullanılan malzemelerin steril edilmesinde hangi dezenfektanların ve sterilizasyon yöntemlerinin kullanılacağı iyi belirlenmelidir. Mikroorganizmaların canlı kalma durumları, sıcaktan etkilenme durumları sterilizasyon ve dezenfektanların etkinliğine bağlıdır. Aşağıdakiler buna örnek olarak verilebilir.

Stafilokoklar 60 °C'de bir saatte aktivitelerini kaybeder. +4 °C'de ve oda ısısında aylarca canlı kalır. Yüksek tuz konsantrasyonlarında üreyebilir [Bakteri Grupları Görsel 2.1 (a-b-c-d)].

Streptokoklar 56°C'de 30 dakikada ölür [Bakteri Grupları Görsel 2.1 (a-b-c-d)].

HIV, UV ve gama ışınlarına az duyarlıdır. Isıya duyarlıdır. 56 °C'de 10 dakikada inaktive olur. Sıvı ortamda 37 °C'de bir haftanın üzerinde canlı kalmaktadır.

2.1.3. DEZENFEKSİYON

Tarak, fırça, tırnak makası, manikür pedikür malzemeleri, cımbız gibi bütünlüğü bozulmamış cilt ile teması olan aletler kritik olmayan malzemeler grubuna girse de kan, vücut sıvıları ile temas olduğu zaman kritik aletler grubuna girer. Bütünlüğü bozulmamış cilt ile teması olan alet ve malzemelerin düşük düzey dezenfektanlar ile dezenfeksiyonu yeterli olurken kan, vücut sıvıları ile temas olmuş aletlerin steril edilmesi ya da yüksek düzey dezenfeksiyona tabi tutulması gereklidir.

Kimyasal Dezenfeksiyon

Kimyasal madde kullanılarak yüksek düzeyde dezenfeksiyon için araç gereçler dezenfektanda 20 dakika süre ile bekletilmeli ve kaynamış su ile durulanmalıdır. Bu amaçla yaygın kullanılan dezenfektanlar aşağıda belirtilmiştir.

Alkol, dezenfeksiyon amacıyla %50 %90 oranları arasında kullanılmaları gerekmektedir. Daha düşük oranlarda dezenfeksiyon etkileri azalır. Alkoller ülkemizde %70'lik konsantrasyonlarda hazırlanarak kullanılmaktadır. Metalleri aşındırıcı etkisi yoktur, metallerde paslanmaya neden olabilir. Plastik, lastik ya da lateks maddeleri dezenfekte etmekte kullanılabilir. Dezavantajları hızla buharlaşır. Organik maddeleri etkilemeyebilir. Yüksek düzeyde dezenfektan olarak kabul edilmez.

Formaldehit, piyasada sıvı formu olan formalin bulunmaktadır. Avantajları %8'lik solüsyonları yüksek düzeyde dezenfektandır. Dezavantajları toksiktir (Ağız, solunum veya deri yoluyla alındığında belli bir dozda ve/veya belli bir zaman diliminde biyolojik sistemlere zarar veren maddelerdir.) formalin solüsyonu hazırlanırken veya kullanırken buharından korunmaya özen gösterilmelidir. Solüsyon hazırlanırken klorlu su kullanılmamalıdır.

Hidrojen peroksit, %6 'lık solüsyonları dezenfektan etki gösterir. Antiseptik olarak kullanılan %3'lük hidrojen peroksit solüsyonları dezenfektan için kullanılmamalıdır. Avantajları ucuzdur, kolay bulunur. Dezavantajları yakıcı etkisi nedeniyle bakır, çinko, alüminyum ve pirincin dezenfeksiyonunda kullanılmamalıdır.

Klor, klor solüsyonları ile yüksek düzeyde dezenfeksiyon elde etmek için aletler plastik kova içinde hazırlanan dezenfektan solüsyonda (%5'lik solüsyonu) 20 dakika süre ile bekletilmelidir. Avantajları ucuz ve kolay bulunur. Geniş yüzeylerin temizliği için uygundur. Dezavantajı, metallerde paslanmaya neden olabilir. Aşınmayı önlemek için dezenfeksiyon için bekletilen süre sonunda araç gereçler solüsyondan çıkarılmalı su ile hemen yıkanmalıdır. Klor solüsyonları çabuk bozulur her gün yeni bir solüsyon hazırlanmalıdır. %5'lik klor solüsyonu, ev tipi çamaşır suyu %5 sodyum hipoklorit içerdiğinden bir ölçek çamaşır suyu ile dokuz ölçek su karıştırılarak elde edilir.

Kimyasal Dezenfektanların Kullanımı

Aletler, kimyasal dezenfektan solüsyonlara yerleştirilmeden önce sabun ve ılık su ile iyice yıkanır. Tüm sabun izlerini gidermek için suyla durulanır. Aletler kimyasal dezenfektana yerleştirilir. Aletler, kimyasal dezenfektandan çıkarılır, suyla durulanır ve temiz bir havluyla kurulanır. Sterilize edilmiş aletleri ayrı ayrı sarılmış zarflarda saklanır veya kullanılmaya hazır olana kadar sterilizatör içinde tutulur.

Dezenfektan kullanımında aşağıdakilere dikkat edilmelidir:

- En az toksik etkili madde seçilmelidir.
- Doğru ürün doğru zaman sürecinde kullanılmalıdır.
- Gereken konsantrasyondan fazla kullanılmamalı ve kullanım talimatlarına mutlaka uyulmalıdır.
- Dezenfeksiyonun hangi sıklıkla yapılacağı planlanmalıdır.
- Dezenfeksiyon işleminin yapıldığı yerler havalandırılmalıdır.
- Dezenfeksiyon işlemi yapan kişiler koruyucu eldiven, maske, önlük takmalıdır.
- Kimyasal dezenfeksiyon işlemi yapılan lavabolar, sosyal el yıkama ve mutfak lavabosundan ayrı olmalıdır.

2.1.4. TEMİZLİK

Temizlik, sağlığa zarar verecek her türlü tozun, kirin bulunduğu ortamdan uzaklaştırılmasıdır. Temizlik için alınan önlemlerin tümüne hijyen denilmektedir. Temiz olmak sadece beden temizliği yapmak değil kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmaktır.

Temizlik yapılmayan ortamlarda insan sağlığını tehdit eden mikroorganizmalar yaşar ve çoğalır. Sağlıklı olabilmek için yaşanan ortamların temizlenmiş ve dezenfekte edilmiş olması gerekir. Temizlik, bulunulan mekânın estetik ve çekici görünmesini sağlar. İnsanlar; ferah, temiz ve huzur veren sağlıklı çalışma yerlerini tercih ederler.

2.1.4.1. GÜZELLİK VE KUAFÖR SALONLARININ TEMİZLİK YÖNTEMLERİ

Güzellik ve kuaför salonlarının temizliğinde temizliğin yapılış aşamalarını bilmek ayrıca temizlik yapılacak olan yüzey için araç gereç ve kimyasalları seçmek oldukça önemlidir. Temizlenecek yüzey ve kirine göre kullanılacak yöntemde değişir. Aşağıda farklı yüzeyler için uygulanabilecek genel temizlik yöntemlerine yer verilmektedir.

Süpürme

Süpürme, yüzeyde bulunan toz, kir ve atık maddelerin fırça ve faraşla alınmasıdır. Yüzey üzerinde çok fazla atık varsa fırça ve faraş yardımıyla yüzeyde sadece toz bulunması hâlinde ise elektrik süpürgesi ile işlem gerçekleştirilir.

Toz Alma

Yüzeyde biriken tozların çeşitli araçlar yardımıyla yüzeyden alınması işlemidir. Tozlar alınmadığında birikir ve tabakalaşır. Tabakalaşan tozlar mikroorganizmaların üremesi için zemin oluşturur ve enfeksiyonun yayılmasına neden olur. Tozlar kuru, ıslak ya da nemli bezle alınır. Toz alımında toz bezi ve toz fırçalarından yararlanılır.

Paspaslama (Silme)

Yüzeyin bezle ya da paspasla temizlenmesidir. Bezle zemin üzerindeki kirler kuru, ıslak ve nemli olarak temizlenebilir. Paspasla temizlikte ise mop denen püsküllü paspaslardan yararlanılabilir.

Ovma

Kir ve lekelerin fırça, sünger ve el yardımıyla ovularak temizlenmesidir. Burada amaç yüzeyi aşındırmadan kir ve lekeleri temizlemektir.

2.1.4.2. ARAÇ GEREÇ VE MALZEMELERİNİN TEMİZLİĞİNDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

Temizliği sağlanacak araç gereç ve malzemelerin özellikleri ile nerde kullanılacağının bilinmesi temizlik malzemeleri seçiminde oldukça önemlidir. Temizliği sağlanacak araç gereç ve malzemenin özelliklerini bilmek dışında temizlik malzemelerinin ve kimyasalların özelliklerini de bilmek gerekir. Dolayısıyla araç gereç ve malzemelerin ömrünü uzatır ve temizliğini kolaylaştırır.

Güzellik ve kuaför salonlarının temizliğinde kullanılabilecek temizlik araç ve gereçleri şunlardır:

1. Elektrikli süpürge
2. Paspas arabası
3. Temizlik kovaları
4. Fırçalar/çekçekler
5. Faraş
6. Cam silme aleti
7. Cam silme bezi
8. Toz bezi
9. Tuvalet fırçası
10. Cam temizleyici ürünler
11. Genel temizlik ürünleri
12. Kir, yağ ve pas sökücüler
13. Leke çıkarıcılar
14. Kişisel hijyen ve bakım ürünleri
15. Koku gidericiler
16. Eldiven
17. Çöp kovası
18. Süngerler
19. Çöp torbaları

Temizlik yaparken temizlik yapan personelin maske ve eldiven kullanması sağlanmalıdır. Temizlik sonrasında personel maske ve eldivenlerini çıkartıp iş yerindeki çöpe atmalı, yıkanabilir bez maske kullandıysa yenisiyle değiştirmelidir.

Çalışan Personellerin Hijyeni

Çalışan personeller el hijyenine dikkat etmelidir. Alkol bazlı el antiseptiği ile de eller steril edilmeli uygulama öncesi mutlaka kurulanmalıdır.

Vücutta mikropların en çok ürediği yerlerin eller ve tırnaklar olduğu düşünülürse tırnaklar uzatılmamalıdır. İş kıyafeti temiz, bakımlı, ütülü olmalı ve güzellik sektörüne uygun olmalıdır. Saç tokaları ağza alınmamalı, taraklar, saç fileleri iş kıyafetlerinin ceplerinde taşınmamalıdır. Çalışanların temiz ve güzel kokması için deri yüzeyinde biriken mikroorganizmaların, yağların kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin vücuttan uzaklaştırılması yani vücudunu yıkaması gerekir. Saç ve cilt sağlığına bakımına dikkat etmeli, iyi bir model oluşturmalıdır. Makyajı sade ve uyumlu olmalıdır. Ayakkabılar temiz ve boyalı olmalıdır. Dişler mutlaka fırçalanmış olmalıdır.

SALON HİJYENİ

8 Ders saati

UYGULAMA YAPRAĞI

AMAÇ

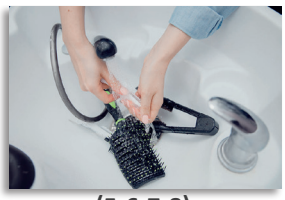
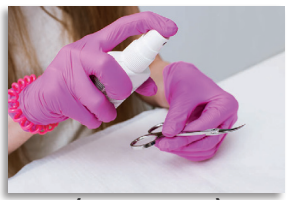
Kuaför ve güzellik salonlarındaki kullanılan araç gereçlerin dezenfeksiyon ve sterilizasyonunu yapınız.

Kullanılacak Araç Gereçler

- Saç fırçaları
- Tarak
- Havlu
- Kesim makasları
- Cilt bakım ünitesindeki aksesuarlar
- Et pensi
- Törpü
- Et makası
- Manikür kabı

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
5. Saç fırçalarını dezenfekte ediniz.
6. Tarakları dezenfekte ediniz.
7. Havluları dezenfekte ediniz.
8. Kesim makaslarını dezenfekte ediniz.
9. Cilt bakım ünitesindeki aksesuarları dezenfekte ediniz.
10. Et pensini dezenfekte ediniz.
11. Törpüleri dezenfekte ediniz.
12. Et makasını dezenfekte ediniz.
13. Manikür kabını dezenfekte ediniz.

 (5-6-7-8)	 (9)
 (10-11-12-13)	 (5-6-7-8)
 (9)	 (10-11-12-13)

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
KUAFÖRLÜK VE GÜZELLİK SALONLARINDAKİ ARAÇ GEREÇLERİN DEZENFEKSİYON VE STERLİZASYONUNU YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No. :		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	1	3
Kişisel hijyen yapılması	0	1	3
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	1	3
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	1	3
Saç fırçalarının dezenfekte edilmesi		2	4
Tarakların dezenfekte edilmesi	0	2	4
Havluların dezenfekte edilmesi	0	2	4
Kesim makaslarının dezenfekte edilmesi	0	2	4
Cilt bakım ünitesindeki aksesuarların dezenfekte edilmesi	0	2	4
Et pensinin dezenfekte edilmesi	0	2	4
Törpülerin dezenfekte edilmesi	0	2	5
Et makasının dezenfekte edilmesi	0	2	5
Manikür kabının dezenfekte edilmesi	0	3	5
Saç fırçalarının sterilize edilmesi	0	3	5
Tarakların sterilize edilmesi	0	3	5
Havluların sterilize edilmesi	0	3	5
Kesim makaslarının sterilize edilmesi	0	3	5
Cilt bakım ünitesindeki aksesuarların sterilize edilmesi	0	3	5
Et pensinin sterilize edilmesi	0	3	6
Törpülerin sterilize edilmesi	0	3	6
Et makasının sterilize edilmesi	0	3	6
Manikür kabının sterilize edilmesi	0	3	6
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
..... (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
..... (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
..... (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

GÜZELLİK SALONLARI TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak kuaförlük ve güzellik salonlarının temizliği ve hijyeni konusunda uygulamalar yapmak.

GİRİŞ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak kuaförlük ve güzellik salonları ile bu salonlarda yer alan cilt bakımı ve makyaj odalarının temizliği ve hijyeni konusunda bilgi edinmek gerekir.

2.2. GÜZELLİK SALONLARI TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

2.2.1. SALONDA AYDINLATMA, HAVALANDIRMA VE ISITMA

Çalışanların performansını, verimliliğini artırmak, temiz, sağlıklı ve net uygulamalar çıkartabilmek için öncelikle salonun iyi aydınlatılmış olması gerekir (Görsel 2.6). Çalışma ortamının aydınlatılmasında doğal aydınlatma yöntemi kullanılmalıdır. Doğal aydınlatmanın olmadığı ya da yetersiz kaldığı durumlarda yapay aydınlatma kullanılmalıdır.

Havalandırma sistemi temiz hava sirkülasyonu için yeterli ve uygun olmalıdır. Salon her sabah açılır açılmaz havalandırılmalıdır. Gün içinde de ara ara havalandırma yapılmalıdır. Gün sonunda ise temizliğe başlamadan önce camlar açılmalı, temizlik sonuna kadar salon havalandırılmalıdır.

Ortam ısısının gerekenden yüksek ya da düşük olması işin niteliğini doğrudan etkiler. Çalışanların fiziksel aktivitelerinin artışına bağlı olarak ortam ısısının düşürülmesi gerekir. Salonların ısıtmaları yeterli düzeyde yani 20-22 ˚C civarında olmalıdır.



Görsel 2.6: İdeal salon

2.2.2. YÜZEY TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

Yüzey temizliği için önce kuru süpürme yapılmalı; saç, pamuk veya diğer atık malzemeler çekçek ve faraş ile zeminden alınıp ağzı kapalı çöp kovasına konularak sık aralıkla salondan çıkartılmalıdır. Yüzeyler su ve sabun kullanarak temizlenmeli, yüzey uygun bir kimyasal ile dezenfekte edilmelidir. Dezenfeksiyon için 1/100 sulandırılmış (beş litre suya yarım küçük çay bardağı) sodyum hipoklorit içeren çamaşır suyu kullanılabilir. **Klor** bileşikleri de yüzey dezenfeksiyonunda kullanılabilir fakat dayanıksız yüzeylerde aşınma yapabilir.

Tüm çalışma kabinlerindeki duvarlar, perdeler ve zemin kaplamaları yıkanabilir olmalı belirli aralıklarla yıkanıp temizlenmelidir.

2.2.3. CAM AYNA TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

Cam ya da aynalar çek sil ya da cam bezi ile temizlenir. Yüzeyler küçükse camlara ya da aynalara cam temizleme spreyi sıkılır, cam bezi ile kurulanır. Yüzey genişse deterjanlı su ile cam ya da ayna silinir, çeksil ile suyu alınır. Ancak aynaların temizliğinde kullanılacak kimyasallar aşındırıcı özellikte olmamalıdır.

2.2.4. MOBİLYA TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

Mobilya yüzeyine göre temizlikleri de farklılık gösterir. Doğru temizlik ile mobilyaların yapısı korunur. Mobilya yüzeyleri tahta, metal, plastik, deri ve kumaş olabilir. Mobilyaları temizlerken elektrikli mobilya yıkama, kuru toz alma, nemli toz alma, gibi temizleme yöntemleri kullanılır. Mobilyaların kumaş kısmı elektrikli mobilya yıkama makinesi ya da ıslak bezle temizlenebilirken metal kısmı silinerek plastik kısmı ise yıkanarak temizlenir. Deri mobilyalar sadece nemli yumuşak bir bezle, leke varsa çıkartmak için özel hazırlanmış solüsyonlarla temizlenmelidir.



2.2.5. ELEKTRONİK TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

Bilgisayar, telefon ve para kasası görevlendirilmiş bir çalışan tarafından kullanılmalı, ortak kullanılmamalıdır. Ortak kullanılmak zorundaysa malzemelerin dezenfeksiyon sıklığı artırılmalıdır. Özellikle para ele alınan en kirli şeylerden birisidir. Bir kişiden diğerine geçen mikroplarla kaplıdır. Her müşteri sonrası hesap kapatıldığında eller dezenfektan ile dezenfekte edilmelidir. Malzemelerin dezenfeksiyon için ise %70 alkol içeren spreyler veya mendiller kullanılmalıdır.

2.2.6. İŞ KIYAFETLERİ ÖNLÜK, HAVLU, ÖRTÜLERİN TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

İş kıyafetleri, önlükler, havlular, örtüler eve götürülüp kumaşın tolere edebileceği maksimum sıcaklıkta yıkanmalı, kurutulmalı ve ütülenmedir.

Hastalık etkeni bulaşmış çamaşırlar en az 60 °C/1,5 saat yıkanmalıdır. Hastalık etkeni bulaşmış çamaşırlar diğer kirli çamaşırlardan ayrı yıkanmalıdır.

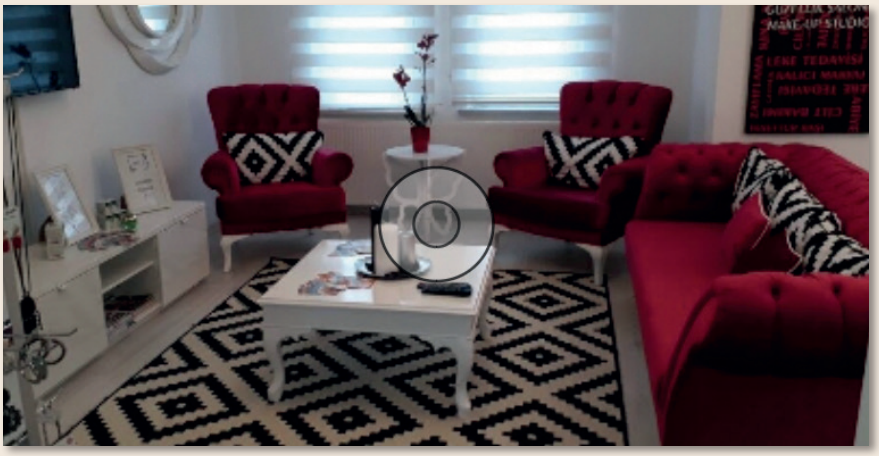
2.2.7. MUTFAK TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

Havalandırma sistemi temiz hava sirkülasyonu için yeterli ve uygun olmalıdır. Hijyen kurallarına sıkı bir şekilde uyulmalıdır. Kahve ve çay makinelerinin temizliği ve dezenfeksiyonu sık aralıklarla yapılmalı, su sebilleri temizlenmeli, sebil servisine verilerek dezenfekte etmeleri sağlanmalıdır.

Bulaşıklar bulaşık makinesinde yıkanmalı, mutfak tezgâhı, fayanslar, varsa ocak sık sık sulandırılmış çamaşır suyu ile dezenfekte edilmelidir. Ayrıca bulaşık makinesi, masa ve sandalyelerde uygun dezenfektanlarla silinmelidir.

2.2.8. BEKLEME SALONUNUN TEMİZLİK VE HİJYENİ

Bekleme salonu temiz ve düzenli tutulmalıdır. Tüm alan içindeki mobilya ve eşyalar temizlenebilir özellikte olmalıdır. Kitaplar, broşürler ve dergiler dâhil olmak üzere tüm eşyaların tozu alınmalı ve sıklıkla temizlenmelidir. Bu alanlarda bulundurulan su ve diğer içecekler kapalı ambalajlarda olmalıdır. Mümkünse alkol bazlı el antiseptiği bulundurulmalıdır (Görsel 2.7).



Görsel 2.7: Bekleme salonu

2.2.9. TUVALET , LAVABO TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

Tuvaletlerin havalandırma sistemi temiz, hava sirkülasyonu yeterli ve uygun olmalıdır. Banyo, klozet , lavabolar ve kapı yüzeyleri dâhil tüm yüzeylerin su ve uygun deterjanla sık sık temizlenmesi gerekir. El temasını önlemek için lavabolarda mümkün ise el teması olmayan bataryalar, temassız sıvı sabunluklar olmalıdır. Mümkünse her tuvalet/lavabo girişinde el antiseptik cihazları bulunmalıdır. Müşteriler ve çalışanlar, ellerini kurulamak için kâğıt havlu kullanmalıdırlar. Müşterilerin kâğıt havluları ve benzeri atıkları atmalarını kolaylaştırmak için çıkışa yakın noktalara pedallı çöp kutusu yerleştirilmelidir.

Tuvalet temizliğinde kullanılacak tüm araç gereç ve kimyasallar tuvalette ya da tuvalete yakın bir yerde bulunan dolap içinde muhafaza edilmelidir. Tuvalet rezervuarının çalıştırılması bittikten sonra temizlik maddesi tuvalet içine dökülerek tuvalet, tuvalet fırçası ile temizlenir.

Klozet kapağı, klozet ayakları kimyasal temizleyicilerle, süngerle ovalanarak temizlenmeli, kimyasal yıkanarak uzaklaştırılıp kurulanmalıdır.

Lavabo dezenfektan içeren kimyasallarla ve sünger yardımıyla ovularak temizlenmelidir. Sık kullanılan kapı kolları, rezervuar çekecekleri gibi mikrop bulaşıcı alanlar dezenfektanla silinmelidir. Çöp kovasındaki çöpler uzaklaştırılmalı, çöp kovasına yeni çöp poşeti takılmalıdır. Sıvı sabun, tuvalet peçetesi ve havlu kâğıt gibi malzemeler kontrol edilip bitenler yenilenmelidir. Zemin uygun bir kimyasal yardımıyla temizlenmelidir.

2.2.10. BANYO TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

Banyoların havalandırma sistemi temiz, hava sirkülasyonu yeterli ve uygun olmalıdır. Banyo, duşa kabin, lavabo, dolap, tezgâh ve kapı yüzeyleri dâhil tüm yüzeyler su ve uygun deterjanla sık sık temizlenmesi gerekir. Her duş alımında duşa kabin uygun kimyasallarla dezenfekte edilmelidir. Müşteriler ve çalışanlar ellerini kurulamak için kâğıt havlu kullanmalıdırlar. Müşterilerin kâğıt havluları ve benzeri atıkları atmalarını kolaylaştırmak için çıkışa yakın noktalara pedallı çöp kutusu yerleştirilmelidir.



Banyondaki duşa kabin uygun kimyasal temizleyicilerle sünger yardımıyla ovularak temizlenmelidir. Duşa kabin kimyasal temizleyiciden su ile yıkanarak arındırılmalıdır. Yıkama işleminden sonra yüzeyler mutlaka kurulanmalıdır. Lavabo dezenfektan içeren kimyasallarla ve sünger yardımıyla ovularak temizlenmelidir. Banyoda bulunan dolap, tezgâh, kapı, banyo aynasının temizliği yapılmalıdır. Çöp kovasındaki çöpler uzaklaştırılmalı, çöp kovasına yeni çöp poşeti takılmalıdır.

Sıvı sabun, vücut şampuanı, şampuan, tuvalet peçetesi ve havlu kâğıt gibi malzemeler kontrol edilip yenilenmelidir. Kirli vücut havlularının sterilizasyonu sağlanmalı, temizlenmiş havlular dolap içine yerleştirilmelidir. Sık kullanılan kapı kolları, sabunluk ve tıkaçlar gibi mikrop bulaşıcı alanlar dezenfektanla silinmelidir. Zemin uygun bir kimyasal yardımıyla temizlenmelidir.

2.2.11. KUAFÖR SALONUNUN FİZİKİ KOŞULLARI VE HİJYENİ

Salonda aydınlatma gün ışığından yararlanılamayan durumlarda çalışma ortamının aydınlatma düzeyine, renk ayrım gereksinimine göre yapay aydınlatma kaynağı floresan lambalar kullanılmalıdır. Çalışma ortamı ısısının 20-22 ^{0}C olmalıdır. Kuaför salonunda sıcak ve soğuk su tesisatı olmalı, su kesilmelerine karşı tesisata bağlı yeterli hacimde, 24 saat kapasiteli yedek su deposu bulunmalıdır. Salon ve odalar sık sık havalandırılmalıdır. Salonlarda uygulama yapılan tüm işlem alanları dezenfekte edilmelidir.

Banyo ve tuvaletler sık sık dezenfekte edilmelidir. Taraklar ve fırçalar üzerinde bulunan kıllar; temizlenmeli, sabunlu su ile yıkanıp, 20 dakika boyunca uygun bir kapta formalin çözeltisine daldırılıp, sonrasında durulanarak dezenfekte edilmelidir.

Çalışanların ortak kullandıkları çalışma alanları, ekipmanları ve koltuk başlıkları her kullanımdan önce dezenfekte edilmeli, kesim için boyun şeritleri her müşteri için değiştirilmelidir.

Her müşteride ayrı havlu ve örtü kullanılmalıdır. Çalışma alanında kullanılan makas, pens ve tırnak aletleri gibi birden fazla müşteriyle temas eden metal aletler, uygulama sırasında ve sonrasında temizlenmeli, %70'lik alkollü pamukla silinmeli ve kurulanıp mutlaka steril cihazında sterilizasyonu sağlanmalıdır.

Uygulama yaparken düşen araç gereçler sterilize edilene kadar kullanılmamalı, yenisiyle devam edilmelidir. Kullanılan araç ve gereçlerin bulunduğu istiflendiği yerlerde mutlaka yüzeye uygun bir dezenfektan ile dezenfekte edilmelidir.

Kullanılan araç gereçlerin sterilizasyonu için yeterli sterilizatörler bulunmalıdır. Fön makinesi, saç düzleştirici, maşa gibi aletler sabunlu su ile silinip, saça değen kısımları alkolle dezenfekte edilip kurulanmalıdır.

Aynalar çalışma tezgâhı üzerinde müşterinin kendisini ve saç yapanın yaptığı uygulamayı net bir şekilde görebileceği ebatlardan küçük olmamalıdır.

Salonlarda kullanılan malzemelerin (tarak, fırça, makas gibi) uygulama yapılan alanlara yakın dolaplarda olması sağlanmalıdır. Salonda ilk yardım dolabı ve malzemesi bulunmalıdır.

Saç yıkama odası ya da salon içinde uygun bir alana saç yıkama seti yerleştirilmeli, yıkama setinin arkası ve çalışırken ıslanabilecek yerler mermer, fayans ve benzeri su geçirmez bir malzeme ile kaplı olmalıdır. Uygulama yapılan müşteri koltukları, silinebilir kumaş veya deriden üretilmiş, dönebilen, hareketli ve müşteri boyuna göre ayarlanabilen nitelikte olmalıdır (Görsel 2.8).



Görsel 2.8: Saç yıkama tezgâhı

Manikür pedikür odası ya da alanı geniş, manikür pedikür sehpası, çekmeceli taşınabilir olmalıdır.

Salonun özel bir bekleme odası yoksa uygulama yapılacak alanlardan uzak bir yer ayarlanmalı, salonun kapasitesine uygun oturma koltukları ve sehpalar bulunmalıdır (Görsel 2.9). Çalışma temposunun yoğun olduğu kuaförlerde dinlenen klasik müzik iş verimini artırmaya yardımcı olacaktır.

Kuaför salonunun da hesabın alındığı yer çıkış kapısına yakın olmalıdır.

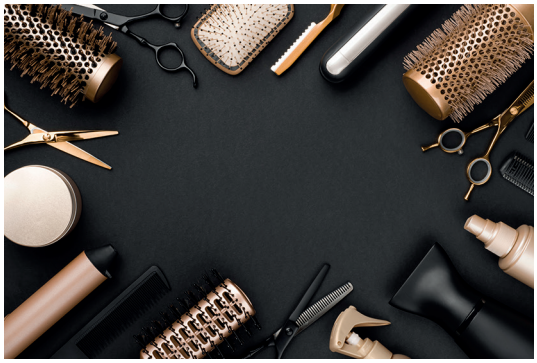
Her saç kesiminden sonra saçlar süpürülmeli çöp poşetine konularak ağzı kapaklı çöp kovasına atılmalıdır.



Görsel 2.9: Müşteri koltukları

2.2.12. KUAFÖR SALONUNDA KULLANILAN ARAÇ VE GEREÇLER

1. Fön makinesi
2. Düzleştiricii
3. Maşa
4. Tost makinesi, saç kesme makası
5. Saç kesme tarakları
6. Saç açma tarağı
7. Krepe tarağı
8. Saç fırçaları
9. Toka, firkete ve pens
10. Topuz süngeri ve filesi
11. Topuz fırçası
12. Saç boyaları, saç bakım ürünleri
13. Saç açma ürünleri
14. Mizanpli ve permanant bigudileri
15. Şampuanlar, saç kremleri



Görsel 2.10: Salonda kullanılan araç gereçler

2.2.13. CİLT BAKIMI SALONUNUN FİZİKİ KOŞULLARI VE HİJYENİ

Salonda aydınlatma gün ışığından yararlanılamayan durumlarda çalışma ortamının aydınlatma düzeyine, renk ayrım gereksinimine göre yapay aydınlatma kaynağı floresan lambalar kullanılmalıdır. Çalışma ortamı ısısının 20-22 ^{0}C olmalıdır.

Güzellik salonunda sıcak ve soğuk su tesisatı olmalı, su kesilmelerine karşı tesisata bağlı yeterli hacimde, 24 saat kapasiteli yedek su deposu bulunmalıdır. Salon ve odalar sık sık havalandırılmalıdır.

Salonlarda uygulama yapılan tüm işlem alanları dezenfekte edilmelidir. Salonlarda mutlaka bir banyo ve uygun bir yerinde duş kabini bulunmalıdır. Banyo ve tuvaletler sık sık dezenfekte edilmelidir. Müşteriler salona girmeden önce galoş giymelidir. Uygun bir yer bekleme salonu olmalı ve salonun kapasitesine uygun miktarda oturma koltukları ve sehpalar bulunmalıdır.

Cilt bakımı, vücut bakımı ve epilasyon odaları mutlaka ayrı olmalıdır. Bu odalarda alçaltılıp yükseltilebilen gerektiğinde yatırılabilen özel çalışma koltukları ve yataklar bulunmalıdır (Görsel 2.11). Havlu, örtü, galoş, maske ve bonelerin konulabileceği bir dolap bulunmalıdır Güzellik merkezlerinde tek kullanımlık sedye örtüsü kullanılmalı, her kullanım sonrası değiştirilmelidir. İlk yardım dolabı ve malzemesi bulunmalıdır.

Uygulama sonrası kullanılan cihaz ve aparatlarının temizlikleri üretici firmaların belirlediği ölçütler dikkate alınarak temizlenmeli, dezenfekte edilmelidir. Bakteriyel, mantar enfeksiyonu gibi cilt enfeksiyonları olan ya da doktor müdahalesi gerektiren rahatsızlıklarda herhangi bir uygulama yapmamalı, müşteri rahatsız edilmeden doktora yönlendirilmelidir. Aksi takdirde durum daha da kötüleştirilebilir.

Güzellik merkezlerinde kullanılan ürünler sıkmalı ya da damlatmalı değilse ürün spatula ile alınmalı asla ürüne el değdirilmemelidir. Manikür, pedikür için zımpara tahtaları, pamuk topları ve ayak parmağı ayırıcıları tek kullanımlık olmalı, uygulamadan sonra atılmalıdır. Manikür, pedikürde kullanılan aletler her kullanım sırasında alkolle temizlenip kurulanmalı, uygulama sonrasında ise dezenfekte edilip steril cihazında bulundurulmalıdır. Kullanılan araç gereçlerin sterilizasyonu için yeterli miktarda sterilizatörler bulunmalıdır.

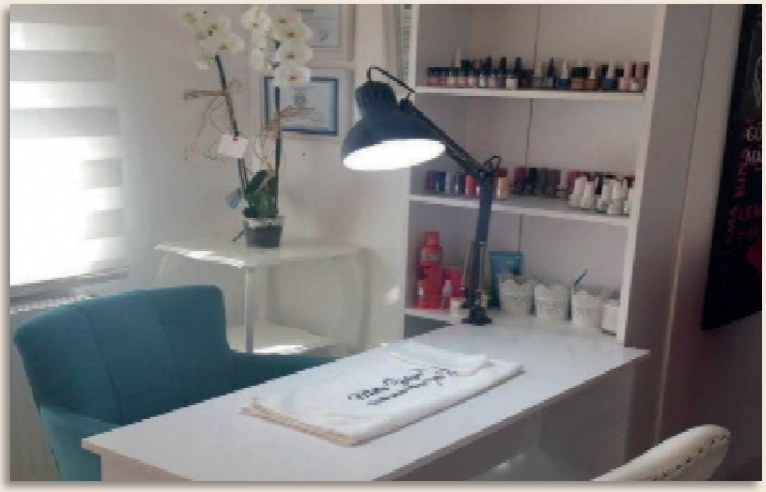
Güzellik ve vücut bakımı salonlarında rahatlatıcı ve huzur verici rahat bir ortam sağlamak için klasik müzik dinlenmelidir. Güzellik salonunun da hesabın alındığı yer ve vestiyer çıkış kapısına yakın olmalıdır. Ağzı kapaklı çöp kutuları bulunmalıdır.



Görsel 2.11: Cilt bakımı sedyesi

2.2.14. CİLT BAKIMI SALONUNDA KULLANILAN ARAÇ VE GEREÇLER

1. Maske fırçaları
2. Maske kapları
3. Cilt temizleme kapları
4. Vücut temizleme kapları
5. Streçler
6. Pamuklar
7. Cilt temizleme süngerleri
8. Cilt temizleme havluları
9. Vücut temizleme süngerleri
10. Vücut havluları
11. Sedye örtüleri
12. Örtüler
13. Havlular
14. Manikür malzemeleri



Görsel 2.12: Cilt bakımı bekleme salonu

2.2.15. MAKYAJ ODASININ FİZİKİ KOŞULLARI VE HİJYENİ

Makyaj odasında gün ışığından yararlanılamayan durumlarda yapay aydınlatma kaynağı floresan lambalar kullanılmalıdır. Makyaj odası çok iyi aydınlatılmış olmalıdır. Çalışma ortamı ısısının 20-22 ^{0}C olmalıdır. Makyaj odası sık sık havalandırılmalıdır.

Uygulama yapılan tüm işlem alanları dezenfekte edilmelidir. Dezenfeksiyonu sağlanmış makyaj fırçaları ya da müşteriye ait makyaj fırçaları kullanılmalı, makyaj fırçaları belirli aralıklarla da yenilenmelidir.

Makyaj ürünlerine mümkün olduğu kadar elle temas edilmemelidir. Göz kalemi, rimel, ruj ve allık gibi göz, dudak ve yüze uygulanan kozmetik ve makyaj malzemeleri kişiye özel ya da müşteri sonrasında temizlenmelidir. Makyaj koltukları deri kaplı, hareketli alçalıp yükseltilebilir özellikte olmalıdır.

Uygulama koltuklarına yakın bir yerde makyaj malzemelerinin ve araç gereçlerin içine konulduğu bir dolap olmalıdır (Görsel 2.13). İlk yardım dolabı ve malzemesi bulunmalıdır.

Ağzı kapaklı çöp kutuları bulunmalıdır. Kullanılan araç gereçlerin sterilizasyonu için sterilizatör bulunmalıdır.

2.2.16. MAKYAJ ODASINDA KULLANILAN ARAÇ VE GEREÇLER

1. Göz makyaj fırçaları
2. Dudak makyaj fırçaları
3. Allık fırçaları
4. Fondoten fırçaları
5. Makyaj süngerleri
6. Makyaj paleti
7. Spatula
8. Makas
9. Cımbız
10. Göz kalemleri
11. Dudak kalemleri
12. Kulak çöpü
13. Makyaj kalem tıraşı
14. Makyaj malzemeleri
15. Makyaj malzemeleri



Görsel 2.13: Makyaj odası

2.2.17. SALONDA EMNİYET

İşletmelerin emniyetini sağlamak; iş kazası ve işe bağlı hastalıkları önlemek, yapılan uygulamaların devamlılığını sağlamak, acil durumlara hazırlıklı olmak, yasal gereklilikleri yerine getirmekle mümkündür.

İş kazalarının önlenmesi sadece işverenin değil tüm çalışanların sorumluluğudur. İş yerinde sağlık, güvenlik ve koruma önlemlerini, işveren almalıdır. Ayrıca çalışanlarına sağlıklı bir aydınlatma, havalandırma, yeterli malzeme bakımı sağlamak, etkili kurtarma ve yangın söndürme ekipleri kurmak da işverenin görevidir.

Çalışanlar açısından da koruma araçlarının gerektiği gibi kullanılması, (eldiven, lazer gözlükleri vb.) kazaların önlenmesi için kaçınılmaz davranışlardır.

Güzellik salonlarında karşılaşılan risklerin en yaygın bilinenleri kimyasal maddelerdir. Kimyasal maddelerle teması engellemek için eldiven giyilmelidir. Manikür, pedikür, epilasyon ve depilasyon gibi uygulamalar ise mikrobiyolojik risktir. Bu riski ortadan kaldırmak için kullanılan tüm araç gereçler dezenfekte edilmelidir. Cilt bakımı, vücut bakımı cihazları, fön makinesi gibi makinelerden kaynaklı elektrikli kaza risklerini engellemek için kontroller yapmak gerekir.

Vücut mekaniğine uygun doğru yükseklikte çalışma tezgâhları, masaları ve ayarlanabilir taburelerin olması salon personelinin çalışma verimini arttıracaktır.

2.2.18. İŞ GÜVENLİĞİNİN TEMEL İLKELERİ

İş yerlerinde işin yürütülmesi sırasında, çalışma şartlarının meydana getirdiği tehlikelerde, çalışmalara makine, tesis ve malzemeye yönelik zararların aksaklıkların araştırılması ve önlenmesi için yapılan teknik ve sistemli çalışmalara **iş güvenliği** denir.

Çalışanlara yönelik iş güvenliği ile yakından ilgili bulunan iş güvenliği, işletme güvenliği ve üretim güvenliği olmak üzere üç unsur vardır.

İş Güvenliğinin Amaçları

İş yerinde iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili önlemler almak, gelişmeleri takip etmek ve gelişmeleri iş yerinde uygulamak büyük önem taşır. Bu yüzden işletmelerde iş güvenliği ile ilgili kuralların yerine getirilmesi daha verimli ve daha etkin çalışmalar elde edilmesini sağlar. İş sağlığı ve güvenliği kurallarına uyulduğunda sadece işletme değil çalışanlarda kazanmış olur.

İş Kazalarının Önlenmesinde Eğitim

Çalışanlar, yaptıkları iş ve tehlikeleri konusunda eğitilmelidir. İşletmeye yeni alınan her çalışana işiyle ilgili bilgiler verilmeli, bir süre yetkili kişi gözetiminde çalıştırılarak işe alıştırılmalıdır. Çalıştırdığı cihaz, makine ve kullandığı malzemelerin özellikleri öğretilmeli, ortaya çıkabilecek tehlikelerden korunma yöntemleri anlatılmalıdır.

İş Yerinde Çalışma, Korunma Önlemleri

Salonda yapılacak tüm uygulamalara yönelik sağlık ve güvenliğin tüm yönlerini kapsayacak risk değerlendirmeleri yapılmalıdır. Bir iş güvenliği uzmanı olmalı ve çalışanlar düzenli olarak eğitilmelidir.

Gaz ve elektrik tesisatı düzenli olarak kontrol edilmelidir. Duman detektörü, yangın söndürücü ve ilk yardım dolabı olmalıdır. Salon ve ekipmanlar personel ve müşteriler için güvende tutulmalıdır. Salon yeterince havalandırılmalıdır. Kayma ve düşmeleri önlemek için önlemler alınmalıdır.

Salonda bulunan cihaz, makine, araç ve gereçlerin bakımının kontrolünün ne zaman yapılacağını planlayacak bir liste oluşturulmalıdır. Saç ve cilt ürünlerinin nasıl kullanılacağı ile ilgili talimatları okunmalıdır.

Kimyasallar daima orijinal kaplarında ve kilitli bir dolapta saklanmalıdır. Tehlikeli kimyasal içeren ürünler uygun şekilde etiketlenmelidir. İş yerinde ilk yardım dolabı ve yangın söndürme tüpü bulunmalıdır.

İş yerinde bulunan cihazlar, makineler, prizler, kablolar kontrol edilmeli, ne zaman kontrol edileceği planlanmalıdır.

Çalışanlara Ait Korunma Önlemleri

Epilasyon yaparken mutlaka gözleri koruyucu gözlük kullanılmalıdır. Vücudu ve kıyafetleri korumak için önlük giyilmelidir. Enfeksiyonu önlemek için eller sık sık yıkanmalıdır. Kimyasallar cilde temas ettikten sonra hemen su ve sabunla yıkanmalıdır. Saç boyaları, kimyasallar gibi cildi hassaslaştıran ürünlerle teması engellemek için eldiven giyilmelidir. Eller düzenli olarak nemlendirilmelidir.

2.2.19. İŞ KAZALARINDAN VE HASTALIKLARINDAN KORUNMA

İş kazasının birçok tanımı bulunmaktadır. Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) iş kazasını "önceden planlanmamış, çoğu zaman yaralanmalara, makine ve teçhizatın zarara uğramasına veya üretimin bir süre durmasına yol açan olay" olarak tanımlamaktadır. Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO) ise iş kazasını "belirli bir zarar veya yaralanmaya yol açan, önceden planlanmamış beklenmedik bir olay" şeklinde tanımlamıştır.

Meslek hastalığının tanımı ise 506 sayılı Sosyal Sigortalar Kanunu'na göre şöyledir: "Sigortalının çalıştırıldığı işin niteliğine göre tekrarlanan bir sebeple veya işin yürütüm şartları yüzünden uğradığı geçici veya sürekli hastalık, sakatlık veya ruhi arıza halleri meslek hastalığıdır."

Meslek hastalıkları, Sosyal Sigortalar Kanunu Sağlık İşlemleri Tüzüğü'ne ekli meslek hastalıkları listesinde beş ana grupta toplanmıştır. Bunlar kimyasal maddelerle olan meslek hastalıkları, mesleki cilt hastalıkları, mesleki solunum sistemi hastalıkları, mesleki bulaşıcı hastalıklar ve fiziksel etkenlerle olan meslek hastalıkları olarak adlandırılmıştır.

İş sağlığı ve güvenliğinin genel amacı gerek işçiye ve gerekse ailesine, iş yerine ve diğer mercilere gelen yükümlülüklerin azaltılması ve buna bağlı olarak ülke ekonomisine verdiği zararları önlemektir.

Kuaförler ve güzellik uzmanları, çeşitli mesleki sağlık risklerine maruz kalmaktadırlar. Kötü duruş, eklemler üzerindeki mekanik yük, uzun süreli ayakta durma, daha uzun çalışma saatleri, yemekleri kaçırma ve iş sırasında mola vermemek, gürültü ve yüksek sıcaklıklar gibi fiziksel faktörlere maruz kalma gibi problemler karşılaşılan önemli mesleki sağlık tehlikeleridir.

İş Şartlarından Kaynaklanan Hastalıklardan Cildi Koruma

Kuaförlerin ellerindeki ciltte, aşırı çalışmaktan dolayı oluşan deri hatalıkları, kuaförlerde en sık rastlanan deri hastalığıdır. Ellerin aşınması, iş gereği su, şampuan ve kullanılan diğer ürünlerin teması yüzünden oluşur. Bu sebepten dolayı birçok kuaför hassaslık (alerji) gibi sorunlar yaşar.

Çoğunlukla egzama olmak üzere birçok rahatsızlık şekillenir. Buna sebep birinci sırada işte kullanılan kimyasal ürünlerin dikkatsiz ya da sık şekilde kullanılmasıdır.

Çalışma yeteneğinin kaybolmasına neden olan diğer kötü sonuçlu rahatsızlıkların çoğu, acemi çalışanların daha dikkatli olmasıyla engellenebilir. Sağlıklı bir deri o ürünlerle bazen temasa geçerse hemen hemen hiç zarar görmez. Genellikle deneyimsiz çalışanların yaptığı saç yıkamasında, şampuanların içerdiği yağlı saçlara önlem maddeleri, ciltteki doğal koruyucuları yok eder. Böylece zararlı maddeler daha kolay deriye girebilir.

Deride, alerjik bir maddenin cilde girmesi ve kendisini savunmaya başlamasıyla alerjik reaksiyon başlar. Alerji yapan maddelerin tekrar cilde girmesiyle oluşan kimyasal reaksiyon sonucu hastalık ortaya çıkar. Bu tür reaksiyonlar egzama gibi alerjik hastalıklara sebep olabilir.

Dış deri tabakasının iltihaplanmasına **egzama** denir. Egzamada kızarıklıklar, kaşıntılar, şişlikler, su toplaması ve ıslaklıklar görülür. Kabuklaşmalar da egzamada görülür. Elleri bir eldivenle korumak ve özel kremlerle el bakımı yapmak kuaförlerdeki cilt hastalıklarını önler.

Saç yıkamasında, saçlı deri masajında ve saç bakımında, saçları boyarken, gerekli olan ürünleri hazırlarken, aletleri, makineleri ve çalışma yerini ıslak bir bezle ya da dezenfektan maddelerle temizlerken, manikür ve pedikür yaparken eldiven kullanılmalıdır.

Solunum Yollarını Koruma

Çalışma yerindeki kötü havanın (tüm gün boyunca sıkılan spreyler, saç boyaları ve kozmetik ürün kokuları) teneffüs edilmesi nedeniyle solunum yolları tahriş olur ve bronşit ya da astım gibi rahatsızlıklara neden olur ve bunlar fark edilmeden oluşur. Bu tür hastalıklar kronikleşir yani onlardan artık kurtulmak mümkün değildir.

Kuaför salonlarındaki kirli hava oranı; spreyleri gereğinden fazla kullanmamakla, çalışma salonunda sağlığa zararlı maddenin içmemelerini rica ederek ve koku salmayan saç boyalarının kullanılmasıyla düşürülür.

Solunum yolları rahatsızlıkları giderek yayılıyor. Bu sebepten dolayı çalışma yerindeki hava yalnız kişinin kendi sağlığınız için değil, müşterilerin de sağlığı düşünülerek temiz tutulmalıdır.

Ayak ve Sırt Ağrılarına Karşı Önlemler

Sağlıklı bir ayak, ayak kemiklerinin baldır kaslarından ayağın kısa kaslarına kadar oluşturduğu elastik bir biçimdedir. Ayaklar vücudun tüm yükünü taşır. Ayakta sütun görevi yapan yerler topuk, ayağın dış kısmı ve orta ayak kemiğidir.

Az hareket, fazlasıyla ayakta durmak, dar ve biçimsiz ayakkabılar kasların ve bağların zarar görmesine ve ayakların elastikliğini kaybetmesine neden olur. Zamanında bir ortopedik önlem alınmazsa ayak iskeleti bu sebepten dolayı değişime uğrar. Taban düzleşmesi olur.

Varisten Korunma

TDK tarafından varis "bir veya daha fazla toplardamar, atardamar veya lenf damarı duvarında torba veya kese biçiminde yerel genişleme göstermesi, variks, varikosite" olarak tanımlanmaktadır.

Varis; fazla kilolu, uzun süre ayakta kalan ya da oturarak çalışan bireylerin yaşadığı önemli sağlık sorunları arasında ilk sıralarda yer alır. Kadınlarda, erkeklere oranla dört kat fazla görülen varis, genellikle vücudun en fazla basınç altında kalan bölgesi olan bacakların alt kısımlarında oluşur.

Bir saatten daha uzun süre oturulmamalı ya da ayakta kalınmamalıdır. Gün içinde birkaç kez bacakları yüksekte tutmak yararlıdır. Yüksek topuklu ayakkabılar tercih edilmemelidir.

İş Yerinde Çalışma, Korunma Önlemleri

Salonda yapılacak tüm uygulamalara yönelik sağlık ve güvenliğin tüm yönlerini kapsayacak risk değerlendirmeleri yapılmalıdır. Bir iş güvenliği uzmanı olmalı ve çalışanlar düzenli olarak eğitilmelidir.

Gaz ve elektrik tesisatı düzenli olarak kontrol edilmelidir. Duman detektörü, yangın söndürücü ve ilk yardım dolabı olmalıdır. Salon ve ekipmanlar, personel ve müşteriler için güvende tutulmalıdır.

Salon yeterince havalandırılmalıdır. Kayma ve düşmeleri önlemek için önlemler alınmalıdır. Salonda bulunan cihaz, makine, araç ve gereçlerin bakımının kontrolünün ne zaman yapılacağını planlayacak bir liste oluşturulmalıdır. İş yerinde bulunan cihazlar, makineler, prizler, kablolar kontrol edilmeli, ne zaman kontrol edileceği planlanmalıdır. Saç ve cilt ürünlerinin nasıl kullanılacağı ile ilgili talimatları okunmalıdır.

Kimyasallar daima orijinal kaplarında ve kilitli bir dolapta saklanmalıdır. Tehlikeli kimyasal içeren ürünler uygun şekilde etiketlenmelidir. İş yerinde ilk yardım dolabı ve yangın söndürme tüpü bulunmalıdır.

Çalışanlara Ait Korunma Önlemleri

Epilasyon yaparken mutlaka gözleri koruyucu gözlük kullanılmalıdır. Vücudu ve kıyafetleri korumak için önlük giyilmelidir. Enfeksiyonu önlemek için eller sık sık yıkanmalıdır. Kimyasallar cilde temas ettikten sonra hemen su ve sabunla yıkanmalıdır. Saç boyaları, kimyasallar gibi cildi hassaslaştıran ürünlerle teması engellemek için eldiven giyilmelidir. Eller düzenli olarak nemlendirilmelidir.

İlk Yardım

İlk yardım, çeşitli kaza ve yaralanmalarda hastaların ve yaralıların sağlık kuruluşuna götürülene kadar geçecek zamanda kişilerin mevcut durumlarının kötüleşmesini önlemeye yönelik uygulamalardır.

Bilinçli ve doğru uygulanan ilk yardım, yaralanmaların etkisini önemli ölçülerde azaltmaya yardımcı olabilmektedir. Bu nedenle her zaman ve yerde yeterli malzemesi bulunan bir ilk yardım çantası bulundurulmalıdır.

Salondaki İlk Yardım Dolabı

İş yerlerinin özelliklerine göre ilk yardım malzemelerinin bulundurma zorunluluğu vardır. İş yerinde bulundurulması gerekli ilk yardım dolaplarındaki malzemeler iş yerinde çalışan kişi sayısına göre tespit edilmektedir (Görsel 2.14).

İlk yardım dolabında bulunması gereken temel araçlar şöyle sıralanabilir:

1. Bölgede ulaşılabilecek sağlık kuruluşlarının ve güvenlik kuruluşlarının telefon numaraları
2. İlk yardım broşürü
3. Yara bandı
4. Gazlı bez (değişik boyutlarda)
5. Steril göz sargısı
6. Steril yara bohçaları (ped)
7. Steril yara bezleri
8. Steril sargılar
9. Pamuk
10. Yanık kremi
11. Şişirme ateller
12. El feneri
13. Çengelli iğne
14. Makas
15. Enli turnike
16. Şişirme yastık
17. Yapışkan flasterler
18. Not defteri ve kalem
19. Deri üzerine silinmeye dayanıklı yazı yazabilen bir kalem

Salonda çalışan tüm personel ecza dolabının nerede olduğu, içindekilerin nasıl kullanılacağını ve sağlık biriminin nerede olduğu konusunda bilgi sahibi olmalıdır.



Görsel 2.14: Ecza dolabı

Yangın

İş yerlerinde yangın çıkmaması için yapılması gerekenler aşağıda sıralanmıştır:

1. Elektrik tesisatı; mutlaka yapılan hesaplamalara, kurallara uygun tesis edilmelidir.
2. İş yerlerinin bacaları düzenli olarak temizlenmelidir.
3. Yanıcı maddeler iş yerinin uygun bir yerinde saklanmalıdır.
4. Çocukların ateşle oynamalarına engel olunmalıdır.
5. Cihazların ve elektrikli aletlerin kontrolleri yapılmalıdır.
6. Fön, düzleştirici ya da maşalar çok akım kullanır. Bu nedenle prizlere aşırı yüklemekten kaçınılmalıdır.
7. Masaj salonunda mumlar yangın nedeni olabilir. Bunun yerine elektrikli mum kullanılmalıdır.

Yangın Anında Yapılması Gerekenler

1. Yangın anında yangını ilk gören kişi, paniğe kapılmadan çevresindekileri uyarmalı ve varsa yangın uyarı butonuna basmalıdır.
2. Yangın anında kişinin kendi can güvenli mutlaka öncelikli olmalıdır. Kişi, kendini ve başkalarını riske atacak hareketlerden kaçınmalıdır.
3. En hızlı şekilde itfaiyeye (itfaiye 110) haber vermelidir.
4. İtfaiye gelene kadar mümkünse yangını söndürmek için eldeki imkânlardan yararlanmalıdır.
5. Yangın kapalı alandaysa yayılmasını önlemek için kapıyı ve pencereleri kapatmalıdır.
6. Dumandan boğulmamak için yardım gelene kadar eğilerek ve sürünerek hareket etmeli; ağzı ve burnu ıslak bez ya da mendille kapatarak nefes almalıdır.
7. Duman ve yanık kokusu başka odadan geliyorsa kapıları açmamalı, kapıya dokunmamalıdır.

GÜZELLİK SALONLARI TEMİZLİĞİ VE HİJYENİ

10 Ders saati

UYGULAMA YAPRAĞI

AMAÇ

Kuaförlük ve güzellik salonlarındaki temizlik ve hijyen kurallarını uygulayınız.

Kullanılacak Araç Gereçler

- Su
- Sıvı sabun
- Çamaşır suyu
- Yüzey temizleyici
- Faraş
- Paspas
- Bez (Islak ve kuru)
- Elektrikli süpürge
- Cam bezi
- Cam temizleme spreyi
- Kâğıt havlu
- Çöp kovası
- Çöp poşeti

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
5. Ortamdaki yüzeyin temizlik ve hijyenini sağlayınız.
6. Cam ve aynaların temizlik ve hijyenini sağlayınız.
7. Bilgisayar, telefon ve post cihazı gibi elektroniklerin temizlik ve hijyenini sağlayınız.
8. Mutfak malzemelerinin temizlik ve hijyenini sağlayınız.
9. Bekleme salonunun temizlik ve hijyenini sağlayınız.
10. Tuvalet, banyo ve lavaboların temizlik ve hijyenini sağlayınız.



(5) (6) (7) (8) (9) (10)

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
KUAFÖRLÜK VE GÜZELLİK SALONLARINDA TEMİZLİK VE HİJYEN KURALLARINI UYGULAMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	5	5
Kişisel hijyen yapılması	0	5	5
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	5	5
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	5	5
Ortamdaki yüzeyin temizlik ve hijyeninin sağlanması	0	5	5
Cam ve aynaların temizlik ve hijyeninin sağlanması	0	5	5
Bilgisayar, telefon ve post cihazı gibi elektroniklerin temizlik ve hijyeninin sağlanması	0	5	10
Mutfak malzemelerinin temizlik ve hijyeninin sağlanması	0	5	20
Bekleme salonunun temizlik ve hijyeninin sağlanması	0	5	20
Tuvalet, banyo ve lavaboların temizlik ve hijyeninin sağlanması	0	5	20
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
..... (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
..... (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
..... (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.





3. ÖĞRENME BİRİMİ

MÜŞTERİYİ KARŞILAMA UĞURLAMA VE SATIŞ HİZMETLERİ

KONULAR

1. MÜŞTERİYİ KARŞILAMA/UĞURLAMA VE MÜŞTERİ ÖZELLİKLERİ
2. MÜŞTERİYİ KARŞILAMA SATIŞ HİZMETLERİ
3. SATIŞ HAZIRLIĞI VE ÜRÜN SATIŞI

MÜŞTERİYİ KARŞILAMA VE MÜŞTERİ ÖZELLİKLERİ

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

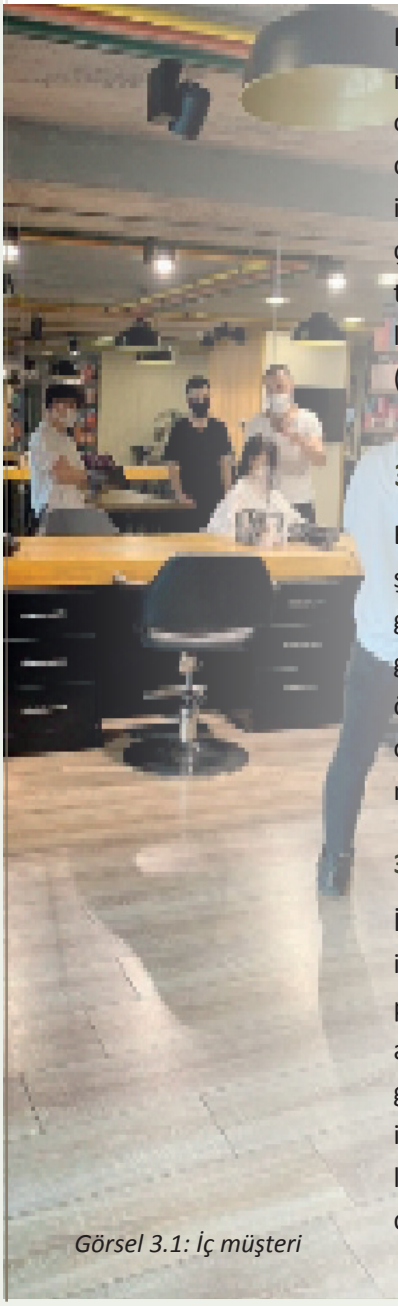
Müşteri tiplerini ve profil özelliklerini açıklayarak müşteri karşılama çalışması yapmak.

GİRİŞ

Müşteri tiplerini ve profil özelliklerini açıklayarak müşteri karşılarken dikkat edilecek hususları açıklamak için temel kavramlar, temel ilkeler hakkında bilgi edinmek gerekmektedir.

3.1. MÜŞTERİYİ KARŞILAMA

3.1.1. MÜŞTERİ



Görsel 3.1: İç müşteri

Müşteri, günümüzde işletmelerin varlıklarını sürdürebilmeleri için gerekli kaynakların en başında gelir. Dolayısıyla müşteriler işletmelerin temel yapı taşlarını oluşturmaktadırlar. "Ne üretirsem satarım." düşüncesi küreselleşen dünyada değişen tüketici istek ve ihtiyaçlarının karşısında geçerliliğini yitirmiştir. İşletme içinde ürün ya da hizmetin pazarlanmasına kadar geçen aşamalarda emeği olan çalışanlar ve işletme dışından olup bu ürün ya da hizmeti satın alan kişiler müşteri olarak adlandırılır. Müşteri kavramı sadece ürün ya da hizmeti satın alanları değil aynı zamanda bu ürün ya da hizmetlerden etkilenen herkesi içine alır (Eroğlu, 2005: 9).[1]

3.1.2. MÜŞTERİ ÇEŞİTLERİ

Bir işletmenin pazar koşullarında başarılı olması için yapması gereken ilk şey şüphesiz müşteri sınıflandırmasıdır. Müşteri gruplarının ilkini, en özenli ilginin gösterilmesi gereken en kârlı müşteriler oluşturur. İkincisi ise uzun dönemli özen gösterilmesi gereken müşterilerden oluşur. Üçüncü grup, işletmeden ayrılmayı önlemek için erken müdahale edilmesi gereken en zayıf, en kırılgan kitlelerden oluşur. Sadakat seviyesi düşük olduğundan dolayı elde tutmak için çaba harcamayı gerektiren müşterilerdir (Kotler, 2003: 40). [2]

3.1.2.1 İÇ MÜŞTERİ

İç müşteri, işletmede çalışmakta olan personeli ifade eder (Görsel 3.1). İşletme içindeki yapılanmada her birim ve her bölüm kendinden öncekinin müşterisi pozisyonundadır. İşletmeler, dış müşterilerini memnun etmek ve kârlarını arttırmak istiyorlarsa iç müşteri kavramını çok iyi anlamak durumundadırlar. Uygulanan tüm sistemlerin adil olması, çalışanların duygu ve düşüncelerine saygı, işletme koşullarının iyileştirilmesi, kararlara katılım, sosyal ve kültürel aktiviteler, anlayışlı bir üst yönetim iç müşterilerin verimli olmasını sağlayacak faktörlerdir (Çatı ve Koçoğlu, 2008: 231).[3]

Bir işletmenin iç personelini memnun etmeden, dış müşterisini memnun etmesi beklenemez. İşinden memnun olmayan, üstlerinin tutum ve davranışlarından sıkılan, iş yerinde adeta bir makine gibi görülen ve iş ile ilgili görüş ve önerileri dikkate alınmadığı için memnuniyetsiz olan bir personelin, dışarıdan gelen insanları memnun etmesi mümkün olmayacaktır (Çatı ve Koçoğlu, 2008: 210). [4]

3.1.2.2. DIŞ MÜŞTERİ

İşletmenin sunduğu ürün ve hizmetleri satın alarak kendi kişisel amaçları için kullanan ve çalışanların ücretlerinin ödenmesini sağlayan müşteridir (Görsel 3.2). Dış müşteri, bir mal veya hizmetin nasıl, hangi süreç içinde, kim tarafından ve hangi araçlarla yapıldığından çok; kendisine nasıl yansıdığına, kusursuz ve hatasız olmasına, doyum sağlayıp sağlamadığına, ihtiyaç ve beklentilerine ne derecede yanıt verdiğine, verilen sözlerin ne ölçüde yerine getirildiğine dikkat etmektedir (Yurtseven, 2011: 25).[5]

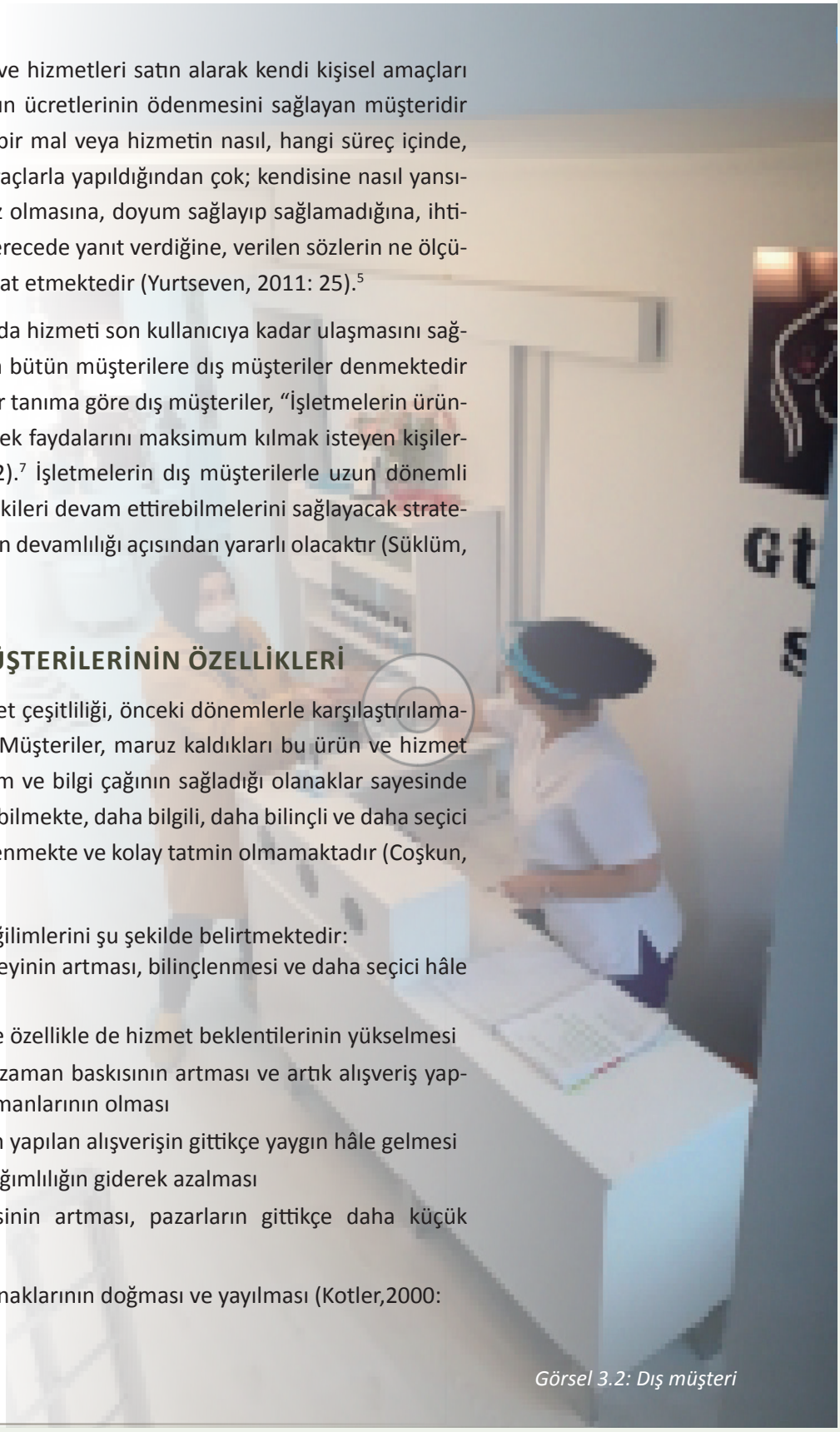
İşletmenin ürettiği mal ya da hizmeti son kullanıcıya kadar ulaşmasını sağlayan zincir içinde yer alan bütün müşterilere dış müşteriler denmektedir (Uzun, 2004: 15).[6] Farklı bir tanıma göre dış müşteriler, "İşletmelerin ürünlerini kalitesine göre seçerek faydalarını maksimum kılmak isteyen kişilerdir." (Sevimler vd. 2011: 2).[7] İşletmelerin dış müşterilerle uzun dönemli ilişkiler kurmaları ve bu ilişkileri devam ettirebilmelerini sağlayacak stratejileri izlemeleri, işletmelerin devamlılığı açısından yararlı olacaktır (Süklüm, 2006: 6). [8]

3.1.3. GÜNÜMÜZ MÜŞTERİLERİNİN ÖZELLİKLERİ

Günümüzde ürün ve hizmet çeşitliliği, önceki dönemlerle karşılaştırılamayacak derecede artmıştır. Müşteriler, maruz kaldıkları bu ürün ve hizmet çeşitliliği karşısında, iletişim ve bilgi çağının sağladığı olanaklar sayesinde daha kolay kıyaslama yapabilmekte, daha bilgili, daha bilinçli ve daha seçici davranmakta, çok zor beğenmekte ve kolay tatmin olmamaktadır (Coşkun, 2007: 12).[9]

Kotler, müşterilerin yeni eğilimlerini şu şekilde belirtmektedir:

- Müşterinin bilgi düzeyinin artması, bilinçlenmesi ve daha seçici hâle gelmesi
- Müşterilerin ürün ve özellikle de hizmet beklentilerinin yükselmesi
- İnsanların üzerinde zaman baskısının artması ve artık alışveriş yapmaya daha kısıtlı zamanlarının olması
- Elektronik ortamdan yapılan alışverişin gittikçe yaygın hâle gelmesi
- Ürün ve markaya bağımlılığın giderek azalması
- Pazar bölümlenmesinin artması, pazarların gittikçe daha küçük gruplara ayrılması
- Evrensel alışveriş olanaklarının doğması ve yayılması (Kotler,2000: 26).[10]



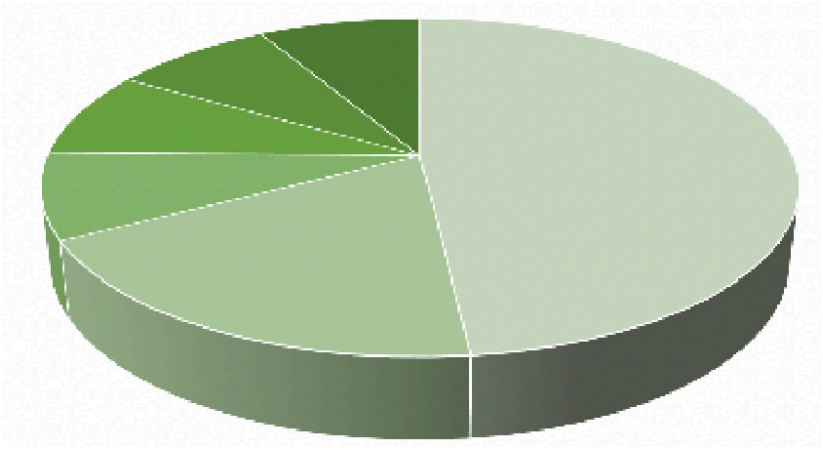
Görsel 3.2: Dış müşteri

Artık müşteriler geleneksel pazarlama anlayışlarının tam aksine işletmelerle olan ilişkilerinde kendisine kitle olarak ya da sayı olarak değil birey olarak fert olarak yaklaşılmasını arzu etmektedir. Günümüzün müşteri tipi, artık daha fazla özel ilgi ve hizmet beklemekte, duygu ve düşüncelerinin anlaşılmasını arzulamakta, kendisi ile bire bir ilişkinin oluşturulmasını, hatta kişiye özel ürün veya hizmetleri işletmeden beklemektedir (Taşkın, 2000: 274).[11]

3.1.4. MÜŞTERİ KAYBININ OLUŞTURACAĞI MALİYET

İşletmeler, her geçen yıl farklı oranlarda müşteri kaybetmektedir fakat müşteri kaybının nedenlerini, ne zaman, hangi müşteriyi kaybettiklerini ve bunun ne kadar gelire ve satışa mal olduğunu bilmemektedir. Bu nedenleri araştırmak ve mevcut müşterileri sürekli kılmaya çalışmak yerine yeni müşteriler çekme yoluna gitmekte ve bu yüzden büyük maliyete katlanmaktadır. Yeni müşteri kazanmanın maliyeti, mevcut müşteriyi elde tutmaktan çok daha fazla olacaktır. Müşteri kaybı, genel olarak müşterinin memnun olmamasından, istek ve ihtiyaçlarının tam olarak karşılanmamasından kaynaklanmaktadır. Memnuniyetsizliğin kaynağı anketler, müşteri ziyaretleri gibi farklı uygulamalarla araştırılmalıdır. Memnun olmayan müşteriler, şikâyetlerini genellikle dile getirmemektedirler. Müşterilerin neden şikâyet etmeden işletmeyi terk ettiklerini öğrenmek için müşterilerle görüşmeler gerçekleştirilir. Şikâyetler, müşteri memnuniyetini sağlamak için kullanılabilecek önemli verilerdir. Müşterilerin şikâyet etmeleri için yorum kartları, formlar, ücretsiz aranabilecek telefon numaraları, müşteri hizmetleri masası gibi şikâyet etmelerini kolaylaştırıcı yöntemlere başvurulabilir. Böylece müşteri kaybında azalma gözlenebilecektir (Aras, 2007: 21). [18]

Yapılan bir araştırmaya göre işletmelerin müşterilerini kaybetme sebeplerinin nedenleri aşağıdaki gibidir (Kayalı, 2008: 21): [19]



Bu araştırmaya göre tüketicilerin %68'inin gösterilen alakadan hayal kırıklığına uğrayarak ilişkilerini koparması son derece dikkat çekici bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Kayalı, 2008: 21).[20] Bu yüzden günümüzde modern pazarlama çabaları üç önemli başlık üzerine odaklanmıştır (Durmaz, 2006: 258).[21]

1. Mevcut tüketicileri korumak
2. Yeni tüketiciler bulmak
3. Kaybedilen tüketicileri yeniden kazanmak

Bu amaçlara ulaşmada müşteri ya da müşteri memnuniyetini oluşturarak kâr elde etmek ve kalıcı başarı için çabalamak modern pazarlama anlayışının temelini oluşturur. Bu anlamda işletmeler müşteri yönlü olmalıdır. İşletme, pazardaki tüketici, ihtiyaç ve isteklerini belirlemeli ve bu ihtiyaç ve isteklere yanıt vermek üzere mal ve hizmet geliştirmelidir. Yeni müşteriler elde etmek, mevcut müşterileri memnun etmek ve elde tutmak için gereken maliyetin beş veya on katına mal olabilir. Ortalama bir işletme, her yıl müşterilerinin yüzde 10 ila 30'unu kaybeder. Müşteri kaybetme oranında %5'lik bir azalma, kârlarda %25-85 oranlarında artış sağlayabilir. Müşteri kâr oranı, eldeki müşterinin yaşam süresince artma eğilimi gösterir (Kotler, 2003: 91).[22]

Hizmet sektöründeki işletmelerin müşterilerini elde tutabilmeleri için izleyebilecekleri yollardan bazıları şu şekilde sıralanmıştır:

1. Sürekli müşterilere özel ayrıcalıklar tanımak
2. Teşekkür kartları göndermek
3. İşletme dergisi veya gazetesi çıkartmak
4. Telefonla müşterilere kendinizi daima hatırlatmak
5. Müşterileri zaman zaman ödüllendirmek
6. Kolayca ulaşılabilen hizmet sistemleri oluşturmak
7. Adil ve tutarlı olmaya çalışmak
8. Müşterilere değer vermek
9. Müşteri kaybetmenin maliyetini bilincinde olmak
10. Rakiplerle hizmet alanında yarışmak
11. Müşterilere ne istediklerini sormak
12. Müşterilere isimleriyle hitap etmeye özen göstermek

3.1.5. MÜŞTERİ KABUL ETME

Müşterileri etkili bir şekilde karşılayıp etkili bir iletişim kurmanın en doğru yolu "Ben müşteri olsaydım nasıl karşılanmak isterdim." sorusuna verilen cevaptır. Gerçekçi ve içten çalışmalar her zaman başarılı olmuştur. Müşteriyi karşılama biçimi salonla yapılan ilk etkileşimdir.

Müşterinin etkili bir şekilde karşılanması o müşteriyi kazanmayı sağlayabilir ancak tersi bir durumda müşteriyi kaybetmeye sebep olabilir. Müşteriyi karşılama biçimi aslında o salonda ne kadar ciddiyetle çalışıldığını gösterir.

Potansiyel müşterileri sürekli gelen müşterilere dönüştürmek için güler yüzlü, samimi, net ve gerçekçi olmak gerekir. Müşteriler, güzellik merkezinin kapısına gelir gelmez güler yüzle karşılanmalıdır. Böylece müşteride olumlu duygular uyandırılmalıdır. Önceden rezervasyonu alınmış müşteriler, bekletilmeden ilgili birime yönlendirilmelidir. Müşteri randevu saatinden erken gelmişse veya bir süre beklemesi gerekecekse oturma salonuna alınmalı, bekleme süresinde ikramda bulunulmalıdır.

Müşteri rezervasyon yaptırmamış ise istediği hizmet türü sorulmalı, randevu defteri kontrol edilerek müşteriye uygun zamana randevu verilmelidir.

Güzellik merkezine ilk defa gelen müşteriye yaptıracağı iş ve işlemle ilgili bilgi verilmeli bu bilgi gerçekçi, rahatlatıcı ve samimi olmalıdır. Ayrıca ilk defa gelen müşteri hakkında bilgi edinmek bu bilgileri not almak hem müşteriyi özel hissettirecek hem müşterinin beklentisine cevap verecek işlemler yapmanın yolunu açacaktır.

3.1.5.1. MÜŞTERİ KABUL ETMEDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- Müşteri kabul edecek kişi; temiz, özenli ve bakımlı olup akıcı ve anlaşılır bir şekilde konuşmalı, net olmalıdır.
- Müşteri görüldüğü anda ilgilenilmeli, müşteri kendini değerli hissetmelidir.
- Müşteriyi sıcak ve içten bir gülümseme ile selamlamalı samimiyeti hissettirmelidir.
- Müşterilere isimleriyle hitap edilmeli böylece kendilerini özel hissetmeleri sağlanmalıdır.
- Müşteri kabul edecek her çalışan, eğitilmeli eksik ya da yanlış bilgiye sahip olmamalıdır.
- Müşteri ile göz teması kurulmalı müşteri dikkatlice dinlenmelidir.
- Müşteri randevu saatinden erken gelmişse oturma salonuna alınmalı, ikramda bulunulmalıdır.
- Önceden rezervasyon yaptırmamış müşterilere istedikleri hizmet türü sorulmalı, randevu defteri kontrol edilerek uygun zamana randevu verilmelidir.

3.1.5.2. RANDEVU DEFTERİ

Müşteriler tarafından telefon ya da yüz yüze alınan randevular bir deftere not alınmalıdır (Görsel 3.4). Bu sayede müşteriyle etkili iletişim kurmuş, karışıklıkların ve hataların önüne geçmiş olunur.

Günümüzde güzellik merkezlerinde randevu kayıtları bilgisayar ya da cep telefonları kayıtlarıyla da takip edilebilmektedir. Herhangi bir sıkıntı yaşamamak için defter ve güncel teknolojiler kullanılarak da kayıtlar saklanmaktadır.



Görsel 3.4: Randevu defteri

3.1.5.3. RANDEVU KARTLARI

Güzellik merkezlerinde genelde konuklara paket programlar sunulmaktadır. Randevu kartları; konuklara verilmek üzere düzenlenen, konuğun alacağı paket programın içeriğini, tarihlerini ve saatlerini gösteren karttır. Konuk kabul elemanı tarafından düzenlenerek konuğa programının yaptığı ilk gün verilir. Daha sonra konuk bu kartlar sayesinde alacağı programları ve tarih-saatlerini toplu olarak görebilir.

3.1.5.4. SALON ÜCRET LİSTESİ

Güzellik merkezlerinde paket programlar kişiye özel yapıldığından fiyatlar da konuğa sunulacak paketlere göre değişkenlik göstermektedir. Bu nedenle genel bir salon ücret listesi yoktur. Ancak yalnızca güzellik merkezlerinde yer alan ya da bağımsız işletmeler olan kuaför salonlarında Türkiye Berberler ve Kuaförler Federasyonunun belirlediği ücret listesi salonda yer almalıdır.

3.1.5.5. TELEFON KULLANIMI

Telefon santrallerinde çalışanlar işletmeyi temsil ettiklerini unutmamalıdır. Teknik bir aygıt olan telefonun diğer ucunda bir insan olduğu akıldan çıkarılmamalı ve sanki yüz yüzeymiş gibi konuşulmalı ve davranılmalıdır. Telefon kullanımında şu hususlara dikkat edilmelidir:

- Telefonu açıldığında karşıdaki kişi selamlanır.
- Güzellik merkezlerinde dışarıdan gelen telefonlara cevap verme süresi maksimum 15 saniye olmalıdır. Bu süre içinde mutlaka telefon açılmalı, gecikme olursa "Beklediğiniz için teşekkür ederim." denilmelidir.
- İşletme tanıtılır ve nasıl yardımcı olunabileceği sorulur.
- Konuşurken ses tonu olumlu, kelimeler düzgün ve açık olmalı, herhangi bir şey yenmemeli ve başka bir işle meşgul olunmamalıdır.
- Arayan kişinin isteklerini dikkatlice dinlenmeli ve asla sözü kesilmemelidir.
- Önemli noktaları not edilmelidir.
- Görüşmek istediği bir kişi varsa "Lütfen bekleyiniz, aktarıyorum." denmelidir.
- Verebilecek bir bilgi isteniyorsa anlatılır, randevu isteniyorsa randevu defterine (veya bilgisayar ortamındaki randevu kayıtlarına) bakarak randevu verilir.
- İlk defa arayan, bilgileri işletmede bulunmayan kişilere ulaşmak için telefon numarası alınır.
- Teşekkür edilir.
- Telefonu kapatmadan önce başka bir isteği olup olmadığı sorulmalı, "iyi günler, iyi akşamlar beyefendi/hanımefendi" vb. nezaket sözcükleri veya cümleleriyle görüşme bitirilmelidir.

Karşınızdaki kişinin telefonu kapatması beklenir. Bu ilişkiler yumağında meydana gelecek bir aksama, konuğa sunulacak hizmetin kalitesini düşürebilir ve belki de o konuk bir daha aynı işletmeye gelmeyebilir. Bu durum iletişimin sağlanmasında temel unsur olan telefon hizmetlerinin önemini açıkça göstermektedir.

3.1.5.6. TELEFON DEFTERİ

Günümüzde telefon defterlerinin yerini bilgisayar ortamları alınmıştır. İlk geldiğinde konukla yapılan ilk görüşmelerde doldurulan konuk kartlarına yazılan telefon numaraları daha sonra bilgisayar ortamına kayıt edilmektedir.

3.1.5.7. KAYIT KARTLARI

Kayıt kartları, konuklar işletmeye ilk geldiğinde yapılan görüşmede doldurulan, konuğa ait bilgileri içeren kartlardır (Görsel 3.5). Bu bilgiler, konuğun adı-soyadı, doğum tarihi, medeni hâli, evli ise evlilik tarihi, telefonu, adresi, mesleği, ilaç kullanıp kullanmadığı, belirgin bir hastalığının olup olmadığı, alerji durumu gibi konulardır. Kayıt kartları doldurulurken müşteriye sorulacak sorular açık ve net olmalı, müşterinin kişisel özelliklerini ortaya çıkaracak şekilde hazırlanmalıdır.

KONUK KAYIT KARTI			
Ad -Soyad:		**Doğum Tarihi:**	
Adres		**Medeni Hâli:**	
Ev Tel:		**Evlilik Yıl Dönümü:**	
İş Tel:		**Çocuk Sayısı:**	
Cep Tel:		**Kan Grubu:**	
E-Posta Adresi		**Başvuru Tarihi:**	
Geçirdiğiniz hastalık varsa nelerdir?			
Alerjik rahatsızlığınız var mı?			
Sürekli kullandığınız ilaçlar?			
Herhangi bir ameliyat geçirdiniz mi?			
Belirtmek istediğiniz özel bir durum var mı?			

Görsel 3.5: Konuk kayıt kartı

3.1.5.8. SALONDA ÜCRET ALINMASI

Konuk hizmetini aldıktan sonra çıkarken ödeme yapar. Önceden belirlenen ücret karşılığı tutar ya da konuk standart ücreti olan bir hizmet almışsa fiyat listesine bakılarak bu tutar, konuğun çıkışında nakit veya kredi kartı ödemesi olarak alınır. Konuğa teşekkür edilip iyi günler dilenerek konuk uğurlanır.



Görsel 3.6: Ücret tahsil bölümü

3.1.6. MÜŞTERİ UĞURLAMA

Müşteri karşılamada olduğu gibi uğurlamada da görgü kurallarına uymak gerekir. Müşteriye gösterilen saygı ve ilgi iş yerinin çalışma felsefesini gösterir.

Kapıda güler yüzle ilgi ve nezaketle karşılanan müşteri yine aynı tavırlarla kapıda uğurlanmalıdır. Müşterinin uğurlandığı yer, karşınızdaki kişiye verilen değeri, önemi ve saygıyı gösterir.

Her şeyin olumlu gittiği bir satış ve uygulama ilişkisinden sonra olaya noktasını koyan şey müşterinin nasıl uğurlandığıdır. Güzel bir uğurlama konukta güzel bir izlenim kalmasını sağlar. Özensiz uğurlama konukta güvensiz ve kötü bir izlenime yol açar.

Müşteri herhangi bir uygulama yaptırmamış olsa dahi onu olumlu bir şekilde uğurlamak gerekir. Hizmet satın almayan konuklara farklı tavır alınmamalıdır. Aksi takdirde işletmeye bir daha gelmeleri engellemiş olur. Mutlaka konuktan önce davranılmalı ve teşekkür edilmelidir. Konuk önce davranıp teşekkür ederse "Rica ederim." gibi bir cevap yerine "Biz teşekkür ederiz." gibi geldiği için asıl dükkân sahibinin teşekkür ettiğini belirten bir cevap verilmelidir. Uğurlama anında yorgunluk belirtisi gösterilmemelidir. Hizmetler hakkında bilgi verilen süre boyunca taşınılan olumlu ifade sürdürülmelidir. Konuğa, giderken eşlik edilmelidir. "Herhangi bir gereksiniminiz olduğunda, öğrenmek istedikleriniz olduğunda lütfen bizi çekinmeden arayın, her zaman bekleriz." diyerek ve kapıya kadar birlikte giderek konuk uğurlanmalıdır.

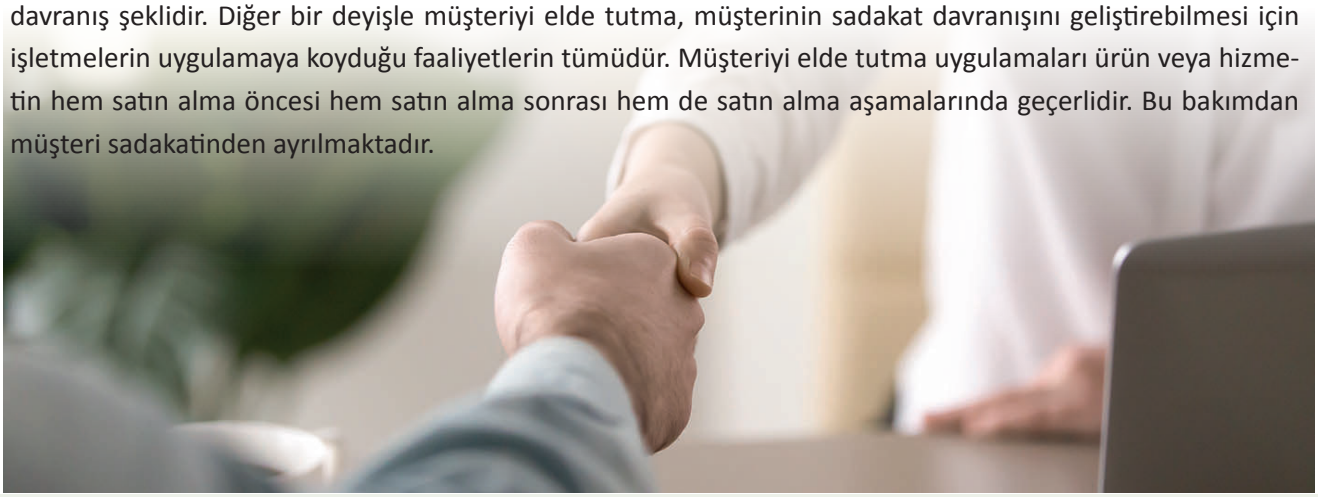
Uygulaması bitip ödeme yapan konukla kapıya kadar gidilmeli, varsa manto ya da ceketi tutulmalıdır. Kapı açılarak güler yüzle uğurlanmalı ve kapı yavaşça kapatılmalıdır. İşletmeden ayrılan konuğun son olarak gördüğü kişinin konuğu uğurlayan eleman olduğu unutulmadan güler yüzle ve kibarca konuk uğurlanmalıdır.

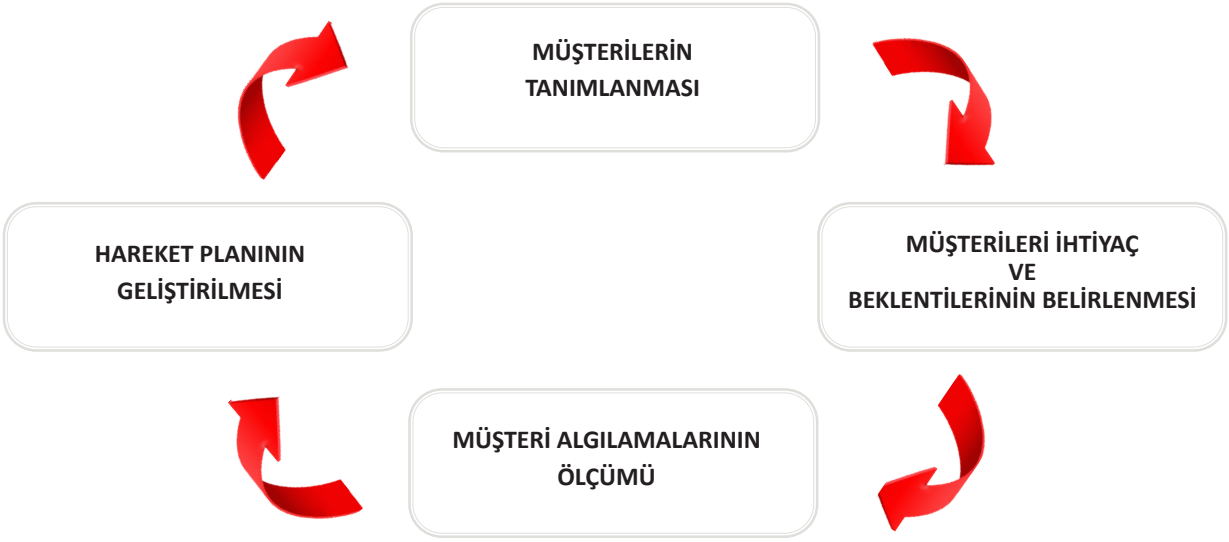
İş yerinde konukların karşılanması ve uğurlanması standartlaşmalı ve her gelişte konuğa aynı davranış gösterilmelidir. Aksi takdirde ilk gelişte kapıya kadar uğurlanıp diğer gelişlerinde farklı davranışları gören konuk, kendine olan ilginin ve saygının azaldığını düşünerek işletmeye olan güvenini ve ilgisini kaybeder.

3.1.7. MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ

İşletmelerin varlığı ve karlılığı sadık müşterilerinin olmasına dayalıdır. Müşteriler, işletmelerin gelirlerinin, varoluşlarının ve gelişmelerinin güvencesidir. Bu yüzden günümüzde her işletmenin müşteri odaklı düşünmesi ve davranması olağandır. Artık hiçbir müşteri herhangi bir işletmeye bağımlı ya da onunla çalışmak zorunluluğunda değildir. Küresel ölçekte rekabet, her müşteriye seçenekler sunmakta ve yalnızca müşterisini memnun edebilen işletmelerin yaşama şansı bulunmaktadır. Kısaca, müşteri memnuniyeti ve sadakati oluşturmak her işletmenin temel çabası hâline gelmiştir (Barutçugil, 2009: 15-16).[12]

Müşteriyi elde tutma ve müşteri sadakatini birbirinden ayıran en önemli özelliklerden biri de müşteriyi elde tutma bir uygulamalar zincirinin bütünüdür. Müşteri sadakati daha çok müşterinin geliştirdiği duygusal bir davranış şeklidir. Diğer bir deyişle müşteriyi elde tutma, müşterinin sadakat davranışını geliştirebilmesi için işletmelerin uygulamaya koyduğu faaliyetlerin tümüdür. Müşteriyi elde tutma uygulamaları ürün veya hizmetin hem satın alma öncesi hem satın alma sonrası hem de satın alma aşamalarında geçerlidir. Bu bakımdan müşteri sadakatinden ayrılmaktadır.





Görsel 3.3: Müşteri memnuniyeti aşamaları

Görsel 3.3'te görüldüğü üzere müşteri memnuniyeti oluşturma süreci dört aşamada gerçekleşir. Bu aşamaların her birinde planlama çok büyük önem taşımaktadır. Planlamayla birlikte müşteri memnuniyeti oluşturma süreci boyunca gerçekleştirilen her aşamanın kontrol edilip yanlışlıkların, eksikliklerin giderilmesi de önemlidir. (Özgüven, 2008: 662).[13]

3.1.7.1. MÜŞTERİNİN TANIMLANMASI

Müşterilerin özelliklerinin belirlenmesi, müşteri modeli oluşturmanın ilk adımıdır. İşletmelerin müşterilerinin nelerden hoşlandığını, neleri sevdiğini, nelere ihtiyacı olduğunu, hizmetleri satın almaya iten dürtülerini ve sürekli olarak işletmenin müşterileri olmaları için nelerin yapılması gerektiğini bilmeleri gerekmektedir (Gerson, 1997; 17).[14]

3.1.7.2. MÜŞTERİ İHTİYAÇ VE BEKLENTİLERİNİN BELİRLENMESİ

İşletmeler için memnuniyeti sağlamada müşterilerin ihtiyaç ve beklentilerinin tespiti önemli bir konudur. Bu konuda müşterinin ne istediğinin bilinmesi gerekmektedir. Modern pazarlama anlayışı çerçevesinde işletmelerinin ne düşündüğünden ziyade, müşterilerin ne istediği konusu önem kazanmıştır. Bu nedenle müşterilerle sürekli iletişim hâlinde olup, ihtiyaç ve beklentilerdeki değişiklikleri yakından takip edip yeni beklentilerin belirlenmesi gerekmektedir (Özgüven, 2008:662).[15]

3.1.7.3. MÜŞTERİ ALGILAMALARININ ÖLÇÜMÜ

Müşteri beklentilerini aşmak ve karşılamak üzere sunulan hizmetlerin müşteriler tarafından nasıl algılandığı, işletmelerin gerçek performansını yansıtır. Müşterilerin istekleri sürekli olarak değişmektedir. Bu nedenle yeni beklentilerin ve önceliklerin izlenmesi gerekmekte bir yandan da işletmelerin mümkün olan her sıklıkta kendi performanslarını ve rakiplerin performanslarını ölçmesi gerekmektedir. Rakip performansının ölçülmesi, işletmenin zayıf ve güçlü yönlerini öğrenmesini sağlar (Özgüven, 2008: 662).[16]

3.1.7.4. HAREKET PLANININ GELİŞTİRİLMESİ

Müşteri memnuniyeti hareket planı, algılamaların yönetilmesidir. Müşterini memnuniyeti oluşturma sürecinin bu son aşamasında algılar ve beklentiler arasındaki farklılığın ölçümü, bu farkın şirket içi anketlerle ve rakiplerle karşılaştırılması sonucunda gerçek performansın tespit edilip bu sayede memnuniyeti arttıran unsurların belirlenmesi ile gerçekleşir (Özgüven, 2008: 662).



3.1.7.5. MÜŞTERİ ALGILAMALARININ ÖLÇÜMÜ

Müşteri beklentilerini aşmak ve karşılamak üzere sunulan hizmetlerin müşteriler tarafından nasıl algılandığı, işletmelerin gerçek performansını yansıtır. Müşterilerin istekleri sürekli olarak değişmektedir. Bu nedenle yeni beklentilerin ve önceliklerin izlenmesi gerekmekte bir yandan da işletmelerin mümkün olan her sıklıkta kendi performanslarını ve rakiplerin performanslarını ölçmesi gerekmektedir. Rakip performansının ölçülmesi, işletmenin zayıf ve güçlü yönlerini öğrenmesini sağlar (Özgüven, 2008: 662).[16]

3.1.7.6. HAREKET PLANININ GELİŞTİRİLMESİ

Müşteri memnuniyeti hareket planı, algılamaların yönetilmesidir. Müşterini memnuniyeti oluşturma sürecinin bu son aşamasında algılar ve beklentiler arasındaki farklılığın ölçümü, bu farkın şirket içi anketlerle ve rakiplerle karşılaştırılması sonucunda gerçek performansın tespit edilip bu sayede memnuniyeti arttıran unsurların belirlenmesi ile gerçekleşir (Özgüven, 2008: 662).

Müşteri memnuniyetinin sağlanması yoluyla işletmeye sadık bir müşteri portföyünün oluşturulması işletmeye önemli yararlar sağlayacaktır. Bu yararları Dökmen (2003: 67) şu şekilde sıralamıştır:

Müşteri memnuniyetinin sağlanması yoluyla işletmeye sadık bir müşteri portföyünün oluşturulması işletmeye önemli yararlar sağlayacaktır. Bu yararları Dökmen (2003: 67) şu şekilde sıralamıştır:

1

Müşteriler bir işletmenin ürün ve hizmetleri ile ilgili kalitesinden tatmin oldukça o işletme ile gelecek zamanlarda daha fazla iş yapmak isteyeceklerdir.

2

Müşteri tatmininin işletmeye olan diğer bir önemli katkısı ise ürün veya hizmetin üretimiyle ilgili maliyet faydasıdır. Müşteri tatminini sağlamak için yapılan yatırımlar işletme ile müşteri arasındaki ilişkinin devamlı olmasını sağlayacak ve yapılan yatırımların karşılığının da alınmasını sağlayacaktır.

3

Müşteri tatmininin sağlanmasının önemli sonuçlarından biri de işletme çalışanlarının işletmede tutulmasıdır. İşletmenin ürün ve hizmetlerinden tatmin olmuş müşteri mutlu çalışanlar oluşturmakta ve bu durum çalışma ortamının daha huzurlu olmasını sağlamakta ve dolayısıyla huzurlu bir çalışma ortamı personel devir hızını azaltmakta ve karlılığı olumlu etkilemektedir.

Müşteri memnuniyeti oluşturmanın birtakım avantajları vardır. Bunlar, sadece mevcut müşteriyi firmaya çekmek değil, aynı zamanda firmadan sağladığı hizmet sonucunda tatmin olan müşterinin çevresine olumlu düşünceleri paylaşmasını da sağlamaktır. Çünkü yapılan tüm çalışmalarda müşterinin memnuniyetsizliğinin yayılışı ile ilgili birbirine benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Örneğin bu çalışmalardan birine göre tatmin olmamış müşterilerin %90'ı firmayı terk ediyor. Sonraki hizmeti aynı firmadan satın almıyor. Bu memnuniyetsizliğini en az 10 kişiye anlatıyor. Yine aynı çalışmanın sonucuna göre memnuniyetsizlik duyan müşterilerin %13'ünün bu durumu 20 kişiyle paylaştığı ortaya çıkmıştır. Başka bir çalışma "3-33" kuralını ortaya çıkarmıştır. Buna göre yaşanan tecrübelerle ilgili olumlu izlenime sahip üç kişiye karşılık, kötü tecrübesini bir felaket yaşamışçasına başkalarına anlatmaya hazır otuz üç kişi vardır. Her ne kadar müşteriler kendilerine iyi hizmet sunan firmaları başka kişilere anlatıyor olsa da sunulan hizmetlerden memnun kalmayan müşteriler yaşadıkları bu olumsuz tecrübeyi de çok daha büyük bir kitleye anlatma eğilimindedirler. Bu durumda firmaya düşen görev, şikâyetin ya da memnuniyetsizliğin etkin bir biçimde ele alınıp çözülmesidir (Özgüven, 2008: 659660).[17]

MÜŞTERİ KARŞILAMA VE MÜŞTERİ ÖZELLİKLERİ

7 DERS SAATİ

UYGULAMA YAPRAĞI

AMAÇ

Güzellik salonuna gelen müşteriyi karşılayınız.

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Müşteri karşılarken temiz, özenli ve bakımlı olunuz.
3. Müşteriyi uygun bir dil ve güler bir yüzle karşılayınız.
4. Müşteri ile konuşurken anlaşılır bir dil kullanınız.
5. Rezervasyonu bulunmayan müşterilere istedikleri hizmet türünü sorunuz.
6. Müşteriyi bekleme salonuna alarak ikramda bulunuz.
7. Randevu defteri oluşturunuz.
8. Randevu kartı oluşturunuz.
9. Müşteri kayıt kartı oluşturunuz.



3



7



8

KONUK KAYIT KARTI			
Ad Soyad:		Doğum Tarihi:	
Adres		Medeni Hâli:	
Ev Tel:		Evlilik Yıl Dönümü:	
İş Tel:		Çocuk Sayısı:	
Cep Tel:		Kan Grubu:	
E-Posta Adresi		Başvuru Tarihi:	
Geçirdiğiniz hastalık varsa nelerdir?			
Alerjik rahatsızlığınız var mı?			
Sürekli kullandığınız ilaçlar?			
Herhangi bir ameliyat geçirdiniz mi?			
Belirtmek istediğiniz özel bir durum var mı?			

9

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
MÜŞTERİ KARŞILAMA UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	**Uygulamayı Yapamadı.**	**Uygulamada Eksiklikler Var.**	**Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.**
Ortamın hazırlanması	0	5	10
Müşteri karşılarken temiz, özenli ve bakımlı olunması	0	5	10
Müşterinin uygun bir dil ve güler bir yüzle karşılanması	0	5	10
Müşteri ile konuşurken anlaşılır bir dil kullanılması	0	5	10
Müşterinin bekleme salonuna alınarak ikramda bulunulması	0	5	10
Rezervasyonu bulunmayan müşterilere istedikleri hizmet türünün sorulması	0	5	10
Randevu defterinin oluşturulması	0	5	10
Randevu kartının oluşturulması	0	5	15
Müşteri kayıt kartının oluşturulması	0	10	15
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

SATIŞ HAZIRLIĞI VE ÜRÜN SATIŞI

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Satış yaparken her türlü satış tekniğini uygulayabilmek.

GİRİŞ

Satış yapabilmek için satış ile ilgili kavramlar, ürün-fiyat bilgileri ile ödeme usulleri ve iade, değişiklik taleplerinde yapılması gerekenler hakkında bilgi edinmek gerekir.

3.2. SATIŞ TEKNİKLERİ

Satış, üretilen veya var olan ürünün ya da hizmetin bir bedel karşılığında kişilere devredilmesidir.

Perakende Satış: Perakendecilik, üretici ve tüketici arasında malların naklini sağlayan aracılık hizmetleridir. Başka bir deyişle mal ve hizmetlerin ticari bir amaçla kollanmama veya tekrar satmama, kişisel gereksinmeleri için kullanmama koşuluyla doğrudan doğruya son tüketiciye pazarlanmasıyla ilgili faaliyetler bütünüdür.

Perakende Satış Elemanı: İş organizasyonu yapan, satış öncesi hazırlık yapan, müşterilerle görüşerek satış işlemlerini takip eden, satış sonrası işlemleri kontrol eden, bir sonraki güne hazırlık yapan, mesleki gelişime ilişkin faaliyetleri yürüten sorumluluk sahibi kişidir.

3.2.1. SATIŞ ELEMANININ GÖREVLERİ

- İş sağlığı ve iş güvenliği ile ilgili yönetmeliklere uymak
- İş organizasyonu yapmak
- İşletmenin ihtiyacı olan mal ve hizmetin piyasa araştırmasını yapmak
- İşletmeye alınan ürünlerin depoya teslim edilmesini sağlamak
- İhtiyaçlar ve stoklar konusunda bilgi almak
- Satın alınacak mal ve hizmetlerin miktarını ve kalitesini, maliyetini, teslim tarihlerini ve diğer sözleşme şartlarını araştırmak
- İşletmenin depoladığı ürünlerin özelliklerini bilmek
- Depoya gelen malları sayarak teslim almak
- Depodan istenilen malları sayarak zamanında teslim etmek
- Ürünün stok kontrolünü ve takibini yapmak
- Satılacak malları türlerine göre sınıflandırmak
- Ayıplı veya kullanılamaz durumdaki malları sınıflandırmak, ilgili birimlere göndermek
- Satışa sunulacak malları teslim almak, kayıtlarını tutmak
- Malları raflara yerleştirmek, vitrin düzenlenmesine yardımcı olmak
- Müşteriyi psikolojik olarak etkilemeye çalışmak, onu satın almaya teşvik etmek
- Satılan malların fatura veya fişini düzenlemek
- Günlük satılan malların dökümünü yapmak ve satış cirosunu hesaplamak
- Raflardaki malların durumunu kontrol etmek

- Müşteri ihtiyaçlarını saptamak
- Yeniliklerden müşterileri haberdar etmek
- Bilgi alışverişi için diğer satış elamanları ile toplantı yapmak
- Ürünü tanıtıcı materyalleri müşteriye götürmek
- Müşterileri ürünü satın almaya yönlendirmek
- Ürünün kullanımı ödeme şartları ve fiyatı konusunda müşteriyi bilgilendirmek
- Mesleki gelişim ile ilgili faaliyetleri yürütmek

3.2.2. SATIŞ ELEMANININ SAHİP OLMASI GEREKEN ÖZELLİKLER

İyi bir satış temsilcisi girişken olmalıdır. İnisiyatif almalıdır ve müşteri ile etkin bir şekilde diyalog kurmalıdır.

Sorumluluk, her işte olduğu gibi satış temsilciliğinde de önem kazanan bir özelliktir. Verimli ve organize bir iş yürütmek sorumlulukların bilincinde olmaktan geçer.

Günümüz rekabet koşullarında müşterinin birçok seçeneği bulunmaktadır. Bu nedenle müşteriye ilgi ve saygı göstermek büyük önem kazanmaktadır. Satış temsilcisi müşteriyi elinde tutmak için mutlaka saygı çerçevesinde davranmalıdır.

Satış temsilcileri mutlaka iyi birer dinleyici olmalıdır. Müşteriyi dinlemeli ve isteklerini iyice analiz etmelidir. Bu sayede gelen kişinin hangi ürüne ihtiyacı olduğu tespit edilir ve satış ihtimali de artar.

Satış temsilcileri müşterilerin problemlerini anında çözebilecek yeteneğe sahip olmalıdır. Sorunların iyi bir biçimde tespit edilmesi ve müşteriyi memnun etmek oldukça önemlidir.

Bir satış temsilcisi mutlaka işini sevmelidir. İşini sevmeyen insanlar, işlerinde başarılı olamaz.

Satış elemanları her durumda olaya iyimser yaklaşmalı, bardağın hep dolu tarafına bakmalıdır. Çünkü iyimserlik ile iş dünyasında karşılaşılan stres gibi etmenler yok edilebilir. Bu etmenler ortadan kalktığı zaman da başarı doğrudan gelecektir.

Satış temsilcileri, ürün satışı ve tanıtımı için daima tetikte olmalıdır.

İyi bir satış temsilcisi mutlaka bir sonraki adımı düşünmeli, analizlerini bunun üzerinden yapmalıdır. Müşteriye güven veren yaklaşımlarla beraber satışın ne zaman yapılması gerektiği mutlaka iyice planlanmalıdır.

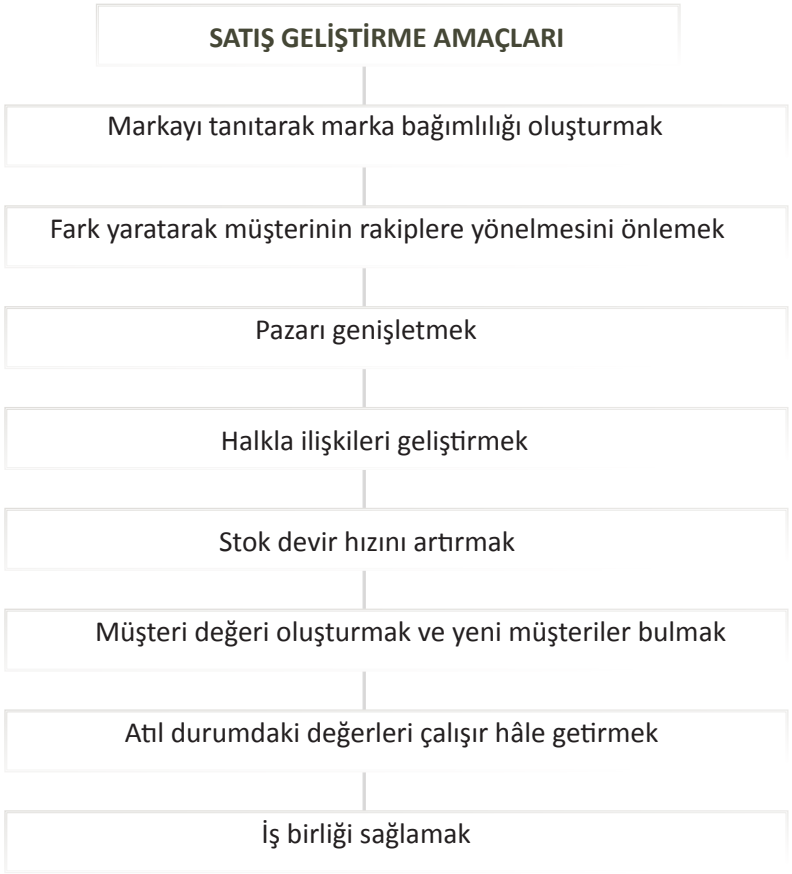
3.2.3. SATIŞIN AŞAMALARI

1. Satış öncesi hazırlık yapmak
2. Müşteriyi karşılamak
3. Müşterinin istek ve ihtiyaçlarını anlamak için sorular sormak
4. Uygun ürünü sunmak
5. Ürün hakkında bilgi vermek
6. Satış türlerine göre satış yapmak
7. İtirazlarla ilgilenmek
8. Sorulara cevap vermek
9. Kasa ve paketleme yapmak
10. Satış sonrası hizmet vermek

3.2.4. SATIŞ GELİŞTİRMENİN AŞAMALARI

Satışta, kişisel satış tekniklerinin yanında işletmenin uygulayacağı kurumsal satış teknikleri de çok önemlidir. Kişisel satış ile kurumsal satış teknikleri bir arada geliştirilerek başarılı satış sağlanabilir.

Satış geliştirme, tüketiciyi satın almaya teşvik edici tutundurma ve satış çalışmalarıdır. Satış geliştirmenin amaçları şunlardır.



Satış yapabilme becerisinin temeli müşteri ile doğru iletişimi kurabilmektir. Satış elemanı ile kurulacak sözlü ve sözsüz iletişimin yanında müşterinin görsel iletişimini de sağlamak ve müşterinin ürüne ilgisini çekebilmek için satış mekânında görsel düzenlemeler de yapmak gerekir. Ürünün satış ekibi veya satış elemanı olmaksızın müşterinin ilgisini çekme yöntemine **sessiz satış tekniği** denir. Görsel sunum bir sessiz satış tekniğidir ve ürünün müşteriye doğru hareket etmesini sağlar.

Görsel sunum, mağaza veya firma ile ilgili müşterinin gözüne çarpan her şey müşterinin gözünde mağazanın veya firmanın standardını belirlemede önemli rol oynar. Vitrin, reyon, kabin temizliği, mağaza içinin temizliği; müşteriye verilen değerin görsel ifadesidir.

Görsel sunumun satışa etkisi ise şöyledir:

- Başarılı bir sunumla ürünler de kendini ifade edebilir ve müşteriye mesaj verebilir.
- Ürünü sunuş şekli, müşteride o ürüne sahip olma, o ürünü yaşamının içine alma isteği uyandırmalıdır.
- İlgi ve mukayese duygularını harekete geçirerek tüketiciyi satın almaya yönlendirmelidir.
- Sunum müşterinin görebileceği seviyede olmalı, profesyonel ışıklandırma yöntemlerinden yararlanılmalıdır.

3.2.5. ALTERNATİF VE KOMBİNE SATIŞLAR

Bir ürünü satarken müşteride o ürünü tamamlayacak diğer ürüne karşı istek uyandırmaya **ilave ürün satışı (kombine satış)** denir. Örneğin pantolon alan bir müşteriye beraberinde pantolona uyan bir bluz veya gömlek satmak, manto alan bir müşteriye beraberinde mantoya uygun çizme ve çizmeye uygun çanta satmak, ütü alan müşteriye ütü masası da satmak kombine satıştır.

Satış bir yüzde işidir. Satış elemanı müşteriye ne kadar fazla ürün sunarsa o kadar fazla ürün satar.

Müşterinin satın almayı talep ettiği ürünün bulunmadığı hâllerde satıcının müşterinin ihtiyacına alternatif ürün önermesine **alternatif ürün satışı** denir (istediği gibi bir krem bulamayan müşteriye, satıcının aynı özellikleri taşıyan farklı bir krem önermesi ve daha da önemlisi bu kremi satması gibi).

Müşteride ihtiyaç duygusu yaratarak ona aklında olmayan bir ürünü satmaya ise **yaratıcı satış** denir (cilt bakımı yaptırmak üzere iş yerine gelen bir müşteriye, uygulamanın dışında herhangi bir ürünü satması gibi).

Aynı mağaza içinde farklı reyonların (bölümlerin) veya birbirine yakın şube mağazaların, müşteriyi farklı ürünler almaya yönlendirmesine **çapraz satış** denir. Örneğin cilt bakım ile epilasyon uygulamalarının birbiri ile ilişkili olarak çalışmaları ürünlerin satışı konusunda kolaylık sağlayacaktır.

3.2.6. MÜŞTERİYİ ELDE TUTMA

Müşteriyi elde tutma pazar payından kâr elde etme üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Ölçek ekonomileri ve diğer değişkenler firmaya rekabet avantajı sağlamak için göz önünde bulundurulmalıdır çünkü mevcut müşteri grubunu elde tutmak yeni bir tanesini kazanmaktan daha az maliyetlidir.

Mevcut müşterilere yapılan satışlardaki maliyetlerde tasarruf etmenin anahtarı, mevcut müşteriye satış yapmanın potansiyel müşteriye satış yapmaktan çok daha az gayret gerektirdiği gerçeğidir (O'Connell & Keenan, 1990). [23] Riechland & Sasser kaybedilen müşterilerden dolayı oluşan kar kaybının ekonomik etkisi ölçmüş ve işletmelerin mevcut müşterilerinin sadece %5'ini bile elde tutmayı başarabilmelerinin işletme karını neredeyse %100 arttıracağını tespit etmişlerdir (Gagliano & Hathcote, 1994).

Müşteriyi elde tutma kabiliyeti, finansal başarılar için gerçek bir ölçektir. Bu sebeple yeni bir müşteri kazanma veya kaybedilmiş bir müşteriyi yeniden kazanma, reklam, promosyon ve satış masrafları kapsayan bir maliyete neden olmaktadır.

Rakip işletmeden yeni bir müşteri kazanmak, mevcut müşteriyi elde tutmaktan daha büyük miktarda hizmet ve yatırım gerektirmektedir (Berry ve Parasuraman, 1991: 132).[24]

Müşteriyi elde tutma, müşteriyi işletme sınırları içinde tutabilme gücü olarak da tanımlanmaktadır. En alt düzeydeki müşteri tatmini bile müşteriyi muhafaza etmek için gerekli olmaktadır. Müşteriyi işletmede tutmanın ise iki yolu bulunmaktadır. Bunlardan biri, müşteriyi yüksek oranda tatmin etmektir. Diğeri ise müşteri sadakati oluşturmaktır.

Yüksek ölçüde tatmin olmuş bir müşteri (Kotler, 2000: 48),[25] alışverişini uzun süre devam ettirir. Firma, yeni ürün ve hizmetler ürettikçe mevcut ürün ve hizmetlerini geliştirdikçe daha fazla miktarda satın alır. Firma ve onun ürün ve hizmetlerinden övgü ile bahseder. Firmanın ürün ve hizmetleri ile rekabet eden markalara ve onlarla ilgili reklamlara aldırış etmez ve fiyat üzerinde de çok fazla durmaz. Firmaya ürün ve hizmetler hakkında fikirlerini sunar.

Müşteriyi elde tutmanın şirketlerin karlılık oranlarına yaptığı katkıdan başka, Payne elde tutulabilen müşterilerin neden kârlı olduğuyla ilgili olarak bazı nedenler sunmuştur (Payne, 1994: 31).[26] Bunlar:

- Satış ve pazarlama ve ayarlama harcamaları uzun süreklilikte daha dengelidir.

- Müşterilerin yaptığı harcama zaman içinde daha da artar.
- Tekrar gelen müşteri daha az hizmete sebep olur.
- Tatmin olmuş müşteri zincirleme satışa neden olabilir.
- Tatmin olmuş müşteri daha fazla ödeme yapar.
- Müşterinin elde tutulabilmesi şirketin kârlılığının belirlenmesinde dolayısıyla da kalite ve müşteri hizmeti programlarının tespit edilmesinde mükemmel bir araçtır.

3.2.7. İADE VE DEĞİŞİKLİK TALEPLERİNDE YAPILMASI GEREKENLER

İade ve değişiklikler konusunda açık ve net politika güdülmelidir. Her sektörün, her firmanın kendi yapısına göre değişik politikaları olur. Önemli olan bu politikanın açık bir şekilde müşteriye anlatılması ve onun tarafından da benimsenmesidir. Bu sayede hem satıcıda hem de müşterilerde rahatlama olacaktır. En kötü durum politikasızlıktır. Her durumda farklı kararlar alırsanız müşterinin size olan güveni sarsılacaktır. İadelerde dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

Müşterilere Güvenmek: Müşterilerin doğru söylediğine %100 inanmak gerekir. Müşteri yalan söylüyor havası estirilip peşin hükümlü yaklaşım sergilenirse müşteri memnuniyeti ilkesi bir anda ortadan kalkacaktır. Daha yumuşak bir politika izlendiği takdirde soruna kolaylıkla çözüm bulunabilecektir. Mağazalarda müşteri memnuniyetinin sınırının ne olacağını, bunları dikkate alarak karar vermek gerekir. İade ve değişiklik politikaları müşterinin işini ne kadar kolaylaştırıyorsa müşteri ve satış da o kadar artacaktır.

Tutarlı Olmak: Ürün değişecekse hemen değiştirmelidir. Önce müşteriyi suçlayıp kaybettikten sonra değiştirmek onu tekrar kazanmayı zorlaştıracaktır.

Müşteriyi Rahatlatmak: İade ve değiştirme için gelen müşteriler, tedirgin olurlar. Müşterileri etkin dinleme ve iletişim yöntemlerini ve doğru beden dil kullanımını iade ve değişimlerde daha etkin şekilde kullanmak gerekecektir.

SATIŞ HAZIRLIĞI VE ÜRÜN SATIŞI



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Müşteriye bir ürün satışı yapınız.

İşlem Basamakları

1. Satış öncesi hazırlık yapınız.
2. Müşteriyi karşılayınız.
3. Müşterinin istek ve ihtiyaçlarını anlamak için sorular sorunuz.
4. Müşterinin isteğine uygun ürünü sununuz.
5. Sunduğunuz ürün hakkından bilgilendirmeler yapınız.
6. Alternatif satış tekniğini uygulayınız.
7. Kombine satış tekniğini uygulayınız.
8. Yaratıcı satış tekniğini uygulayınız.
9. Çapraz satış tekniğini uygulayınız.
10. Sessiz satış tekniğini uygulayınız.
11. İtirazlarla ilgileniniz.
12. Müşteriden gelecek sorulara uygun cevaplar veriniz.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
MÜŞTERİYE ÜRÜN SATIŞI UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	**Uygulamayı Yapamadı.**	**Uygulamada Eksiklikler Var.**	**Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.**
Satış öncesi hazırlık yapılması	0	3	7
Müşterinin karşılanması	0	3	7
Müşterinin istek ve ihtiyaçlarını anlamak için uygun soruların sorulması	0	3	7
Müşterinin isteğine uygun ürünün sunulması	0	4	7
Sunulan ürün hakkında bilgilendirmeler yapılması	0	4	8
Alternatif satış tekniğinin uygulanması	0	4	8
Kombine satış tekniğinin uygulanması	0	4	8
Yaratıcı satış tekniğinin uygulanması	0	5	9
Çapraz satış tekniğinin uygulanması	0	5	9
Sessiz satış tekniğinin uygulanması	0	5	10
İtirazlarla ilgilenilmesi	0	5	10
Müşteriden gelecek sorulara uygun cevaplar verilesi	0	5	10
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1.( ) Aynı mağaza içinde farklı reyonların (bölümlerin) veya birbirine yakın şube mağazaların müşteriyi farklı ürünler almaya yönlendirmesine çapraz satış denir.

2.( ) Satış geliştirme, tüketiciyi satın almaya teşvik edici tutundurma ve satış çalışmalarıdır.

3.( ) Güzellik merkezlerinde dışarıdan gelen telefonlara cevap verme süresi minimum bir buçuk dakika olmalıdır.

4.( ) İş yerinde konukların karşılanması ve uğurlanması standartlaşmalı ve her gelişte konuğa aynı davranış gösterilmelidir.

5.( ) İşletmelerin varlığı ve karlılığı sadık müşterilerinin olmasına bağlı değildir.

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. İşletmenin sunduğu ürün ve hizmetleri satın alarak kendi kişisel amaçları için kullanan ve çalışanların ücretlerinin ödenmesini sağlayan müşteri türüne verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) Dış müşteri

B) İç Müşter

C) Konuk

D) Misafir

E) Yan müşteri

2. Aşağıdakilerden hangisi işletmelerin müşterilerini elde tutabilmeleri için izleyebilecekleri yollardan birisi <u>değildir</u>?

A) İşletme dergisi veya gazetesi çıkartmak

B) Müşteriler arasında ayrım yapmak

C) Müşterilere değer vermek

D) Sürekli müşterilere özel ayrıcalıklar tanımak

E) Teşekkür kartları göndermek

3. Üretici ve tüketici arasında malların naklini sağlayan aracılık hizmetlerine isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) İmalat

B) Perakende satış

C) Satış

D) Toptan satış

E) Üretim

4. Konuğun alacağı paket programın içeriğini, tarihlerini ve saatlerini gösteren karta verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) Ajanda

B) Not defteri

C) Randevu kartı

D) Randevu defter

E) Telefon kartları

5. Konuk kayıt kartında aşağıdakilerden hangisi <u>bulunmaz</u>?

A) Adı soyadı

B) Adres

C) Doğum tarihi

D) Kan grubu

E) T.C. kimlik numarası

6. Aşağıdakilerden hangisi bir satış elemanında bulunması gereken özelliklerden birisi <u>değildir</u>?

A) Daima hazır olmalıdır.

B) İşini sevmelidir.

C) İyimser olmalıdır.

D) Riyakâr olmalıdır.

E) Saygılı olmalıdır.

7. Aşağıdakilerden hangisi satış aşamalarından birisi <u>değildir</u>?

A) Müşteriyi karşılamak

B) Müşterinin istek ve ihtiyaçlarını anlamak için sorular sormak

C) Satış sonrası hizmet vermemek

D) Satış öncesi hazırlık yapmak

E) Uygun ürünü sunmak





4. ÖĞRENME BİRİMİ

CİLT ANALİZİ

KONULAR

1. DERİNİN YAPISI
2. DERİ HASTALIKLARI
3. CİLDİN pH DEĞERİ VE CİLT TİPLERİ

DERİNİN YAPISI

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ:

Derinin tanımını yaparak tabakaları, fonksiyonları ve derinin sağlığını etkileyen iç ve dış faktörlerin önemini bilmek.

GİRİŞ:

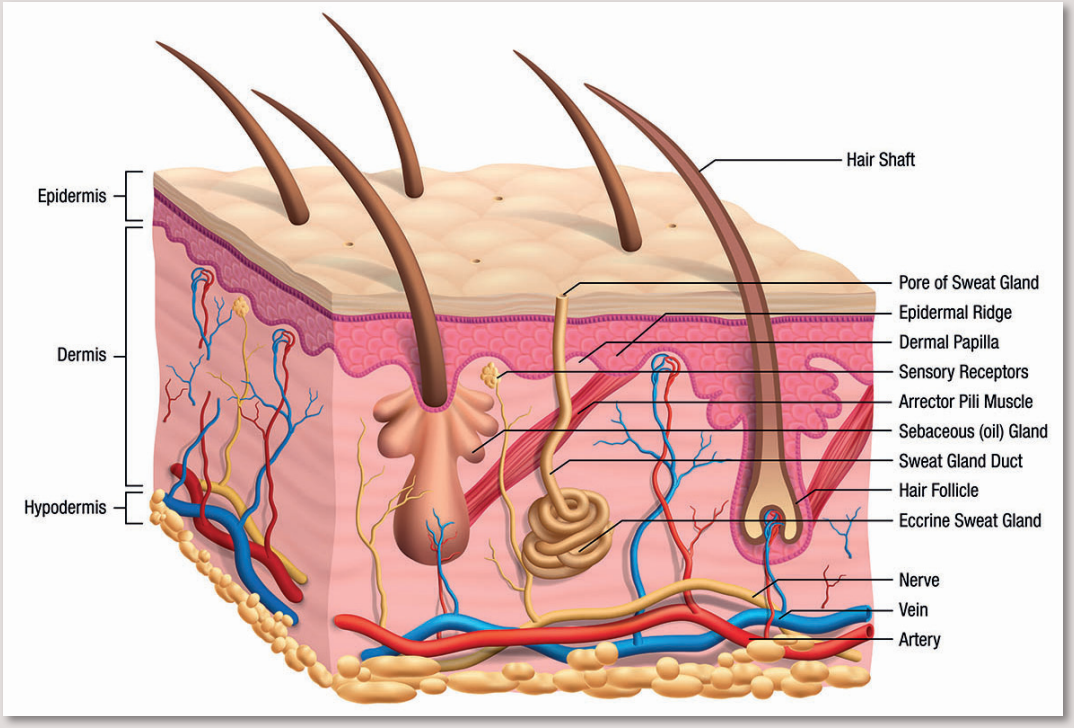
Deri ile ilgili temel kavramlar, epidermisin hücre yenileme süreci, derinin diğer bölümleri, epidermiste melanin üretimi, derinin rengi, deriye kan temini, derinin sinirleri ile ilgili bilgi edinmek gerekir.

4.1. DERİ

Güzel, sağlıklı cilt, ciltteki bileşenlerin sağlıklı yapısı ve düzgün işlevi ile belirlenir. Güzel bir cildi korumak ve yaşlanma hızını yavaşlatmak için cildin yapıları, işlevleri desteklenmeli ve korunmalıdır.

Cildin nasıl destekleneceğini ve korunacağını bilmek için cildin temel anatomisi ve bileşimi hakkında daha fazla bilgi edinmek önemlidir.

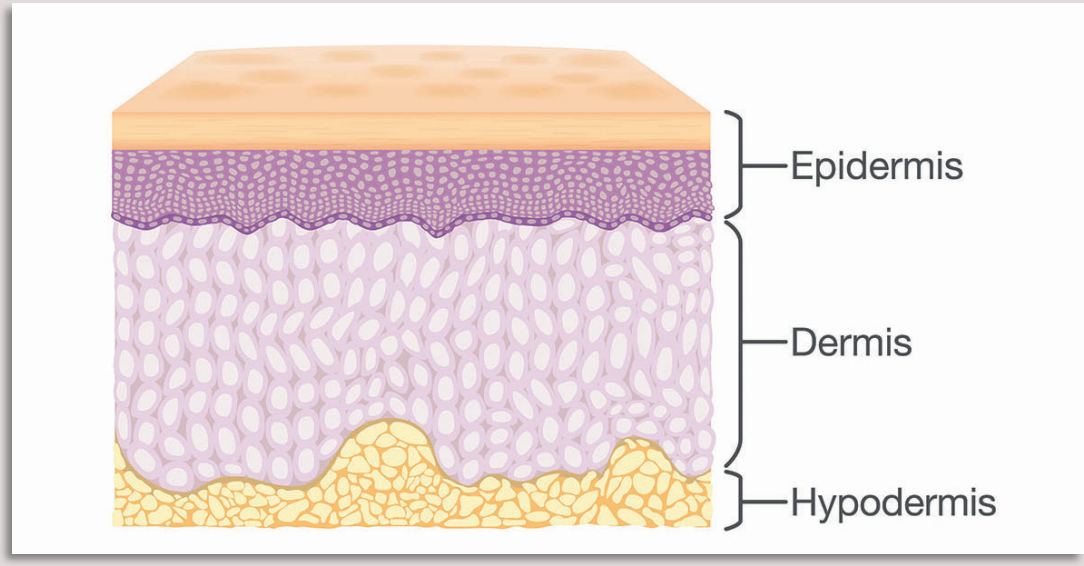
Deri, insan vücudunun tüm dış yüzeyini kaplayan ve çevreyle ana etkileşimi sağlayan bölgesidir. İç dokuların travmaya, ultraviyole (UV) radyasyona, aşırı sıcaklıklara, toksinlere ve bakterilere maruz kalmasını önleyen koruyucu bir bariyer görevi görür (Görsel 4.1).



Görsel 4.1: Derinin yapısı

Deri, üç dört haftada bir kendini yenileme özelliğine sahip, son derece dayanıklılığını sağlayan, koruyan ve yaşayan hassas canlı bir organdır. Vücut ağırlığının %16'sını oluşturan, vücudun en büyük karmaşık ve hayati önem taşıyan immün sistemdir (vücudun bağışıklık sistemi). Sıcağa ve soğuğa karşı vücudun organıdır.

Deri; üst deri (epidermis), alt deri (dermis) ve yağ dokusu [hipodermis (subkutis tabaka)] olmak üzere üç katmandan oluşur.



Görsel 4.2: Derinin tabakaları

4.1.1. DERİNİN TABAKALARI

4.1.1.1. ÜST DERİ (EPİDERMİS)

Epidermis, derinin en dış tabakasıdır. Epidermis, bakteri ve enfeksiyonlarına karşı temel koruyucu özellik gösteren tabakadır. Bir yere çarpma sonucu hasar oluşması, kimyasal iritasyon, alerji, duyarlılık gibi durumlar bu tabakayı etkilemektedir. Epidermis tabakası kozmetik uygulamalar ve cilt uzmanı için çok önemli bir tabakadır. Birçok kozmetik ürün epidermisin görünümünü korumak, onu güzelleştirmek ve geliştirmek için uygulanmaktadır.

Derinin en üst tabakası olan epidermis çok katlı yassı epitel hücrelerinden meydana gelir. Ortalama epidermal kalınlık 0,1 milimetredir. Bu da yaklaşık bir kâğıdın kalınlığıdır.

Epidermisin kalınlığı cinsiyet, genetik yapı, kişiye ve iklim koşullarına göre değişiklik gösterir. Cildin en ince olduğu yer göz kapaklarıdır, en kalın olduğu yer ayak tabanları ve avuç içidir.

Epidermis, beş farklı hücre tabakasından oluşur ancak bu tabakalar kesin sınırlarla birbirinden ayrılmaz. Dış tabakadaki pulsu ölü hücreler, saç ve tırnakları oluşturan sert protein üretir. Keratinler, sürekli sürtünme sonucu dökülür. Daha alttaki canlı hücreler yeni hücreler üretir. Üst derinin altında birkaç sinir ucu bulunur ancak kan damarları yoktur. Üst deri, hücrelerin yaşaması için gerekli besinler alt deride bulunan damarlardaki doku sıvısı tarafından taşınır.

Epidermisin üç ana hücre tipi vardır. Bunlar; deriye rengini veren melanositler, epidermisin bağışıklık görevini yapan langerhans hücreleri ve dokunma duyusunu alan merkel hücreleridir.

Epidermis tabakası, en alttan en üste doğru beş tabakadan oluşur.

Temel Tabaka (Stratum Bazale)

Epidermisin ilk tabakası 'stratum bazale'dir. Bu, epidermisin en derin tabakasıdır ve doğrudan dermisin üzerinde bulunur. Alt derinin bir bölümü gibi görünür ancak üst deri dokularının alt deriye doğru uzanmasıyla oluşur. Yumuşak kübik hücrelerden oluşan bir tabakadır.

Epidermisin üst katmanlarından sürekli olarak dökülenlerin yerini almak için hücre bölünmesi yoluyla keratinositler adı verilen yeni epidermal cilt hücreleri oluşur. Bu rejeneratif sürece **cilt hücresi yenilenmesi** denir (Görsel 4.2 b). Yaşlandıkça hücre yenileme oranı azalır.

Tabaka bazalında bulunan melanositler cilt pigmenti veya melanin üretiminden sorumludur. Melanositler melanini, sonunda cildin yüzeyine göç edecek olan yakındaki keratinositlere aktarır. Melanin foto koruyucudur. Cildi ultraviyole ışınlarına (güneşe maruz kalma) karşı korumaya yardımcı olur.

Dikenli Tabaka (Stratum Spinosum)

Epidermisin ikinci tabakası stratum spinosum veya dikenli hücre tabakasıdır. Temel tabakadan daha kalın bir hücre tabakasıdır. Dikenli hücre tabakası ve temel tabaka derinin canlı olan kısmın oluşturur. Langerhans hücreleri olarak adlandırılan hücreleri içerir. Bu hücreler kendilerini, hasarlı cildi istila eden ve bağışıklık sistemini varlıklarına karşı uyaran antijenlere bağlar.

Tanecikli Tabaka (Stratum Granulosum)

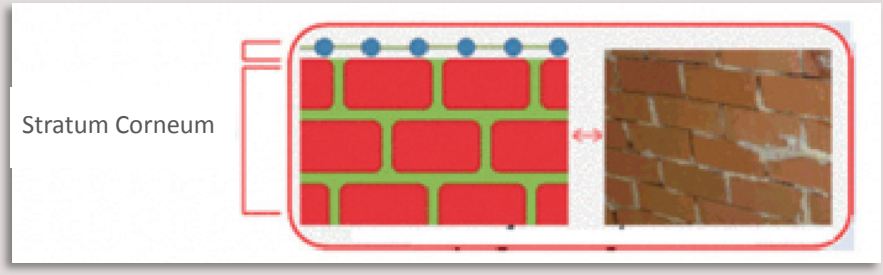
Üçüncü katman, granulosum veya granüler katman olarak adlandırılır. Hücrelerde önemli değişikliklerin olduğu tabakadır. Bu katmanda hücre çekirdeği bozulur, besinleri almak için dermisten uzaktır. Bu yüzden ölmeye başlar.

Saydam Tabaka (Stratum Lucidum)

Epidermisin dördüncü katmanı stratum lusidum epidermisin pürüzsüz, görünüşte saydam tabakasıdır. Buradaki hücreler çok yassılaşmıştır. Yassı, saydam hücrelerden oluşan bu katman belirgin biçimiyle sadece parmak uçlarında, avuç içlerinde ve ayak tabanlarında bulunur.

Üst Tabaka (Stratum Corneum)

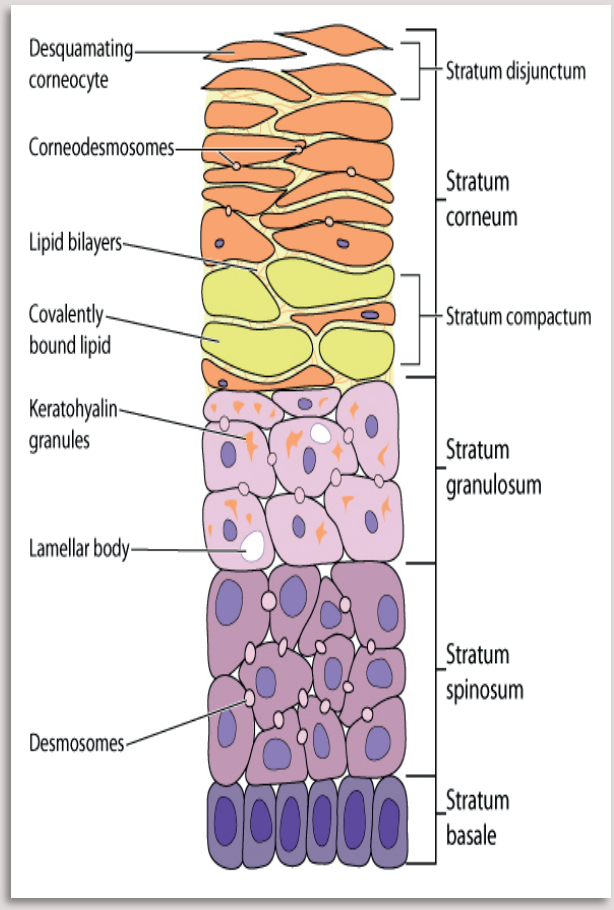
Epidermisin en üst, en dış tabakasıdır ve düz ölü keratin pullardan oluşur. Bu tabaka cildin gerçek koruyucu tabakasıdır. Stratum corneumdaki keratinositler sürekli sürtünme ile dökülür ve yerini epidermisin daha derin bölümlerinde oluşan hücreler alır. Stratum corneumdaki keratinositler arasında deri hücreleri (tuğla) arasında çimento (veya harç) görevi gören epidermal lipitler (seramidler, yağ asitleri ve lipitler) bulunur. Keratinositlerin serpilmiş epidermal lipitler (tuğla ve harç) ile bu kombinasyonu, cildi nem tutmak için transepidermal su kaybını en aza indiren su geçirmez bir nem bariyeri oluşturur. Bu nem bariyeri istilacı mikroorganizmalara, kimyasal tahriş edici maddelere ve alerjenlere karşı koruma sağlar (Görsel 4.2a).



Görsel 4.2a: Stratum corneum

Epidermisin Hücre Yenilenme Süreci

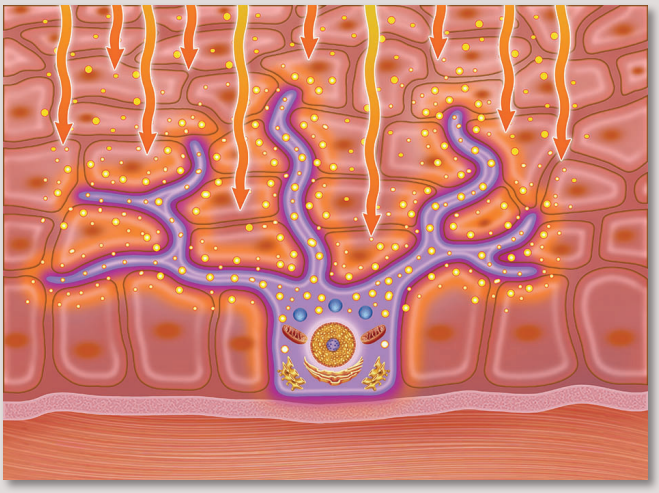
Tabaka tabanındaki hücreler, yaklaşık 24 saatte bir kendilerini çoğaltır. Yinelenen hücre stratum spinosum içine itilir. Burada yaklaşık iki hafta kalır. 'Stratum granulosum'a kadar çalışır. Hücreler artık keratin adı verilen su geçirmez bir maddeye dönüşür. Sularını ve yağlarını hücreler arası sıvıya attıkça çekirdeklerini kaybeder ve ölür. Yukarı doğru hareket ettiklerinde hücreler stratum corneumda yaklaşık iki hafta geçireceklerdir. Epidermisin üst hücre tabakası sürekli dökülür. Hücrelerin epidermisin üst tabakasına ulaşması yaklaşık 28 gün sürer. Tam hücre devri genç yetişkinlerde 28 günde bir gerçekleşirken aynı süreç yaşlı yetişkinlerde 45 ila 50 gün sürer. Devir hızı ne kadar yavaş olursa yüzeyde ölü cilt hücrelerinin birikmesi o kadar büyük olur. Bu da donuk veya pürüzlü bir görünüme sahip cilde neden olur (Görsel 4.2 b).



Görsel 4.2b: Cilt hücresi yenilenmesi

Epidermiste Melanin Üretimi

Melanin deride üretilen kahverengi bir pigmenttir. Epidermisin bazal tabakasında melanosit adı verilen özel hücreler tarafından üretilir. Melaninin işlevi, cildi güneşin zararlı ışınlarından korumaktır. Melanositler, melanin üretmek için UV ışınları ile uyarılır. İdeal olarak melanin, epidermisin katmanları boyunca eşit olarak dağıtılır ve eşit bir renk oluşturur (Görsel 4.2c).



Görsel 4.2c: Melanin üretimi

4.1.1.2. ALT DERİ (DERMİS)

Cilde yapı ve esneklik sağlayan lifli bir doku ağıdır. Cilt kalınlığının %90'ı dermistir. Kan damarları, sinirler, ter bezleri, lifler, kıl kökleri dermiste yer alır. Epidermisi destekler ve besler.

Dermiste en yaygın yapısal bileşen protein kollajendir. Cilde güç ve esneklik kazandıran ağ benzeri bir çerçeve oluşturur. Glikozaminoglikanlarnem bağlayıcı moleküller-kollajen liflerinin suyu tutmasını ve epidermise nem vermesini sağlar. Dermis boyunca bulunan bir başka protein de cilt gerildikten sonra orijinal şekline dönmesini sağlayan protein, elastindir. Başka bir deyişle elastin cilde esnekliğini sağlar.

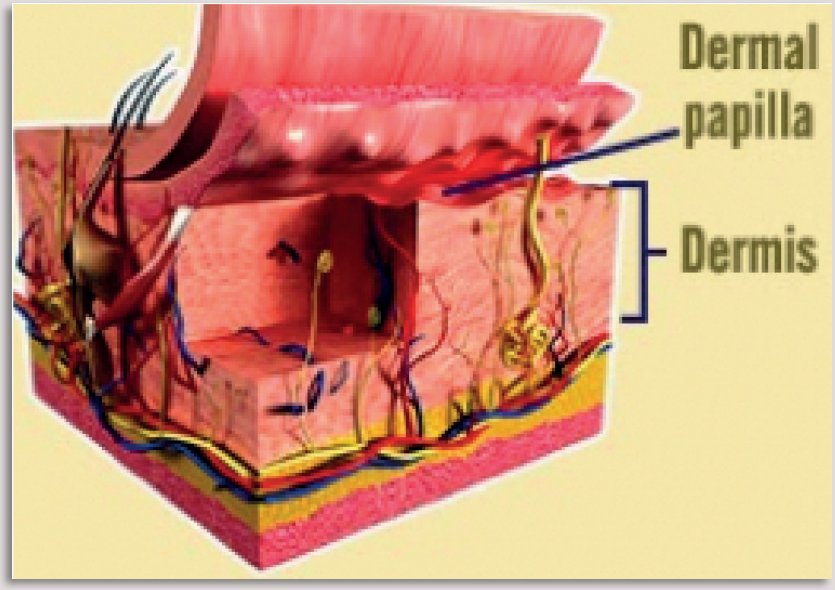
Kollajen ve elastin proteinleri, çoğunlukla epidermisi çevreleyen dermisin üst kenarında bulunan fibroblastlar adı verilen bağ dokusu özel hücrelerde üretilir.

Dermis boyunca iç içe geçen kan damarları, lenf damarları, sinirler ve mast hücreleri bulunur. Mast hücreleri, cildin istilacı mikroorganizmalara, alerjenlere ve fiziksel yaralanmalara karşı önemli bir rol oynayan özel hücrelerdir.

Dermisteki kan damarları, ısıyı korumak veya serbest bırakmak için daraltarak veya genişleterek vücut ısısının ayarlanmasına yardımcı olur. Ayrıca bağışıklık fonksiyonuna yardımcı olur ve epidermisin alt katmanlarına oksijen ve besin sağlar. Bu kan damarları epidermise uzanmaz. Epidermise yayılan beslenme sadece en alt katmanlara ulaşır. Epidermisin üst katmanlarındaki hücreler ölür çünkü oksijen ve besin almaz.

Dermis ve epidermis arasındaki bağlantı, iki bölüm arasında oksijen ve besin alışverişi için arttırılmış bir yüzey alanı sağlayan dalga benzeri bir sınırdır. Bu sınır boyunca dermal papilla adı verilen çıkıntılar vardır (Görsel 4.3). Yaşlandıkça dermal papilla düzleşir ve epidermise oksijen ve besin akışını azalır.

Dermal papilla; dermisin epidermise yaptığı (küçük meme ucu şeklinde) çıkıntılardır. El ve ayak derisi yüzeyinde parmak izi olarak bilinen izler oluşturur.



Görsel 4.3: Dermal papilla

ETKİNLİK

Kollajen ve elastin lifleri anlamak için basit bir deney yapalım.

İki parmağınızla yüzünüzü, bileğinizin iç kısmını veya kolunuzu sıkın ve cildinizin tepkisini gözlemleyiniz. Gözlemlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

4.1.1.3. YAĞ DOKUSU (HİPODERMİS)

Cildin en derin tabakasına **hipodermis, subcutaneous (subkütan) tabaka** veya **subcutis** denir. Dermisin altında yağlı deri altı tabakasıdır. Bu tabaka, yüz bölgesi dâhil, vücudun birçok bölümünde deriyi gevşek şekilde alttaki kaslara bağlar. Bu tabakadaki yağ, yalıtım görevi yapar ve vücut ısısının korunmasını sağlar. Buradaki yağ tabakası, iç organlara, kaslara ve kemiklere fiziksel travmaya karşı bir yastık görevi görür. Hipodermisin kalınlığı beslenme şartlarına göre değişir.

4.1.2. DERİNİN DİĞER BÖLÜMLERİ

Kıllar, yağ bezleri, ter bezleri, tırnaklar derinin diğer bölümleridir. Bunlar üst derideki dokulardan oluşur ve alt deriye doğru yayılır.

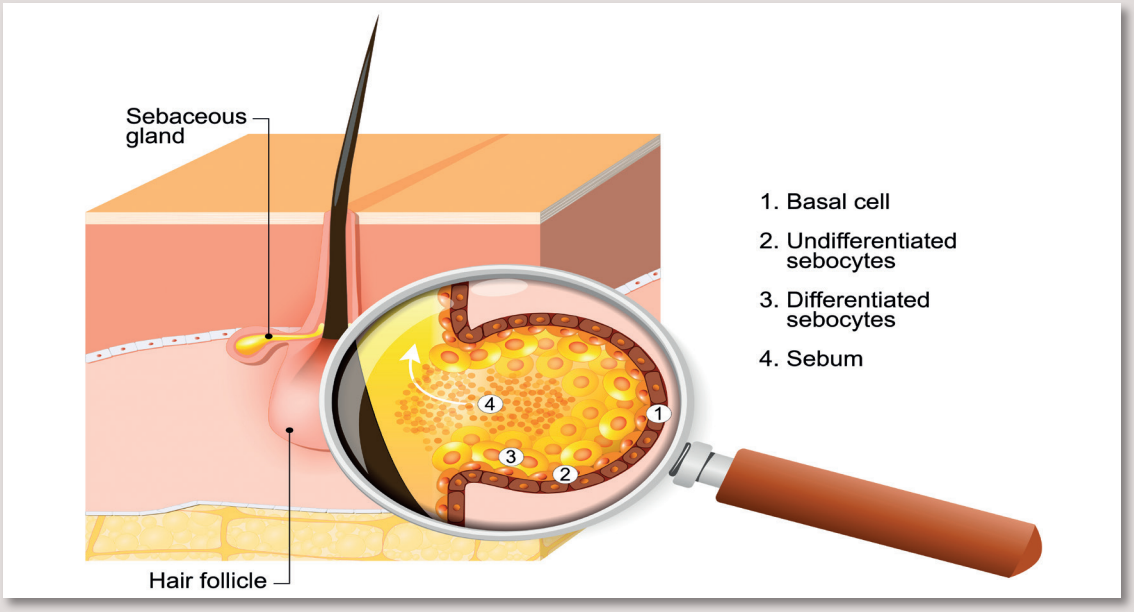
4.1.2.1. KILLAR

Kıl kökü adı verilen, derideki ufak çukurlardan çıkarak hücre bölünmesiyle uzar. Kılların dermis içindeki bölümüne **kıl follikülü (folliculus pili);** follikülün tabanına ise **kıl kökü** denir. Kıl kökünün etrafında bulunan kapiller, follikülün beslenmesini sağlar. Kıllar; dudak, ayak tabanı ve avuç içi hariç vücudun her yerinde bulunur. Kıllar ve saçlar, vücudu güneş ışınlarından korur ve vücut ısısını dengelemeye destek olur.

4.1.2.2 . YAĞ BEZLERİ

Kıl köklerine açık keseciklerdir. Yüzde yağ bezleri en çok **T** bölgesinde bulunur. Yağ bezlerini sinirler değil, hormonlar kontrol eder. Yağ bezelerinden yüzeye çıkan sebum, deri yüzeyini ve kılın etrafını kaplar. Corneum (korniyum) tabakasında suyun buharlaşmasını önleyerek üst deriyi korur. Aynı zamanda üst derinin şişmesine sebep olabilecek aşırı su emilimini engeller. Deri tarafından üretilen sebum miktarının göz önüne alınması uygun makyaj ve cilt bakımı uygulamaları konusunda karar vermek için önemlidir.

Yağ bezi, dermisten köken alan yağ bezi, kıl follikülünün yan tarafında bulunur. Bez cildin yüzeyine salgılanan yağlı bir madde olan sebum üretir (Görsel 4.4 a).



Görsel 4.4 a: Yağ bezi

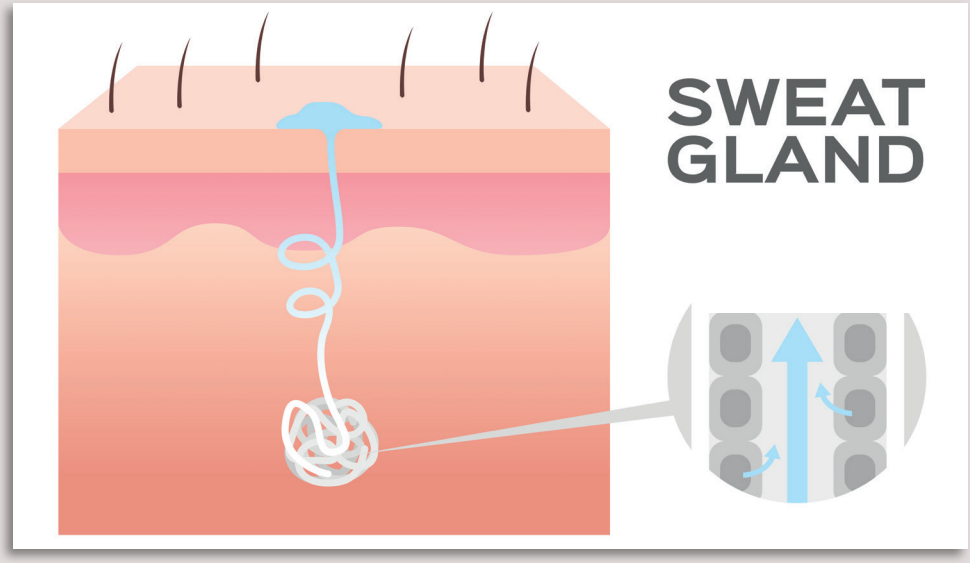
4.1.2.3 . TER BEZLERİ

Deride iki çeşit ter bezi bulunur. Bunlar **ekrin** ve **apokrin** ter bezleridir. Sağlıklı bir derinin her santimetre karesinde ortalama yüz (100) ter bezi vardır. Ter salgısı, kıl köküne açılan dar bir kanaldan dışarı atılır.

Ekrin ter bezleri; derinin her yerinde bulunur. Salgılanan ter %98'i su, %2 sodyum klorür, üre ve laktik asit içeren saydam bir sıvıdır. Terlemenin asıl fonksiyonu vücudun sabit ısısını korumaya yardımcı olmaktır.

Apokrin ter bezleri; ekrin ter bezlerinden daha geniştir. Kasık, koltuk altı gibi vücudun belli bölgelerinde bulunur. Bu bezlerin gelişimi ergenlik döneminde olur. Salgısı hormonlar ve sinirler tarafından kontrol edilir. İnsanın kendine has kokusu apokrin ter bezleridir.

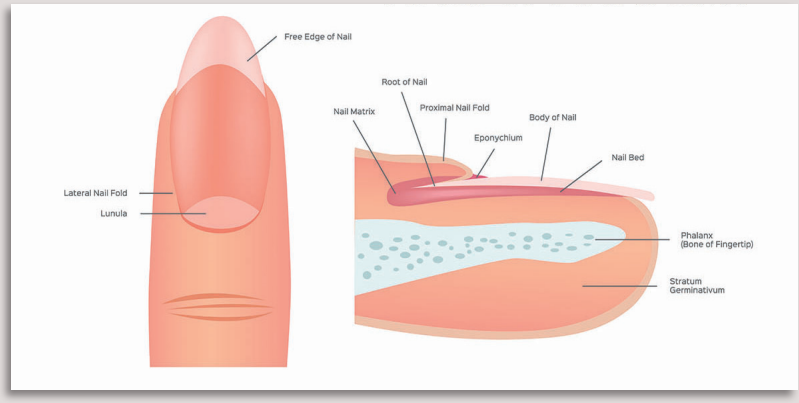
Derinin yağ bezi ve ter bezi olmak üzere iki ana bezi vardır. Yağ bezi sebum salgılar, ter bezi vücuttan atılan tuzlar ve üre gibi su ve eser mineralleri atar. Ter bezi, dermiste bulunan ter bezi cildin yüzeyine ter adı verilen sulu madde üretir (Görsel 4.4 b).



Görsel 4.4 b: Ter bezi

4.1.2.4. TIRNAKLAR

El ve ayak parmak uçlarında bulunan tırnaklar, keratinize olmuş epidermis hücrelerinin yapmış olduğu elastik yapıda plaklardır. Tırnakların oluşumu, son derece önemli bir algılama organı olarak çalışan parmak uçlarını korur (Görsel 4.5).



Görsel 4.5: Tırnağın yapısı

4. 1.2.5. DERİNİN RENGİ

Ten rengi genetik kalıtımla belirlenir. İnsan cildi koyu kahverenginin tonlarından neredeyse beyaza kadar çok çeşitli renklerde gelir. Bir bireyin cilt rengi çeşitli faktörlerden etkilenmesine rağmen en önemlisi **melanin** adı verilen bir pigmenttir.

Derinin rengini etkileyen faktörler şunlardır:

- Melanositler tarafından üretilen melanin miktarı, güneş ışınları ve yapay ışınlara bağlı olarak artar.
- Hücreler, üst deri boyunca yol alırken enzim miktarı ile atılan melanin miktarı etkiler.
- Üst deri hücrelerinin doğal sarımsı rengi (karoten), cilde sarımsı bir renk tonu verir. Karoten miktarı değişik insanlarda farklı düzeylerde olabilir (Melanin çok sayıda varsa bu faktör önemini kaybeder.).
- Alt deri üstündeki kılcal damarlar boyunca geçen kan miktarı etkiler.
- Derinin kalınlığı ve yağ miktarı da deri rengini etkiler.

4.1.2.6. DERİYE KAN TEMİNİ

Alt deride bulunan kan damarları, doğrudan kan gitmeyen ve aktif olarak bölünen üst deri hücrelerine oksijen ve besin temin eder. Aynı zamanda derinin vücut ısısının düzenlenmesini sağlar. Deri yüzeyine yakın geçen kan miktarı, atar damarların kenarlarındaki sinir uçları tarafından kontrol edilir. Vücut aşırı ısındığında ufak atar damarlar genişler ve vücut ısısının deri yüzeyindeki kan miktarında artış olur. Çevresindeki havaya yayılır. Böylece vücut ısısı azalmış olur. Vücut serinleyince atar damarlar büzülür. Deriye daha az kan gider ve vücut tarafından daha az ısı kaybedilir. Böylece deri, sabit vücut ısının korunmasına yardımcı olur.

4.1.2.7. DERİNİN SİNİRLERİ

Derideki sinirlerin çoğu duyu sinirleridir. Duyu sinirleri, derideki sinir uçlarından beyne ulaşımı gerçekleştirir. Deride beyne dürtüleri taşıyan birkaç motor siniri vardır. Bunlar kan damarlarının genişlemesi ve büzülmesi, ter bezlerinden gelen terin salgılanması, saç diplerine gelen bağlı arrektör pili kasının kasılması görevini görür.

Arrektör, kıl köküne bağlı olan ve istem dışı çalışan düz kas lifleridir.

4.1.3. DERİNİN GÖREVLERİ

Koruma

Deri, vücudun dış yüzeyini kaplar. Dayanıklı ve kendini yenileme özelliği olup dış etkilere karşı korur. Koruma şu şekilde olur:

Asit Manto: Ter bezlerinden salgılanan asit özellikteki ter gözeneklerden dışarı çıktıktan sonra bir kısmı buharlaşıp kaybolurken bir kısmı da deri yüzeyinde asitten bir tabaka oluşturur. Bu doğal koruma sistemi (asit manto), enfeksiyonları önleyerek hastalık yaratan virüslerin de yaşama şansını azaltır.

Lipid Manto: Dermiste bulunan ve salgısını kıl köklerine boşaltan yağ bezlerinin salgıları gözeneklerden vücut dışına çıkar. Böylece deri yüzeyinde yağdan bir tabaka oluşur. Bu tabakaya **yağ** ya da **lipid manto** denir. Bu manto sayesinde deri yumuşaklığını muhafaza eder, su ve bazı mikroorganizmaların vücuda girmesini engeller.

İzolasyon ve Esneklik: Derideki yağ, ona yumuşaklık verir ve kurumasını önler. Ayrıca vücut ıslandığında süngер gibi su çekmiyorsa bu da yağ salgısıyla korunan üst deri sayesinde mümkün olur.

Depolama: Alt deri ve deri altı tabakası lenf ve kan damarları açısından zengindir. Derinin %60-70'i sudur. Bu vücut suyunun %7-11'ini temsil eder.

Isı ve İletken: Soğuk havalarda otonom sinir sistemi etkisiyle kıl kası faaliyete geçerek deri yüzeyinde gözeneklerin kapanmasına neden olur. Böylece soğuk havanın vücuda girmesini engeller. Sıcakta ise ter kaybı ile vücut

ısının bir kısmı vücut dışına atılır. Böylece vücut ısısı dengede kalmış olur.

Boşaltım Görevi: Deri aracılığı ile günde 500 ml su kaybı olmaktadır. Terle birlikte birçok metabolizma atığı dışarı atılır. Böylece böbreklerin yükü azaltılmış olur.

Emilim: Yağ ve yağda eriyen bazı maddeler deri tarafından emilir. Isı ve nem emilimi olur.

D vitamini Sentezi: D vitaminin ön maddesi deride bulunur. Güneş ışınlarının etkisiyle kullanılabilir hâle gelir.

Duyu: Dermise yerleşen duyu sinirlerinin epidermise ulaşan alıcı uçları ile ağrı, ısı, sıcaklık, soğuk ve temas gibi duyuları alabilir.

Solunum: Gözeneklerden alınan oksijen dermisin üst tabakasındaki kılcal damarlar vasıtasıyla karbondioksit ile yer değiştirir. Buna **deri solunumu** denir.

Estetik Görevi: İnsanın güzel görünümü sağlıklı bir cilt ile dikkat çeker.

4.1.4. DERİNİN SAĞLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Derinin sağlığı hem alt derinin hem de üst derinin durumlarına bağlıdır. Güneş ışınlarına maruz kalma, havada bulunan nem ve makyaj malzemeleri kullanmak gibi dış faktörler yanında derinin içerdiği su miktarı, sebum ve ter salgılaması, beslenme ve genel sağlık gibi iç faktörlerden oluşur.

4.1.4.1. DERİNİN SAĞLIĞINI ETKİLEYEN İÇ VE DIŞ FAKTÖRLER

- Cildin durumu, yaşlanma süreciyle beraber yavaş yavaş değişir.
- Ciltte su dengesi; bir cildin esnek olabilmesi için %10 oranında su içermesi gerekir. Su seviyesi oranın altına düşmesi esnekliğin kaybolmasına, üst derinin sertleşmesine ve çatlamasına neden olur. Corneum tabakasındaki su kaybı; havada bulunan nem miktarının azlığı ve çokluğu, derinin su tutma kapasitesindeki düşüş, cilt yüzeyinde bulunan yağ miktarının değişmesi faktörlerine bağlıdır. Stratum corneumdaki nem miktarı iki sebebe bağlıdır.
- Çevredeki havada bulunan çok nemli ortamlarda deri yüzerinde bulunan su miktarı buharlaşarak deri yüzerinden ayrılmaz. Derideki su miktarı artmış olur.
- Normal nemli bir ortamda derideki su kaybı, deri altından yüzeye gelen su takviyesi ile dengelenir. Ortamda nem dengesini bozacak, merkezi ısıtmalı odalar, soğuk ve rüzgârlı hava gibi etkenler varsa bunlar cildi kurutur.

Bilgi Notu

Cildin tüm bileşenleri, önemli işlevlerini yerine getirmek için birlikte çalışır. Bu karmaşık yapılarda hasar meydana geldiğinde bu durum hemen görünmez.

Örneğin güneşe aşırı maruz kalmak cilde bronz bir ışıltı verebilir ancak daha sonra yaşamda kırışıklıklara ve sarkmaya yol açabilir.

DERİ HASTALIKLARI

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Cilt hastalıklarını ve önemini bilmek.

GİRİŞ

Cilt hastalıkları ve tedavi yöntemleri hakkında bilgi edinmek gerekir.

4.2. DERİ HASTALIKLARI

Deri hastalıkları, deri yüzeyinde istenmeyen görüntülere sebep olmaları, kaşıntı, ağrı ve yanma gibi durumlara yol açmaları nedeniyle günlük hayatı olumsuz etkiler. Deri hastalıkları kimi zaman vücutta bulunan başka bir hastalığa bağlı olarak ortaya çıkabildikleri gibi alerjik reaksiyonlara, dış ortamda bulunan etkenlere ve mikroorganizmaların neden olduğu enfeksiyonlara bağlı olarak da ortaya çıkabilir. Deride görülen herhangi bir farklılaşma, ciddi bir sağlık sorununu işaret edebileceğinden cilt sorunları hassasiyet gösterilmesi gereken ve muayene gerektiren durumlardır.

Güzellik uzmanı deri hastalıklarını, bunların sebeplerini ve tedavi yöntemlerini bilmeli, tıbbi tedavi gerektiren durumlarda müşteriyi yönlendirmeli, müdahale edebileceği görüntü bozukluklarına müdahale edebilmelidir. Deri hastalıklarında cilt yüzeyinde bulunan kusurları da (bulaşıcı olmayan) makyajla kapatabilmelidir.

4.2.1. DERİ LEZYONLARI

Deri Seviyesinde Olan Lezyonlar

Makül (Leke): Düz, sınırlı, 1 cm çapından küçük, derinin renginde meydana gelen değişimlerdir.

Deri Seviyesinden Yüksek Olan Lezyonlar

Papül: Çapları 1 cm'den küçük, deriden kabarık sert oluşumlardır.

Plak: Papüllerin bir araya gelerek birleşmesi ile oluşan, üzeri düz deri belirtileridir.

Püstül: Epidermiste içi irin dolu yüzeysel kabartılardır.

Vezikül: Deri seviyesinden kabarık, içi berrak sıvı ile dolu, çapları 0,5 cm kadar olan lezyonlardır.

Bül: Çapları 0,5 cm'den büyük, içlerinde sıvı ihtiva eden lezyonlara verilen isimdir.

Nodül: İçi sıvı dolu ve bir kapsülle çevrilmiş nodüldür.

Tümör: Nodülden daha büyük lezyonlardır.

Pullanma: Kolaylıkla ayrılan keratin parçalarıdır.

Kabuk: Bir lezyondaki sıvının kuruması ile oluşur.

Nedbe (Yara İzi): Bir yaranın iyileşmesi sırasında oluşan bağ dokusudur.

Keloid: Kollajen dokusunun aşırı büyümesinin sebep olduğu lekedir.

Deri Seviyesinden Aşağıda Olan Lezyonlar

Atrofi: Deride olan incelmelerdir.

Erozyon: Epidermiste görülen yüzeyel doku kaybıdır.

Ülser: Epidermis, dermiste bulunan açık yaralardır.

Fissür: Derinin aşırı kuruması sonucunda çizgi şeklinde yüzeysel veya derin çatlaklardır.

Morluk: Kan damarlarının zarar görmesiyle kanın derinin rengini değiştirmesidir.

4.2.2. BAKTERİLERİN NEDEN OLDUĞU DERİ ENFEKSİYONLARI

Sağlıklı bir cilt, genellikle bakterilere karşı dirençlidir. Asit manto, lipit manto, derinin pH'sinin düşük oluşu (4.2-5.6), derideki kalıcı floranın hastalık yapan mikropları engellemesi gibi faktörler bakterilerin yayılmasını engeller fakat deri bütünlüğünün bozulması bakterilerin deri içine girmesine ve enfeksiyon oluşturmalarına neden olur. Pek çok bakteri türü deri yoluyla vücuda girer ve hasta yapabilir. Ancak streptokok ve stafilokoklar en yaygın olanlarıdır. Sık karşılaşılan bakterilerin sebep olduğu cilt enfeksiyonları aşağıda açıklanmıştır.

4.2.2.1. İMPETİGO

İmpetigo, bulaşıcı, bakteriyel bir cilt hastalığıdır. Kızarıklık ile başlayan impetigo bir süre sonra sarı renkte akıntılı, bakteri yüklü ve son derece bulaşıcı kabarcıklar oluşturur. Sonrasında bal rengi kabuklara dönüşür. Genelde çocuklarda görülür. Öncelikle cildi sabunlu su ile yıkamak ve devamlı temiz tutmak gerekir. İmpetigo ağızdan alınan antibiyotikler ve dışarıdan sürülen pomatlarla tedavi edilir (Görsel 4.6).



Görsel 4.6: İmpetigo

4 2.2.2. ÇIBAN

Çıban, bakterilerin kıl köküne yerleşip çoğalmasıyla oluşur. Çıbanlar deride aniden ortaya çıkan, ağrılı ve mikrobik döküntülerdir. İlk kırmızılık görülmeye başlar ve bir yumruya dönüşür. Birkaç günde yumru içinde irin toplandığı için rengi beyaza dönmeye başlar. Çıbana şeker hastalığı, bağışıklık sisteminin zayıflaması, tiroide bağlı aşırı terleme, tahriş ve sürtünmeye sebep olan giysiler, beslenme bozuklukları gibi etkenler neden olmaktadır.

Çıbanlar kesinlikle sıkılmamalı, kendi kendine irini atması beklenmelidir. İrinin patlayıp dışarı akması için yumru üzerine sıcak kompres uygulanmalıdır. Patlamış olan çıban temiz bandajla sarılmalıdır. Çıban ağrılı büyük ve göz etrafında ise mutlaka doktor tarafından tedavi edilmesi gerekir (Görsel 4.7).



Görsel 4.7: Çıban

4.2.2.3. APSE

Apse vücudun herhangi bir bölgesinde bakterilerin neden olduğu iltihaplı bir rahatsızlıktır. Kızarıklık, ağrı, şişlik ve sıcaklık gibi belirtileri vardır. Apsenin çevresi sert, ortası ise yumuşaktır. Apseler bulundukları bölgede ağrı yapmakla kalmaz, ateş ve hâlsizlik de yapar. Apse içindeki irin bir noktada toplanınca irin mutlaka boşaltılmalıdır. Bu sayede vücuda yayılmasının önüne geçilmelidir. Doktorların tavsiye ettiği antibiyotikli merhem sürülmelidir (Görsel 4.8).



Görsel 4.8: Apse

4.2.3. VİRÜSLERİN NEDEN OLDUĞU DERİ ENFEKSİYONLARI

Virüsler, bakterilerden çok daha küçüktür ve sadece elektron mikroskobu ile görülebilir. Canlı hücreler içinde çoğalır. Hücre duvarlarını yıkarak serbest kalır ve bir başka hücreye hücum eder. Üst derinin yüzey tabakaları ölü doku ile kaplı olduğu için virüsler, bu bölgelerde yaşayamaz ve uzun bir süre üst deri altında barınır.

Sık karşılaşılan virüslerin sebep olduğu cilt enfeksiyonları aşağıda açıklanmıştır.

4.2.3.1. SİĞİLLER

Siğil; virüslerin neden olduğu, zamanla sayısı artan, karnabahara benzeyen bir yapıdadır. Özellikle çocuklar da rastlanır. Virüsler bazen ağrı, kaşıntı ya da kızarıklık gibi şikâyetlere neden olabilir. Genellikle zararsız, estetik olarak rahatsız edicidir. Siğillere neden olan virüsler doğrudan ya da dolaylı olarak bulaşır. Bu nedenle siğili olan kişilerle yakın temastan ve kişisel eşyaların ortak kullanımından kaçınmak gerekir. Örneğin yüzünde siğil bulunan bir kişinin havlusunun kullanılmasıyla havluyu kullanan kişiye rahatça bulaşır.

Siğil tedavisinde kullanılan tedavi yöntemleri; siğillerin tipine, boyutuna, sayısına ve konumuna göre değişiklik gösterir. Doktorlar tedavide sıklıkla salisilik asit çözeltisi içeren ilaçlar, dondurma yöntemi ya da cerrahi işlem uygularlar (Görsel 4.9) .



Görsel 4.9: Siğil

4.2.3.2. UÇUK (HERPES SİMPLEX)

Herpes-simplex virüsü bulaşıcı bir virüstür. Genellikle dudak kenarında çıkar ve her fırsatta tekrar. İlk enfeksiyon sonrasında enfeksiyon olan bölgede virüsün kaldığı, vücut direncinin düştüğü durumlarda çıktığı düşünülmektedir. Dudak, dudak çevresi ve genital bölgede oluşan kırmızı, ağrılı, içi sıvı dolu kabarcıklardır. Uçuk olan bölgeye doğrudan temas edildiğinde ya da uçuğa değen herhangi bir nesnenin kullanılmasıyla bulaşıcıdır. Uçuk olan bölgede karıncalanma ve ağrı görülebilir. Uçuk sık sık tekrar ederse vücut direnci düşmüş demektir. Doktorlar bu durumda vitamin takviyesi önerebilir. Tedavi için hem ağızdan alınan hem de haricen sürülen ilaçlar kullanılabilir (Görsel 4.10).



Görsel 4.10: Uçuk

4.2.3.3. ZONA (HERPES ZOSTER)

Çocukluk döneminde suçiçeği hastalığına neden olan virüs sinir köklerinde uyur hâlde bekler. Bağışıklık sisteminin zayıfladığı, yoğun stres hâlinde ve ilerleyen yaşla birlikte zona olarak ortaya çıkar. Halk arasında gece yanığı olarak da bilinen zona şiddetli ağrılara ve döküntülere sebep olur. Zona üçüncü gününde kabarcıklar ile en yaygın hâlini alır. Sonrasında kabarcıklar patlar ve kabuk bağlar. İyileşme süreci iki haftayı bulabilir ve ateş artabilir. Genellikle zona tedavisi için doktorlar antiviral ilaçlar, vücut direncini arttıracak vitamin desteği ve ağrılar için ağrı kesici ilaçlar verirler (Görsel 4.11).



Görsel 4.11: Zona

4.2.4. MANTAR ENFEKSİYONLARI

Milyonlarca farklı mantar türü vardır. Bunların yaklaşık üç yüz tanesinin insanları hasta ettiği bilinmektedir. Mantarlar açık havada, kapalı mekânlarda, toprakta, bitkilerde ve insan derisinde yaşar.

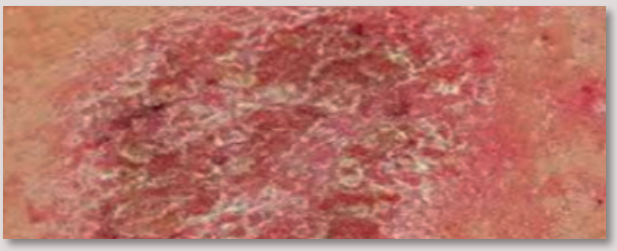
Sağlıklı bir cilt pH 'si 4.42 civarındadır ve mantar enfeksiyonlarından korunmak için bu değerdeki bozulma yani pH' nin (asidite) nın nötr veya bazik tarafa doğru kayması mantar enfeksiyonlarının yerleşmesine neden olur. Mantar enfeksiyonlarının oluşumuna genelde pH bozukluğu, nemlenme ve vücut ısısı neden olur.

Enfeksiyonun oluşmasını engellemek için yaz aylarında haftada en az üç kez, kış aylarında ise tek duş deri sağlığının korunmasında önemli rol oynar. Kol altı, kasık bölgesi, ayak parmak araları ve tabanı gibi bölgelerde sıklıkla mantar enfeksiyonuna rastlanır. Deri bölgeleri ve saçlı deride ortaya çıkan mantar enfeksiyonlarında deri direncinde bir azalma görülür. Mantar enfeksiyonlarında dermatolog tarafından anlaşılması oldukça kolay olmakla birlikte bazen mantarlı bölgenin mikroskopta incelenmesi veya kültür örneği alınmalısı gerekir. Vücut ve saçlı deri mantar tedavilerinde doktorlar tarafından önerilen ağız yolu ilaçlar kullanılır.

Ortak duş alanları, havuz, sauna, hamam bulaşma yerleridir. Ayrıca giysi paylaşımları, havalanmadan uzun süre giyilen spor ayakkabılar, misafir terliklerinin çok kişi tarafından kullanımı, yazlık ayakkabıların aynı tekinin çıplak ayakla birçok kişi tarafından denenmesi, havuz kenarlarında çıplak ayakla dolaşma, sağlıksız koşullarda yaptırılan el, ayak bakımlarının el, ayak tırnağı mantarlarının bulaşmasında etkili olduğu bilinir.

4.2.5. YAĞ BEZİ HASTALIKLARI

Yağ bezi hastalıkları, yağ bezlerinin az çalışması ya da yağ bezlerinin gereğinden fazla çalışması, iltihaplanması sonucu ortaya çıkar.



Görsel 4.15: Asteatosis

4.2.5.1. ASTEATOSİS

Yağ bezlerinin az çalışması sonucu deri kurur ve pul pul dökülür. Deri elastikiyetini ve yağını kaybeder. Bu tür ciltlerde sebum üretimindeki azalmaya bağlı olarak asit manto üretiminde de azalma olur. Bu ciltlerde su tutma kapasitesi azalır ve cilt erken yaşlanır (Görsel 4.15).



Görsel 4.16: Sebore

4.2.5.2. SEBORE

Yağ bezlerinin fazla çalışması sonucu derideki gözenekler tıkanır ve diğer yağ bezi hastalıklarına eğilim artar. Özellikle ergenlik döneminde hormonlara bağlı olarak yağ bezleri fazla çalışır. Bu tür ciltler su bazlı ürünlerle derinlemesine ve doğru temizlenmeli, gözenekler açılmalıdır. Gözenekleri tıkayabilecek makyaj malzemelerinden kaçınmak gerekir (Görsel 4.16).

4.2.5.3. SİYAH NOKTALAR (KOMEDONLAR)

Kıl folliküllerinin içini sebum ve keratinin doldurması sonucu follikülünün dışarıya açılan kısmı hava ile oksitlenir siyah bir renk alır. Bu fazlasıyla küçük bölgeye **siyah nokta** denir. Siyah noktayı sıkarken follikülün içine geri itmemek için dikkatli olunmalıdır. Follikül içine geri itilen siyah nokta daha büyük bir yağ bezi hastalığı olarak karşımıza çıkar. Siyah nokta ciltten uzaklaştırıldıktan sonra açık olan gözenek mutlaka sıkıştırılmalıdır (Görsel 4.17).



Görsel 4.17: Komedonlar

4.2.5.4. AKNE VULGARİS

Kıl folliküllerinin içini sebum ve keratinin doldurması sonucu oluşan iltihaplı bir hastalıktır. Deride papül, siyah nokta ve kızarık sivilceler hatta bazen derin nodüller görülür. En çok görüldüğü yer yüz, boyun, sırt ve göğüstür. Çoğunlukla ergenlik çağında başlar. Oluşma sebepleri hormonlar ve yağ bezi salgısının fazla olmasıdır. Akne vulgaris sıkıldığında ya da tedavi geciktirildiğinde izler bırakır ve estetik açıdan kötü görünüme sebep olur. Gözenekleri kapatıcı ürünler kullanılmamalıdır. Cilt yağdan arındırılmalı, kullanılan ürünler su bazlı olmalıdır (Görsel 4.18).



Görsel 4.18: Akne vulgaris

4.2.5.5. SEBASE (YAĞLI KİST)

Derinin en üst tabakasında yağlı, sarı renkte bir madde ile dolu kist türüdür. Her yaşta görülmektedir. Şekli bir bezelye tanesi ile bir yumurta büyüklüğü arasında değişir. Kistler genellikle ağrısız ve hareketlidir. Görüldüğü yerler baş, boyun, sırt ve yüzdür. Genellikle cerrahi yöntemler tedavi olarak kullanılır (Görsel 4.19).



Görsel 4.19: Sebase

4.2.5.6. MİLİA

Kıl köklerinin ağzında görülen, keratin ve sebumun oluşturduğu küçük, sert, beyaz renkteki kistlerdir. Genellikle göz çevresinde ve kuru ciltlerde daha sık rastlanır. Güzellik salonlarında veya doktorlar tarafında steril edilmiş bir enjektörle kistik yapı parçalanıp tedavi edilebilir (Görsel 4.20).



Görsel 4.20: Milia



Görsel 4.21: Rozase

4.2.5.7. ROZASE (AKNE ROZASE)

Akne rozase; burun, alın, yanak ve çenede görülen kızarıklık, sıcak basması, hatta yüzde damarlanma artışı görülen bir rahatsızlıktır. Açık tenli, orta yaşlı kadınlarda sık görülür. Deride nerdeyse aynı eşitlikte kelebek görüntüleri oluşturur. Gıdalar rahatsızlığın şiddetinde etkin rol oynar. Tıbbi tedavi gerektirir (Görsel 4.21).



Görsel 4.22: Rinofima

4.2.5.8. RİNOFİMA

Genellikle yaşlı erkeklerde görülen burun derisinin belirgin bir hastalığıdır. Burun, düzensiz bir şekilde büyür ve deliklerin belirginleşmesiyle pürtüklü bir hâl alır. Medikal tedavinin genelde yetersiz kaldığı rinofima olgularında en çok tercih edilen yöntem cerrahidir (Görsel 4.22).

4.2.6. TER BEZİ HASTALIKLARI

Ter temel olarak vücut ısının düzenlenmesinde görev almaktadır. Ter bezlerinin fazla çalışması ya da gözenekleri tıkamasıyla rahatsızlıklar ortaya çıkar.



Görsel 4.23: Hiperidrosis

4.2.6.1. HİPERİDROSİS (AŞIRI TERLEME)

Vücudun ısı kontrolünü yapmak için meydana gelen fizyolojik olaya **ter** denir. Hiperhidroz ise ter bezlerinin fazla çalışması sonucu ortaya çıkar. Hiperhidrozu olan hastalar, hareket etmeden oturdukları yerde de fazlaca terleyebilirler. Bu fazla terlemeler tüm vücut terlemesi ise doktora gidilmelidir çünkü herhangi bir hastalığın habercisi olabilir. Bölgesel terlemeler koltukaltı ya da ellerde görülür. Genelde strese bağlıdır, iyontoforez ya da botoks ile tedavi edilebilir (Görsel 4.23).



Görsel 4.24: İsilik

4.2.6.2. İSİLİK

Her yaşta görülebileceği gibi bebeklerde ve çocuklarda yaygındır. Karın, sırt, kol ve bacak kıvrımlarında sıkça görülen kırmızı kabartılardır. Sıcak nedeniyle vücut kendini soğutmak için aşırı terler. Ter cilt yüzeyinde bulunan gözenekleri kapatarak ter kanallarını tıkar. Böylelikle isilik oluşur. Ilık su ile duş almak, pamuklu kıyafetler giymek ve sık sık kıyafet değiştirmek hastalığın ilerlemesini engeller ve kendiliğinden birkaç gün sonra geçer. Kızarıklıklar artar iltihaplanma başlarsa mutlaka doktora gidilmelidir (Görsel 4.24).

4.2.7. PİGMENTASYON HASTALIKLARI

Derinin asıl rengini belirleyen melanositler tarafından yapılan melanindir. Irklara göre farklı oranlarda ve türde melanin bulunmaktadır. Güneşte bronzlaşmayı sağlayan derinin melanin içeriğindeki artıştır. Melanin deri renginin belirlenmesi dışında deriyi UV ışınlarına karşı da korumaktadır. Deri dışında saçların ve vücut tüylerinin rengide içeriklerindeki meanin miktarı ve türü ile belirlenmektedir.

Deri rengindeki artış **hiperpigmentasyon,** deri rengindeki azalma **hipopigmentasyon,** deri renginde tam kaybolma **depigmentasyon** olarak isimlendirilmektedir.

4.2.7.1. ÇİLLER

Çiller, güneşe maruz kalan deride aktif bir grup melanositin oluşturduğu düz küçük ten rengi veya açık kahverengi lekelerdir. Genellikle açık tenli, renkli gözlü, sarı ya da kızıl saçlı kişilerde cildin güneş ışınlarından korumak için verdiği doğal tepki sonucu ortaya çıkar. Güneş ışığındaki UV ışınlarına maruz kalınınca çiller koyulaşıp genişler. Kış aylarında ise belirginliği azalır. Yaz aylarında güneş ışınlarının doğrudan geldiği saatlerde dışarı çıkmamak mutlaka güneş koruma ürünleri kullanmak gerekir
(Görsel 4.25).



Görsel 4.25: Çil

4.2.7.2. LENTİGO

Lentigo her yaşta karşılaşılabilen genellikle açık tenli kişilerde görülen deride renk bozukluğu hastalığıdır. Lentigo çilden daha koyu renkli ve büyüktür. Yazın renkleri güneşin etkisiyle koyulaşır ve yaz kış deride kalır. Değişik boyutlarda net sınırlı kahverengi lekeler şeklindedir. Buna birden fazla lentigoya **lentijin** denir. Tedavisinde kimyasal peelig, lazer, alfa hidroksi asitler, C vitamini ve retionidler kullanılır
(Görsel 4.26).



Görsel 4.26: Lentigo

4.2.7.3. MELASMA (KLOASMA)

Genellikle yüzde görülen, kahverengi lekeler şeklinde kendini gösteren bir cilt problemidir. Özellikle elmacık kemikleri üzerinde görülmekle birlikte alın ve çenede de görülebilmektedir. Gebeliği önleyici ilaç kullanımında ya da hamilelik sırasında hormon değişikliklerine bağlı olarak ortaya çıkar. İlaç kullanımı ve hamilelik bittikten sonra kahverengi renk azalacaktır. Tedavisinde kimyasal soyucular, lazer ve dermabrazyon kullanılır
(Görsel 4.27).



Görsel 4.27: Melasma

4.2.7.4. BENLER (NEVÜS)



Görsel 4.28: Benler

Ben veya et beni diye adlandırılan nevüs, herkeste bulunan deri lezyonudur. Benler, deriye renk veren pigmentlerin bir araya toplanmasıyla oluşur ve vücudun her yerinde görülebilir. Benler doğuştan olabileceği gibi sonradan da ortaya çıkabilmektedir. Benler oval, yuvarlak olabileceği gibi renkleri de pembe, ten rengi veya kahverengi olabilir. Benler cerrahi işlemle alınabilir. Çoğu zararsız olan benlerde nadir de olsa melanom denen cilt kanser türü gelişme riski bulunmaktadır. Bu nedenle benlerde büyüme ve şekil değişikliği fark edilirse hemen doktora başvurulmalıdır (Görsel 4.28).

4.2.7.5. MALİGN MELANOM



Görsel 4.29 Malign melanom

Melanom, melanosit adı verilen renk hücrelerinin çevresel ve kalıtımsal etkiler nedeniyle kötü huylu hücrelerle çoğalması sonucu ortaya çıkan bir cilt kanseridir. Melanom, ben üzerinde ya da derinin herhangi bir yerinde lekeler olarak kendini gösterir. Leke hâlinden kabarmaya başlaması cilt kanserine işarettir. Tedavi şekli ise cerrahi ya da kemoterapidir (Görsel 4.29).

4.2.7.6. VİTİLİGO



Görsel 4.30: Vitiligo

Ala hastalığı olarak da bilinen vitiligo, deride beyaz lekelerin oluşması ile ortaya çıkan bir cilt hastalığıdır. Deriye rengini veren melanosit hücreleri herhangi bir nedenle görevini tam olarak yerine getiremez hâle gelir. Vitiligo, herhangi bir ağrıya neden olmaz ancak kişiyi psikolojik yönden olumsuz etkilemektedir Tedavi yöntemi; hücresel tedavilerin yanı sıra ışın tedavileri, kremler, lazer gibi tedaviler kullanılmaktadır (Görsel 4.30).

4.2.7.7. ALBİNİSM



Görsel 4.31: Albinism

Albinism, melanin üreten bir enzimin yokluğundan kaynaklanan kalıtsal bir hastalıktır. Ciltte, saçta pigmentasyon eksikliği vardır ve göz bebeği etrafındaki halka şeffaftır. Albinisin tedavisi yoktur. Albino hastaları mutlaka güneş kremi kullanmalı, güneşten çok ciddi anlamda korunmalıdırlar çünkü diğer kişilere göre güneş hasarı oranı çok yüksektir (Görsel 4.31).

4.2.7.8. PORTO ŞARABI LEKESİ

Vücudun tek tarafında, doğumda ya da doğumdan birkaç ay sonra görülen bir lezyondur. Genellikle yüz, boyun ve bacaklarda kırmızı ya da mor renkte görünür. İlerleyen yaşla birlikte bu lezyonlar rengi koyulaşmaktadır. Fiziksel görünümü psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Lazer tedavisi porto şarabı lekelerinin tedavisinde başarılı yöntemlerden biridir. Bunun dışında makyaj ile kapatılabilir ya da lekenin üzerine dövme yaptırılabilir (Görsel 4.32).



Görsel 4.32: Porto şarabı lekesi

4.2.7.9. ÇİLEK LEKESİ (HEMANJİOM)

Anne karnında bebek gelişirken gelişemeyen damarların bir araya toplanmasıyla oluşur. Genellikle yüzde oluşan hafif kabarık ve parlak kırmızı renktedir. Şekil ve renk olarak çileği anımsattığı için çilek lekesi adını alır. İlerleyen zaman diliminde küçülür ve kaybolur (Görsel 4.33).



Görsel 4.33: Çilek lekesi

4.2.7.10. ÖRÜMCEK TELANJİEKTAZİ

Deri yüzeyinde ince çizgiler şeklinde kılcal damarların görünür şekilde olmasına **telanjektazi** denmektedir. Genellikle kadınlarda görülen bu damarlar ince kırmızı veya mor çizgiler şeklindedir. Cildin en üst tabakasında oluşur. Sadece estetik problem oluşturur. Lazer etkili bir tedavi olacağı gibi makyajla kamufle edilebilir (Görsel 4.34).



Görsel 4.34: Örümcek telanjiektazi

4.2.8. ANORMAL BÜYÜMEYE BAĞLI HASTALIKLAR

4.2.8.1. SEDEF HASTALIĞI

Sedef, pembe hafif kabarık bir zemin üzerinde hastalığa ismini veren sedef rengindedir. Üst deride kalın, parlak ve kuru pullanmalara neden olan bir hastalıktır. Genellikle dirsekler, dizler, saçlı deri, yüz, avuç içinde bulunur. Ancak başka alanlarda da ortaya çıkabilir. Belirtileri; saçta dökülme, tırnakta sararma ve yine tırnakta toplu iğne başı kadar oyuklardır. Sedef hastalığı bulaşıcı değil fakat hastanın kendisinde bir bölgeden diğerine geçer. Kronik seyirli bir hastalık olduğundan tedavi şeklinin kişiye özel belirlenmelidir. Şiddetli sedef hastalığı vakalarında fototerapi yanında sistemik ilaçlar kullanılır (Görsel 4.35).



Görsel 4.35: Sedef hastalığı

4.2.8.2. AŞIRI KILLANMA (HİPERİKOSİS VE HİRSUİTİZM)

Kıl derinin altında follikül adı verilen kökten büyür ve kılın derinin üzerinde kalan kısmı cansız, deri altında kalan kısmı ise canlı kısımdır. İki tip kıl vardır. Bunlardan birincisi (ayva tüyü) vücudunun tamamında görülebilen, ince, açık renkli tüy görünümünde beliren kılların bütünüdür. İkinci tür ise koltuk altında ve genital bölgelerinde bulunan sert uzun ve koyu renkli kıllardır. Ayva tüylerinin erkek tipinde artması ve dağılımında ortaya çıkan kıllanmada üst dudak, çene, boyun, dekolte, şakaklar, meme başı etrafında, göbek altında, kuyruk sokumunda kalınlaşıp koyulaşmasıdır.

Genellikle aşırı tüylenme androjenlerin (erkeklik hormonları) artmasına bağlıdır. Androjen hormonu hem kadında hem erkekte vardır. Fakat erkeklerde daha yüksek düzeylerde görülür. Kadınlarda anrojen düzeyinin artması ve ayva tüylerinin alınması aşırı kıllanmaya neden olur.

Tüy azaltıcı serumların kullanımı, ağda, traş gibi yöntemler ile geçici olarak bu tüyler yok edilir. Epilasyon yöntemleri ile de kalıcı olarak bu kıllar yok edilir. Herhangi bir sağlık problemi ilaç kullanımı gibi doktor tedavisi gerektiren durumlarda bu yöntemler işe yaramaz. Mutlaka doktora gidilmesi ve önce tedavi olunması gerekir (Görsel 4.36).

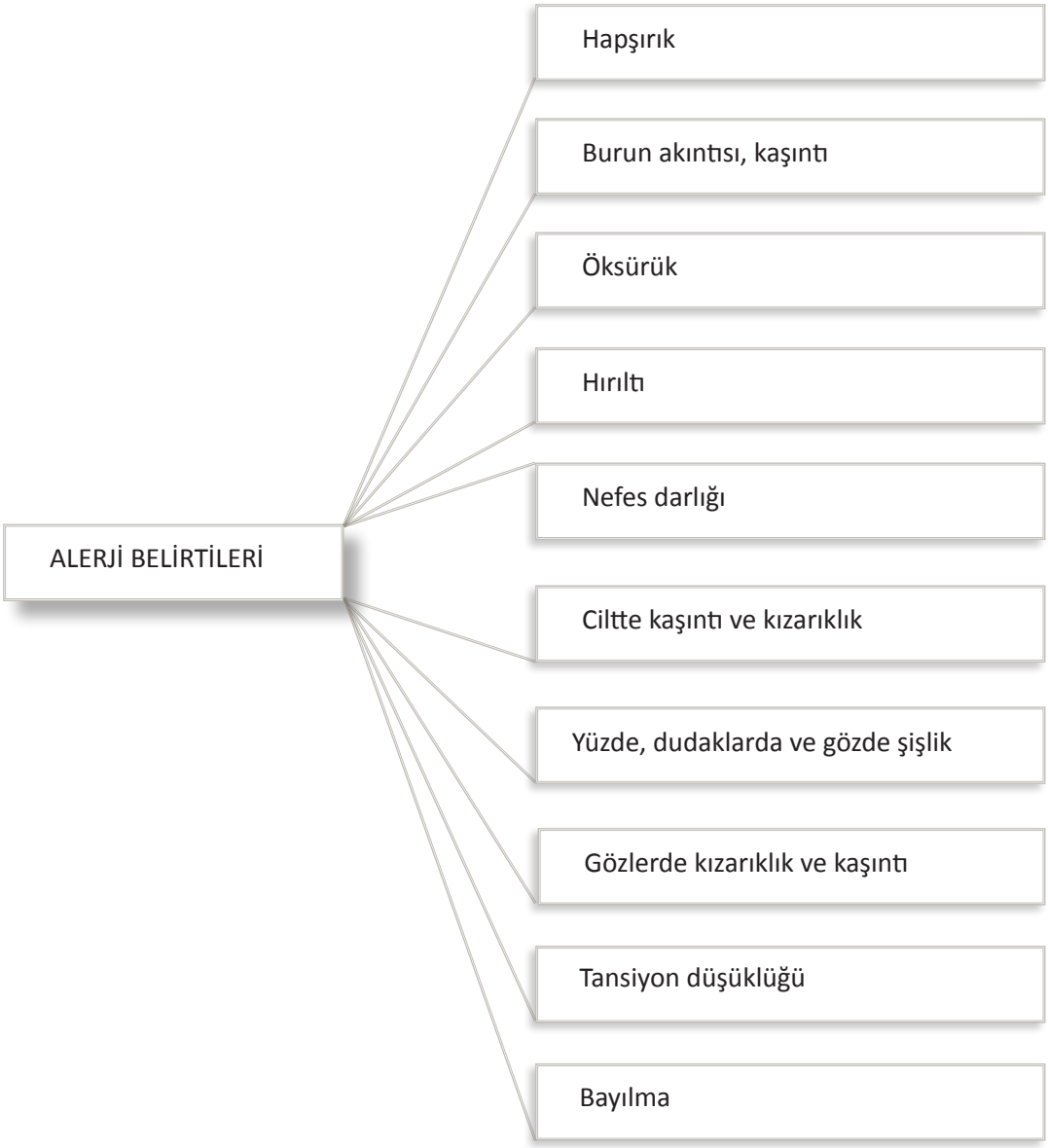


Görsel 4.36: Aşırı kıllanma

4.2.8.3 ALERJİ

Alerji günlük yaşantıda sıklıkla duyulan, hastalıklar arasında yer alır.
Alerji bağışıklık sisteminin yabancı maddelere karşı verdiği anormal tepkidir. Alerjik maddelerin vücutta göstermiş olduğu tepki, herkeste farklılıklar gösterir. Belirtiler çok hafif olabileceği gibi yaşamı tehdit edecek kadar büyükte olabilir.

Vücudun tepki verdiği maddeye **alerjen** adı verilir. Alerjen maddelerle karşılaşıldığında aşağıdaki belirtilerden biri ya da birkaçı görülebilir.



4.2.8.3.1 ALERJİ TESTİ

Kozmetik ürünlerin yapımında birçok kimyasal madde kullanılmaktadır. Güzellik salonunda çalışanlar ve gelen müşteriler saç, cilt tırnak ve makyaj ürünlerinde bulunan çok sayıda kimyasal maddeye maruz kalmaktadır. Çalışanlar, solunum yoluyla tahriş eden veya alerjik potansiyeli olan kimyasallar için maske, deri yolu ile tahriş eden veya alerjik potansiyeli olan kimyasallar içinse mutlaka eldiven kullanmalıdırlar.

Alerjiye neden olan etkenleri bulabilmek için yapılan testlere **alerji testi** denir. Müşteriler için kullanılacak kimyasal ürünlerde örneğin saç boyasında herhangi bir alerjik belirti görüldüğünde alerji testi yaptırmak için mutlaka işinde uzman doktora gidilmelidir. Testin sonucunda tespit edilen alerjik madde varsa bu maddeyi içermeyen boyalar ya da kimyasallar tercih edilmelidir.

İlk defa saçını boyatacak kişilere ise kullanılacak boyadan çok az bir karı-
şım yapıp dirsek içi veya kulağın arka kısmına sürülmeli en az 48-72 saat
bekletilmelidir. Temas bölgesinde kızarıklık, kabarma ve kaşıntı gibi bul-
gular oluşursa boya işlemi yapılmamalı, bol suyla yıkanmalıdır (Görse
4.37).



Görsel 4.37: Alerji testi

4.2.8.3.2. SIK GÖRÜLEN CİLT ALERJİLERİ

Egzema (Atopik Dermatit)

Cilt vücudu dış etkenlerden koruyan en önemli organdır. Atopik derma
tit olan bölgede cildin bariyer özelliği zarar görmüştür. Zarar görmüş ci
bariyerleri ile cildin su tutma özelliği azalır ve ciltte kuruluk başlar. Ciltt
yoğun bir kaşıntı, tekrarlayan döküntü, kuruluk ve pullanma gözlenir. Ku
ruluk atopik dermatitin en önemli özelliğidir.

Bebeklik ve çocukluk döneminde seyreden atopik dermatit kırmızı, kaşın
tılı döküntüler şeklinde genelde dirsek içi, diz arkası ve boynun ön yüzün
de görülür (Görsel 4.38).



Görsel 4.38: Egzama

Atopik dermatit de tedavi şekli ise doktorların önerdiği ilaç tedavisi v
cildin yoğun bir şekilde nemlendirilmesidir.

Kontakt Dermatit

Vücudun dış yüzeyine temas eden bazı kimyasal maddelerin alerjik reak
siyonlar göstermesi sonucu, ciltte kızarıklıkla ortaya çıkar. Sıklıkla etkilen
diği yerler ellerin üst kısmı, boyun, göz kapakları ve yanaklardır. Etkilener
deri bölgelerinde kaşıntı, kuruluk, kızarıklık, şişlik, ağrı, su toplaması, so
yulma, pullanma ve yarıklar ortaya çıkar. Kimyasal madde ile temas son
rası belirtiler birkaç saat içinde ortaya çıkabileceği gibi bu belirtiler yara
lar şeklinde ve günler boyunca devam edebilir (Görsel 4.39).



Görsel 4.39: Kontakt dermatit

Kontakt dermatitte tedavi; hastalığa neden olan etkenin tanınması ve bu
etkenden uzak durulması esasını oluşturmaktadır. Bazen neden olan et
ken bulunamayabilir. Erken tanı ve doktor kontrolü hastalığın baskılan
masında büyük önem taşır.

Ürtiker (Kurdeşen)

Vücutta birden çıkan kaşıntılı ve soluk kırmızı döküntülere sebep olan bir hastalıktır. Halk arasında kurdeşen diye de bilinmektedir. Tüm vücudu kaplayan döküntüler olabileceği gibi sadece belirli bir bölgede de görülebilmektedir. Döküntülerin boyutları birkaç milimetre ile birkaç santimetre arasında değişebilir ve birleşerek daha büyük döküntüler oluşturabilir. Kurdeşen, dışardan ya da vücuttan gelebilecek uyaranlarla artmaktadır.

Ürtiker vücudun herhangi bir maddeye kaşı göstermiş olduğu tepki sonucu ortaya çıkabilir ve sorunlu bölgenin kaşınmaması ile kendiliğinden iyileşebilir. Hastalık veya kullanılan ilaç kaynaklı ürtikerler uzun süreler boyunca kalabilir. Bu durumda mutlaka doktora gidilmeli, altta yatan neden öğrenilip tedaviye başlanmalıdır. Ürtikerin nedeni bulunabilirse ondan uzak durmak tedavinin esasını oluşturmaktadır (Görsel 4.40).



Görsel 4.40 Ürtiker

Dermatit hastalarının dikkat etmesi gerekenler şunlardır:

1. Dermatit olan bölge kaşınmamalı, kaşıntıyı yatıştırmak için nemlendirici sürülmelidir.
2. Dermatit olan bölgeye sıcak su değmemelidir.
3. Kimyasallardan ya da kimyasal içerikli ürünlerden uzak durulmalıdır.
4. Sentetik kıyafetler yerine pamuklu kıyafetler tercih edilmelidir.
5. Kıyafetler için kullanılan çamaşır deterjanı kokusuz ve boyasız olmalıdır.
6. Güneşlenmekten kaçınılmalı, güneşe maruz kalacağı durumlarda kimyasal içeriği az olan güneş kremi kullanılmalıdır.
7. Uzun süre kalınan ortamın sıcaklığı ve nemi yeterince olmalıdır.
8. Stres yaratan durumlardan uzak durulmalıdır. Stres dermatitteki kaşıntı düzeyini artırır ve hastalığın seyri kötüleştirir.
9. Ürtiker bir hastalık değil, belirtidir. Ürtiker, deriden kabarık, basmakla solan, etrafı kızarık, sınırları belirgin kaşıntılı döküntülerdir. Yaşamı boyunca her dört kişiden biri en az bir kez ürtiker geçirmiştir. Bu döküntüler bir günden fazla sürmez. Kaybolur ve tekrar vücudun başka yerinde çıkar.

CİLDİN pH DEĞERİ VE CİLT TİPLERİ

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Cildin pH değerini ve cilt tiplerini bilerek cilt analizi uygulaması yapabilmek.

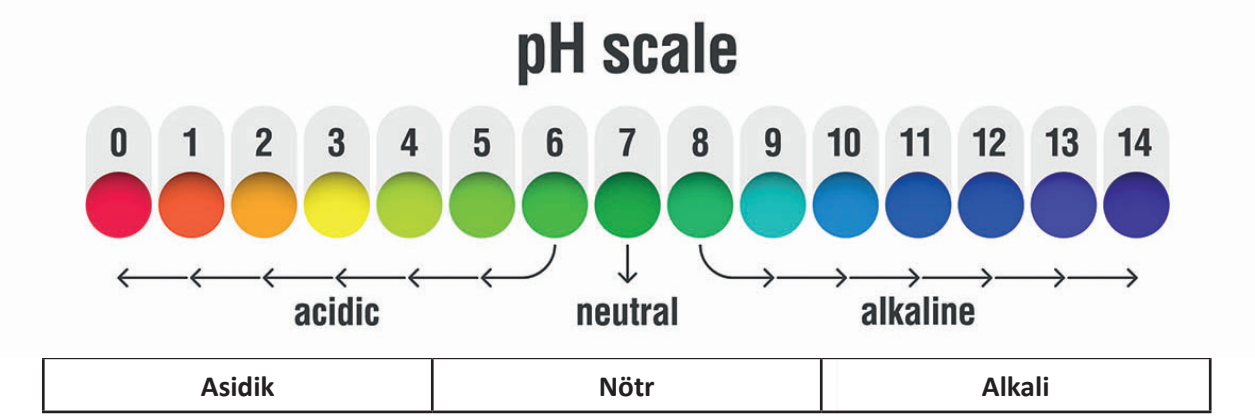
GİRİŞ

Cildin pH değeri ve cilt tiplerinin içerisinde yer alan temel kavramlar ile ilgili bilgi edinmek gerekir.

4.3. DERİNİN pH DEĞERİ

4.3.1. pH

pH, potansiyel hidrojen anlamına gelir. 0 ila 14 arasındaki bir ölçekte bir çözeltinin asitliği veya alkalitesinin bir ölçüsüdür. 7'nin altındaki herhangi bir şey asidiktir. 7 nötrdür. 7'den yukarıdaki herhangi bir şey alkalidir. 7'den ne kadar uzaklaşılırsa asitlik veya alkalilik o kadar güçlü olur (Görsel 4.42).



Görsel 4.41: Derinin pH değeri

Cildin en önemli işlevi dış etkenlere karşı bariyer veya koruma sağlamaktır. Cildin asit mantosu (hidro-lipid bariyerin bir kısmı), mikroorganizmalar için elverişsiz, ortamın asitliği sayesinde bizi korur. Cildin pH değeri cilt durumunda önemli bir rol oynar. Cildin pH'si hafif asidik yapıdadır. Sağlıklı bir ciltte asit oranı pH 4,5 ile pH 6 arasındadır. Cilt pH değerleri bölgesel farklılıklar gösterebilmektedir. Kasıklar, koltukaltları ve parmak araları gibi nemli, kapalı bölgelerin pH değerleri yüksektir.

Yaşamın ilk birkaç haftasında bir bebeğin cildi daha yüksek bir pH'ye sahiptir. Çünkü koruyucu asit mantosu henüz tam olarak oluşmamıştır. Hormonlar, yaşamda değiştikçe (ergenlik, hamilelik ve menopoz vb.), cildin pH değeri değişebilir.

4.3.2. CİLDİN pH DEĞERİNİ ETKİLEYEN ETMENLER

Cildin pH değerini etkileyebilecek birçok dış ve iç faktör vardır.

4.3.2.1. DIŞ FAKTÖRLER

Sert kimyasallar cildin doğal pH'sini etkiler.

- Sıcaklık ve nemdeki değişiklikler
- Çok sık yıkama
- Alkali kozmetik
- Kimyasallar
- Hava kirliliği

Alkali pH değerine sahip kimyasallar cilt pH'ına zarar verir. Cildin doğal nötralize etme kapasitesini aşar. Hücre yapısına zarar verir ve cildin koruyucu bariyerini bozar . Bazı ilaçlar (kemoterapi, antibiyotikler vb.) ve tıbbi prosedürler (radyoterapi, diyaliz vb.) cildin doğal savunmasını etkileyebilir. pH'ını değiştirebilir ve koruyucu bariyerini bozabilir.

4.3.2.2. İÇ FAKTÖRLER

Genetik, biyolojik yaş ve hormonlar da cildin pH'sini etkileyebilir. Cildin pH'sini dikkat edilmediğinde enfeksiyon riski fazladır.

4.3.3. DERİNİN SU TUTABİLME KAPASİTESİ

Cilt yüzeyinde yağlılığın azalması derinin su tutma kapasitesini azaltır. Yağlanmayla ciltteki nem miktarı doğru orantılıdır. Yağlanma arttıkça derininde su tutma kapasitesi artar. Cilt yüzeyindeki yağ miktarı, deriden suyun buharlaşmasını engeller. Yağ, stratum corneumda suyu emen bir tabaka oluşturur. Cilt tabakalardan suyu çekerek derinin yüzeyini yumuşatır. Yağ bezleri tarafından yeterli sebum üretilirse cilt yüzeyindeki su kaybı engellenmiş olur. Bu işlem normal şartlar altında gerçekleşmiyorsa nemlendiriciler yardımıyla ciltteki yağ dengelenmiş olur. Nem ve su kaybı, böylelikle engellenir. Bu tip nemlendiricilere gliserol ve sorbitol gibi havadaki nemi çeken maddeler eklenir. Bunların genel adı humektandır.

4.3.4. CİLDİ YIPRATAN FAKTÖRLER

Cildin durumu ve görünümü sağlıklı cildin anahtarıdır. Cildin görüntüsü yaşam kalitesini yansıtan bir aynadır. Cilt durumunu ve sağlığını etkileyen birçok faktör vardır.

4.3.4.1. CİLDİ ETKİLEYEN İÇ FAKTÖRLER

Genetik, bir kişinin genetiği cilt tipini (normal, kuru, yağlı veya kombinasyon) belirler ve genel cilt durumunu etkiler. Genetik ayrıca cildin biyolojik yaşlanmasını belirler.

- Hormonlar, hormonal değişiklikler akneye neden olabilir.
- Hamilelik sırasında hormonlar artan melanin üretimi hiper pigmentasyona neden olabilir.
- Biyolojik yaşlanma sürecinin bir parçası olarak ve özellikle menopozdan sonra kadın östrojen seviyeleri düşer. Östrojen cildin nem dengesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir ve azalması yapısal değişikliklere yol açabilir.

4.3.4.2. CİLDİ ETKİLEYEN DIŞ ÇEVRESEL FAKTÖRLER

İklim

Güneş ışınları farklı dalga boylarındadır. Bunların bazıları cilt için zararlıdır. Örneğin UVB D vitamini sentezi için önemli olmasına rağmen ciltte yanık ve kızarıklıklara neden olur. Sıcaklık, sıcak ve nemli koşullarda ter bezleri daha fazla ter üretir. Cildi nemli ve parlak bırakır ve bazı durumlarda akneye neden olur. Soğuk koşullarda cilt, vücudun çok fazla ısı kaybetmesini önlemek için kan damarlarını daraltarak tepki verir. Sürekli soğuk yağ bezi salgısını azaltır ve cildin kurumasına neden olur. Uygun olmayan cilt bakımı ve kimyasallar, cilt için seçilen kozmetikler cildin yapısına uygun olmalı, cildin ihtiyacına uygun bakım yapılmalıdır. Alkali ürünler tercih edilmesi cilde zarar verebilir.

Çok Sık Yıkama

Çok uzun süre ve çok sıcak su ile çok sık duş almak, cildin doğal nemlendirme faktörlerinin (NMF olarak bilinir.) ve yüzey lipitlerinin kaybına yol açar. Cilt kurur ve sertleşir.

Beslenme

Beslenme alışkanlığı cilt sağlığı açısından önemlidir. Sağlıklı cilt için meyve, sebze, kepekli tahıllar ve yağsız proteinler, antioksidan bakımından zengin gıdaların koruyucu faydaları vardır. Bununla birlikte aşırı tatlı alımını sınırlamak tavsiye edilir.

İlaç

Bazı ilaçların ve tıbbi tedavilerin yan etkisi olarak kuru cilde ve hassasiyete neden olduğu bilinmektedir.

Yaşam Tarzı

Sağlıklı yaşam tarzı seçimleri doğal yaşlanma sürecini geciktirmeye ve cilt problemlerini önlemeye yardımcı olabilir.

Stres

Kontrolsüz stres cildi daha hassas hâle getirebilir ve akne dâhil birçok cilt sorunlarını tetikleyebilir.

Uyku

İyi bir gece uykusu, hücrelere yenilenmesini sağlar ve cildin yenilenmesine yardımcı olur.

Yeterli Miktarda Su İçmek

Yeterli su içmek vücudun su dengesinin kurulmasına yardımcı olur. Cildi etkileyen toksin maddelerin atılmasına yardımcı olur.

Egzersiz

Kan akışının hızlanması ve dokulara oksijen sağlanmasıyla birlikte egzersiz hücre bölünmesini arttırır.

Sağlığa Zararlı Maddeler

Tütün dumanı cildin iç katmanlarındaki küçük kan damarlarını daraltarak kan akışını azaltır. Bu durumda cilt için önemli olan oksijen ve A vitamini gibi besinleri tüketerek cildin erken yaşlanmasına neden olur. Yapılan mimik hareketleri kırışıklıkları arttırır. Kollajen ve elastinin zarar görmesine neden olur.

Sert zedeleyici bakımdan kaçınılmalı, cilde nazik davranılmalıdır. Parfüm, alkollü ve alkali ürünlerden kaçınılmalıdır.

4.3.5. CİLT TİPLERİ

Cilt tipi genellikle genetik tarafından belirlenir ancak cilt durumunu kötüleştirebilecek günlük alışkanlıklar ve çevresel faktörler vardır. Her cilt tipi belirli bir karakteristik özelliklere sahiptir ve özel dikkat gerektirir.

4.3.5.1. NORMAL CİLT

Normal cilt yumuşak ve gergindir. Gözenekleri küçüktür. Kan dolaşımı düzenli ve sağlıklıdır. Kılcal damarları çok incedir hemen hemen hiç görünmez. Bu cilt tipinde deri sıkıdır, pürüzsüz bir yapıya sahiptir. Genellikle lekesiz, pembe ve sağlıklı bir görüntüsü vardır. Ne çok yağlı ne de çok kurudur.

Normal cildin bakımında asıl amaç, cildin özelliklerini korumak ve bunları geliştirmektir.

Cilt, iyi korunursa her yaşta farkını belli eder. Ancak çevre kirliliği, kapalı mekânlarda yaşamak, kaloriferle kuruyan havanın etkisi, dikkatsiz güneşlenme, sağlıksız beslenme, yanlış sabunlar ve kalitesiz bakım veya makyaj ürünleri, zamanla bu ciltlere zarar verebilir (Amato Dr. Yasemin Fatih 2004:92 Güzel ol Bugün Yarın Daima) (Görsel 4.42).[1]



Görsel 4.42: Normal cilt

4.3.5.2. YAĞLI CİLT

Yağlı cilt çoğunlukla ergenlik çağında görülür, Cilt, sebum adı verilen bir yağ tabakasıyla kaplıdır. Sebumun fazla olması cildin yağlanmasına neden olur. Normal miktarda sebum cilt için yararlıdır. Çünkü cildin nemini arttırır, pürüzsüz bir görüntü sağlar, kırışıklık oluşumunu geciktirir. Aşırı sebum ölü cilt tabakasıyla birleşir, siyah nokta ve akne oluşumuna neden olur.

Cildin yağlı olması çoğunlukla kalıtımla belirlenen bir özelliktir. Bazen temizliğin ihmal edilmesi veya aşırı stres, metabolizmanın bozulması, bazı kan dolaşımı rahatsızlıkları, hormonal bozukluklar, psikolojik etkenler ve sağlıksız beslenmede cildin fazla yağlanmasına neden olabilir. Ergenlik çağında cildin yağlı olması hormonal değişikliklerden kaynaklanır. Yağlı cilt hem soluk hem de parlak görünür. Geniş gözenekleri, siyah noktaları vardır. Sivilce oluşumuna müsaittir.

Genetik faktörler ortadan kaldırılamasa da sağlıklı yaşam tarzı, dengeleyici kozmetik ürünler, soruna neden olan rahatsızlıkların tıbbi tedavisi, cildin genel tablosunu düzeltebilir (Amato Dr. Yasemin Fatih 2004:92 Güzel ol Bugün Yarın Daima) (Görsel 4.43).[2]



Görsel 4.43: Yağlı cilt

4.3.5.3. KURU CİLT

Kuru ciltte yağ ve ter salgısı normalin altındadır. Yıkandıktan sonra gerilir, kolayca kızarır. Kırışmaya çok müsaittir. Özellikle göz çevresi, alın, dudak kenarları erken yaşta kırışır. Sivilce, komedon, akne problemleri yaşamaz, Gözenekler çok sıkı veya yoktur. Kılcal damarlar cilt yüzeyine çok yakın olabilir. Ayrıca kuru ciltte göz çevresinde milialar gözlenebilir. Cilt yüzeyindeki aşırı kuruluk, cildi bakterilere karşı koruyan asit mantonun dengesini bozar. Bu nedenle kuru ciltler çok hassas olur. Cildin kuru oluşunu esas olarak kalıtım özellikleri belirler. Hormonal sorunlar, özellikle menapoz ve guatr hastalığı cildin kurumasına neden olabilir. Bunların yanı sıra aşırı güneşlenme, yeterli su içilmemesi, aşırı soğuk hava, yanlış bakım ürünleri cilt kuruluğuna neden olur. Cilt nemlendirilmeli özelliklerine uygun kozmetik ürün tercih edilmelidir (Amato Dr. Yasemin Fatih 2004:93 Güzel ol Bugün Yarın Daima) (Görsel 4.44).[3]



Görsel 4.44: Kuru cilt

4.3.5.4. KARMA CİLT

En yaygın olan cilt tipidir. Yağlı ve kuru cildin karışımıdır. T bölgesi yani alın, burun ve çene bölgesi yağlıdır. Yanaklar ve göz çevresi normale yakın seviyede ya da kurudur. Alın, burun ve çene bölgesi daha yağlı, geniş gözenekler, yanaklar ve göz çevresi daha mat görünümlü ve kuru bir yapıya sahiptir.

Bu tür ciltler için uygun bakım ürünü bulmak zordur. Alın burun çene ve yanaklar için kullanılacak kozmetikler farklı içeriklere sahip olmalıdır. Yüzdeki bölgelerin ihtiyacına göre kozmetik ve uygulamalar tercih edilmelidir (Amato Dr. Yasemin Fatih 2004:94 Güzel ol Bugün Yarın Daima).[4]

4.3.5.5. HASSAS-ALERJİK CİLT

Her cilt tipi hassastır ancak bazı ciltler daha hassas olur ve sıklıkla sorun yaşar.

Alerjik reaksiyon, çoğu insanı rahatsız etmeyen bir maddenin bir başkasında tepki yaratmasıdır. Belirtileri kızarıklık, kaşıntı ve pullanmadır. Yılın belli dönemlerinde bu durum artarsa mevsimsel ya da polenlere bağlı olduğu düşünülebilir. Alerji sorunu görüldüğünde uzman bir doktora başvurmak gerekir.

Kullanılan kozmetik ürünler hassasiyete neden olabilir. Hipoalerjenik ve hassas ciltlere uygun ürünler tercih edilmelidir (Amato Dr. Yasemin Fatih. 2004:94 Güzel ol Bugün Yarın Daima).[5]

Cilt tipi sabit kalmaz. Zaman içinde hormonlara, çevre koşullarına ve strese bağlı olarak değişebilir. Gençlik yaşlarında karma olan bir cilt, olgunlaştıkça normale dönebilir.

Cilt tipi mevsimlerden de etkilenebilir. Örneğin soğuk hava, aşırı güneşlenme cildi değiştirebilir. Bazen bu değişikliklere kozmetik ürün yol açabilir. Yaz için uygun olan ürünler kış için uygun olmayabilir. Kimi zaman duygusal dalgalanmalar değişimlere yol açabilir. Örneğin yoğun ve stresli bir günün sonunda cilt yağlanabilir (Amato Dr. Yasemin Fatih 2004:94 Güzel ol Bugün Yarın Daima).[6]

4.3.6 CİLT İNCELEME YÖNTEMLERİ

Cilt teşhisi yapılırken cildin makyajsız ve doğal olması gerekir.

Cilt teşhisine yardım etmek için müşteriye uygun sorular sorulabilir. Ciltte yağlanma, gerilme, pullanmanın olup olmadığı; yaşı, regl durumu, uykusuzluğu, banyodan sonra ciltte gerginlik hissi olup olmadığı, beslenme, kullandığı kozmetikler ve ilaç kullanımı vb. sorular sorulur. Bu sorular, çıplak gözle cilt teşhisine yardımcı olacaktır. Hepsi bir bütün olarak değerlendirilip cilt tipi belirlenir. Daha sonra cilt çıplak gözle teşhis edilirken şunlara dikkat edilmelidir:

CİLT İNCELEME		
CİLT TİPİNE GÖRE	**CİLT YAPISINA GÖRE**	**CİLT BOZUKLUKLARINA GÖRE**
Yağ durumu	Kırışıklık durumu	Komedon
Nem durumu	Elastikiyet	Sivilceler
Gözeneklerin durumu	Cilt kalınlığı	Pigment lekeleri
	Cildin tonusu (kas gerilme)	Yaşlılık lekeleri
	Hassasiyet	

Cildi incelerken cilt tipini belirleyen en önemli faktörlerden biri de yağ salgısıdır. Cilt kalınlığını, ciltteki gözeneklerin derinliğine göre saptanabilir. Derin gözenekler, epidermisin kalın olduğunu belirtir. Epidermis normal kalınlıkta olduğunda gözenekler geniş, ince olduğunda dardır. Çenede başparmak yardımıyla cilt hafif yukarı kaldırarak ciltte ince çizgiler gözlemlenir. Gözaltındaki deri kaldırılarak veya burun köküne doğru iterek cildin tonusu (kasların gerilim durumu) kontrol edilir. Kolay kalkan veya itilebilen ve bırakıldıktan sonra eski hâline yavaş dönen ciltler, zayıf bir tonusa sahiptir. Göz çevresindeki cildin diğer bölgelerden renk farkı olup olmadığı incelenir. Mekanik uyarılara karşı duyarlılık, alında ve yanaklarda bir spatula ya da normal bir basınçla cilde sürülerek kontrol edilir. Kızarma süresi yoğunluğu cildin duyarlılığı hakkında bilgi verir.



Görsel 4.45: Lup (büyüteç lambası)

4.3.6.1. CİLT İNCELEMEDE KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER

Büyüteç Lambası (Lup)

Lup, yansımasız bir ışıkla büyütme sağlayarak ciltteki kusurları analiz etmeye yarar. Lamba, özellikle siyah ve beyaz noktaların çıkarılması ve sivilcelerin temizlenmesi sırasında yardımcı olur (Görsel 4.45).

Wood Lamb

Wood lambası, cildin durumunu tespit etmek için kullanılır. Wood lambasının derin mor ışıkları altında pek çok madde açıklık kazanır. Lamba tamamıyla karanlık bir odada kullanılır. Farklı cilt özelliklerine uygun bakımı belirlemek için mor ışınlar, cildin yüzeysel ve derinlemesine katmanlarını incelemesini sağlar. Çıplak gözle zor görülen lekeler, wood lambası altında görülür. Farklı cilt durumları değişik tonlarda ortaya çıkar. Örneğin cilt ne kadar kalın olursa floresan o derece beyaz olacaktır. Wood lamb ile bakılırken cilt analizi yapılan kişi, ışık kaynağına bakmamalıdır (Görsel 4.46).



Görsel 4.46: Wood lamb

CİLT DURUMUNUN WOOD LAMB İLE BELİRLENMESİ	
SORUN	**IŞIK RENGİ**
Kalın corneum tabakası	beyaz floresan
Ciltte ölü hücreler	beyaz noktalar
Normal ve sağlıklı cilt	mavi beyaz
Yeterli nemi olmayan cilt	mor floresan
Susuz cilt	açık leylak
Nemli cilt	parlak floresan
Yağlı bölgeler ve komedonlar	turuncu
Pigmentasyon ve koyu noktalar	kahverengi
Derinin renk bozuklukları	kahverengi

Cildin Nem Miktarını Ölçme

Ölçüm yapmak için cihazın prob uçları vücutta ölçülecek yere sonuç, ekranda görülene kadar bastırılır. 5 saniye beklenir. Dijital olarak %0'dan %99,9 arasında sayısal değerler alır. Bu sayısal değerlere göre değerlendirme yapılır. Ölçüm yapılacak bölge ıslak ve kirli olmamalıdır. Mevsim ve nem referans aralığı dikkate alınarak değerlendirme yapılmalıdır.

Bilgisayarlı Cilt Analiz Cihazı

50/200 kat büyütme sağlayarak detaylı analiz yapma imkânı sağlar. Görüntüler bilgisayar ortamında kaydedilir. Bu durum yapılan bakımların etkilerini müşterinin görebilmesi açısından önemlidir (Görsel 4.47).



Görsel 4.47: Bilgisayarlı cilt analiz cihazı

Bilgisayarlı Cilt Analizinin Yüz Özelliklerini Vurgulaması

Noktalar

Noktalar, cilt analiz cihazı tarafından çekilen görüntüdeki genel cilt tonunazıt bir renk olarak görünür.

Çizgiler ve Kırışıklıklar

Kırışıklıklar, görüntü üzerinde dar ve uzun bir şekil ile karakterize olma eğilimindedir ancak görünümleri yüz ifadesine bağlı olarak kişiden kişiye değişebilir.

Düzensiz Doku

Doku ve tonda düzensiz alanları gösterir.

UV Lekeleri

Normalde UV lekeleri genel olarak görülebilse de cilt yüzeyinin altında yüksek oranda birikmiş melanin alanlarını tespit ederek gelişmiş bir görüntü gösterir.

Pigmentasyon

Birçok kırmızı alan, bu akne, rosacea ve hiper pigmentasyon dâhil olmak üzere çeşitli cilt durumlarından birine sahip olduğunun bir işareti olabilir.

Gözenek Boyutu

Gözenekler normal cilt tonunundan biraz daha koyu görünür ve daireseldir. Genellikle bir noktanın boyutundan çok daha küçüktür.

Güneş Hasarı

Zarar veren güneş ışınları görüntü üzerinde düzensiz bir görünüm ile karakterizedir.

DERİ HASTALIKLARI



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Tekniğine uygun olarak cilt analizi yapınız.

Kullanılacak Araç Gereçler

- Büyüteç lambası (lup), wood lamp veya bilgisayarlı cilt analiz cihazı
- Sedye veya yatak
- Çarşaf
- Örtü
- Havlu
- Eldiven
- Maske
- Önlük

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.

2. Kişisel hijyeninizi yapınız.

3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.

4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.

5. Bakım yatağına çarşaf seriniz.

6. Bakım yatağına örtü seriniz.

7. Baş havlusunun uzun kenarı dışarıya gelecek şekilde kıvırınız.

8. Bakım yatağının baş tarafına baş havlusunu koyunuz.

9. Müşteriyi bakım yatağına yatırınız.

10. Müşteriyi hazırlayınız.

11. 1Müşterinin üstünü dekolteden ayaklara kadar koruyucu örtüyle örtünüz.

12. Ciltte herhangi bir deri hastalığı olup olmadığını kontrol ediniz.

13. Cilt türünü inceleyiniz.

- Normal cilt
- Yağlı cilt
- Kuru clt
- Karma cilt
- Hassas (alerjik) cilt

14. Cilt tipini inceleyiniz.

- Yağ durumu
- Nem durumu
- Gözeneklerin durumu

15. Cildi yapısına göre inceleyiniz.

- Kırışıklık durumu
- Elastikiyet
- Cilt kalınlığı
- Cildin tonusu (kas gerilme)
- Hassasiyet

16. Cilt bozukluklarını inceleyiniz.

- Komedon
- Sivilceler
- Pigment lekeleri
- Yaşlılık lekeleri

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
CİLT ANALİZİ UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	**Uygulamayı Yapamadı.**	**Uygulamada Eksiklikler Var.**	**Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.**
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	3	4
Kişisel hijyen yapılması	0	3	5
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	3	5
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	3	6
Bakım yatağına çarşaf ve örtünün yerleştirilmesi	0	3	6
Baş havlusunu hazırlanması	0	3	7
Müşterinin bakım yatağına yerleştrilmesi	0	4	7
Müşterinin hazırlanması	0	4	7
Müşterinin üstünün koruyucu örtü ile örtülmesi	0	4	8
Ciltte herhangi bir deri hastalığı olup olmadığının kontrol edilmesi	0	4	8
Cilt türünün incelenmesi	0	4	8
Cilt tipinin incelenmesi	0	4	9
Cilt yapısının incelenmesi	0	4	10
Cilt bozukluklarının incelenmesi	0	4	10
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME



Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Derideki en ince ve en kalın deri aşağıdakilerden hangisinde doğru olarak verilmiştir?

A) Alın-ayak tabanı

B) Ayak altı-ayak üstü

C) El içi-ayak tabanı

D) Göz kapakları-ayak tabanı

E) Göz kapakları-alın

2. Derinin birinci tabakası aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bazal tabaka

B) Dermis

C) Epidermis

D) Hypodermis

E) Subkutan yağ dokusu

3. Aşağıdakilerden hangisi epidermisin en üst katmanıdır?

A) Str. spinozum

B) Str. bazale

C) Str. corneum

D) Str. granulozum

E) Str. dermis

4. Deriye renk veren hücrenin adı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Keratinosit

B) Langerhans hücresi

C) Merkel

D) Melanosit

E) Pigment

5. Aşağıdakilerden hangisi dermiste <u>bulunmaz</u>?

A) Bazal hücreleri

B) Kan ve lenf damarları

C) Kıl ve kökleri

D) Yağ bezleri

E) Yağ Lifler

6. Apokrin ter bezleri vücudumuzun hangi bölgelerinde bulunur?

A) Ayak tabanında

B) Ayak üst kısmında

C) El içinde

D) Koltuk altı ve genital bölge

E) Vücudun her yerinde

7. Aşağıdakilerden hangisi deride yapılan vitamindir?

A) A vitamini

B) B1 vitamini

C) B2vitamini

D) D2 vitamini

E) Cvitamini

8. Aşağıdakilerden hangisi bakterilerin neden olduğu enfeksiyonlar arasında yer alır?

A) Çıbanlar

B) Lentigo

C) Porto şarabı

D) Papül

E) Siğil

9. Aşağıdaki pigmentasyon hastalıklarından hangisi doğuştan olan renk kaybıdır?

A) Albinizm

B) İmpetigo

C) Kloasma

D) Siğil

E) Vitiligo

10. 0,5 cm'lik su toplanmasına verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bül

B) Bülbül

C) Püstül

D) Papül

E) Vezikül

11.Bakterilere karşı koruyucu bir engel oluşturan yapı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Asit-lipit manto

B) Ciltteki nem

C) Kılcal damarlar

D) Likit manto

E) Melanoasitler

12.Epidermiste içi irin dolu yüzeysel kabartılara verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bül

B) Nodül

C) Vezikül

D) Papül

E) Püstül

13.“T” bölgesi yağlı olan cilt türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Hassas cilt

B) Karma cilt

C) Kuru cilt

D) Problemli cilt

E) Yağlı cilt

14.Yağlı cilde sahip kişiye wood lambla bakıldığında cilt ne renk görünür?

A) Beyaz

B) Mor

C) Sarı

D) Turuncu

E) Yeşil

15.Kırmızı, kaşıntılı döküntüler şeklinde genelde dirsek içi, diz arkası ve boynun ön yüzünde görülen egzema türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Atopik dermatit

B) Kontakt dermatit

C) Seberoik dermatit

D) Ürtiker

E) Papül

16.Gebeliği önleyici ilaç kullanımında ya da hamilelik sırasında hormon değişikliklerine bağlı olarak ortaya çıkan leke aşağıdakilerden hangisidir?

A) Benler

B) Kloasma

C) Lentigo

D) Milia

E) Vitiligo

17.Aşağıdakilerden hangisi cilt incelemede kullanılan araç gereçlerden değildir?

A) Bilgisayarlı cilt analizi

B) Gözlük

C) Lam

D) Lamel

E) Mikroskop

18.Aşağıdakilerden hangisi yağ bezi hastalıklarından değildir?

A) Apse

B) Asteatosis

C) Komedon

D) Milia

E) Siğil

19.Çilden daha büyük kahverengi lekelere verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kloasma

B) Körlük

C) Lentigo

D) Milia

E) Vitiligo

20.Vücudun herhangi bir maddeye karşı aşırı reaksiyonuna verilen isim aşağıdakilerden hangisidir?

A) Alerji

B) Egzema

C) Makul

D) Plazma

E) Ürtiker





5.ÖĞRENME BİRİMİ.

KLASİK MASAJ TEKNİKLERİ

KONULAR

1. MASAJ
2. MASAJ TEKNİKLERİ

KİŞİSEL MASAJ TEKNİKLERİ

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Masajın tanımını yaparak masajın temel amaçları, çeşitlerini, prensiplerini, etki alanlarını masaj uygulamasında dikkat edilecek noktaları ve masajın uygulanmadığı durumları açıklamak.

GİRİŞ

Masaj ile ilgili temel kavramlar, tarihçesi, çeşitleri, etkileri ile ilgili bilgi edinmek gerekir.

5.1. MASAJIN TANIMI VE ÖNEMİ

Masajın birçok tanımı bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Muhtelif darbeler ve ovmalarla masaj yapılan bölgede kan dolaşımını artırma, damarları açma ve dokuya fazla kan gelmesini sağlama usulüdür.
- Yumuşak dokuları mekanik olarak uyararak sistematik manipülasyonlar ile organizmada fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratma eğilimidir.
- Vücut yüzeyinde el, elektrik, su vb. aracılığı ile çeşitli işlemler yapma şeklinde tedavi, bakım ve rahatlatma yöntemleridir.

TDK'ye göre masaj "deri, deri altı dokusu, kaslar, iç organlar, metabolizma, dolaşım veya lenf sistemlerinin, el, elektrik, su vb. aracılığı ile ovma, sıvazlama, titreşim, basınç, vurma gibi hareketlerle mekanik ve sinirsel yollarla tedavi amaçlı uyarılması" şeklinde tanımlanır.

Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere masajın ortak bir amacı bulunmaktadır. Masaj uygulanan kişiyi fizyolojik ve psikolojik olarak rahatlatma ve rahat hissettirmektir. Bunun için çok farklı cihazlar kullanılmakla birlikte elle de yapılmaktadır. Elle yapılan masaj, klasik masajın temelini oluşturmaktadır.

Her zaman ağrı ve rahatsızlığı hafifletmenin en doğal ve içgüdüsel araçlarından biri olmuştur. Yıllar içinde doğal iyileşme sürecini aktive eden, kan akışını uyaran, hormon salınımını arttıran ve vücudun kendini iyileştirmesine yardımcı olan teknikler geliştirilmiştir.

Ağrı veya ağrılı kaslar olduğunda içgüdüsel rahatlamak için vücudun o kısmına dokunulur veya o kısmı ovulur.

Masajın Tarihçesi

Masaj insan vücudunda uygulanan en eski şifa terapilerinden biridir. MÖ 2.700 yıllarına kadar uzanan eski Doğu ve Çin kültürleri, doğum sancısından felce kadar çeşitli rahatsızlıkları iyileştirmek için masaj uygulamışlardır.

Eski Mısır mezarları, masaj yapılan figürlerin görüntüleri ile süslenmiştir. Geleneksel Hint tıbbına göre iyileştirici özellikleri için çeşitli aromaterapi yağları ve baharatlar kullanılarak masaj yapılmıştır (Görsel 5.1).



Görsel 5.1: Eski Mısırda masaj

Masaj kelimesi; Hint dilinde m**asser,** Arapça'da **mess,** İbranice **mashesh** ve Yunanca'daki **massein** kelimeleri sıvazlama ve yoğurma anlamına gelir.

Masaj yüzyıllardan beri egzersizle birleşmiş bir tedavi şeklidir. Masajın dünyada eski bir geçmişe sahip olduğu bilinmektedir. Birçok antik uygarlıkta masajın arkeolojik kanıtları bulunmuştur. Masaj hakkında ilk yazılı kayıtlar Çin, Hindistan ve Mısır'da bulunur. Kayıtlar eski Çin'de 5.000 yıl öncesinden beri kullanılan bir masaj ve egzersiz sisteminin bulunduğunu göstermiştir.

İran, Mısır ve Japonya'daki eski medeniyetlerin halkları, masaj sanatlarını kozmetik amaçlı kullanmışlardır. Vücut ve deriyi güzelleştirmek için yağ ve parfümler sürüldüğünde tedavi edici özelliklerinin olduğunu keşfettiler.

Masaj tarihi konusundaki en eski bilgileri eski Yunan hekimleri vermektedir (Görsel 5.2). Eski Yunanlılarda ve Romalılarda egzersiz ve masaj birbirinden ayrılmaz bir parçaydı.



Görsel 5.2: Eski Yunanda masaj

Sağlık için de çok önemli olduğu kabul ediliyordu. MÖ 500 yıllarında Yunan tarihçisi Herodot, egzersiz ve masajı hastalık tedavisinde uyguladı. Masaj, kalpten uzağa doğru yapıldı. Basınç, tedavi boyunca değiştirildi. Başlangıçta nazik, sonra daha derin ve çabuk, sonlara doğru gitgide yavaş şekilde azalıyordu ve yağlı karışımlar kullanılırdı.

Antik Dönem'de Ege Uygarlıklarında zeytinyağıyla karıştırılan güzel kokulu otlarla masaj yağları hazırlanırdı (Görsel 5.3).



Görsel 5.3: Antik Dönem'de hazırlanan masaj yağları

MÖ 380 yıllarında tıbbın babası Hippocrat (Hipokrat) masajı hastalıkların tedavisinde kullandı. O zamanlarda dolaşım sistemi anlaşılmamış olmasına rağmen ovmanın kalbe doğru yapıldığında daha yararlı olduğunu buldu. Eski çağlarda masaj ve egzersiz birlikte uygulanmış ama sistemli bir biçimde ele alınabilmesi için uzun zaman geçmiştir.

18. yüzyıldan itibaren teknikler daha da gelişmeye başlamış ve uygulanacak basınç, hız, kullanılacak yağ, hasta pozisyonu ve tedavi süresi hakkında farklı fikirler ileri sürülmüştür.

Peter Henry Ling (Pitır Henri Ling) (1776-1839), masajla jimnastiğin iç içe olduğunu savunmuştur. İsveç masajının kurucusudur. Ling'in esas önemi masaj manipülasyonlarını düzenleyen ilk kişi olmasıdır. Vücuda egzersiz masaj uygulamadan önce anatomi ve fizyoloji bilgilerinin kazandırılması gerektiğini kavramıştı. B. Mennel (Menel.) (1880-1957), tedavi amacıyla masajı geniş olarak ele almıştır. Klasik masajın temelini 1893 yılında yayınladığı masaj kitabıyla Albert Hoffa (Albert Hoffa) kurmuştur. Kitabında masaj manipülasyonlarını öfloraj, petrisaj, friksiyon, tapotement, vibrasyon olarak beş ana grupta toplamıştır.

20. yüzyıl ortasından başlayarak klasik masaj, teknik yönünden bugünkü biçimini almıştır. Eğitim veren okullarda ve yayınlanan kitaplarda bazı küçük farklılıklar olmakla beraber esas kurallar günümüze kadar aynı kalmıştır. Bu manipülatif tekniklerin günümüzde uygulaması hâlâ devam etmektedir.

5.1.2. MASAJIN SINIFLANDIRILMASI

Masaj uygulamaları amaca dönük ve biçimsel olarak farklılıklar gösterir. Bazı kaynaklara göre bilinen masaj yöntemlerinin sayısı seksenin üzerindedir. Masajı dört ana başlık altında kategorize etmek mümkündür. En yaygın kullanıma sahip olan klasik masaj, özel teknikli masajlar, aletli masajlar ve iç organ masajlarıdır. Bunlarda kendi içinde alt gruplarını barındırır (Kanbir Oğuz M. 2019).[1]

Klasik Masaj: Dinlendirme masajı, tedavi masajı ve spor masajı (hazırlık masajı, devre arası masaj ve aktivite sonrası masaj gibi) vb. masaj çeşitleri yer alır.

Özel Teknikli Masajlar: Konnektif doku masajı, derin friksiyon masajı, masopunktur masajı, refleksoloji masajı, shiatsu masajı, segmental masaj, periost masajı, thai masajı, champissage masajı, sıcak taş masajı, ayurveda masajı, lenf drenaj masajı, aromatik masaj vb. masaj çeşitleri yer alır.

Aletli Masajlar: Piyasada çeşitli masaj aletleri bulunmaktadır. Bunların içinde en çok tercih edilenleri titreşimli ve vakum özellikli olan cihazlardır. Bu cihazlar genel olarak vücut üzerindeki kas gerginliklerini azaltarak uyarıcı, toksinleri atıcı özelliklerinin yanı sıra lenf drenajını sağlayarak vücuttaki ödemin yok edilmesini ve selülite neden olan bağ doku tıkanıklarını giderir. Ayrıca felçli hastalarda pasif egzersizlerin yaptırılması ve eklemlerdeki hareketliliğin tekrar kazanılmasını sağlar. Değişik firmaların ürettikleri cihazların özellikleri farklı olmakla birlikte genel amaçları aynıdır.

Mekanik cihazlar insan elinin rahatlatıcı dokunma duyusundan yoksundur. Elle yapılan hareketlerin yerini hiçbir şekilde tutmayacağı bilinmektedir. Değişik vücut bölgelerine uygulanan klasik masaj manipülasyonları deri altındaki sinir uçlarını uyararak omurilik üzerinden ilgili bölgelere masajı ulaştırır. Bunun için masaj uygulamasında dokular, uygulamanın yapılacağı bölge organları ve anatomik yapıları çok iyi bilinmelidir. Vakumlar, su içi masaj aletleri, elektrikli-elektronik kompleks masaj cihazları ve basit masaj araç gereçleri ile yapılan masaj çeşitleri yer alır.

İç Organ Masajlar: Kalp masajı ve kolon masajı türleri vardır (Bu konu eğitimli ve sağlık personeli tarafından yapılmalıdır.).

5.1.2.1. KLASİK MASAJ

Klasik masajın amaca bağlı olarak planlanması ile dinlendirme, tedavi ve spor masajı gibi alt gruplar oluşur. Üç grup için klasik masaj ilkeleri geçerlidir ve beş temel manipülasyon vardır (Kambir O. 2019).[2]

5.1.2.2. DİNLENDİRME MASAJI

Sağlıklı insanlarda gevşetme, rahatlatma ve dinlendirme amacıyla yapılan masajdır. Genellikle sırt masajı uygulanmakla beraber vücut masajı şeklinde de tercih edilebilir.

5.1.2.3. TEDAVİ MASAJI

Doktor kararı, kontrolü ve tavsiyesiyle hastalara uygulanan masaj programıdır. Bu program hastalığın seyrine ve tedavi gerektiren uygulamaya göre elle, aletle veya elektrikli cihazlarla yapılmaktadır.

Çok kısa süreli masajlarda olumlu sonuç almak güçtür. Aynı zamanda çok uzun ve yorucu masajlar da zararlı olabilir. Terapi seansları hastalığın özelliğine göre düzenlenmelidir. Fizik tedavi ve rehabilitasyon merkezlerinde yapılan tedavi masajlarının reçetelerini mutlaka uzman bir doktor yazmalıdır.

Uzman doktor, tedavi masaj reçetelerinde fizik tedavinin çeşidini, uygulama süresini, tedavi edilecek bölgeyi, tedavilerin haftada kaç gün uygulanacağını, elektrikli cihazlarla tedavilerde kullanılması gereken elektrot ve metotları yazmalıdır.

5.1.2.4. SPOR MASAJI

Sportif etkinliklerde, etkinlik öncesinde veya sonrasında, hızlı ve sınırlı olmak kaydı ile etkinlik sırasında da yapılan bir masajdır. Spor masajını klasik masajdan ayıran en önemli özellik ritm, süre ve bası miktarının değişik olmasıdır. Bu masaj türünde uyarıcı amaçlı hareketler çoğunluktadır ve yapılan spor göre farklılıklar gösterir. Süre bölgeye göre değişmektedir. Kendi içinde üç gruba ayrılır.

SPOR MASAJI

1 — HAZIRLIK MASAJI

Sporcuyu yarışmaya ve antrenmana hazırlamak amacıyla yapılır. Kaslara uyarı vermek ve sporcunun motivasyonunu desteklemek için yapılır. Daha çok sıvazlama ve darbeleme türü hareketler kullanılır. Aktiviteden 20-30 dk. önce yapılır ve ardından sporcunun aktif ısınmaya geçmesi istenir. Aktif ısınma (koşu, esnetme, gerdirme, sıçrama ve sportif aktiviteye göre olan egzersizler) (Kanbir O. 2019).[3]

2 — ARA MASAJI

Maç ve yarışmalarda devre aralarında gerekli olursa uygulanır. Kramp, kas gerginliği ya da psikolojik destek sağlamak amacıyla yapılabilir. Yoğun olmayan kısa süreli bir masajdır. Vibrasyon ve yüzeysel sıvazlamalar tercih edilir (Kanbir O. 2019).[4]

3 — AKTİVİTE SONRASI MASAJI

Dinlendirme masajıdır. Aktivite sonrası darbeleme dışındaki manipülasyonlarla masaj yapılır. Amaç, metabolizma atığı maddelerin dokulardan uzaklaştırılmasını çabuklaştırmaktır. Böylece yorgun kaslara taze kan dönüşü hızlanabilir. Ağrılı, hassas durumdaki kaslarda gerginlik ve spazm azaltılır. Sporcu bir sonraki aktiviteye hazır hâle gelir (Kanbir O. 2019).[5]

5.1.3. MASAJIN TEMEL AMAÇLARI

Vücuttaki dokuların ve organların düzenli olarak çalışmasını, vücutta biriken toksin ve yorgunluk maddelerinin atılımını ve psikolojik rahatlamayı sağlar. Kasları güçlendirir. Kan dolaşımını hızlandırır. Eklemlerin hareketini arttırır. Kaslara ve dokulara daha çok oksijen iletir. Doğal yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve derinin elastikiyetini koruyarak kırışıklıkların oluşumunu geciktirir.

5.1.4. MASAJIN KULLANIM ALANLARI

Pasif ısı sağlamak, ruhsal gerginliği gidermede katkı sağlamak, motivasyona katkıda bulunmak, kas gerginlikleri ve krampları gidermek için kullanılır. Sportif aktivite sonrası dinlenmek, kullanılan ürünlerin deriye daha iyi nüfus etmesi ve yorgunluğu gidermek için kullanılır.

Felçli hastalarda (Masaj, felçlerin tedavisiyle doğrudan ilişkili bir yöntem değildir. Tek başına masajla felç tedavi edilemez.), uykusuzluk problemlerinde, uzun süre yatak istirahati yapanlarda, tansiyona bağlı baş ağrılarında ve kabızlıkta kullanılır.

Kırıklarda alçıdan çıkarıldıktan sonra yapılır. Yanık izlerinde skar durumun geçmesi için ve astımlı hastalarda kullanılır.

Yüz felcinde ve diğer periferik felçlerde akut devreden sonra fizyoterapiye destek sağlamak için masaj uygulanabilir.

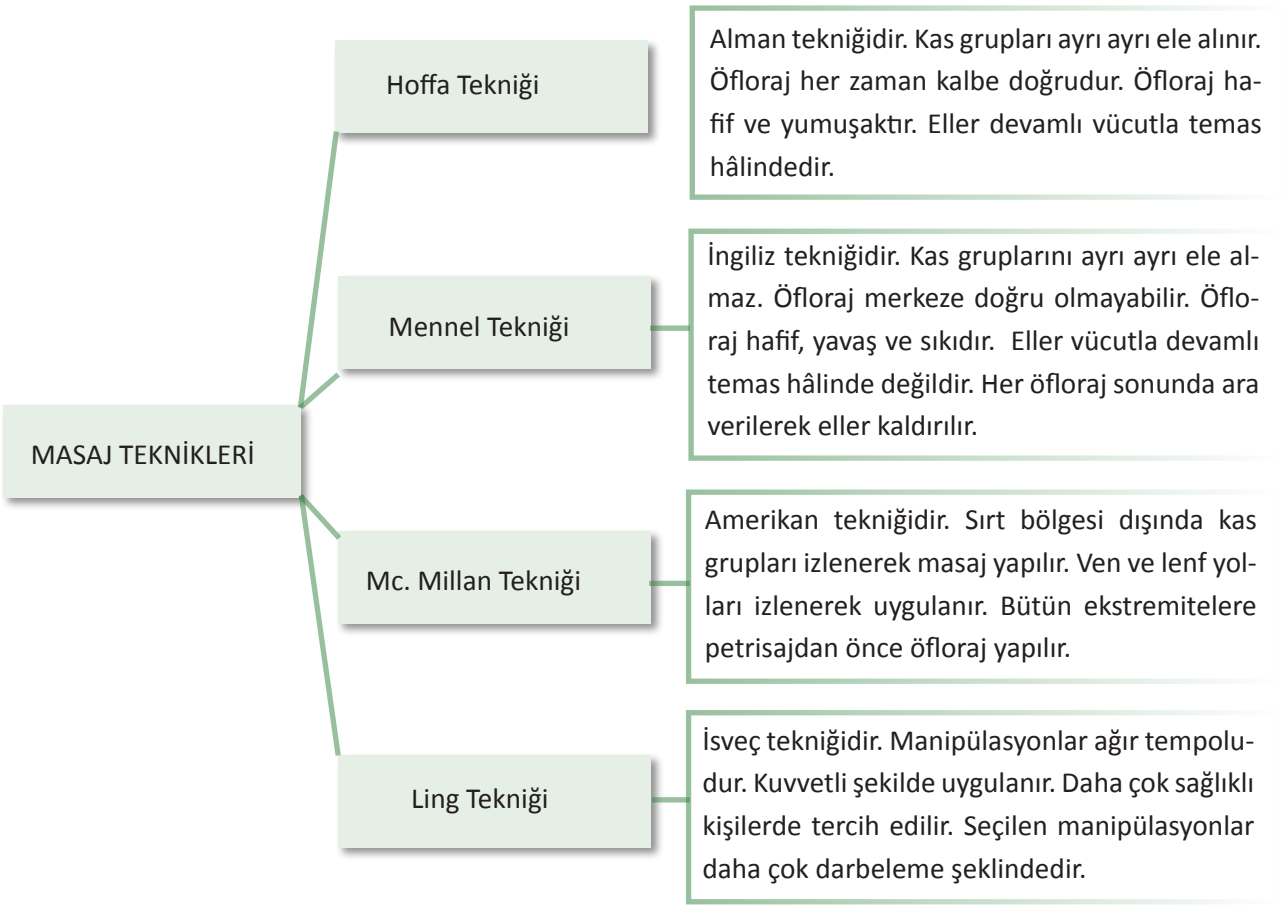
5.1.5. KLASİK MASAJIN İLKELERİ

Masaj uygulaması sırasında dikkat edilmesi gereken önemli ilkeler vardır. Bunlara uyulması masaj yapan ve yaptıran için önemlidir.

- Masaj kalbe doğru ve kas liflerinin yönünde yapılmalıdır (Toplardamar dolaşımı kalbe doğrudur.).
- Klasik masaj uygulamasına sıvazlama tekniği ile başlayıp gereken teknikleri uyguladıktan sonra masaj sıvazlama ile sonlandırmalıdır.
- Masajda tekrar sayısı gereksinime göre değişir. Dinlendirme masajında ortalama beş tekrar yeterli sayılabilir. Örneğin beş defa öfloraj, beş defa petrisaj, ardından friksiyon, vibrasyon, darbeleme gibi diğer masaj hareketleri beş tekrar uygun sürelerde yapıldıktan sonra tekrar beş defa öfloraj uygulanır ancak duruma ve ihtiyaca göre tekrar sayıları değişebilir.
- Kas grupları ayrı ayrı ele alınmalıdır.
- Masaj yapılan kısım iyi desteklenmelidir.
- Masaj manipülasyonları ritmik olarak birbirini izlemelidir.
- Masaj başladıktan sonra masörün ellerinin vücutla teması kesilmemelidir.
- Yağlar önce ele dökülerek masaj yapılacak bölgeye sürülmelidir.
- Önce kalbe yakın üst bölge ele alınmalı, daha sonra alt kısımlara geçilmelidir.
- Masaj yapılmamış ve yapılmış bölgeler örtülmelidir.
- Genel vücut masajı yapılacaksa önce sırt masajı yapılmalı, sonra üst ve alt ekstremite masajlarıyla devam edilmelidir.
- Bazı tedavi masajlarında örneğin selülitte başlangıçta değil gerekli ise 7-8 seanstan sonra sert masaj yapılabilir.
- Genel olarak masajdan sonrasında yarım saatten fazla süren huzursuzluk olursa bu masajın çok sert uygulandığının göstergesidir.
- Masör, masaj yapılması istenmeyen bölgelere ya da rahatsızlık duyulan bölgelere masaj yapmamalıdır.
- Masajın basıncı çok sert olmamalıdır. Kişilerin tepkileri birbirinden farklıdır. Sert masaj rahatsızlık verdiği gibi doku içi kanamalara neden olabilir. Masaj gereği kadar yumuşak ve yeteri kadar sert olmalıdır.
- Masajdan sonra masaj yaptıran kişinin bir süre masada dinlenmesi sağlanmalıdır.
- Masaj odasının düzen ve temizliğine özen gösterilmelidir.
- Masör mutlaka üniformayla çalışmalıdır (Kanbir O. 2019).6

5.1.6. BAZI MASAJ TEKNİKLERİNİN KARŞILAŞTIRMASI

Klasik masaj hareketlerini farklı sistemlerle uygulayan dört masaj tekniği vardır. Bunlar şunlardır:



5.1.7. MASAJIN FİZYOLOJİK ETKİLERİ

5.1.7.1. KASLAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Kaslar çalıştığı zaman daha fazla oksijen desteğine ihtiyaç duyar ve daha fazla atık ürünler ortaya çıkar. Kaslar dinlenirken atık ürünler birikebilir ve sertliklere sebep olur. Kaslara masaj yapılırsa kanlanma artar. Bu artmış dolaşım yalnızca kas dokusunu beslemekle kalmaz, oksijen getirip atık ürünleri de absorbe ederek atılımı sağlar. Masajla kasların kuvveti ve fonksiyonel gücü korunur.

Kaslara giden kan akışının düzenlenmesi nedeniyle artan ısıya bağlı olarak, tüm vücut daha sıcak hissedilecektir ve sıcaklık artışı olabilir.

Kas kuvvetinde ilerleme, esneklik ve uzamasında artışa sebep olur. Gergin ve kısa kaslar masajla gevşetilebilir. Bu nedenle postür bozukluklarını düzeltmede yararlanılabilir.

Değişmeli olarak her kas lifi üzerine basınç ve gevşeme uygulanması, artmış bir dolaşıma sebep olur. Masaj yapılan kasa, kanın daha hızlı aktığı, bu artan kan desteği kas lifinin ve dolayısıyla tüm kas ve kas gruplarının beslenmesini arttırır.

Yoğurma ve öflorajı içeren basınç manipülasyonu teknikleri kas kuvvetini arttırabilir ve kullanılmayan kasların zayıflamasını geciktirebilir.

5.1.7.2. KEMİK VE EKLEMLER ÜZERİNE ETKİLERİ

Periosta basınç yapılması kemiklerde kan dolaşımını uyarır. Bu kemiğin kendisini ve ayrıca komşu bölgedeki eklemleri de besler.

Eklemlerde hareketin sağlanması ve artırılması düzenli uygulandığında masajın başka bir etkisidir. Bazı manipülasyonlar eklemin tam hareketini düzeltecek ve sağlayacak şekilde, eklemlerdeki yapışıklıkları ve sertlikleri önlemeye yardım edebilir.

5.1.7.3. DOLAŞIM VE LENF SİSTEMİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Vücut sisteminin çeşitli bölgelerinde lenf damarları ve lenf bezleri vardır. Lenf bezleri boyun, koltuk altları, dizlerin arkası, dirseklerin iç kısımları ve kasık gibi bölgelerdedir. Lenf sistemi çeşitli enfeksiyon hastalıklarından korunmada ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir rol oynar.

Vücuttaki hücrelerin sağlıklı bir şekilde görev yapabilmesi için lenf sıvısının lenf damarları yoluyla atılması gerekmektedir. Ayrıca enfeksiyonlara karşı ürettiği lenfosidinin de vücuda dağılabilmesinde düzenli bir kan dolaşımına ihtiyaç vardır.

Lenfosidinin vücutta bölgesel dağılım sağlayabilmesi için kasların hareketi şarttır. Bu nedenle masajın dolaşım ve lenf sistemi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Etkili bir masajla hızlanan kan dolaşımı sayesinde lenf sıvısı vücutta dağılarak bağışıklık sistemini güçlendirir. Toksin maddelerin vücuttan atılımını kolaylaşır.

Zayıflamış olan lenfatik sistemi uyararak etkin hâle getirir, bulunan ödem ve şişkinliklerin giderilmesine yardım eder.

Toplardamarlardaki (venlerdeki) kan akışının düzenlenmesini sağlayarak hızlanan dolaşım sayesinde tüm besinlerin tekrar atardamarlar yoluyla alınmasına yardım eder.

5.1.7.4. SİNİRLER ÜZERİNE ETKİLERİ

Etkili masaj manipülasyonları, vücut sinirleri üzerinde sakinleştirici, uyarıcı, zindelik verici ve ağrıyı azaltıcı etkiye sahiptir. Masaj ritminin yavaş olması sinir sistemini gevşetir.

Etkili masaj teknikleri uyarıcı ve mekanik etkiye sahip olduklarından vücuttaki birçok dokunun ve organın daha etkili bir şekilde çalışmalarını sağlar. Örneğin midenin salgı sinirleri uyarılırsa mide, sindirimi hızlandırarak daha fazla sindirim sıvısı üretecektir. Masaj, yorgun olan sinirleri canlandırarak fonksiyonlarını tekrar kazanmalarına yardımcı olacaktır.

5.1.7.5.DERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Deri dolaşımı hızlanır ve salgı bezleri kanla beslendikçe daha fazla sebum üretir. Deriyi daha yumuşak ve esnek yapar, enfeksiyon direncini arttırır.

Üre ve diğer atık ürünleri salgılayan ter bezleri tarafından daha fazla ter üretilir. Masaj yoluyla deri hücrelerinin en üst ölü tabakası uzaklaştırılır. Derinin daha kolay soluk alması sağlanır. Deri dolaşımın hızlanması cildin daha sağlıklı görünmesini sağlar.

5.1.7.6.YAĞ DOKUSU ÜZERİNE ETKİLERİ

Yağ kitlelerine masaj yapıldığı zaman artmış dolaşıma bağlı olarak yağ dokusunda daha çabuk ısı üretilir. Bu yağ emilimine yardım eder ve bunu yakmak için dokuların metabolizmasını arttırır.

Yağ dokusu bakımından yoğun olan bölgeler, yumuşatılabilir. Masajın zayıflama rejimi ve kilo vermeye yönelik egzersizlerle birleştiği zaman etkisi artar. Kilo vermek için masajın diyet ve egzersizle birlikte olması en ideal bileşimdir.

5.1.8. MASÖR

Masör, masaj yapmayı meslek olarak seçen kişiye denir. Türkçeye Fransızca **masseur** kelimesinden geçmiştir. Masör tanımı erkekler için **masöz** ise bayanlar için kullanılır fakat çoğu zaman hem bayanlar hem erkekler için masör kelimesi ortak adlandırmada kullanılır.

Masörün kişisel özellikleri şunlardır:

Sağlıklı Bedensel Yapı: Masörlük bedenen çalışmayı gerektirir. Bu anlamda mesleği seçen kişilerin bazı fiziksel özelliklere sahip olması gerekir. Masörün mutlaka sağlam bir yapısı olmalıdır. Bir saat süren genel vücut masajlarında sağlam beden yapısı önemlidir.

Sağlıklı Ruhsal Yapı: Başarılı masörlerin insanlarla kolay iletişim kuran, saygılı, mütevazı olması önemlidir.

Eller: Ellerin iri, kuvvetli olması ve her iki eli aynı anda kullanılabilmesi gerekir. El bakımına özen gösterilmeli, tırnaklar kısa kesilmelidir.

Beceri: Masörlükte ustalaşma yolundaki en önemli özelliklerden biridir. Beceri kalıtsal bir yetenek olmasına karşın çalışmayla geliştirilebilir. Beceriyi geliştirmenin en temel yolu hareketlerin doğru biçimde sürekli tekrarlanmasıdır.

Eğitim-Öğretim: Eğitim, masörlük mesleğinin temelini oluşturur. Mesleki formasyon kazanabilmenin başlıca yolu eğitim-öğretimdir.

Ergonomik Çalışma: Masörün ergonomik çalışması önemlidir. Uygun olmayan şartlarda çalışan masör etkili bir masaj yapamaz. Masaj masasının özelliklerinden başlamak üzere masörün duruşu/postür ve çalışma ortamıyla ilgili diğer koşullar işin verimliliğini etkiler (Kanbir O. 2019).[7]

5.1.9. MASAJIN PLANLANMASI

Masaj uygulanacak kişinin özellikleri ve uygulamanın amacı göz önüne alınarak bir planlama yapılmalıdır.

5.1.9.1. MASAJIN SÜRESİ

Genel vücut masajı çoğu zaman 45-60 dakika kadar bir zaman alır. Sırt masajında 15-20 dakika, yüz masajında 5-10 dakika, üst ekstremitelerde 10-15 dakika, alt ekstremitelerde 15-20 dakikalık süreler dinlendirme masajı için yeterlidir (Kanbir O. 2019).[8]

Bir masaj seansının ne kadar süreceği ihtiyaca bağlı olarak değişir. Örneğin sporda hazırlık masajları kısa sürerken dinlendirme masajları daha uzun sürelidir. Uygulama sahasının büyüklüğü kişinin ufak tefek ya da iri olması süreyi etkiler.

5.1.9.2. MASAJIN FREKANSI

Masajın hangi sıklıkla uygulanması gerektiği yine masajın amacıyla bağlantılıdır. Tedavi amacıyla yapılan masaj, başlangıçta her gün yapılır. İlerleyen günlerde sıklık azaltılarak haftada üç günle sınırlandırılabilir.

Dinlendirme masajının tam vücut masajı olarak haftada bir kez yapılması yeterlidir. Daha çok sırt masajı şeklinde uygulanan dinlendirme masajının hangi sıklıkla yapılacağını masaj yapılan kişinin talebi belirler. Haftada 2-3 kez olabilir.

Spor masajı, hazırlık aşamasında ve dinlendirme amaçlı olarak yine motivasyon durumu, aktivite yoğunluğu ve sporcunun gereksinimleri gözetilerek uygun aralıklarla yapılır.

5.1.9.3. MANİPÜLASYONLARIN SEÇİMİ

Masajda amaca dönük olarak seçilecek masaj manipülasyonlarının özellikleri bilinmelidir.

Derin Öfloraj: Venöz ve lenfatik dolaşımı destekler.

Yüzeysel Öfloraj: Sertleşmiş dokularda etkilidir.

Derin Kompresyon: Kuvvetli uyarı sağlar fakat ağrıda artmaya yol açabilir.

Yüzeysel Basınç: Gevşeme sağlar ve ağrıda azalma olur.

Vibrasyon: Kas sertliklerini gidermede etkilidir.

Masaj manipülasyonlarının bu özellikleri planlamada önemlidir. Sportif masajda uyarıcı hareketler, dinlendirme ve tedavi masajında ise çoğunlukla dolaşımı destekleyici hareketler seçilir (Kanbir O. 2019).[9]

Klasik masajda hareketlerin sıralaması; öfloraj, petrisaj diğer hareketler/friksiyon, tapotement, vibrasyon ve öfloraj şeklindedir.

5.1.10. MASAJDA KULLANILAN ARA MADDELER

Ara maddeler, masaj için kullanılan kaydırıcı maddelerdir. Bu amaçla çeşitli yağ ve pudralar kullanılır. Ara maddeler, masörün eli ile kişinin derisi arasında rahatsız edici olabilecek sürtünmeyi önler. Yağlar, sağladıkları kayganlık ile hareketleri kolaylaştırmanın yanı sıra koku, yoğunluk ve bazı özellikleri nedeniyle masajın duyusal yönünü güçlendirir. Yağlar, aynı zamanda cildi besler ve yumuşatır.

Bazı kaynaklar hiçbir ara madde olmadan kuru masaj yapmanın daha iyi olacağını öne sürmüştür. Gerekçe olarak kaygan maddelerin kas kitlesini yeterince kavramaya, hareketlendirmeye engel olduğu gösterilmiştir. Ancak bugünün klasik masaj uygulaması ara madde kullanılmasını gerekli sayar. Bu noktada ara madde, yoğunluğunun çok veya az olmasının ortaya çıkarabileceği sorunları iyi bilmekte yarar vardır. Aşırı yağla yapılan masaj ellerin kaslarla temasını zorlaştırır, dokular iyi kavranamaz, eller sadece deri üzerinde kayar. Yetersiz yağla yapılan masaj rahatsız edici bir sürtünme yaratır. Sürtünme, bazı bölgelerde kıl dibi iltihaplarına yol açabilir. Bu nedenle kıllı vücut bölgelerinde daha fazla yağ kullanılarak komplikasyonlar önlenir. Böyle bir sonuç doğmuşsa masajın devam edebilmesi için kıl diplerinin iyileşmesi beklenir (Kanbir O. 2019).[10]

5.1.10.1. YAĞLAR

Masaj için bilinen bitkisel yağların yanı sıra, mineral yağlar, fıstık, kakao yağı, bebek yağı, kold kremler, vazelin vb. kullanılabilir (Görsel 5.4). Kuru deriler için yağlı ara maddeler daha yararlıdır. Deri beslenmesi gerektiği durumlarda ve yanıkların sebep olduğu skar dokularda erime noktası yüksek olan kakao yağı tercih edilebilir. Isıtıcı diye bilinen pomatlar konusunda dikkatli davranılmalıdır. Sıcak uygulamayı takiben ısıtıcı pomatlarla yapılan masaj deri yanıklarına yol açabilir.



Görsel 5.4: Masaj yağı



Yağ kullanımı

Yağın doğrudan deri üzerine püskürtülmesi rahatsız edicidir. Masör, yağı önce kendi eline döker (Görsel 5.5). Daha sonra uygulama bölgesine genel öfloraj ile yayar. Bu yöntem ile masaj için ne miktarda yağ gerekeceği daha kolay belirlenir. Yağlar kullanılmadan önce bir miktar ısıtılırsa masaj için daha nitelikli bir başlangıç yapılmış olur.

Masaj yağı seçerken şunlara dikkat edilmelidir:

Yağın kayganlığı uzun sürmelidir. Hoş kokmalı, deriye zarar vermemeli ve anti alerjik olmalıdır. Kolay temizlenmelidir. Ekonomik olmalı ve ambalajı rahat kullanıma izin vermelidir.

Masaj yağı seçerken şunlara dikkat edilmelidir:

Yağın kayganlığı uzun sürmelidir. Hoş kokmalı, deriye zarar vermemeli ve anti alerjik olmalıdır. Kolay temizlenmelidir. Ekonomik olmalı ve ambalajı rahat kullanıma izin vermelidir.

Görsel 5.5: Yağ kullanımı

5.1.10.2 PUDRA

Talk pudrası nemli veya alerjik derilerde tercih edilen ara maddedir. Pudra, masaj sırasında çok fazla kullanılması gerektiği görüntü kirliliği yarattığı ve ayrıca deri gözeneklerini kapatarak deri solunumunu engellediği gerekçeleriyle kullanımı giderek azalmıştır.

5.1.10.3 SABUN SOLÜSYONLARI

Sabun solüsyonu ve sabun köpüğü eskiden yaygın olarak kullanılmaktaydı. Ancak suyun buharlaşmasını, ısının taşınmasını artırdığı, deriden çok fazla su çekerek gerilmeye neden olduğu için uygun kaydırıcı ürün olarak düşünülmemektedir.

5.1.10.4 ALKOL İÇEREN SIVILAR

Cildi tahriş edeceğinden alkol içeren sıvıların masaj esnasında kullanılması uygun değildir. Ancak masaj sonrası cildi temizlemek ve uyarmak amaçlı bu gibi sıvılar kullanılabilir.

Alkol, deriyi temizleyici ve sertleştirici özellikleriyle bazen tedavi masajlarında kullanılır. Örneğin amputelerde (Çeşitli sebepler sonunda kaza geçirmiş ve bir takım uzuvları kaybolan kişilere **ampute** denir.) kesik kısımların sertleştirilmesi ve proteze uygun hâle getirilmesi için kullanılır.

5.1.10.5. MÜŞTERİNİN HAZIRLANMASI

- Klasik masajın tok karnına uygulanması doğru değildir. Yemekten 2-3 saat sonra masaj yapılması daha uygundur.
- Kişi, masaj öncesi tuvalet ihtiyacını gidermesi konusunda uyarılmalıdır.
- Masaj yapılacak bölgedeki giysilerin kıvrılarak hazırlık yapılması doğru değildir. Örneğin alt ekstremite masajında paçaları kıvrılmış bir pantolon uygun değildir. Ekstremite masajlarında bandaj, dizlik gibi kan dolaşımını engelleyebilecek materyaller varsa çıkarılmalıdır.
- Masaj masasına geçtikten sonra vücut bütünüyle örtülür. Masaj yapılacak bölgeler sırası geldiğinde açılır.
- Uygulama bittiğinde o bölge kapatılarak sıralamadaki yeni bölge masaj için açılır.
- Masaj yapılmayan bölgelerin örtülmesi ile artan vücut ısısı korunabilir. Vücudun sıcak tutulması gevşemeyi ve dinlenmeyi kolaylaştırır. Dolayısıyla masajın verimliliği artar.
- Bölgesel uygulama yapılacaksa sadece uygulama yapılacak bölge açıkta bırakılmalıdır.

5.1.10.6. MASAJIN UYGULANAMAYACAĞI DURUMLAR

Masaj her durumda yapılamaz. Masajın yapılamayacağı durumların bilinmesi önemlidir. Tedavi amacıyla yapılan masaj, tanısı konmuş ve tedavi programı içinde masaja yer verilmiş hastalıklarda uygulanır. Çok fazla bilgi sahibi olunmadan yapılan iyi niyetli masajlar kişilere zarar verebilir.

Masajın kesinlikle kullanılmayacağı durumlar şunlardır:

Akut yaralanmalarda, akut yaralanmalara bağlı ödemde, kemik kırık ve çıkıklarında, deri altı enfeksiyon durumlarında, kas lifi zorlamaları ve kopmalarında, kas zarının yırtılmasıyla oluşan kas fıtıklarında, kiriş/tendon zedelenme ve kopmalarında, derideki açık yaralar ve deri altı kanamaların akut devrelerinde, varislerde masaj uygulanmaz (Başka hastalıklarla beraber olabileceğinden endikasyon konmamışsa masaj uygulanmamalıdır.). Ayrıca mantar hastalıkları, dermatit, herpes zoster gibi enflamatuar ve irinli deri hastalıklarında, ağır osteoporoz/kemik yoğunluğu azalması vakalarında, ateşli hastalıklarda , karın içi apseler, baş-boyun apseleri, kas içi apselerde ve yağ dokusu şişlikleri/lipomlar üzerine masaj yapılmaz.

Gebelikte karın bölgesine, ağır kalp hastalığı seyreden kişilere, peritonit, apandisit gibi iç organ hastalıklarına, kronik hipertansiyon ve kilo kaybettiren hastalıklara sahip kişilere; kötü huylu tümörler ve bazı nörotik durumlar ile teşhis konulmamış veya konulamamış hiçbir hastalıkta masaj yapılmaz.

5.1.10.7. MASAJ ODASI

Masaj odası; ısı, ışık, ses ve temizlik açısından yeterli şartları taşımalıdır. Masaj odasında bulunması gereken ekipmanlar estetik, ergonomik ve işlevsel olmalıdır (Görsel 5.6). Müşterinin rahatı ve sağlık durumu düşünülerek masaj odasının fiziksel koşullarına ve hijyenine dikkat edilmelidir. Masaj odası sağlığa uygun niteliklerin yanı sıra huzur ve güven telkin edici olmalıdır.



Görsel 5.6:Masaj odası

5.1.11. MASAJ SALONUNDA DİKKATEDİLMESİ GEREKENLER

Isı: Masaj odasının sıcaklığı masaj yapılacak kişinin çıplak olarak üşümeyeceği ve masaj yapacak kişiyi çalışırken bunaltmayacak derecede olmalıdır. Bu anlamda 23-26 °C sıcaklık idealdir.

Işık: Fazla ışık uyarıcı etki yaratarak rahatsızlığa neden olurken çok karartmak da huzura ve güvene olumsuz etki edecektir. Bu yüzden loş ışık masaj odasına daha samimi ve rahatlık hissi verecektir.

Ses: Masaj ortamı mutlaka sessiz olmalıdır. Masaj odasının duvarlarına ses yalıtımı yaptırılarak masaj yaptıran kişinin rahatsız olabileceği tüm seslerden uzaklaşılmış olunur. Ayrıca masaj salonunda enstrümantal ve daha hafif müzikler tercih edilmelidir.

Temizlik: Masaj odası başta olmak üzere masaj yataklarının çarşaf, havlu ve malzemelerin temizliği ve düzeni çok önemlidir. Ayrıca yastıklar, yastık kılıfları, masa, masa ayakları ve zemin, temiz ve düzenli olmalıdır.

Masaj odasında kullanılacak renkler ise koyu ya da pastel renkler olmalıdır. Açık renkler mekânlara resmiyet ve büyüklük katarken pastel ve koyu renkler küçük ve huzurlu mekânları simgelemektedir. Duvar aplik renkleri ve tavan LED renkleri mutlaka loş renkler olarak seçilmelidir.

5.1.12. EL EGZERSİZLERİ

El ve el eklemlerinin esnekliği oldukça önemlidir. Tüm eklemler serbest ve hareketli oluncaya kadar her gün egzersiz yapılmalıdır. Her iki elde eşit şekilde iyi çalışabilmelidir. Eller bakımlı, sıcak ve yumuşak; tırnaklar kısa olmalıdır.

Masaja başlamadan önce aşağıdaki şu egzersizler uygulanır:

- Parmaklar çabuk şekilde açılıp kapanarak yumruk yapılır.
- Başparmak dairesel şekilde önce bir yönde daha sonra diğer yönde ovuşturulur.
- Her parmak dairesel olarak ovulur.
- Her parmak ayrı ayrı, daha sonra hepsi birlikte gerilir.
- İşaret parmağı ile başparmağı birleştirilip düz bir hat şeklinde germeye çalışılır.
- Tüm parmaklar yavaş ve hızlı olarak birbirinden ayrılır.
- Parmaklar geriye alınır.
- Bilek yukarı aşağı iki yana ve dairesel olarak tamamen gevşek ve her ikisi de eşit hareket edecek şekilde oynatılır.
- Dirsekler kırılır ve önce avuç içi yere daha sonra yukarı bakacak şekilde çevrilir.
- Bilekler tekrar birlikte ve değişmeli olarak sallanır.
- Avuç içleri bitişik, dirsekler her iki yana açık olarak bilekler dua eder pozisyonda geri doğru gerilir.
- Yumuşak bir top sıkılır.
- Tüm kol ve omuz sallanır.
- Bilekler dairesel olarak çevrilir.

5.1.13. UYGULAMA TEKNİĞİ İLE İLGİLİ BİLGİLER

Eller terli ise yıkanır. Eller soğuksa masajdan önce ısınmaları için sıcak suyla yıkanır. Manipülasyon derinliği ve gücü vücut ağırlığının doğru kullanımıyla değişir. Bu nedenle ayak pozisyonu değiştirilmemeye çalışılır. İyi bir devamlılık için bir manipülasyondan diğerine yumuşak bir geçiş yapılır. Manipülasyonların hız ve ritmine uygun müzik kullanılır.

Ergonomik bir masaj masasında yükseklik, genişlik uygun olmalıdır. İş verimi açısından masaj yapan kişiye uygun masa tercih edilmelidir.

MASAJ TEKNİKLERİ



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Tekniğine uygun olarak masaj öncesi el egzersizi uygulaması yapınız.

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Parmakları çubuk şekilde açıp kapayarak yumruk yapınız.
3. Başparmağı dairesel şekilde önce bir yönde daha sonra diğer yönde ovuşturunuz.
4. Her parmağı dairesel olarak ovunuz.
5. Her parmağı ayrı ayrı, daha sonra hepsini birlikte geriniz.
6. İşaret parmağı ile başparmağını birleştirip düz bir hat şeklinde germeye çalışınız.
7. Tüm parmakları yavaş ve hızlı olarak birbirinden ayırınız.
8. Parmakları geriye alınız.
9. Bilekleri yukarı aşağı iki yana ve dairesel olarak tamamen gevşek ve her ikisi de eşit hareket edecek şekilde oynatınız.
10. Dirsekleri kırıp ve önce avuç içi yere daha sonra yukarı bakacak şekilde çeviriniz.
11. Bilekleri tekrar birlikte ve değişmeli olarak sallayınız.
12. Avuç içleri bitişik, dirsekler her iki yana açık olarak bilekleri dua eder pozisyonda geri doğru geriniz.
13. Yumuşak bir top sıkınız.
14. Tüm kolu ve omuzu sallayınız.
15. Bilekleri dairesel olarak çevriniz.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
MASAJ ÖNCESİ EL EGZERSİZİ YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın hazırlanması	0	3	6
Parmakların çubuk şekilde açıp kapanarak yumruk yapılması	0	3	6
Başparmağın dairesel şekilde önce bir yönde daha sonra diğer yönde ovuşturulması	0	3	6
Her parmağın dairesel olarak ovulması	0	3	6
Her parmağın ayrı ayrı, daha sonra hepsini birlikte gerilmesi	0	3	6
İşaret parmağı ile başparmağın birleştirilip düz bir hat şeklinde germeye çalışılması	0	3	6
Tüm parmakların yavaş ve hızlı olarak birbirinden ayrılması	0	3	6
Parmakların geriye alınması	0	3	6
Bileklerin yukarı aşağı iki yana ve dairesel olarak tamamen gevşek ve her ikisi de eşit hareket edecek şekilde oynatılması	0	3	7
Dirseklerin kırılıp ve önce avuç içi yere daha sonra yukarı bakacak şekilde çevrilmesi	0	3	7
Bileklerin tekrar birlikte ve değişmeli olarak sallanması	0	4	7
Avuç içlerinin bitişik, dirseklerin her iki yana açık olarak bileklerin dua eder pozisyonda geri doğru gerilmesi	0	4	7
Yumuşak bir top sıkılması	0	4	8
Tüm kolun ve omzun sallanması	0	4	8
Bilekleri n dairesel olarak çevrilmesi	0	4	8
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

MASAJ TEKNİKLERİ

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Masaj tekniklerini ve masajın önemini bilmek.

GİRİŞ

Masaj teknikleri ile ilgili bilgi edinmek gerekir.



5.2. KLASİK MASAJ

Masaj, sağlığa ulaşmanın ve güzel kalmanın en kolay yollarından biridir. Masaj o kadar doğaldır ki farkında olmadan masa köşelerine vurup, morarmaması için bacak ovulurken, bebek sırtı sıvazlanırken, uzun süre görüşülmeyen arkadaşlarla karşılaşıp, onlara sarılırken, zamanla kırışmış bir alın üzerinde el gezdirilirken de masaj yapılır.

Günlük hayatın yorgunluğundan biraz arınmak, rahatlamak, dinlenmek ve enerji toplamak için masaja ihtiyaç duyulur Başarılı bir masaj, insana bütün bunları sağlayabilir. Önemli olan ihtiyaçlara göre bir masaj türü bulmaktır. Vücuttaki negatif enerjiyi atıp kasları gevşetmek, sağlıklı ve daha zinde bir bedene kavuşmak için en güzel yöntem; bir masaj uzmanının ellerine teslim olmaktır. Klasik masaj genel dinlenme, gevşeme ve bu gibi amaçlarla kullanılan masaj türüdür.

Uzmanlar, vücuda kısmen veya tamamen uygulanan klasik masaj ile dolaşım hızını arttırarak dokuları ve hücreleri canlandırır, dolaşımı düzenler, kas gerilimini azaltarak konsantrasyonu güçlendirir.

KLASİK MASAJDA KULLANILAN TEMEL HAREKETLER	
Sıvazlama (Eflöraj)	Klasik eflöraj Oluklu eflöraj Atlamalı eflöraj El üstünden el atlatarak eflöraj
Yoğurma (Pedrisaj)	Tek elle yoğurma Çift elle yoğurma Parmakla yoğurma Düz elle yoğurma Ezerek yoğurma Dairesel yoğurma Ütüleme (ıronıng) Yuvarlama (rolling) Toplama (pincing)
Dairesel Hareketler (Friksiyon)	Başparmak friksiyon Dört parmak friksiyon Bebe masajı Avuç içi friksiyon El tarak derin friksiyon (dikey ve yatay) El destekli friksiyon (kuzukulağı)
Baskılama (Presyon)	Avuç içi karşıya kesme Çapraz kesmeler Ellerin sırtıyla presyon Baş kısma geçerek el sırtı presyon
Vurma (Perküsyon)	Yumruklama (boulting) Baltalama-el kenarı vuruş (haşman) Baskılı vuruş (tapotmen) Avuç içi sesli vuruş (klakman)
Titreşim (Vibrasyon)	

5.2.1. SIVAZLAMA (EFLÖRAJ)

Kelime anlamı sıvazlama işidir. Derin ve yüzeysel basınç hareketleri olarak bilinen eflöraj, masajın ilk manipülasyonudur. Eflöraj tek elle, çift elle, avuç içiyle, parmaklarla el sırtıyla ya da ön kolun tamamıyla gerçekleştirilen bir harekettir. Manipülasyonlar kanın kalbe dönüş yönünü yani venöz dönüşünü ayrıca bir grup lenf bezinde sonlanan lenf damarlarının akışını takip eder. Bu hareketler başlangıç noktasından kalp yönüne doğru derin bir basınçla uygulanır. Bu derin eflörajdır ancak başlangıç noktasına dönerken basınç azaltılır. Buna **yüzeysel eflöraj** denir.

Eflöraj müşterinin masaj yapan kişinin temasına alışmasına yardım eder ve ona güven verir. Yapılan tüm masajlar eflörajla başlamalı eflörajla bitmelidir.

Eflörajın yararları şunlardır:

- Kullanılan kozmetik ürünlerin masaj bölgesine eşit olarak dağıtılmasını sağlar.
- Venlerde kan akışını arttırır. Böylece genel dolaşımı artırır ve düzenler.
- Dokularda lenf akışını artırır. Böylece artık ve toksin ürünler daha hızlı atılır.
- Sebase bezleri daha fazla sebum salgılayıp, deriyi yumuşak ve narin tutarak deri esnekliğini artırır.
- Yüzeysel veya derin eflörajın derideki sinir uçlarını uyaran sakinleştirici bir etkisi vardır.
- Saçlara canlılık kazandırmak ve daha kısa sürede sağlıklı uzamasını kolaylaştırmada da etkilidir.

Eflöraj teknikleri şunlardır:



Görsel 5.7: Klasik öfleraj

5.2.1.1. KLASİK EFLÖRAJ

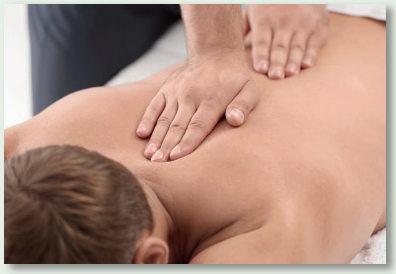
Eller, başparmakları omurganın her iki yanında ve diğer parmaklar başı gösterecek şekilde bele konur. Eller ile masaj bölgesine basınç uygulanarak yukarı ense köküne kadar sıvazlama tekniği uygulanır. Eller, ense kökündeki kaslar üzerinden omuzlara ve kolların üst kısmından vücut şekline uygun olacak şekilde yanlardan aşağıya doğru kaydırılır. Bel bölgesine ulaşıldığında bel yukarıya ve içe doğru çekilir. Uygulamaya oluklu sıvazlama tekniği ile devam edilir (Görsel 5.7).



Görsel 5.8: Oluklu öfleranj

5.2.1.2. OLUKLU EFLÖRAJ

Başparmaklar omurganın her iki yanında ve diğer parmaklar başı gösterecek şekilde iki el aynı anda kullanılarak belden enseye doğru sıvazlama tekniği uygulanır. Omuz başlarına sıkma hareketi uygulandıktan sonra aynı yoldan başlangıç noktasına dönülür (Görsel 5.8)



Görsel 5.9: Atlamalı öfleranj

5.2.1.3. ATLAMALI EFLÖRAJ

Bir eli diğerini takip edecek şekilde enseye doğru sıvazlama tekniği uygulanır. Tüm masaj bölgesinde bu teknik uygulanır. Sağ el harekete devam ederken sol el sağ kolun üzerinden geçirilir. Sağ el tam daire, sol el yarım daire çizecek şekilde uygulamaya devam edilir. Uygulama tüm masaj bölgesinde yapılır (Görsel 5.9).

5.2.1.4. EL EL ÜSTÜNDE EFLÖRAJ

Ellerden biri diğerinden biraz daha yukarıda olacak şekilde sırtın yan tarafına yerleştirilir. Üstte kalan el saat yönünde geniş kavis yapacak şekilde yanda aşağı doğru, diğer el de omurgadan yukarı doğru çekilir (Görsel 5.10).



Görsel 5.10: El el üstünde eflöraj

5.2.2. YOĞURMA (PETRİSAJ)

Kelime anlamı yoğurmadır. Bu teknikte tek elle veya çift elle yapılabilen yoğurma ile kaslar sıkıştırılarak esnetilir. Petrisajın etkili olabilmesi için deri ve yüzeysel dokulardan çok kasların kavranması gerekir. Kaslar bir anlamda hamur gibi yoğrulur. Bu nedenle uygulama sahasının büyüklüğü azaldıkça basınç da azalır.

Tek el petrisaj uygulamasında dokular başparmak ve diğer parmaklar arasına sıkıştırılır. Başparmak yönlendirici olmakla beraber diğer dört parmakla avuçlanan kas dokusu uygulama sahası boyunca yoğrulur.

Son noktadan başlangıç noktasına dönerken yine yüzeysel öfleranj yapılır. Ardından tekrar yoğurma hareketlerine devam edilir. Tek el petrisaj omuz bölgesi, ön kol, bacak yanı gibi bölgelerde kullanılır.

Çift el petrisaj uygulamasında sırt ve uyluk gibi daha geniş alanlarda yapılır.

Deri ve deri altı dokusunun elastikiyetini arttırır. Vücut sıvılarının akışını hızlandırır ve dokulardaki ödemin azaltılıp ortadan kaldırılmasına yardımcı olur. Artan düzenli ve iyi kan dolaşımı sayesinde kaslarda biriken artık, toksin ürünlerin ve karbondioksitin atılımını kolaylaştırır. Kemiğe kadar oluşan basınçlı derin yoğurma nedeniyle kemiği saran zara doğru kan akışını arttırır. Bu sayede kemiğe daha çok yapısal ürün taşınarak kemiğin beslenmesi ve güçlenmesi sağlanır. Kaslarda meydana gelen spazm ve krampların çözülmesinde etkilidir.

Petrisaj teknikleri şunlardır:

5.2.2.1. TEK ELLE YOĞURMA

Kas dokusu başparmak ve diğer parmaklar arasına alınır. Tek elle yoğrularak kas boyunca işleme devam edilir. Kas başlangıcına dönerken yüzeysel sıvazlama uygulaması yapılır (Görsel 5.11).



Görsel 5.11: Tek elle yoğurma

5.2.2.2. ÇİFT ELLE YOĞURMA

Kas boyunca aralıklı, basınçlı ritmik kaydırma işlemi uygulanır. Eller ile kas tutularak yoğurma işlemi yapılır ve ilgili kas dokuyu eller ile ters yönde çamaşır sıkar gibi **S** şekline getirilir (Görsel 5.12).



Görsel 5.12: Çift elle yoğurma



Görsel 5.13: Parmakla yoğurma

5.2.2.3. PARMAKLA YOĞURMA

Parmak uçlarıyla kas ve kemiğe bastırılarak dairesel hareketler uygulanır. Yüz, ayak, el sırtı, yan boyun gibi küçük alanlara uygulanır (Görsel 5.13).



Görsel 5.14: Düz elle yoğurma

5.2.2.4. DÜZ ELLE YOĞURMA

Yoğurmanın yapılamayacağı ince kas tabakaları üzerine basınç azaltılarak yoğurma tekniği uygulanır (Görsel 5.14).



Görsel 5.15: Ezerek yoğurma

5.2.2.5. EZEREK YOĞURMA

Bu manipülasyonda kaslara veya masaj uygulanan ilgili dokuya basınç arttırılarak yoğurma tekniği uygulanır (Görsel 5.15).



Görsel 5.16: Dairesel yoğurma

5.2.2.6. DAİRESEL YOĞURMA

Ellerin iç kısmı ve parmakların etli kısımları ile kemiğe bastırılarak kuvvetli ve etkili dairesel hareketler uygulanır (Görsel 5.16).



Görsel 5.17: Ütüleme

5.2.2.7. ÜTÜLEME (IRONING)

Geniş olan uygulama alanına, iki eli birbirinin üzerine gelecek şekilde yerleştirilir. Tüm vücut ağırlığı kullanılarak eller kaydırılmak suretiyle kas boyunca ileri doğru, yavaş hareketler ile devam edilir (Görsel 5.17).

5.2.2.8. YUVARLAMA (ROLLİNG)

Kaslar başparmak ve diğer parmaklar arasında sert bir şekilde tutulur. Kaslar ileriye doğru nazikçe yuvarlanır (Görsel 5.18).



Görsel 5.18: Yuvarlama

5.2.2.9. TOPLAMA (PİNCİNG)

Masaj yapılacak alana göre uygulama tek veya çift elle yapılabilir. Kaslar, başparmak ve işaret parmağı ile sıkıştırılarak kavranır ve bırakılır (Görsel 5.19).



Görsel 5.19: Toplama

5.2.3. FRİKSİYON (DAİRESEL HAREKETLER)

Fazla basınçla yapılan dairesel hareketlerdir. Friksiyon başparmak, parmak uçları veya elin bütünüyle yapıldığı gibi daha derin bir friksiyon için bazen dirsek çıkıntısı da kullanılabilir. Dokular üzerindeki etkisi basıncın şiddetine göre değişir. Sertleşmiş deri dokularına uygulanan friksiyonda derinin deri altı doku üzerinde kaydırılması yeterlidir. Ancak daha derindeki kas dokusunu etkilemek amacıyla yapılacak friksiyonun basıncı çok daha fazla olmalıdır.

Friksiyonun etkisi deri altındaki kas ve dokularadır. Etkisi doğrudandır. Ancak deriyi tahrip etmemeye özen gösterilmelidir.

Deri, deri altı dokularını hareketlendirir ve canlandırır. Kaslardaki ağrılı durumları giderir. Çapmalar, ameliyat sonrası kas ve kas gruplarında meydana gelen yapışıklıkları, sertleşmeleri giderir. Bölgesel kanlanmayı artırır, masaj yapılan kasın veya dokunun beslenmesini sağlar. Sinirleri uyararak kişiye zindelik verir.

Friksiyon teknikleri şunlardır:

5.2.3.1. BAŞPARMAK FRİKSİYON

Dört parmak sabit, başparmak hareketi ile friksiyon uygulanır (Görsel 5.20).



Görsel 5.20: Başparmak friksiyon



Görsel 5.21: Dört parmak friksiyon

5.2.3.2. DÖRT PARMAK FRİKSİYON

Başparmak sabit, dört parmak hareketi ile friksiyon uygulanır (Görsel 5.21).



Görsel 5.22: Bebe masajı

5.2.3.3. BEBE MASAJI

Sağ ve sol el kubbe şeklinde, parmak uçları ve eller açık, parmaklar bitişik el ayaları ile değişimli uygulama yapılır (Görsel 5.22).



Görsel 5.23: Avuç içi friksiyon

5.2.3.4. AVUÇ İÇİ FRİKSİYON

Dört parmak sabit yukarda, el ayaları ile uygulama yapılır. Tek el ve iki el değişimli uygulamaya devam edilir (Görsel 5.23).



Görsel 5.24: El tarak derin friksiyon

5.2.3.4.1. EL TARAK DERİN FRİKSİYON

Bir elin parmakları, diğer elin parmakları arasından geçirilir ve masaj bölgesine parmak uçları ve üst elin parmak eklemleri ile sabit ve kaymalı uygulama yapılır (Görsel 5.24).

5.2.3.5. KUZUKULAĞI (EL DESTEKLİ FRİKSİYON)

Bir el, diğer elin üzerinde parmak uçları ile masaj bölgesine friksiyon uygulanır (Görsel 5.25).



Görsel 5.25: El destekli friksiyon

5.2.4. BASKILAMA (PRESYON)

Presyon, baskı anlamına gelir. Masaj yapılan bölgeye parmak uçları, el ayaları ve el sırtı ile yapılan basınç hareketleridir. Presyon tekniği bölgesel ve kayıcı olabilir. Kayıcı presyon geniş alanlarda, elin sırt bölgeleri ile uygulanır. Parmakla presyon uygulandığında kaslarda kramp çözülür. Ayrıca parmakla yapılan presyon, sinirlerin iletim gücünü düzene sokarak ağrıların giderilmesine yardımcı olur.

Presyon deri altı depolanmış yağları parçalar. Dokuları sıkılaştırır. Dokularda rahatlama sağlar.

Presyon teknikleri şunlardır:

5.2.4.1. AVUÇ İÇİ KARŞIYA KESME

Ellerin biri diğerinin önünde ve aynı yöne bakacak şekilde masaj alanına yerleştirilir. Öndeki el ile karşı taraftan çekme işlemi yaparken, diğer elle de karşıya doğru iterek kesme uygulanır. Kalbe doğru hareket edilir (Görsel 5.26).



Görsel 5.26: Avuç içi karşıya kesme

5.2.4.2. ÇAPRAZ KESMELER

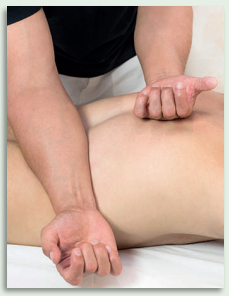
Elleri çapraz olacak şekilde masaj alanına yerleştirilir ve çapraz kesme uygulanır (Görsel 5.27).



Görsel 5.27: Çapraz kesmeler

5.2.4.3. ELLERİN SIRTIYLA PRESYON

Ellerin sırtı boyun kısmında birleştirilerek omurgayı takip edecek şekilde bele kadar presyon uygulanır. Bele gelindiğinde eller açılarak yanlara kaydırılır (Görsel 5.28).



Görsel 5.28: Ellerin sırtıyla presyon

5.2.5. VURMA (PERKÜSYON)

Kelime anlamı vurma, çarpma ve baltalamadır. Masaj yapan kişinin masaj bölgesinde ortalama beşer santimetre ara ile parmak, parmak uçları, elin içi veya hafif sıkılmış yumrukla yapacağı seri vuruşlar içeren bir tekniktir. Ellerle deri üzerine ritmik vurma hareketleri uygulanır.

Kan dolaşımını hızlandırır. Kaslar uyarılmasının yanı sıra ısıtılmış da olur. Kasların kan sirkülasyonunu arttırır beslenmeyi çoğaltır. Sinirleri uyarır, psikolojik rahatlama sağlar.

Perküsyon teknikleri şunlardır:



Görsel 5.30: Yumruklama

5.2.5.1. BOULTİNG (YUMRUKLAMA)

Eller yumruk yapılarak masaj bölgesi hızlı ve ritmik hareketlerle yatay ve dikey yumruklanır (Görsel 5.30).



Görsel 5.31: Baltalama

5.2.5.2. BALTALAMA-EL KENARI VURUŞ (HAŞMAN)

Eller oldukça gevşek, parmaklar hafifçe açık, el deriye dik olacak şekilde dirseğin hareketiyle vuruşlar yapılır. Dirsek hareketiyle vuruş yapılır (Görsel 5.31).



Görsel 5.32: Baskılı vuruş

5.2.5.3. TAPOTMEN (BASKILI VURUŞ)

Masaj alanına sağ ve sol elleri kubbe şeklinde yerleştirilir. Bileklerden hareket ettirilerek avuç içinde sıkışan havayla birlikte ritmik ve hızlı vuruşlar uygulanır (Görsel 5.32).

5.2.5.4. AVUÇ İÇİ SESLİ VURUŞ (KLAKMAN)

Eller, parmak uçları deri üzerinde bir el diğerini destekler şekilde masaj alanına koyulur. Avuç için aşağı ve yukarı hareket ettirilerek deri üzerinde belirli aralıklarla vurma çarpma hareketi uygulanır (Görsel 5.33).



Görsel 5.33: Klakman

5.2.6. TİTREME (VİBRASYON)

Kelime anlamı titretme, sallamadır. Masaj yapılacak yüzeyin genişliğine göre tüm el veya parmak uçları yardımıyla yapılan masaj manipülasyondur. Eller, masaj yapılacak cilt yüzeyine konur; omuzdan ve dirsekten çok hızlı hareketlerle titreşim sağlanarak uygulama yapılır.

Tüm vücut kaslarında oluşan aşırı gerginliği azaltarak rahatlatır. Vücutta belirli bir kas grubu (kol, bacak vb.) gücünü ve hareket etkinliğini kaybedip çalışamadığında uyarıcı etki sağlayarak akciğer ve karaciğerlerde biriken mukoza iltihaplarını gevşetir ve vücuttan atılımını sağlar. Karın içi organlardaki şişkinliği giderici etkiye sahiptir.

Vibrasyon teknikleri şunlardır:

5.2.6.1. TİTRETME (VİBRASYON)

Eller masaj yapılacak cilt yüzeyine koyulur. Omuzdan ve dirsekten çok hızlı hareketlerle titreşim sağlanarak eller sabit olacak şekilde uygulama yapılır. Eller doku üzerinde kaydırılarak uygulamaya devam edilir (Görsel 5.34).



Görsel 5.34: Vibrasyon

MASAJ



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Tekniğine uygun sırt masajını uygulayınız.

Kullanılacak Araç Gereçler

- Sedye veya yatak
- Pamuk
- Havlu
- Örtü
- Çarşaf
- Cilt tipine uygun masaj yağı

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.

2. Kişisel hijyeninizi yapınız.

3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.

4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.

5. Bakım yatağına çarşaf seriniz.

6. Bakım yatağına örtü seriniz.

7. Müşteriyi bakım yatağına yatırınız.

8. Müşteriyi hazırlayınız.

9. El egzersizlerini yapınız.

10. Sıvazlama(öfleraj) yapınız.

- Klasik öfleraj
- Oluklu öferaj
- Atlamalı öfleraj
- El el üstünde öferaj

11. Yoğurma (petrisaj) yapınız.

- Tek elle yoğurma
- Çift elle yoğurma
- Parmakla yoğurma
- Düz elle yoğurma
- Ezerek yoğurma
- Dairesel yoğurma
- Ütüleme (ironning)
- Yuvarlama (rolling)
- Toplama (pincing)

12. Dairesel hareketler (friksiyon) yapınız.

- Başparmak friksiyon
- Dört parmak friksiyon
- Bebe masajı
- Avuç içi friksiyon
- El tarak derin friksiyon
- El destekli friksiyon (kuzukulağı)

13. Baskılama (presyon) yapınız.

- Avuç içi karşıya kesme
- Çapraz kesmeler
- Ellerin sırtıyla presyon

14. Vurma (perküsyon) yapınız.

- Yumruklama (boulting)
- Baltalama (haşman)
- Baskılı vurma (tapotmen)
- Avuç içi sesli vurma (klakman)

15. Titretme (vibrasyon) yapınız.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
SIRT MASAJI UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	1	5
Kişisel hijyen yapılması	0	2	5
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	2	5
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	3	5
Bakım yatağına çarşaf ve örtünün yerleştirilmesi	0	3	5
Müşterinin bakım yatağına yerleştirilmesi	0	3	5
Müşterinin hazırlanması	0	4	5
Müşterinin masaj yapılmayacak yerlerinin örtü ile örtülmesi	0	4	6
El egzersizleri yapılması	0	4	7
Sıvazlama (öfleraj) yapılması	0	4	7
Yoğurma (petrisaj) yapılması	0	4	8
Dairesel hareketler (friksiyon) yapılması	0	4	9
Baskılama (presyon) yapılması	0	4	9
Vurma (perküsyon) yapılması	0	4	9
Titretme (vibrasyon) yapılması	0	4	10
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
..... (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
..... (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
..... (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME



Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi masaj çeşitlerinden değildir?

A) Aletli masajlar

B) Hazırlık masajı

C) İç organ masajlar

D) Klasik masaj

E) Özel teknikli masajlar

2. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı herhangi bir tedavi programına katılmayan kişilere gevşetme ve rahatlama amacıyla yapılan masajdır?

A) Dinlendirme masajı

B) Friksiyon masajı

C) Hazırlık masajı

D) Spor masajı

E) Tedavi masajı

3. Doktor kararı, kontrolü ve tavsiyesiyle hastalara uygulanan masaj programı hangisidir?

A) Klasik masaj

B) Konnektif doku masajı

C) Özel teknikli masajlar

D) Spor masajı

E) Tedavi masajı

4. Klasik masaj uygulamasına hangi hareketle başlayıp gereken teknikler uygulandıktan sonra hangi hareketle sonlandırılmalıdır?

A) Baskılama

B) Sıvazlama

C) Titretme

D) Vurma

E) Yoğurma

5. Aşağıdakilerden hangisi masaj yapmayı meslek olarak seçen bayanlara verilen isimdir?

A) Güzellik terapisti

B) Makyör

C) Masör

D) Makyöz

E) Masöz

6. Uzman doktorlar tarafından tedavi masajı uygulamasında kullanılan reçetelerde aşağıdakilerden hangisi yer almaz?

A) Antibiyotikler

B) Fizik tedavinin çeşidi

C) Tedavi uygulama süresi

D) edavi edilecek bölge

E) Tedavilerin haftada kaç gün uygulanacağı

7. Aşağıdakilerden hangisi masaj yağı seçerken dikkat edilecek özelliklerden değildir?

A) Deriye zarar vermemeli, anti alerjik olmalıdır.

B) Hoş kokmalıdır.

C) Kolay temizlenmelidir

D) Pahalı olmalıdır.

E) Yağın kayganlığı uzun sürmelidir.

8. Aşağıdakilerden hangisi friksiyon tekniklerinden birisi değildir?

A) Başparmak friksiyon

B) Dört parmak friksiyon

C) Ek destek friksiyon

D) El tarak derin friksiyon

E) On parmak friksiyon

9. Aşağıdakilerden hangisi Hoffa tekniği özelliklerindendir?

A) Alman tekniğidir.

B) Amerikan tekniğidir.

C) İngiliz tekniğidir.

D) Sırt bölgesi dışında kas grupları izlenerek masaj yapılır.

E) Ven ve lenf yolları izlenerek uygulanır.

10. Aşağıdakilerden hangisi perküsyon tekniklerinden birisi değildir?

A) Baltalama

B) Baskılı vuruş

C) Klankman

D) Vibrasyon

E) Yumruklama





6 . ÖĞRENME BİRİMİ.

DEKOLTE VE YÜZ MASAJI

KONULAR

1. DEKOLTE VE YÜZ TEMİZLEME MASAJI
2. DEKOLTE VE YÜZ BAKIM MASAJI

DEKOLTE VE YÜZ TEMİZLEME MASAJI

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Yüz ve dekolte temizleme masajını tekniğine uygun uygulayamak.

GİRİŞ

Tekniğine uygun yüz ve dekolte temizleme masajı yapabilmek için öncelikle masajın mekanik ve fizyolojik etkilerini, çalışma ortamı, kullanılan araç gereçleri ve uygulama işlem basamaklarını çok iyi bilinmesi gerekmektedir.

6. DEKOLTE VE YÜZ TEMİZLEME MASAJI

Cilt bakımının birinci adımı, cildin temizlenmesidir. Temizlemedeki amaç, cilt üzerinde birikmiş sebum, sebumun oksidasyonu sonucu oluşan yapılar, ölü deri hücreleri, ter gibi derinin fizyolojik atıklarının giderilmesi, mikroorganizma ve cilt üzerine yapışmış çevresel kirliliklerin uzaklaştırılması ve cildin makyaj artıklarından arındırılmasıdır.

Yüz ve dekolte masajı; yüz ve dekolte bölgesindeki kırışıklık veya kas eğilimli bölgelerine **nazik, dokunarak, sıkıştırarak ve yoğurma gibi hareketleri** uygulamak için elleri profesyonel olarak kullanmaktır.

Yüz ve dekolte masajı, iyi bir cilt bakımının önemli bir parçasıdır. Boyun, yüz ve baş kaslarını gevşeterek gerginliği gidermek, genel ruh hâlini iyileştirmek, yorgunluğu yatıştırmak ve azaltmak için etkili bir araçtır. Cildin sağlam ve esnek yapıda olmasına ve cildin yaşlanmasının önlenmesine veya geciktirilmesine yardımcı olabilir. Uygulanan kozmetik ürünler cildin yenilenmesini sağlayıp nemlendirir, taze ve canlı görünmesini sağlar.

6.1. DEKOLTE VE YÜZ MASAJI ÇEŞİTLERİ

6.1.1. YÜZ MASAJI

Vücudun diğer kısımları gibi yüz kaslarının da uyarılması gerekir. Yüz kaslarını çalıştırmak, kasları kuvvetlendirmek ve kan dolaşımını hızlandırmak için masaj yapılır. Bu nedenle yüz masajı cildi sıkı ve esnek tutmada önemli bir rol oynar. Çene, ağız, burun, gözler ve alın bölgelerini içerir.

Yüz masajı yaşlanma sürecini yavaşlatmak, cildin daha genç ve sağlıklı görünmesini sağlamak için uygulanan yöntemdir. Yüz masajı aynı zamanda stres, migren baş ağrıları ve sinüs tıkanıklıklarının hafifletilmesinde kullanılır.

6.1.2. BOYUN MASAJI

Boyun bölgesi, göz kapağından sonra en ince deriye sahip bölge olması nedeniyle daha erken deforme olur. Bu nedenle cilt bakım uygulamalarında masaj uygulamalarında ihmal edilmemesi gereken bölgedir. Boyun masajı, boyun bölgesi ve çevresinde metabolizmayı artırarak lenf dolaşımını uyarır. Boyun, ense ve omuzların üst kısmında uzun, hafif hareketler kullanılır.

6.1.3. DEKOLTE MASAJI

Göğsün üst kısmındaki cildi esnek tutmak ve yaşlanma belirtilerinin görünümünü geciktirmek için bu alanı nemlendirmek önemlidir. Dekolte bölgesine doğru kozmetik ürünlerle masaj yapılması kan dolaşımını, cildin metabolizmasını ve cildin altındaki bağ dokularını uyarır ve kırışıklıkların görünümünü geciktirir. Mevcut olanların derinliğini azaltır.

Dekolte ve yüz masajının faydaları şunlardır:

- Kan dolaşımını uyararak cildin oksijen miktarını artırır.
- Cildin detoksikasyon sürecini iyileştirir.
- Ölü epitel hücrelerinin atılmasına yardımcı olur.
- Sebum üretimini daha eşit hâle getirir, sivilceleri önlenmesine yardımcı olur.
- Daha ileri bir tedavinin aktif bileşenlerini almak için cilt kaslarını güçlendirir.
- Lenfatik akışı arttırır.
- Kas gerginliğini azaltır.
- Cilt hücrelerinin yenilenmesine yardımcı olur.
- Cildi daha sıkı ve esnek yapar.
- Göz çevresindeki koyu halkaları azaltır.
- Fizyolojik ve psikolojik fayda sağlar.

Cilt temizleme masajında klasik masaj teknikleri kullanılır. Bu masaj manipülasyonları, cilde ve dokulara ritmik bir hareket içermelidir..

6.2. KLASİK MASAJ HAREKETLERİ

Öfloraj: Deri tabakasına paralel olarak hafifçe yapılan sıvazlama hareketleridir. Sakinleştirmeyi ve gerilimi azaltmayı sağlar. Bu nedenle bu hareket türü masaj başlangıcında yapılır. Öfloraj hareketine başladıktan sonra el teması kesilmemelidir. Masaj başlangıcında kullanılan ürünün cilde yedirilmesinde kullanılır. Masaj bitirilirken öfloraj hareketi ile bitirilir.

Friksiyon: Küçük dairesel hareketlerle bastırarak ovmadır. Dolaşımı uyaran canlandırıcı bir tekniktir. Parmaklar birbirine zıt olarak çalışırken dairesel bir şekilde ya da çapraz bir şekilde gerçekleştirilebilir.

Bağ dokusunun gevşemesine yardımcı olmasının yanında kan dolaşımını arttırır. Erken kırışık oluşumuna karşı önleyici etki yapar ama bu işlem yapılırken cilt çok fazla itilmemelidir yoksa bağ dokusuna zarar verilerek tam aksi bir sonuç elde edilebilir.

Petrisaj: Yoğurma, sıkma ve sıkıştırmayı içeren bir tekniktir. Bu hareket yüzün daha derin kas dokusunu etkiler. Cilt ve kaslar kaldırılır ve birbirine karşı itilir. Bu derinlemesine etki sayesinde madde alışverişi canlandırılır ve tonu düzeltilir. Çift çene, şişkin yanak ense ve omuzlarda yapılması yararlıdır.

Perküsyon: Parmak ucunun dolgun kısımları ile uygulama yapılacak bölgede minik dokunuşlar yapılmasıdır. Böylece cilt sinirleri uyarılır. Cildi beslemeye yardımcı olur.

Vibrasyon: Titreme etkisi oluşturan uyarıcı bir harekettir. Uygulandığı her noktada birkaç saniye ile sınırlı tutulmalıdır. Kaslarda gevşemeyi sağlayarak ağrıyı azaltır ve sinir uçlarını uyararak dinlenmeyi çabuklaştırır.

Presyon: Baskı hareketlerini içerir. Dolaşımı artırır ve dokuların beslenmesini çabuklaştırarak artık maddelerin uzaklaşmasını sağlayabilir.

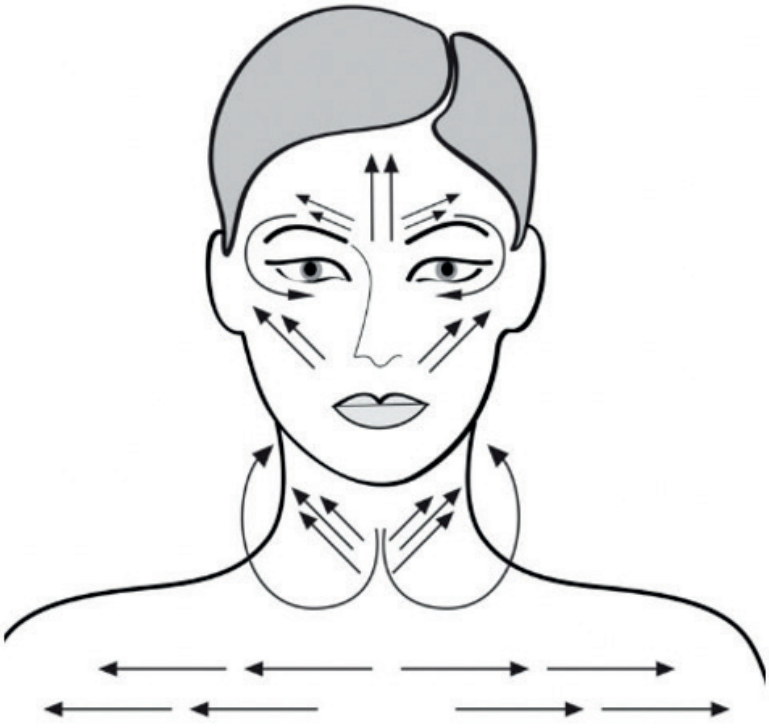
Masaj uygulamasını etkileyen etkenler şunlarıdır:

Yüz masaj çizgilerinin yönü, yüz kaslarının yönü, iskelet yapısının durumu, uyarı (basınç) farklılıkları,hareketin ritmi ve hızı, masajın süresidir.

Artan vücut ısısı, bulaşıcı hastalıklar, derideki akut enflamatuar süreçler (akne, uçuk, deri ve yumuşak doku enfeksiyonları vb.), alerjik reaksiyonlar (kızarıklık, soyulma, kaşıntı), uygulama alanlarında ciltte herhangi bir hasar (yaralar, sıyrıklar) yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları ve onkolojik hastalıklarda masaj yapılmamalıdır.

6.3. MASAJIN ETKİ ETTİĞİ ALANLAR

Uygulanan masaj hareketleri; kan dolaşımı, lenf dolaşımı, sinir sistemi, kemikler ve kaslar üzerine etki eder. Masaj, kaslara dış müdahale ile vücut fonksiyonlarını etkileme yöntemidir. Zayıf kasları kuvvetlendirir ve rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Ayrıca derideki kan dolaşımını ve bez salgılarını uyararak deri yapısını iyileştirebilir. Cilt bakım uzmanı masaj tekniğinde ustalaşmak için anatomi ve fizyoloji bilgisine ve masaj yönleri konusunda belirli ustalığa sahip olması gerekir (Görsel 6.1). Müşterinin güvenini kazanmak için masajı sağlam ve emin dokunuşlarla yapmak önemlidir. Masaj uygulayan kişinin başta bulunan kemikleri, kasları, sinir sistemini, kan ve lenf dolaşım sistemini çok iyi tanıması gerekir.

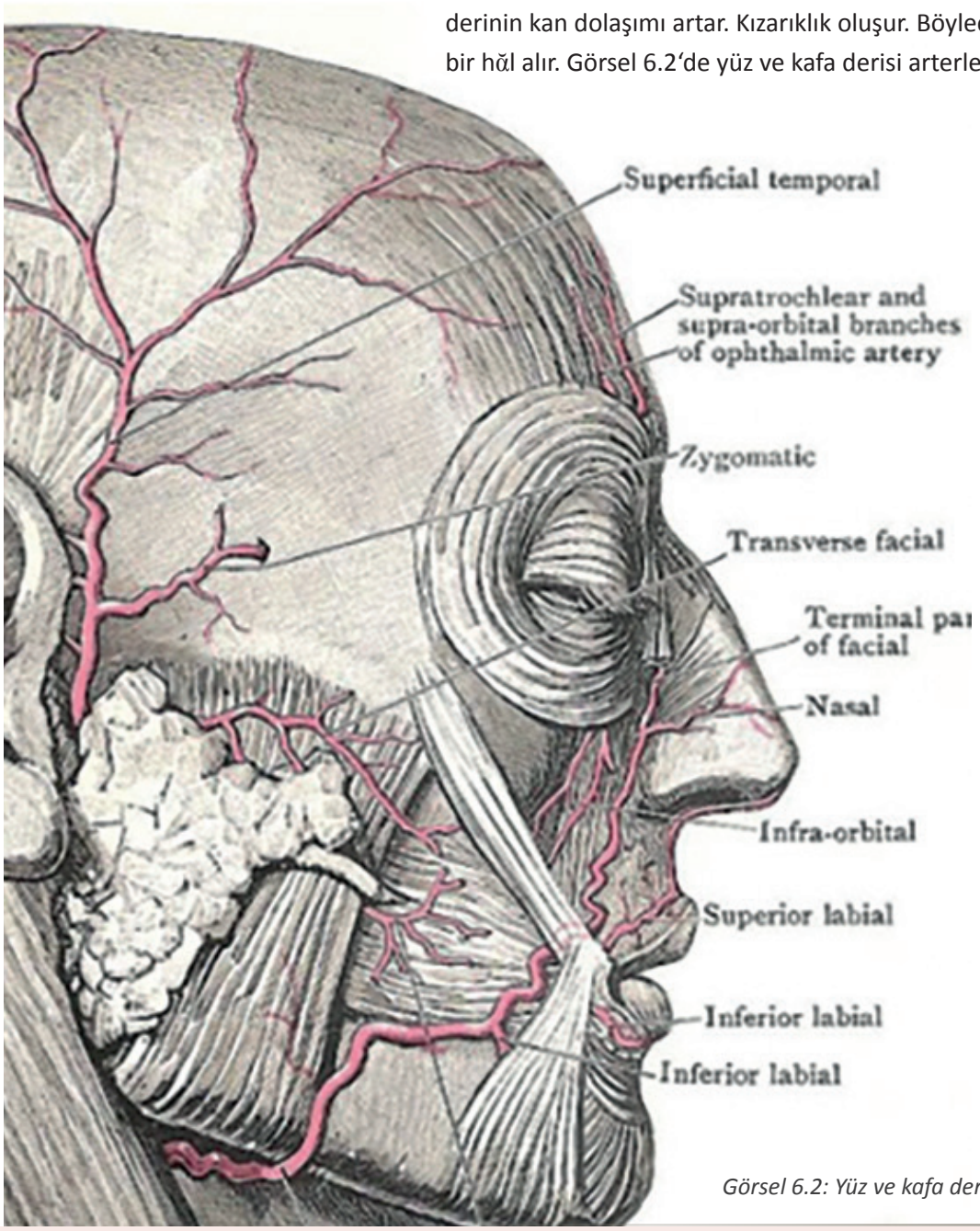


Görsel 6.1: Masaj yönleri

6.3.1. KAN DOLAŞIMI

Vücudu bir ağ şeklinde saran kan damarları sayesinde vücudun en ufak hücreleri arasına kadar yayılıp onlara besin taşıyan kan, yaşam için çok önemli bir maddedir. Kan, damarlarda sürekli dolaşan, yaşam için temel oluşturan canlı bir sıvıdır. Kanın vücutta; koruma, taşıma, savunma, düzenleme görevi vardır. Besin maddelerinin taşınması (oksijen, glikoz), yapısal elemanların taşınması ve vücuttaki atık maddelerin (karbondioksit vb.) atılmasında işlevleri vardır.

Masajla birlikte dolaşımın hızlanması ile metabolizma atıklarının ve karbondioksitin uzaklaştırılması, dokuların direncini ve yenilenme yeteneğini artırır. Dokuların beslenmesi ve oksijenle yeniden zenginleşmesi sağlanır. Masaj, toplardamar dolaşımını destekleyebilir, kılcal damar dolaşımını ise arttırabilir. Masaj deri dolaşımını etkiler. Histamin gibi bazı doku hormonlarının salgılanmasıyla beraber kılcal damarlar genişler ve derinin kan dolaşımı artar. Kızarıklık oluşur. Böylece deri gergin ve parlak bir hâl alır. Görsel 6.2'de yüz ve kafa derisi arterleri gösterilmiştir.



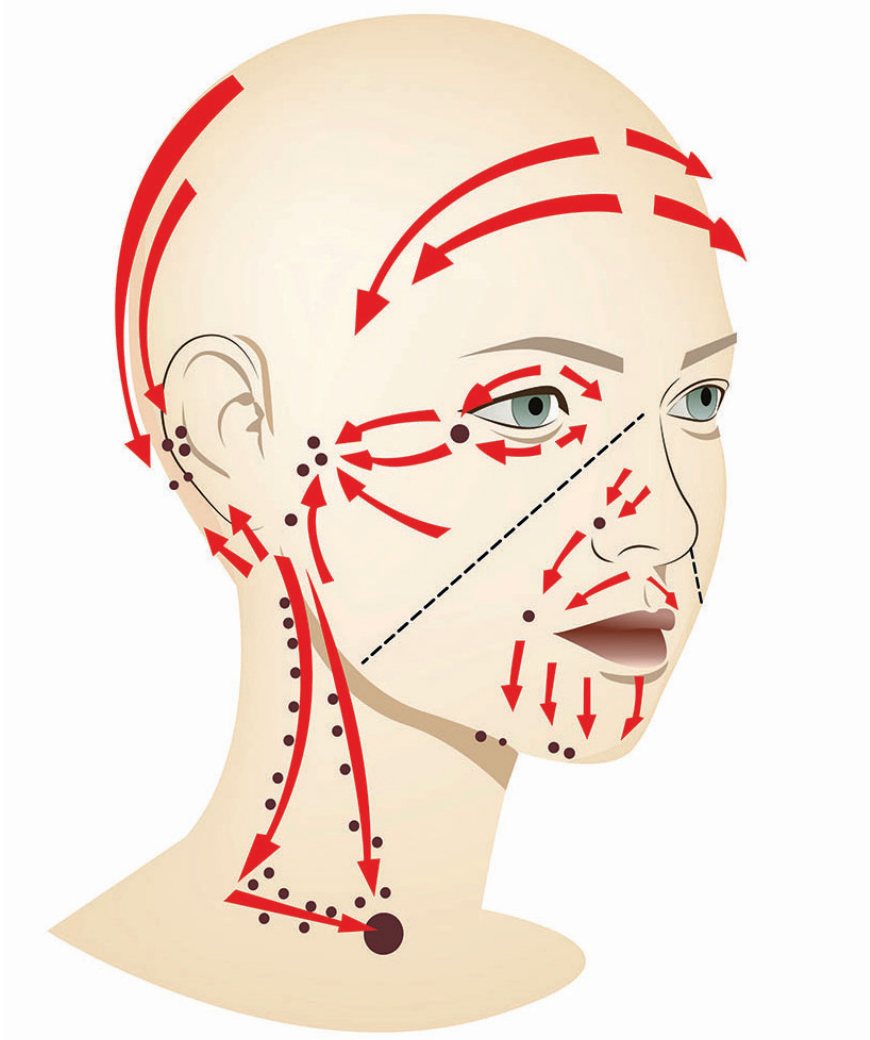
Görsel 6.2: Yüz ve kafa derisi arterler

6.3.2. LENF DOLAŞIMI

Vücut için kan gibi önemli bir sıvı da lenftir (akkan). Bunlar renksiz, berrak bir sıvıdır. Vücudun hücresel faaliyetleri sonunda normal olarak oluşan lenf sıvısı, dokular içinden lenf damarları ile toplanır. Lenf düğümlerinden süzülen lenf sıvısı kan dolaşımına karışır (Görsel 6.3). Bu dolaşımın amacı cilt ve cilt altı enfeksiyonlarına yol açabilecek bakterileri ortamdan uzaklaştırmak ve önlemektir.

Proteinden zengin olan lenf sıvısı topladığı bakterileri, virüsleri ve diğer atıkları kanallar ile lenf düğümlerine taşır ve bu düğümlerde atıklar ve mikroplar hücreler tarafından yok edilir. Bu olması gereken dolaşım, lenf düğümlerinde veya lenf yollarında değişik sebeplerle oluşan rahatsızlıklar nedeniyle kesintiye uğrarsa lenf sıvısı doku içinde birikmeye başlar. Buna **lenf ödem** denir. Lenf bezleri boyunda, koltuk altında, kasıklarda ve karın içinde çok sayıda bulunur.

Masaj sırasında belirli bölgelere yapılan baskı sayesinde lenf dolaşımı düzenlenir. Bu da dokularda biriken zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olur. Cilt altında biriken ödem ve toksik maddeler, masaj yardımıyla o bölgeden uzaklaştırılır.

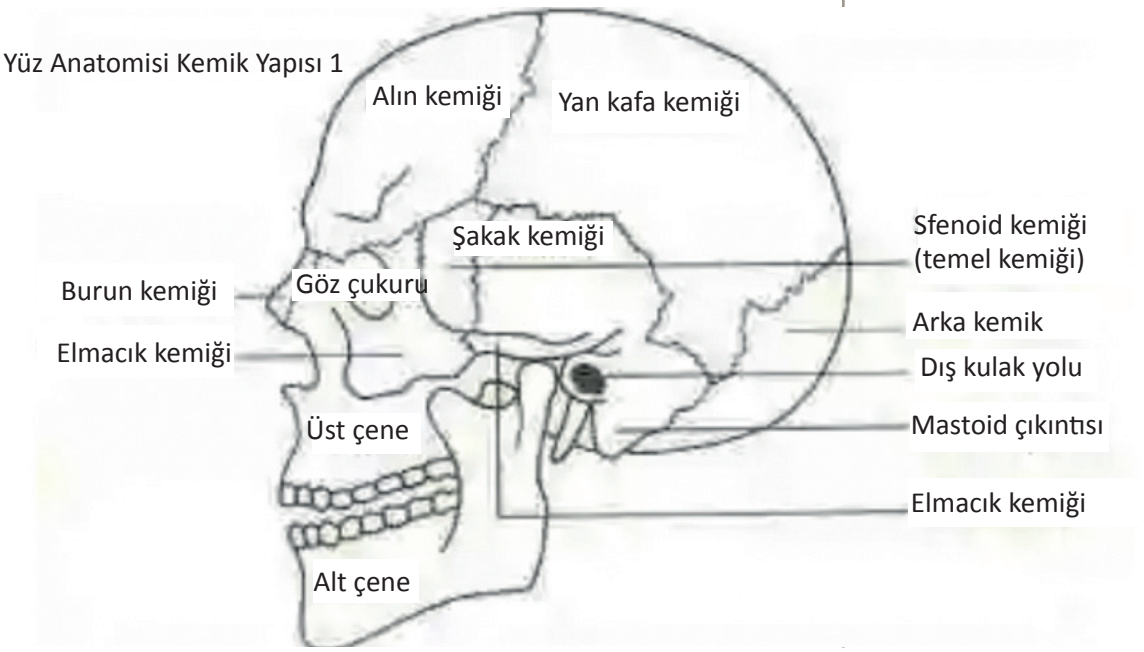


Görsel 6.3: Baş ve boynun lenf düğümleri

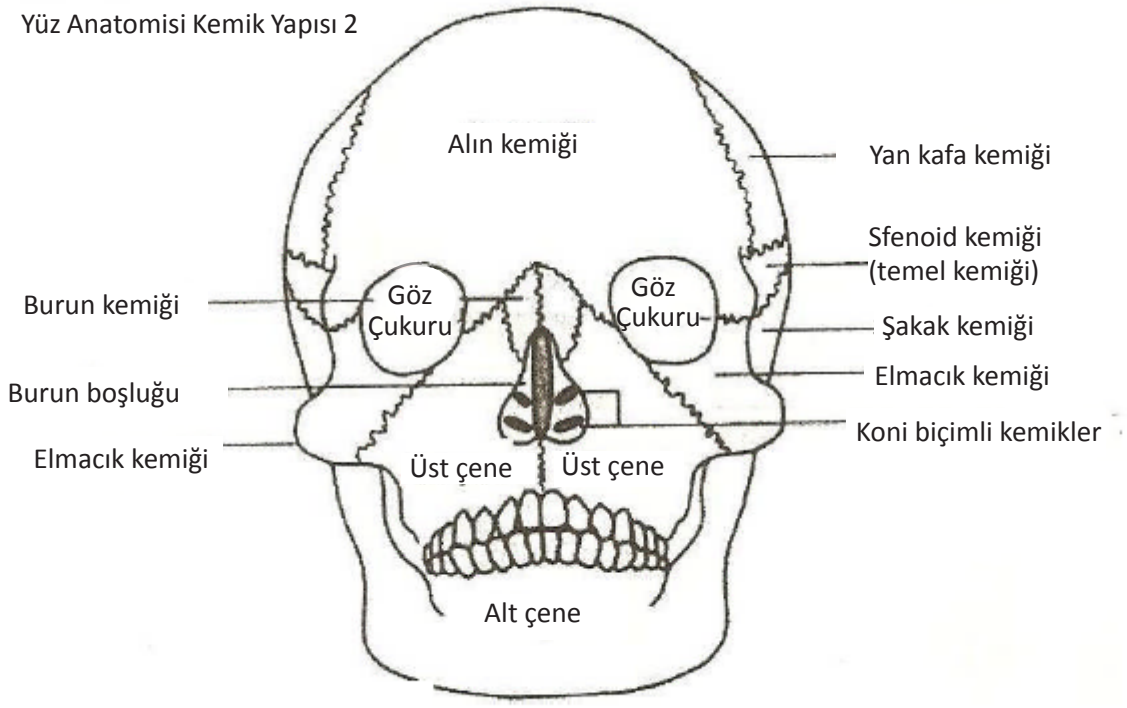
6.3.3. BAŞ İSKELETİ

Sekiz adet kafa kemiği ve on dört adet yüz kemiğinden oluşur. Baş iskeletinde alt çene dışındaki kemiklerin hepsi birbirine hareketsiz eklemlerle bağlanmıştır. Başın gövdeyle bağlantısını boyun omurları sağlar. Kafatası iskeleti içinde beyin ve uzantıları korunur.

Kemiklere kozmetik etki yapılamaz. Masajın organizmada yaratacağı olumlu etki, bütün sistemlerin çalışmasını destekleyip güçlendirebilir.



Görsel 6.3: Baş ve boynun lenf düğümleri



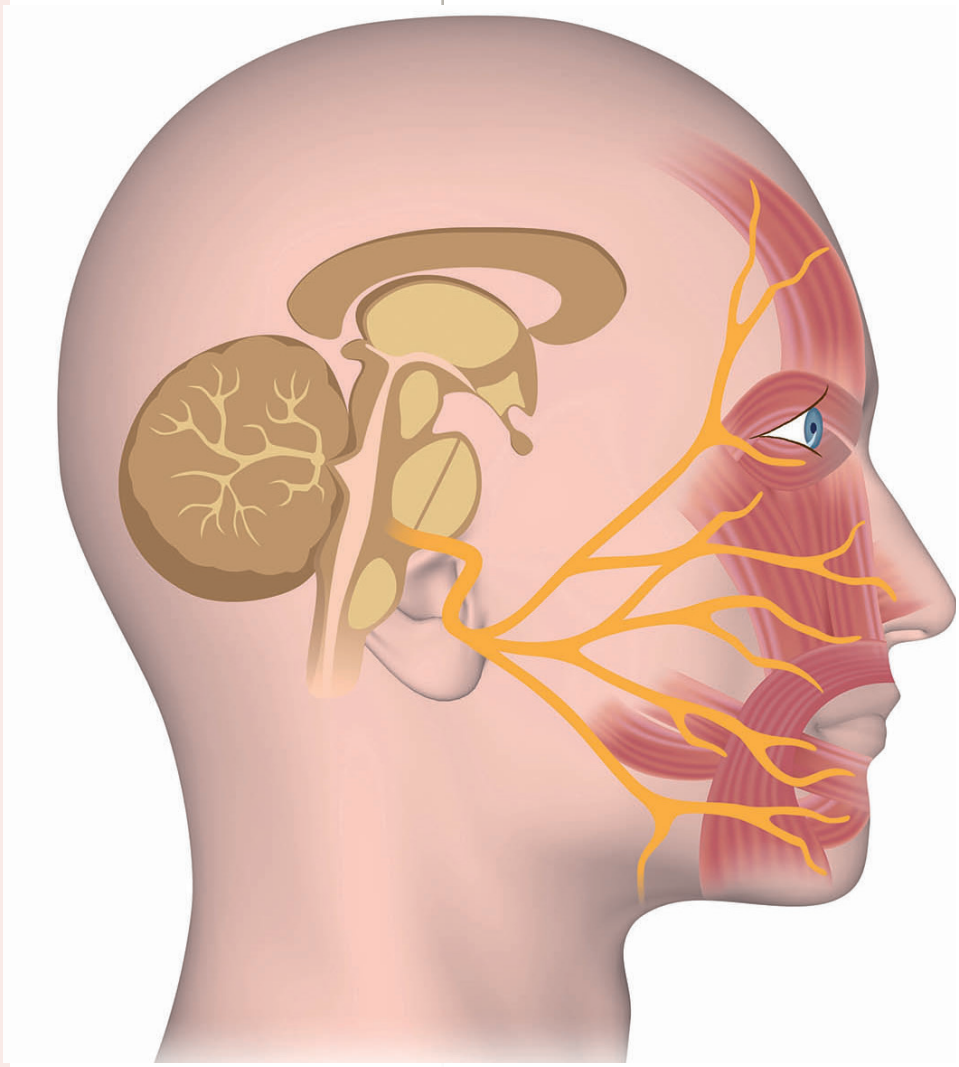
Görsel 6.5: Kafatası önden görünüm

6.3.4. SİNİRLER

Canlının dış ortamla ilişkisinin sürdürülmesi ve organizmanın uyumlu çalışmasını sinir sistemi sağlar. Sinir sisteminin en küçük birimi sinir hücreleridir. Beyin, omurilik ve sinirlerin periferik sisteminden oluşan merkezi sinir sisteminden; sempatik ve parasempatik sistemleri içeren otonom sinir sisteminden oluşur. Otonom sinir sistemi, iç organlar gibi kişi kontrolünde olmayan tüm vücut yapılarını kontrol eder. Sempatik sinir sistemi genel olarak sıcak soğuk gibi fiziksel etkilerle uyarılırken parasempatikler besinlerin sindirimi, depolanması, enerji harcanması gibi durumlarla ilgilidir. Sağlıklı bir insanda bu iki sistem birbirini dengeleyecek şekilde çalışır (Görsel 6.6).

Masaj, sinir sistemi üzerinde sakinleştirici ve dengeleyici bir etkiye sahiptir. Masaj uygulandığında sinirler ve duyu reseptörleri uyarılır. Mesajlar sinir yolları boyunca omurilik yoluyla beyne gönderilir. Parasempatik sistem daha sonra kalp hızını azaltmak, kan basıncını düşürmek ve ter miktarını azaltmak gibi vücut aktivitesini yavaşlatır.

Masajı, stres için kullanma nedenlerinden biri, stresin kalp atış hızını artıran, kan basıncını yükselten ve glikozu harekete geçiren sempatik sistemi uyardığı gerçeğidir. Masaj, stresin etkilerini azaltarak kişiyi rahatlatır.



Görsel 6.6: Sinirlerin ana dalları

YÜZE YAPILAN MASAJIN ETKİLEDİĞİ NOKTALAR

- Baş ve yüz ile ilgili kasların hareketleri beyinden gelen sinirler tarafından uyarılır.
- Maksiller dal, üst çeneyi, yanak ve burnun bir kısmını ve göz çukurunun bir bölümünü uyarır.
- Mandibuler dal, alt çene ve çiğneme kaslarına gider.
- Oftalmik dal, göz çukurunun üst kısmını, burun derisini, alnı ve baş derisini ilgilendirir.
- Maksiller ve oftalmik dallar duyuları toplayıp beyne ileten duyu sinirleridir, mandibuler dal çiğneme gibi hareketleri uyaran bir motor sinirdir.
- Fasiyal sinir yüz ifadelerinden sorumludur ve çeşitli kaslara ayrılır.
- Servikal dal, buruna gider.
- Temporal dal, alın ve kaşlara gider.
- Zigomatik dal, burun kaslarına gider.

6.3.5. KASLAR

Üzerine yapıştığı kemik yapıların hareketini sağlayan, kasılabilme özelliğine sahip, hareketin aktif organlarıdır.

Kasların çalışması için gerekli enerji, kasta besin maddelerinin yakılmasıyla ortaya çıkar. Kas uzun süre yorucu olarak zorlandığında madde alışverişi artıklarını biriktirerek kas tutulması olur. Yüz kasları, derinin içine kadar işleyerek yüz hareketlerine ve mimik hareketlerine olanak verir. Ağız çevresinde yuvarlak ağız kası bulunur. Ağzın sivrilme ve gerilme hareketlerine olanak verir. Ağız açısının değiştirilmesini elmacık kemiği kası sağlar. Üçgen kaslar alt çenede ağız açısını aşağı doğru çeker ve böylece yüze hüzünlü bir ifade verir. Gözün kısılması hareketini göz halka kası yapar. Alın kası, alnın enine çizgilerini oluşturur.

Vücuttaki her kasın bir amacı ve fonksiyonu vardır. Kaslar vücudun eti olarak nitelendirilir ve masajlarda kullanılan esas olarak vücudun kaslarıdır. Kasların doğru manipüle edilmesi; cilt bakımı ve kozmetik uygulamaların etkili olabilmesi amacıyla kasların vücutta nasıl yer aldığını, görevlerini, başlangıç ve sonlandığı yerleri bilmek önemlidir.

Boyun ve Baş Kasları

Boyun ve baş kasları, yüz kemikleri kas bağ dokusu tabakaları tarafından kaplanmıştır. Altında yağ tabakası bulunan deri ile birlikte yüzün dış hatlarını oluşturur. Bu kaslar, bir lif dokusu kılıfı içinde birbirine paralel liflerden oluşmuştur. Lif dokusu kılıfı kasların uçlarına doğru daralarak kası kemiğe ya da deriye bağlayan tendonlardan oluşur. Kaslar uzunlamasına hareket eder, çeker ancak hiçbir zaman itmez. Kas liflerinin hareketi, deri ya da kemiğin hareketi ile sonuçlanır.

Örneğin kasların çiğneme anındaki hareketi sırasında alt çene aşağı, yukarı hareket eder. Kaş çatıldığı zaman alındaki üst kasların hareketi nedeni ile deri kırışır. Kasların hareketi, beyinden hareket ettirici duyularla taşınan duyu sinirlerine bağlıdır. Kas hareketleri için enerji sağlamak amacı ile glikoz ve oksijene ihtiyaç vardır. Bunlar atardamar yolu ile kaslara iletilir. Kasların her zaman yeterli miktarda kan ve duyu teminine ihtiyacı vardır. Baş ve boyundaki kasları; çiğneme, hareket ettirici ve mimik kasları olmak üzere üç grupta toplanır.

Çiğneme Kasları

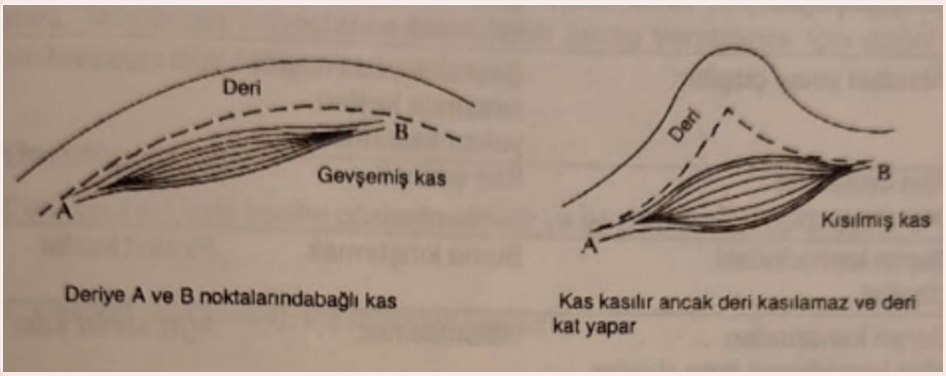
Alt çene kemiğinin hareketini sağlayan yanak kası ve şakak kası başlıca çiğneme kaslarıdır. Yanak kasları yüzün her iki tarafında, elmacık kemiklerinden alt çeneye kadar uzanır. Kasların kasılması ile alt çene yukarı kalkar ve dişler kenetlenir. Şakak kasları yelpaze şeklindedir ve yüzün her iki yanında şakak kemiklerinden alt çeneye kadar uzanır. Şakak kaslarının kasılması çeneyi yukarı çeker. Öne doğru çıkmış ise geriye çeker, çenenin bir yandan diğer yana çiğneme hareketleri şeklinde oynamasını sağlar.

Hareket Ettirici Kaslar

Göğüs kası ve trapez kası başı hareket ettiren kaslardır. Göğüs kasları göğüsten şakak kemiğinin bir bölümü olan mastoid çıkıntısına kadar uzanır, kulakların hemen arkasında yer alır. Boynun her iki yanından geçer. Kasıldıkları zaman baş selam verme duruşunda olduğu gibi aşağı doğru hareket eder. Bir teki kullanıldığında baş, kasılan kasın aksi yönünde yana doğru döner. Trapez kasları düz, geniş kaslardır. Kafatasının arkasındaki alt kafa kemiğinden omuz başlarına kadar uzanır ve boynun arka tarafını kaplar. Her ikisi de aynı anda kullanıldığında baş geriye doğru yatar. Yalnızca birinin kasılması başı, kasılan kasın aksi yönünde yana doğru çevirir. Bu kaslar aynı zamanda omuzları yukarı doğru kaldırmak için kullanılır.

Mimik Kasları

Mimik kaslarında adı geçen pek çok kas her iki tarafta da yüz derisine bağlıdır (Kafatası kemiklerine değil.). Kasın deride çekilmesi gamze ya da çökme oluşturur. Mimik kasları gerildiğinde kaslar kasılabildiği için ancak deri kasılamadığı için deri ya kırışır ya da kat kat hâle gelir (Görsel 6.8).



Görsel 6.8: Kasların kasılmasına bağlı olarak derideki kırışma

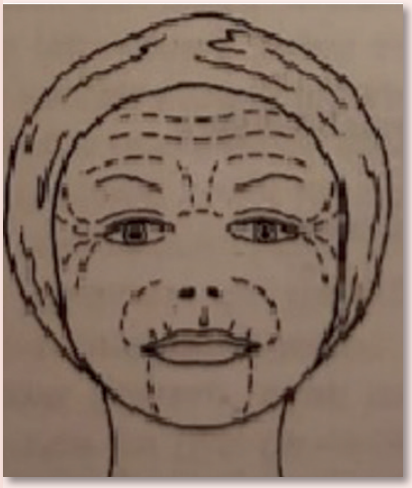
Tablo 6.1: Mimik kasları

GRUP	KASIN ADI	YERİ	FONKSİYONU
DUDAK VE YANAK KASLARI	Ağız çevre kası	Ağız çevresindeki dairesel kas	Ağzı kapatır. Konuşurken ve ıslık çalarken kullanılır.
	Ağız kenar kası	Ağız kenarlarından yayılır.	Gülümsemeye neden olur.
	Yanak duvarı kası	Yanakların iç kısımlarında bulunur.	Çiğneme sırasında yiyeceği dişler arasında tutar, üfleme pozisyonunda ol.
	Üst dudak kası	Üst dudaktan yayılır.	Üst dudağı kaldırır.
	Elmacık kası	Üst dudaktan yayılır.	Üst dudağı kaldırır.
	Dudak kenar kası	Üst dudaktan yayılır.	Ağzın kenarını yukarıya doğru kaldırır.
	Alt dudağı aşağı çeken kası	Alt dudaktan yayılır.	Alt dudağı aşağı doğru çeker.
	Ağız kenarını aşağı doğru çeken kas	Alt dudaktan yayılır.	Ağız kenarlarını aşağı doğru çeker.
	Çene ucu kası	Alt dudaktan yayılır.	Alt dudağı dışarı döndürür.
ALIN KASLARI	Alın kası	Kafatasını üst kısmına bağlıdır.	Alında yatay çizgiler oluşturur, baş derisini oynatır.
	Kaş kasları	Kaşların altındaki küçük kaslar	Alından dikey çizgiler oluşturur (kaş çatmada olduğu gibi).
GÖZ BÖLGESİ KASLARI	Göz çevresi kasları	Göz çevresindeki dairesel kas	Göz kapaklarını kapatır.
	Göz kapağı kasları	Üst göz kapaklarında bulunur.	Üst göz kapaklarını açar.
KULAK KASLARI	Kulak ve işitme kasları	Kulakların arkasındaki kas grupları	Kulakları hafifçe hareket ettirir (bazı kişilerde).
BURUN KASLARI	Piramit kaslar	Burnun önünde bulunur.	Burnu kırıştırır.
	Burun kanadı kasları	Burun deliklerinin iki yanında bulunur.	Burun deliklerini açar.
BOYUN KASLARI	Boyun kası	Boyun derisi altındaki kas tabakası	Ani korku ya da çok sinirli görünümde kullanılır.

Mimik Çizgileri

Yüz kasları ve yarattıkları ifadeler zamanla değişir. Hangi kas sürekli kasılıyorsa üstünde çizgisini oluşturur (yatay alın çizgileri, dikey kaş arası çizgileri gibi). Kas kasılması ile oluşan dinamik kırışıklıklar zamanla kasılma olmadan da görülebilen durağan kırışıklıklara dönüşür (Görsel 6.9).

Gençlikte kasların gevşemeleri sırasında derideki katlanma yok olur. İleri yaşlarda derinin esnekliğini kaybetmesi ya da aynı kasların sürekli kasılması sırasında kaslar gevşediğinde deri ilk hâline dönemez ve çizgiler kalıcı hâle gelir. Mimiklerden kaynaklanan çizgiler ve bu çizgilere sebep olan kaslar, tabloda gösterilmiştir (Tablo 6.2).



Görsel 6.9: Mimik çizgileri

Tablo 6.2: Mimik çizgileri

MİMİK ÇİZGİSİ (YÜZ İFADE ÇİZGİSİ)	NEDENİ	İLGİLİ KAS
Göz kenarlarında oluşan kırışıklılar (gülme çizgileri)	Parlak güneş ışığında sağlığa zararlı maddeleri içerken ya da gülerken kaşları kaldırmak	Göz çevresi kası
Alındaki yatay çizgiler	Şaşkınlık ya da hayret sırasında kaşları yukarı kaldırmak	Alın kasları
Alın ortasında boyuna çizgiler	Kaş çatmak	Kaş kası
Burun kemerindeki çizgiler	Burnu kırıştırmak	Piramit kaslar
Burun kenarından ağız kenarlarına inen çizgiler	Gülümsemek	Ağız kenar kası
Ağız kenarlarından çeneye inen çizgiler	Yüzü buruşturarak mimik yapmak	Ağız kenarlarını aşağı çeken kas
Üst dudaktaki dikey çizgiler	Dudakları büzmek ya da germek, sağlığa zararlı maddeleri içmek, damakla uyum sağlamayan takma diş	Ağız çevre kası

6.4. YÜZ VE DEKOLTE MASAJI

Masaj, uzmanın müşteriye olan direk temasıdır. Bu temas sayesinde müşteri ile uzman arasındaki güvenin ilk tohum atılır. Masaj uygulayan parmak uçları ile uzman en küçük rahatsızlıkları bile hissedebilir. Masajı bir harmoni içinde yapmak müşteriyi rahatlatır.

Yüz ve dekolte masajı sırasında cildin temizlenmesi ile bakımı yapılır. Buradaki amaç cildin üzerinde birikmiş olan ölü deri hücreleri, ter kalıntıları, mikroorganizma ve makyaj artıklarının yok edilmesidir. Cilt hem temizlenmiş olur hem de uygulanan teknikler sayesinde kan dolaşımı hızlanır. Ciltteki ölü hücreler yumuşar ve ciltten yok olur. Daha derin temizlik için bu bölgelerde klasik masaj teknikleri uygulanır.

Bu masaj yöntemi iki adımdan oluşur. Birinci adım cildin derinlemesine temizliğinin yapılmasıdır.

6.4.1 TEMİZLEME MASAJ ÇEŞİTLERİ

Temizleme Masajı

- Sağ el sol göğüsün üstüne konularak çapraz bir şekilde omuz başına kadar sıvazlanır.
- Sol el sağ göğüsün üstüne konularak çapraz bir şekilde omuz başına kadar sıvazlanır.
- Bu hareketler eller değişmeli olarak üç kez tekrarlanır.
- İki el ile omuz başlarını ovarak omuzların altından enseye doğru sıvazlama yapılır. İki el ile dönüşümlü olarak ensey sıvazlanır.



Dekoltede Friksiyon

- İki el göğsün ortasına konularak omuz başlarına doğru friksiyon yapılır.
- Bu hareket üç kez tekrarlanır.
- İki el ile omuzları ovularak sıvazlamayla omuzların altından enseye gelerek omuz kasları ovulur.
- Bu hareket üç kez tekrarlanır.



Boyunda Sıvazlama

- Avuç içlerini kullanarak bir el diğerini takip edecek şekilde boyundan çeneye doğru sıvazlama yapılır.
- Bu hareket üç kez tekrarlanır.





Çenede Sıvazlama

- Sağ el ile sol çeneyi kavranıp sağ çeneye doğru sıvazlanır.
- Sol el ile sağ çene kavranır ve sol çeneye doğru sıvazlanır. Bu hareket üç kez tekrarlanır.



Büyük Yüz masajı

- Eller çenede kenetlenir. İşaret parmakları dudak kenarları hizasına gelecek şekilde sıvazlanır.
- İşaret parmakları gözaltına doğru açılır. Diğer parmaklar işaret parmaklarının yanına getirilerek şakaklara kadar sıvazlanır.
- Şakaklardan gözaltına kadar sıvazlanır. Orta parmakları kullanarak göz pınarından kaş başlama noktasına geçilir. Tüm parmaklar birleştirerek şakaklara kadar sıvazlanır.
- Şakaklardan sıvazlayarak çeneye geçilir.
- Eller çenede kenetlenir.
- Tüm hareketler üç kez tekrarlanır.



Alında Friksiyon

- İki elin parmak uçları alnın ortasına konularak

şakaklara doğru friksiyon yapılır.Tüm alına friksiyon uygulanır.

- Tüm alına friksiyon uygulanır.



Burundan Şakaklara Friksiyon

- Önce sağ el kaldırarak burun kenarına konulur.
- Sonra sol el kaldırarak burun kenarına konulur.
- Burun kanatlarından parmak uçları ile şakaklara doğru friksiyon uygulanır.
- Bütün hareketler üç kez tekrarlanır.

Çeneden Kulak Arkasına Friksiyon

- Önce sağ el kaldırılıp çenenin ortasına konur.
- Sonra sol el kaldırılıp çenenin ortasına konur.
- Çene ortasından başlanarak parmak uçları ile kulak arkasına doğru friksiyon uygulanır.
- Bütün hareketler üç kez tekrarlanır.



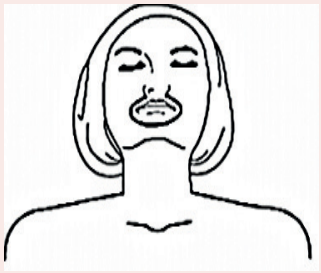
Ağız Çevresinden Burun Kanatlarına Friksiyon

- İki el çenenin ortasına konur.
- Orta parmaklar ile çeneye gelgit hareketi yapılır.
- Gülme çizgisi takip edilerek sıvazlanır.
- Burun kanatlarından göz pınarlarına kadar friksiyon yapılır.
- Burun üstünde orta ve işaret parmaklar ile gelgit hareketi yapılır ve başlangıç noktasına geçilir.
- Bütün hareketleri üç kez tekrarlanır.



Ağız Çevresini Sıvazlama

- İki el çene altına konur.
- Başparmak ile dudak altından dudak üstüne doğru sıvazlanır.
- Başparmaklar birleştirerek alt dudağa geçilir. Bütün hareketler üç kez tekrarlanır.



Büyük Yüz Masajı

- Eller çenede kenetlenir. İşaret parmakları ile dudak kenarı sıvazlanır.
- İşaret parmaklarınızı gözaltına doğru açılır.
- Diğer parmaklar işaret parmaklarının yanına getirilerek şakaklara kadar sıvazlanır.
- Şakaklardan gözaltına kadar sıvazlanır. Orta parmaklar kullanılarak gözpınarından kaş başlangıç noktasına geçilir.
- Tüm parmaklar birleştirilerek şakaklara kadar sıvazlanır.
- Şakaklar sıvazlanır çeneye geçilir.
- Eller çenede kenetlenerek tüm hareketler üç kez tekrarlanır.





Boyun Silme

- Pamuklar hazırlanır.
- Pamuklar iki el arasında sıkıştırılarak suyu sıkılır.
- Pamuklar iki elin işaret ve yüzük parmağına sarılır.
- Temizleme ürünüyle boyun aşağıdan yukarı hareketlerle silinir.



Çene Altı Silme

- Çene ortasından kulak arkasına doğru çene altı silinir.



Yanak Silme

- Yanaklar çeneden şakaklara doğru silinir.



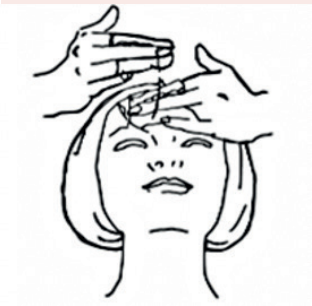
Çene Üstü Silme

- Çene üstü yukarı doğru silinir.



Dudak üstü silme

- Dudak üstü yanlardan burun kanatlarına çıkılarak silinir.
- Burun kanatları dairesel hareketlerle silinir.



Alın Silme

- Burun kanatlarını iyice siliniz.
- Alnı kaş üstünden saç dibine doğru siliniz.
- Cildi uygun cilt sıkıştırıcıyla kas yönünde siliniz.

6.4.2. MASAJDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

6.4.2.1. GÖZLER

Masaj boyunca ve sonraki genel yüz masajı boyunca gözler kapalı olmalıdır. Sıvazlama, gözlerin dış köşelerinden başlar, başparmak veya işaret parmak uçlarıyla iç köşeye kadar göz kapakları üzerinde hafif şekilde devam eder.

Parmakla yoğurma yüzeysel ve hafif olmalıdır. Aynı şekilde işaret parmağı ucuyla üst göz kapaklarını izler. Önceki gibi sıvazlama bunu izlemelidir. Sıvazlama bu kez gözlerin iç köşesinden aşağıdan başlayarak ve dairesel şekilde yine iç köşede yukarıda sona erecek şekilde göz çevresinde devam eder. Önceden olduğu gibi sıvazlama ile bu masajı tamamlar.

6.4.2.2 AĞIZ

Ağız çevresindeki bölgede, ağız köşelerini kaldırmayı sağlayan maniplasyonların uygulanmasına özen gösterilmelidir.

Baş ve yüz masajı için gerekli olan zaman her biri yaklaşık yirmi otuz dakikadır.

6.5. KAFA VE YÜZ İÇİN GÖZ ÖNÜNE ALINACAK ÖZEL NOKTALAR

Müşteri gevşemede zorluk çekiyorsa ya da yüzde gerginlik görülüyorsa baş ve yüz masajı en yararlısı olabilir. Perküsyon masajları yapılmaz. Kafa derisinde friksiyonlar ve parmak ile yoğurma uygulanır. İki elle toplama, kafa derisinde ritmik ve yavaş şekilde enseye uygulanarak katılabilir. Çene ortasından dışa omuzlara doğru hafif sıvazlama yüz masajına ilave edilebilir. Parmak ile yoğurma çene çizgisinden ense çevresine, ense çizgisi boyun ve omuzlara doğru devam edebilir.

Yüz ve boyun bölgesinde kaldırıcı fakat dokuları çok fazla germeyen, uyarıcı kuvvetli manipülasyonlar gerekir. Çene altına hafifçe vurma veya nokta şeklinde el kenarlarıyla vurma tonik etki yapacaktır. Yüz masajında krem veya yağ kullanılabilir.

YÜZ VE DEKOLTE TEMİZLEME MASAJI



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Yüz ve dekolte temizleme masajını tekniğine göre uygulayınız.

Kullanılacak Araç Gereçler

- Yastık
- Havlu
- Pamuk
- Yatak
- Örtü
- Çarşaf
- Cilt tipine uygun temizleme ürünü

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.

2. Kişisel hijyeninizi yapınız.

3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.

4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.

5. Bakım yatağına çarşaf seriniz.

6. Bakım yatağına örtü seriniz.

7. Baş havlusunun uzun kenarı dışarıya gelecek şekilde kıvırınız.

8. Bakım yatağının baş tarafına baş havlusunu koyunuz.

9. Müşteriyi bakım yatağına yatırınız.

10. Müşteriyi hazırlayınız.

11. Müşterinin üstünü dekolteden ayaklara kadar koruyucu örtüyle örtünüz.

12. Baç havlusuyla saçı toplayınız.

13. Makyaj varsa bir parça pamuğun üstüne temizleme ürünü koyun ve kas yönünde siliniz.

14. Cildi teşhis ediniz.

15. Cilt tipine uygun temizleme ürününü seçiniz.

16. Temizleme ürününü spatula (yassı çubuk) yardımıyla alarak avuç içine koyunuz.

17. Ürünü avuç içinde dağıtınız.

18. Dekoltede çapraz sıvazlama uygulaması yapınız.

- Sağ eli sol göğüsün üstüne koyarak çapraz bir şekilde omuz başına kadar sıvazlayınız.
- Sol eli sağ göğüsün üstüne koyarak çapraz bir şekilde omuz başına kadar sıvazlayınız. Bu hareketi eller değişmeli olarak üç kez tekrarlayınız.
- İki el ile omuz başlarını ovarak omuzların altından enseye doğru sıvazlama yapınızİki el ile dönüşümlü olarak enseyi sıvazlayınız.

19. Dekoltede friksiyon uygulaması yapınız

20. Boyunda sıvazlama uygulaması yapınız.

21. Çenede sıvazlama uygulaması yapınız

22. Büyük yüz masajı uygulaması yapınız

23. Alında friksiyon uygulaması yapınız.

24. Burundan şakaklara friksiyon uygulaması yapınız.

25. Çeneden kulak arkasına friksiyon uygulaması yapınız.

26. Ağız çevresinden burun kanatlarına friksiyon uygulaması yapınız.

27. Ağız çevresini sıvazlama uygulaması yapınız.

28. Büyük yüz masajı uygulaması yapınız.

29. Yüz ve dekolteye temizleme masajı sonrası silme işlemini yapınız.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
DEKOLTE VE YÜZ TEMİZLEME MASAJ UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	1	2
Kişisel hijyen yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	1	2
Bakım yatağına çarşaf ve örtünün yerleştirilmesi	0	1	2
Baş havlusunu hazırlanması	0	1	2
Müşterinin bakım yatağına yerleştrilmesi	0	1	2
Müşterinin hazırlanması	0	1	2
Müşterinin üstünün koruyucu örtü ile örtülmesi	0	1	2
Baş havlusu ile saçların toplanması	0	2	4
Cildi teşhis etmesi	0	2	4
Dekoltede çapraz sıvazlaması	0	2	4
Dekoltede friksiyon yapılması	0	2	4
Boyunda sıvazlama yapılması	0	2	4
Çenede sıvazlama yapılması	0	2	4
Büyük yüz masajının yapılması	0	2	4
Alında friksiyon yapılması	0	2	4
Burundan şakaklara friksiyon yapılması	0	2	4
Çeneden kulak arkasına friksiyon yapılması	0	2	4
Ağız çevresinden burun kanatlarına friksiyon yapılması	0	2	4
Ağız çevresini sıvazlama yapılması	0	2	4
Büyük yüz masajı yapılması	0	2	4
Boynun silinmesi	0	3	4
Çene altının silinmesi	0	3	4
Yanağın silinmesi	0	3	4
Dudak üstünün silinmesi	0	3	4
Alnın silinmesi	0	3	4
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
..... (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
..... (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
..... (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

YÜZ VE DEKOLTE BAKIM MASAJI

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Yüz ve dekolte bakım masajını uygulamak.

GİRİŞ

Bakım sırasında yüz kaslarının çalışması, bölge kaslarının güçlenmesi, kan ve lenf dolaşımının artması amacıyla yapılan özel hareketler ile ilgilibilgi edinmek gerekir.

6.7. YÜZ VE DEKOLTE BAKIM MASAJINDA KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER

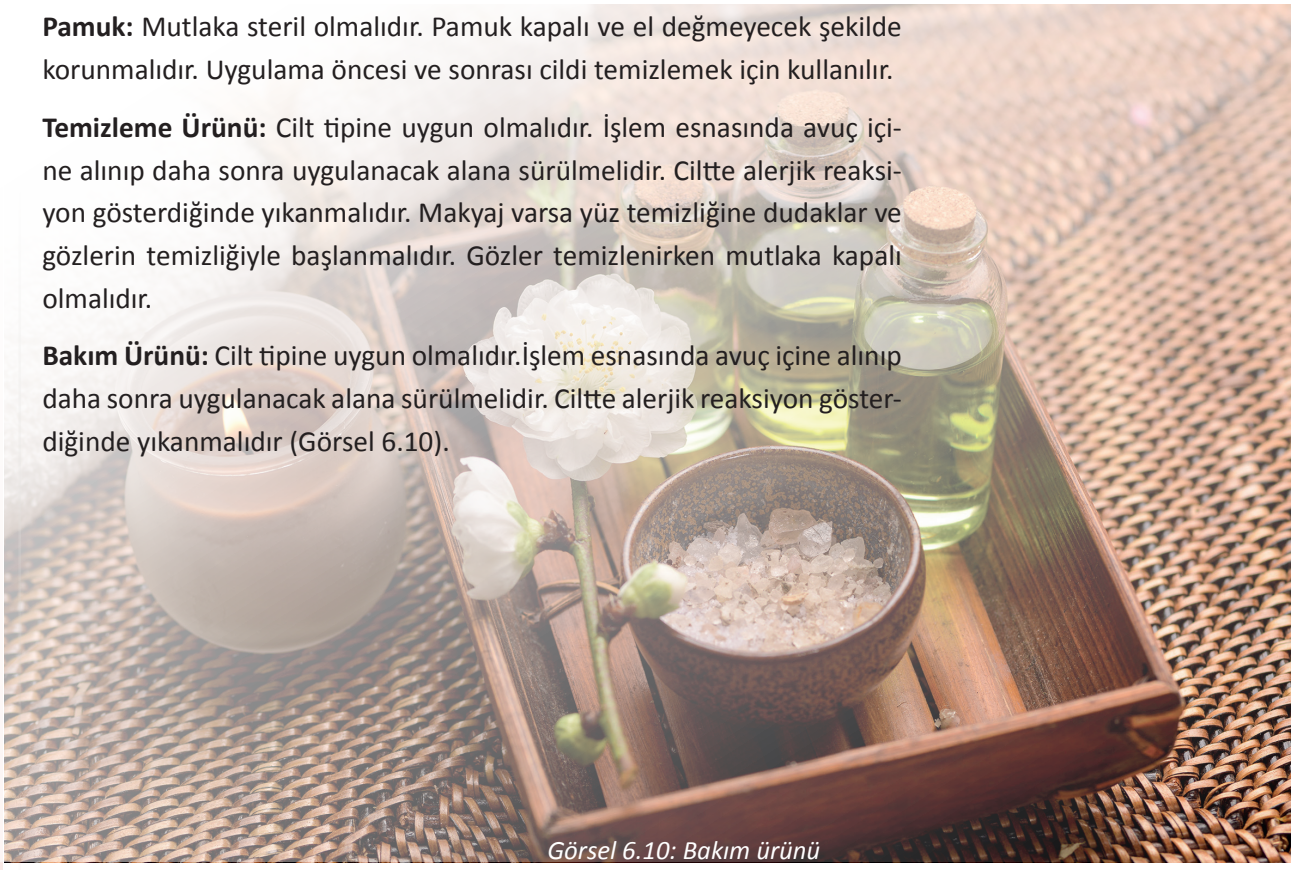
Yastık: Çok yüksek olmamakla beraber uygulama yapılacak bölgeyi desteklemelidir. Temizliğine dikkat edilmeli, her kullanım sonrası dezenfekte edilmelidir.

Havlu: Kişinin saçını toplamak için kullanılır. Geniş tarafı üç parmak genişliğinde dışa doğru katlanır. Katlı taraf sedyeye gelecek şekilde serilir. Alın çizgisinden itibaren sağ ve sol taraf birbiri üzerine geçirilerek uç, katlı tarafa yerleştirilir. Tüm saçların toplu olduğundan emin olunmalıdır.

Pamuk: Mutlaka steril olmalıdır. Pamuk kapalı ve el değmeyecek şekilde korunmalıdır. Uygulama öncesi ve sonrası cildi temizlemek için kullanılır.

Temizleme Ürünü: Cilt tipine uygun olmalıdır. İşlem esnasında avuç içine alınıp daha sonra uygulanacak alana sürülmelidir. Ciltte alerjik reaksiyon gösterdiğinde yıkanmalıdır. Makyaj varsa yüz temizliğine dudaklar ve gözlerin temizliğiyle başlanmalıdır. Gözler temizlenirken mutlaka kapalı olmalıdır.

Bakım Ürünü: Cilt tipine uygun olmalıdır.İşlem esnasında avuç içine alınıp daha sonra uygulanacak alana sürülmelidir. Ciltte alerjik reaksiyon gösterdiğinde yıkanmalıdır (Görsel 6.10).



Görsel 6.10: Bakım ürünü

6.8. YÜZ VE DEKOLTE BAKIM MASAJININ ÇEŞİTLERİ

Masajın hareketleri ve hareket yönü de oldukça önemlidir. Hareketler mimik yönüne göre ayarlanmalıdır. Yanlış yönlerde yapılırsa masaj amacına ulaşamaz ve kırışıklık durumu meydana gelebilir. Yüzdeki kaslar, sakin durumlarda bile sürekli sinir uyarıları gönderir ve rutin olarak gerilme oluşur. Bu kas gerilimi de tonus olarak bilinir. Güzellik uzmanı veya konu hakkında bilgili olan kişiler tarafından işlemin yapılması önerilir. Cildin gevşemesi ile yaşlanmanın önüne geçilir. İlerleyen yaşla birlikte yüz şeklinin görüntüsünde değişiklik olur. Cildin yaşlanması, yüzdeki kasların hep aynı hareketi tekrarlaması ve mimik çizgilerinin artışı ile belirti göstermeye başlar.

Dekolte ve yüz masajı ile bakım ve temizliğin yapılması, sinirleri ve dokuları canlandırır. Doğal kas gerilmesi sağlanır. Ciltte oluşabilecek kırışıklık gecikmiş olur, cilt parlak ve pürüzsüz bir görünüm kazanır.

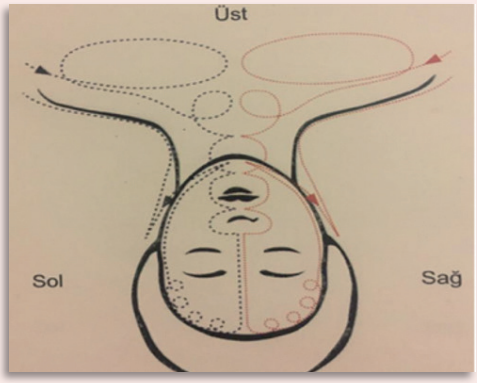
6.8.1. ALIN MASAJI

Bu uygulama ile alın bölgesi gevşetilir ve diğer masajlar için hazırlık yapılır.

- Hafif bir basınç ile dekolteden başlayıp boyun, çene, dudak çevresi, burun ucu ve kulak memelerine kadar orta parmaklar ile dairesel masajlar yapılır (Görsel 6.11).
- Burun dibinden saç diplerine kadar gelinir.
- Dört dairesel hareket ile alına orta ve yüzük parmakların yardımı ile masaj yapılır.
- Alından şakaklara ordan çeneye kadar inilir. İşlem üç defa tekrarlanır (Görsel 6.12).



Görsel 6.11:Alın masajı



Görsel 6.12: Alın masajı hareket yönleri

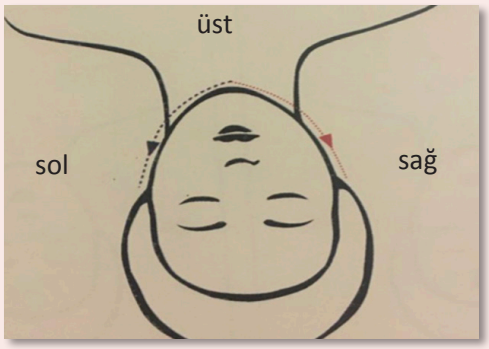
6.8.2. ÇİFT ÇENE MASAJ

Bu uygulama ile sarkmış çene bölgelerinin giderilmesi hedeflenir.

- Avuç içi (kaşık gibi) cilde çeneden kulağa doğru sürülür. Masaj orta parmakla bitirilir.
- Uygulama bir sağ bir sol elle yapılır. Uygulama en az üç defa fakat gerektiğinde altı ile dokuz defa arasında yapılır (Görsel 6.13. 6.14).



Görsel 6.13: Çift çene masajı



Görsel 6.14: Çift çene masajı hareket yönleri

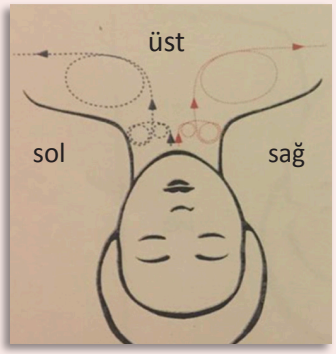
6.8.3. BOYUN VE DEKOLTE MASAJI

Boyun ve dekolte uygulaması çok önemlidir. Bu uygulama ile kırışıklıkların oluşumu geciktirilir.

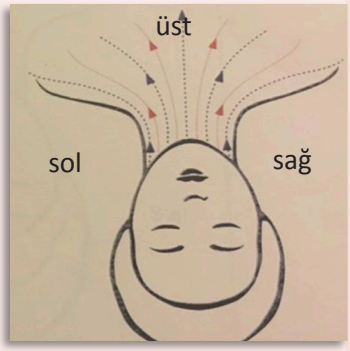
- Boyuna her iki elin açık parmak uçları ile ön taraftan yana doğru dairesel hareketlerle masaj uygulanır.
- Dekolte üzerine gelindiğinde üç daire çizilir. Masaj üç defa tekrarlanır.
- Çeneden boyuna, oradan göğüs yanlarına doğru arka arkaya el sürme hareketi yapılır. Bu uygulamada üç defa soldan sağa ve sağdan sola doğru uygulanır. Bu masajın ardından çift çene masajı uygulanır (Görsel 6.15, 6.16, 6.17).



Görsel 6.15: Boyun ve dekolte masajı



Görsel 6.16



Görsel 6.17

Görsel 6.16: Boyun ve dekolte masajı hareket yönleri

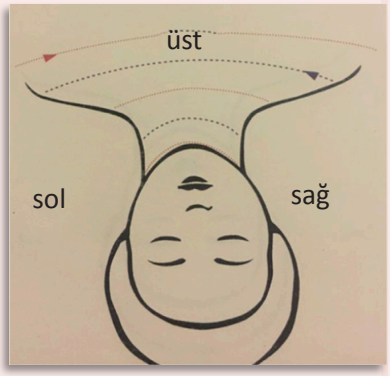
6.8.4. ASKI MASAJI

Bu uygulama boyun ve dekolte masajının tamamlayıcısıdır.

- Her iki el ritmik bir şekilde göğüs yanlarından başlayarak bir sol tarafa bir sağ tarafa doğru sürülür.
- Masaj göğüs üstlerinden yukarı doğru kaydırılarak çeneye kadar uygulanır. Masaj üç defa tekrarlandıktan sonra çift çene masajı ile devam edilir (Görsel 6.18, 6.19).



Görsel 6.18: Askı masajı



Görsel 6.19: Askı Masajı hareket yönleri

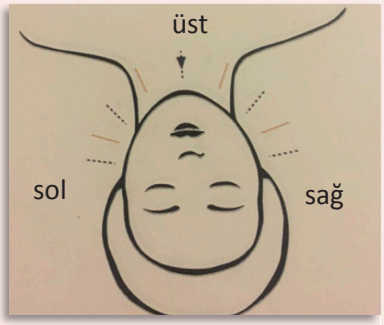
6.8.5. KONTUR MASAJI

Genel hazırlık ve rahatlama masajıdır.

- Orta, yüzük ve küçük parmaklar birbirine yakın tutarak çene kıvrımlarına soldan sağa doğru hafif vuruşlar yapılır. Üç defa ileri ve geri uygulanır (Görsel 6.20, 6.21).



Görsel 6.20: Kontur masajı



Görsel 6.21: Kontur masajı hareket yönleriw

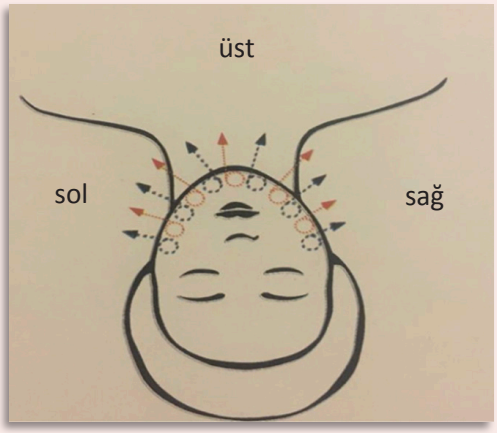
6.8.6. KONTUR MASAJI 2

Genel hazırlık ve rahatlama masajı olup kontur masajının devamıdır.

- Baş, orta ve yüzük parmakları ile çene kıvrımları hafif sıkılır.
- Her iki elle soldan sağa doğru hareket edilir ve bu uygulama üç defa ileri geri yapılır (Görsel 6.22, 6.23).



Görsel 6.22: Kontur masajı 2



Görsel 6.23: Kontur masajı 2 hareket yönleri

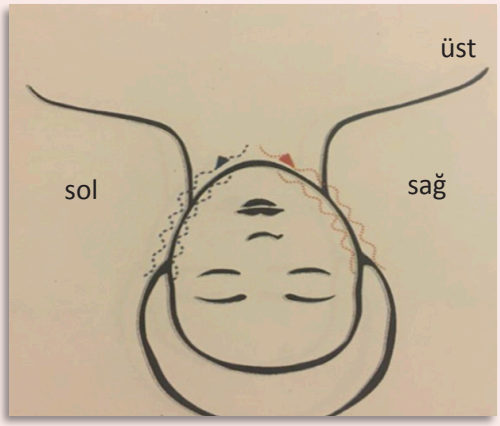
6.8.7. VİBRASYON MASAJI

Vibrasyon masajı cildi ve cilt kaslarını canlandırmak ve kan dolaşımını arttırmak için yapılır.

- Çene altı kasları baş parmak ve kıvrılmış işaret parmağının arasına alınır.
- Uygulamaya çene ortasından başlayarak sağ elle vibrasyon yapılır. Bu arada sol el ile müşterinin kafasına destek verilir.
- Bu hareketi tam tur olarak sürdürdükten sonra eller değişir ve işlem üç defa tekrarlanır (Görsel 6.24, 6.25).



Görsel 6.24: Vibrasyon masajı



Görsel 6.25: Vibrasyon masajı hareket yönleri

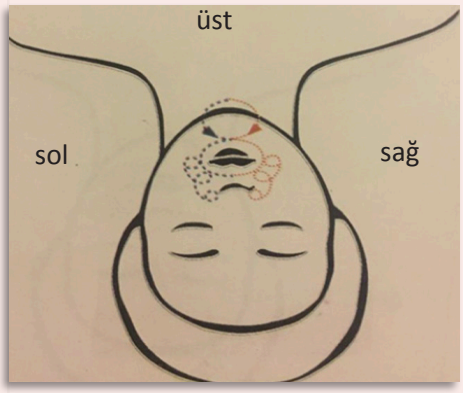
6.8.8. DUDAK ÇEVRESİ MASAJI

Dudak çevresinin masajı ile hedef, dudak üstü ve çevresindeki kırışıklıkları gidermektir.

- Orta parmak ile çenede bir çember, ardında dudak köşelerine üçer tane yarım daire çizilir.
- Küçük daireler ile dudak üstüne masaj yapılır. Uygulama sırasında baskı yukarı doğru arttırılır (Görsel 6.26, 6.27).



Görsel 6.26: Dudak çevresi masajı



Görsel 6.27: Dudak çevresi masajı hareket yönleri

6.8.9. VAKUM MASAJI

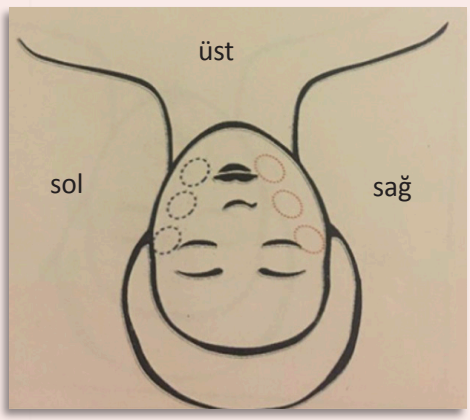
Yüz masajındaki ana hedef kan dolaşımını arttırmaktır. Vakum masajıda bunun için yapılır.

- Eller düz olarak yüze kapatılır ve bulundukları yerde cilde doğru hafif bastırılır.
- Uygulama alanında vakum etkisi yapabilmek için ellerinizi birden kaldırılır (Görsel 6.28, 6.29).

Uygulama yaparken cilt ile avuç arasında hava kalmaması gerekir. Bu uygulama çenede, sonra yanaklarda ardından şakaklarda üç defa uygulanır. Gerektiğinde uygulama altı ile dokuz defa tekrarlanır.



Görsel 6.28: Vakum masajı



Görsel 6.28: Vakum masajı

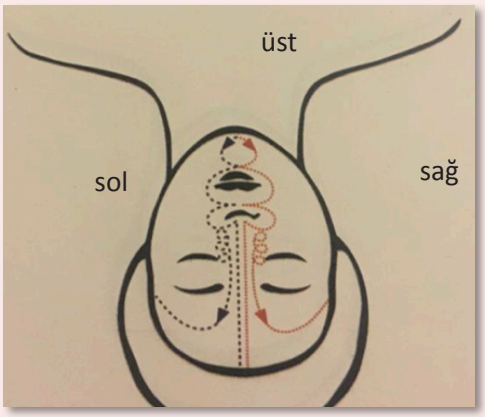
6.8.10. BURUN MASAJI

Bu uygulama ile burun derisi yumuşatılıp elastik olması sağlanır.

- Her iki elin orta parmağı ile çene altından başlanır. Yarım daireler ile çene etrafına, burun ve çevresine masaj uygulanır.
- Her iki parmak ile saç diplerine kadar gelinir, buruna doğru üç defa gidip gelinir.
- Burun kanatlarına dairesel masajlar yapılır (Görsel 6.30, 6.31).



Görsel 6.30: Burun masajı



Görsel 6.31: Burun masajı hareket yönleri

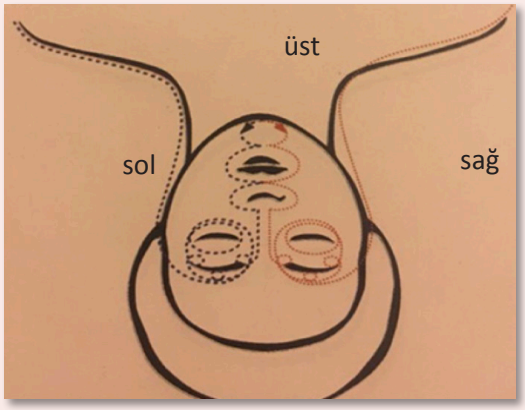
6.8.11. GÖZ MASAJI

Göz masajı programın en rahatlatıcısıdır ve kırışıklıkların oluşumunu giderir.

- Çene altından başlayarak orta parmak ile burun çevresine dairesel hareketler ile masaj yapılır.
- Göz çevresindebu hareket üç tur yapılır. Hareketler kaş kıllarının çıkış yönüne doğru yapılır.
- Kaş üstündeki üç önemli sinir noktalarına masaj yapılır.
- Parmaklar sekiz defa göz kapaklarına sürülür ve kaşlar dışa doğru hafif çekilir.
- Sekiz defa kaş üstüne, sekiz defa kaşın üst bölgesine uygulama yapılır.
- Şakaklarda birkaç defa sekiz sayısını çizdikten sonra parmaklar omuzlara doğru çektirilir (Görsel 6.32, 6.33).



Görsel 6.32: Göz masajı



Görsel 6.33: Göz masajı hareket yönleri

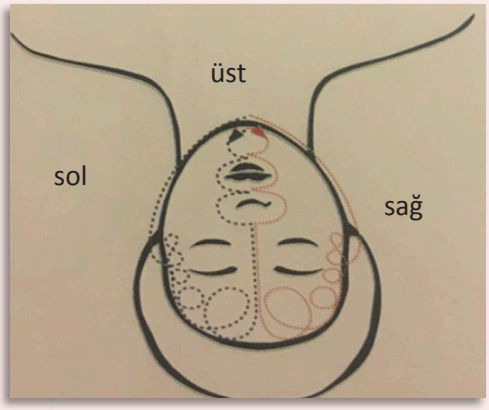
6.8.12. ALIN MASAJI

Alın masajları bölgenin elastikiyetini arttırmak ve cildi canlandırıp gerdirmeyi hedeflemektedir.

- Masaja çeneden başlayıp dairesel hareketler ile saç diplerine kadar çıkılır.
- İşaret, orta ve yüzük parmakları ile büyük bir daire çizilir.
- Masajdan işaret parmakları çekilir.
- Orta parmak ve yüzük parmağı ile alında daire çizilir.
- Üç daireden sonra orta parmak harekete tek başına devam eder ve şakakta birkaç defa sekiz çizdikten sonra çeneye doğru inilir. Uygulama üç defa tekrarlanır (Görsel 6.34, 6.35).



Görsel 6.34: Alın masajı



Görsel 6.35: Alın masajı hareket yönleri

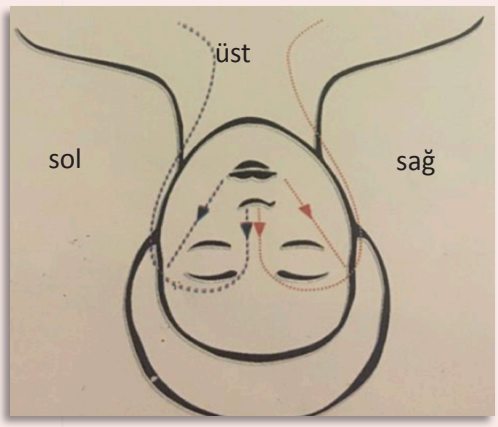
6.8.13. SAKİNLEŞTİRME MASAJI

Müşteriyi sakinleştirmeyi hedefleyen bir uygulamadır.

- Her iki başparmak burun üzerinde diğer eller ise yanaklar üzerinde durur.
- Baş parmaklar burunun üzerinden yukarı doğru çekilir ve kaşlar üzerinden şakaklara doğru gidilir.
- Şakaklara doğru eller çekilerek dekolteye doğru masajı bitirilir (Görsel 6.36, 6.37).



Görsel 6.36: Sakinleştirme masajı



Görsel 6.37: Sakinleştirme masajı hareket yönleri

YÜZ VE DEKOLTE BAKIM MASAJI



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Yüz ve dekolte bakım masajını tekniğine göre uygulayınız.

Kullanılacak Araç Gereçler

- Yastık
- Havlu
- Pamuk
- Cilt tipine uygun temizleme ürünü
- Cilt tipine uygun bakım ürünü

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.

2. Kişisel hijyeninizi yapınız.

3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.

4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.

5. Bakım yatağına çarşaf seriniz.

6. Bakım yatağına örtü örtünüz.

7. Baş havlusunun uzun kenarı dışarıya gelecek şekilde kıvırınız.

8. Bakım yatağının baş tarafına baş havlusunu koyunuz.

9. Müşteriyi bakım yatağına yatırınız.

10. Müşteriyi hazırlayınız.

11. Müşterinin üstünü dekolteden ayaklara kadar koruyucu örtüyle örtünüz.

12. Baç havlusuyla saçı toplayınız.

13. Makyaj varsa bir parça pamuğun üstüne temizleme ürünü koyun ve kas yönünde siliniz.

14. Cildi teşhis ediniz.

15. Cilt tipine uygun bakım ürününü seçiniz.

16. Bakım ürününü spatula (yassı çubuk) yardımıyla alarak avuç içine koyunuz.

17. Avuç içinde bakım ürününü dağıtınız.

18. Alın masajı uygulaması yapınız.

19. Çift çene masajı uygulaması yapınız.

20. Boyun ve dekolte masajı uygulaması yapınız.

21. Askı masajı uygulaması yapınız.

22. Kontur masajı uygulaması yapınız.

23. Kontur masajı 2 uygulaması yapınız.

24. Vibrasyon masajı uygulaması yapınız.

25. Dudak çevresi masajı uygulaması yapınız.

26. Vakum masajı uygulaması yapınız.

27. Burun masajı uygulaması yapınız.

28. Göz masajı uygulaması yapınız.

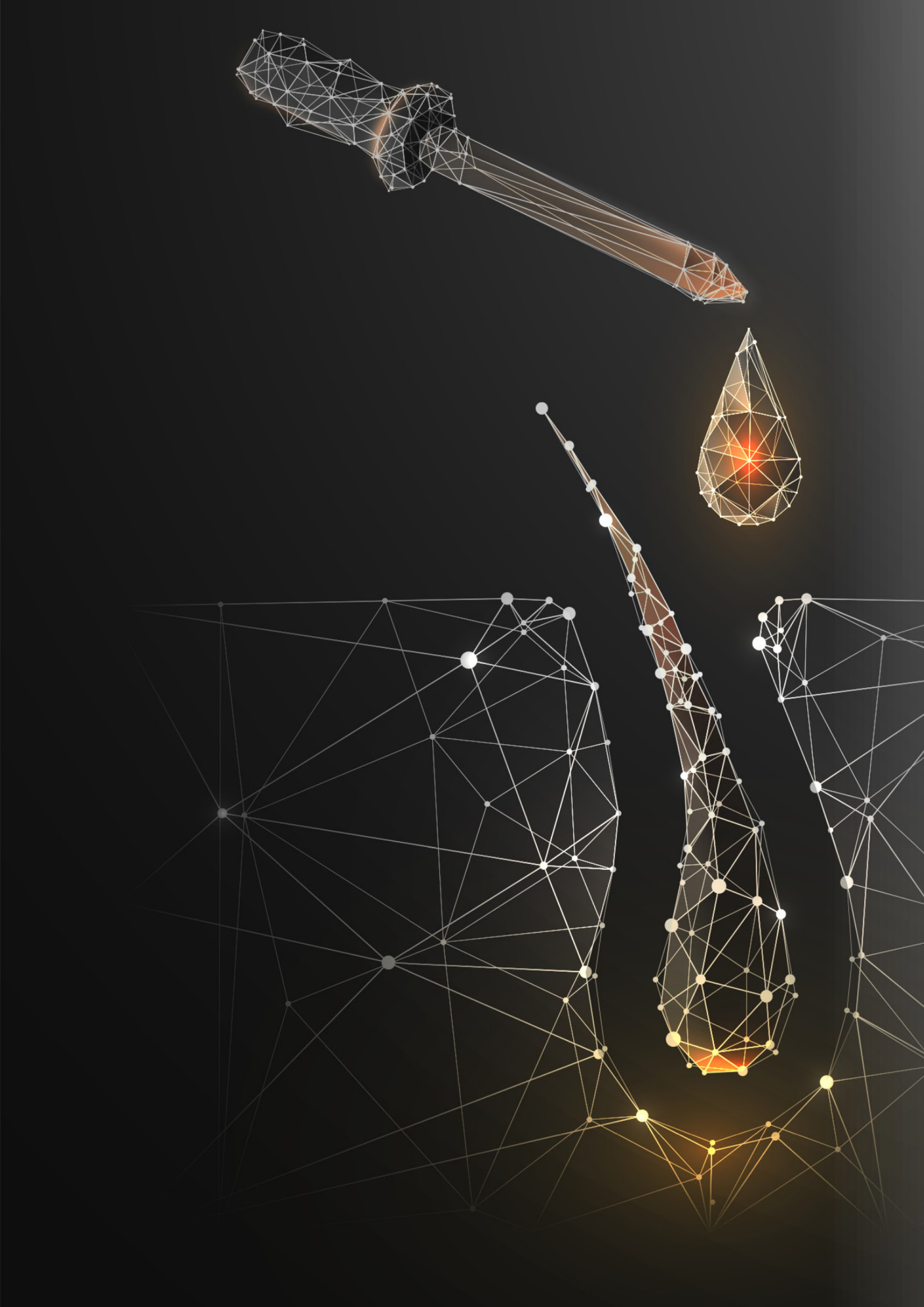
29. Alın masajı uygulaması yapınız.

30. Sakinleştirme masajı uygulaması yapınız.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
YÜZ VE DEKOLTE BAKIM MASAJ UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	1	2
Kişisel hijyenin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	1	2
Bakım yatağına çarşaf ve örtünün yerleştirilmesi	0	1	2
Baş havlusunu hazırlanması	0	1	2
Müşterinin bakım yatağına yerleştrilmesi	0	1	2
Müşterinin dekoltesinin açılması	0	1	2
Müşterinin dekoltesinin koruyucu örtü ile örtülmesi	0	1	2
Baş havlusu ile saçların toplanması	0	2	4
Alın masaj uygulaması	0	3	6
Çift çene masaj uygulaması	0	3	6
Boyun ve dekolte masaj uygulaması	0	3	6
Askı masaj uygulaması	0	3	6
Kontur masaj uygulaması	0	3	6
Kontur masaj 2 uygulaması	0	3	6
Vibrasyon masaj uygulaması	0	3	6
Dudak çevresi masaj uygulaması	0	3	6
Vakum masajı uygulaması	0	3	6
Burun masajı uygulaması	0	3	6
Göz masaj uygulaması	0	3	6
Alın masaj uygulaması	0	3	6
Sakinleştirme masaj uygulaması	0	3	6
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.



7 . ÖĞRENME BİRİMİ

SAÇ
VE
SAÇLI DERİ ANALİZİ

KONULAR

1. SAÇ VE SAÇLI DERİNİN YAPISI
2. SAÇ VE SAÇ DERİ HASTALIKLARI

SAÇIN YAPISI

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Saç ve saçlı derinin yapısını tekniğine uygun analiz edebilmek.

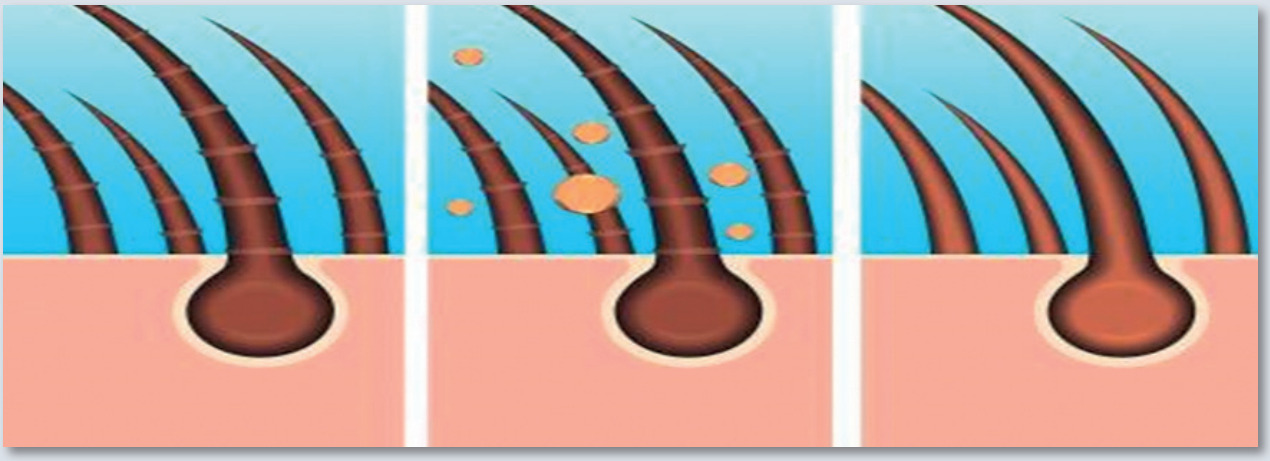
GİRİŞ

Saç ve saçlı derinin yapısı, fonksiyonları ve saçlı derinin sağlığını etkileyen iç ve dış faktörler ile ilgili bilgi edinmek gerekir.

7.1. SAÇ

TDK tarafından saç, TDK tarafından "kafatasının derisi üzerinde uzayan kıllara verilen özel ad, tüy, kıl olarak tanımlanmaktadır.

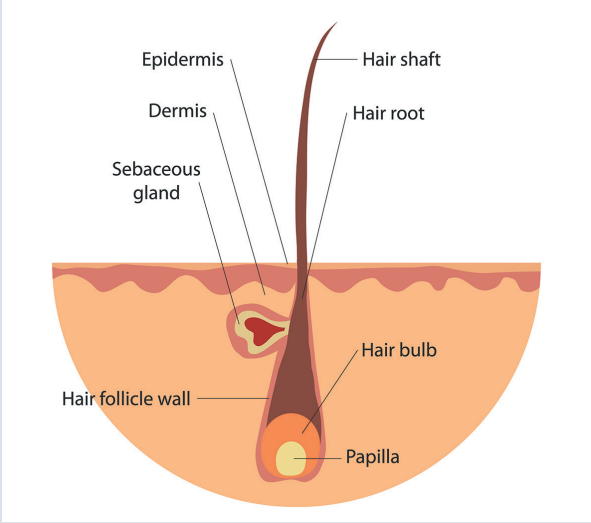
Saç, yaşamda psikolojik ve sosyal etkileri olan ve fiziksel görünümün belirleyici bir öğesidir. Uzunluk, renk ve şekil açısından değiştirilmesi kolay olan fiziksel özelliklerden biri olduğu için kozmetik endüstrisinin güzelleştirmede önemli bir payı vardır (Görsel 7.1).
Saç ve saçlı derinin yapısal özelliklerini bilmek kullanılacak malzeme ve ürünlerin doğru seçilmesine ve istenen sonuca ulaşmayı sağlar.



Görsel 7.1: Saç

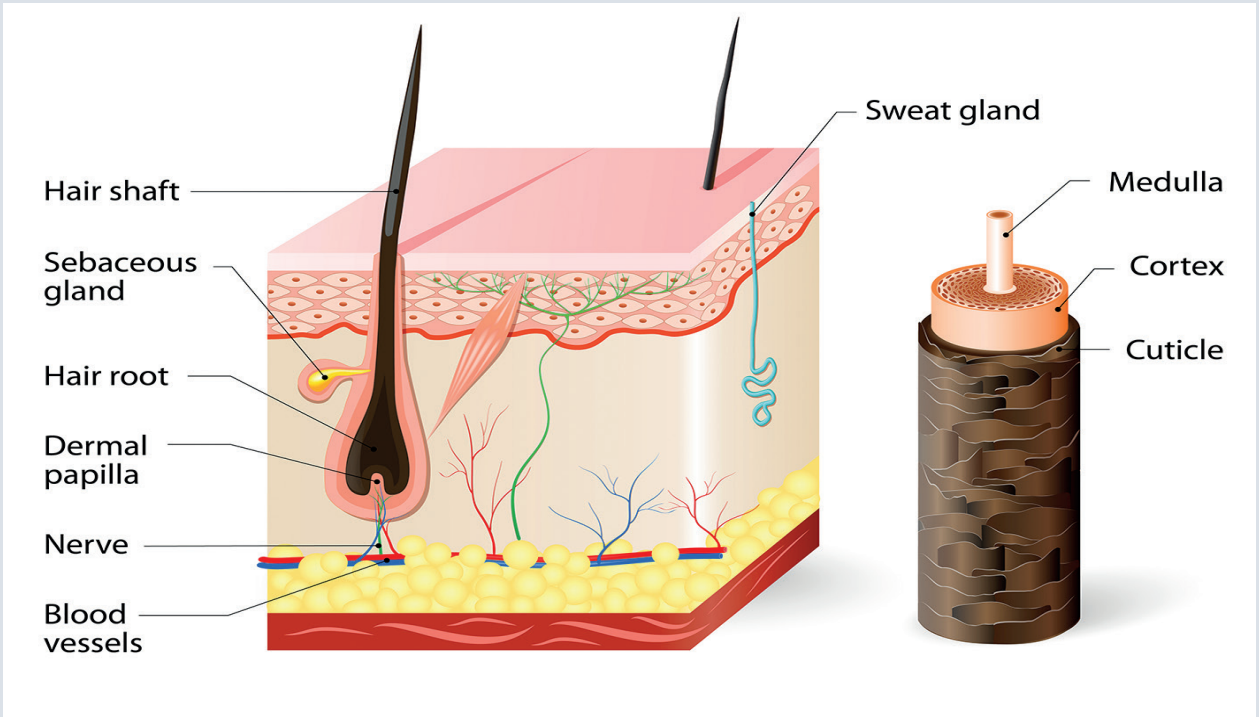
7.1.1. SAÇ YAPISI

Saçların her biri kendi bireysel saç folikülünden büyür. Saç tomurcuğu, her saç folikülünün tabanında bulunur ve büyüyen saç hücrelerini içerir. Bunlar sürekli olarak bölünür ve yukarı doğru itilir, yavaş yavaş sertleşir. Saçın iplik kısmı cilt yüzeyinin üzerinde bulunur ve güçlü bir lifli protein olan keratinden oluşur (Keratin, aşınmaya ve yıpranmaya karşı dayanıklı, oldukça güçlü bir proteindir).Bu, tırnakları ve cildin dış katmanını oluşturan aynı protein türüdür (Görsel 7.2).



Görsel 7.2: Saç Yapısı

Saç kan damarlarıyla beslenir. Saçın içinde sinir uçları bulunmazken saç kökünde sinir uçları bulunur ve bu sebeple saç çekildiğinde hissedilir. Saç telinin deri altında bulunan bölümü canlı; deriden dışarıya uzanan kısmı cansız kısmıdır. Saç uzamasısi saç folikülünün içinde başlar. Saçın gövdesi ise medulla (ilik tabakası), korteks (lif tabakası) ve kutikuladan (pul tabakası) meydana gelir (Görsel 7.3).



Görsel 7.3: Saç gövdesi

7.1.1.1. PUL TABAKASI (KÜTİKÜL)

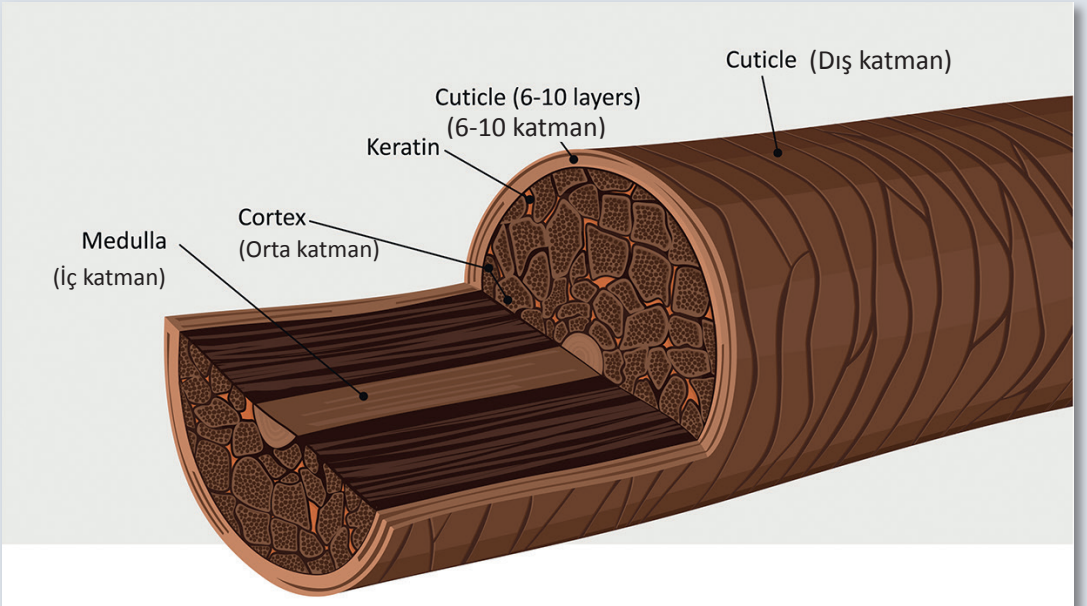
Kütikül saçın en dış ve koruyucu tabakasıdır. Balık pulları veya çatı kiremitleri gibi üst üste gelen hücrelerden oluşur. Sağlıklı bir kütikül pürüzsüz ve düzdür. Bu, saça parlaklık verir ve iç tabakaları hasara karşı korur. Ayrıca altta yatan korteksteki ve dışındaki nemin hareketini en aza indirir. Böylece saçın hidrasyon (su dengesi) dengesini ve esnekliğini korur. Kimyasal işlemler, kütikülü kaldırabilir ve su dengesini bozarak saçın kuru ve kırılgan olmasına neden olabilir (Görsel 7.4).



Görsel 7.4: Saç lifi üzerindeki kütikül örneği

7.1.1.2. LİF TABAKASI (KORTEKS)

Saçın orta tabakası korteks olarak bilinir ve birçok farklı işlevi vardır. Saçın toplam ağırlığının yaklaşık %90'ı korteks tabakasında bulunur. Uzun hücreler saça güç ve elastikiyet veren lifli bir madde oluşturur. Korteks ayrıca saça doğal rengini veren pigmenti de (melanin) barındırır. Kimyasal saç şekillendirme, termal şekillendirme ve saç boyası oksidasyonu gibi işlemler saçlarda geçici ve kalıcı değişikliklere neden olur. Bu değişiklikler korteks katmanında gerçekleşir. Korteksin sağlığı, büyük ölçüde onu koruyan kütikülün bütünlüğüne bağlıdır (Görsel 7.5).



Görsel 7.5: Cuticle (kutikula, dış katman), cortex (korteks, orta katman) ve medulla (iç katman)

7.1.1.3. İLİK TABAKASI (MEDULLA)

Saçın özü veya iliği olarak da adlandırılan medulla, en içteki katmandır. Yuvarlak hücrelerden oluşan bu katman normalde kalın saçlarda bulunur. Doğal olarak sarışın ve ince saçların genellikle medullası yoktur. Bu saç tabakasının işlevi, salon profesyonelleri tarafından yürütülen saç bakım hizmetlerini etkilemez (Görsel 7.5).

7.2. KIL TÜRLERİ

İnsan vücudunda uzunluk, doku, renk, çap ve şekil olarak birbirinden farklı üç tür kıl vardır. Bunlar; vellus, terminal ve ara kıllardır.

7.2.1. VELLUS

Bir ya da iki santimetre uzunluğundaki kısa tüylerdir. Çok az pigment içerir, dolayısıyla renksizdir. Köklerine bitişik yağ bezleri yoktur. Bu tüyler gövdelerinde medulla katmanı içermez. İnce ve yumuşaktır.

7.2.2. TERMİNAL

Saçlar ve çoğu insanın gövdesinde çıkan kalın kıllar bu tiptedir. Bitişik yağ bezleri olan kıl köklerinden çıkar. Terminal kıllar uzun ve koyu pigmentli kıl lifleri ve bunların ortasında yer alan medulla katından oluşmuştur.

7.2.3. ARA KILLAR

Karma bir özellik gösterir. Medullaları vardır ve terminal kıllardan daha az olmak üzere bir miktar pigment içerir.

7.3. DOĞAL RENK

Saç rengi, melanositlerin ürettiği melanin miktarına ve tipine bağlıdır. Tüm doğal saç renkleri iki tip saç pigmentinin sonucudur. Bu pigmentlerin her ikisi de kıl folikülünün içinde üretilen ve liflerde bulunan melanin tipleridir. Eumelanin kahverengi saç ve siyah saçlarda baskın pigment iken feomelanin kırmızı saçlarda baskındır. Sarı saçlar, saç telinde küçük pigmentasyonun sonucudur.

7.4. SAÇ UZAMASI

Epidermisin altında saç uzamasını etkileyen teşvik etmek için birlikte çalışan bir yapı vardır. Saç kökü, saç derisinin yüzeyinin altındaki kısmı, saç oluşumunda dermal papilla, saç soğanı, arrector pili, sebum (yağ bezi) ve folikül ile çalışır.

Dermal papilla, kan kaynağı ve saçlar için besin üreten sinirleri içerir. Saçın uzaması için bu hayati besinlere ihtiyaç vardır. Dermal papilla bir koniye benzer şekilde şekillendirilir ve saç ampulünün içine oturur.

Saç ampulü saç telinin tabanında bulunur ve dermal papilla için bir kapak görevi görür. Arrectorpili kası, bu küçük kas lifi, saç folikülünün dibinde bulunur. Cildin yağ bezleri; saç folikülüne bağlanır ve saçları yağlayan yağlı bir madde olan sebum salgılar.

7.4.1. SAÇIN UZAMA EVRELERİ

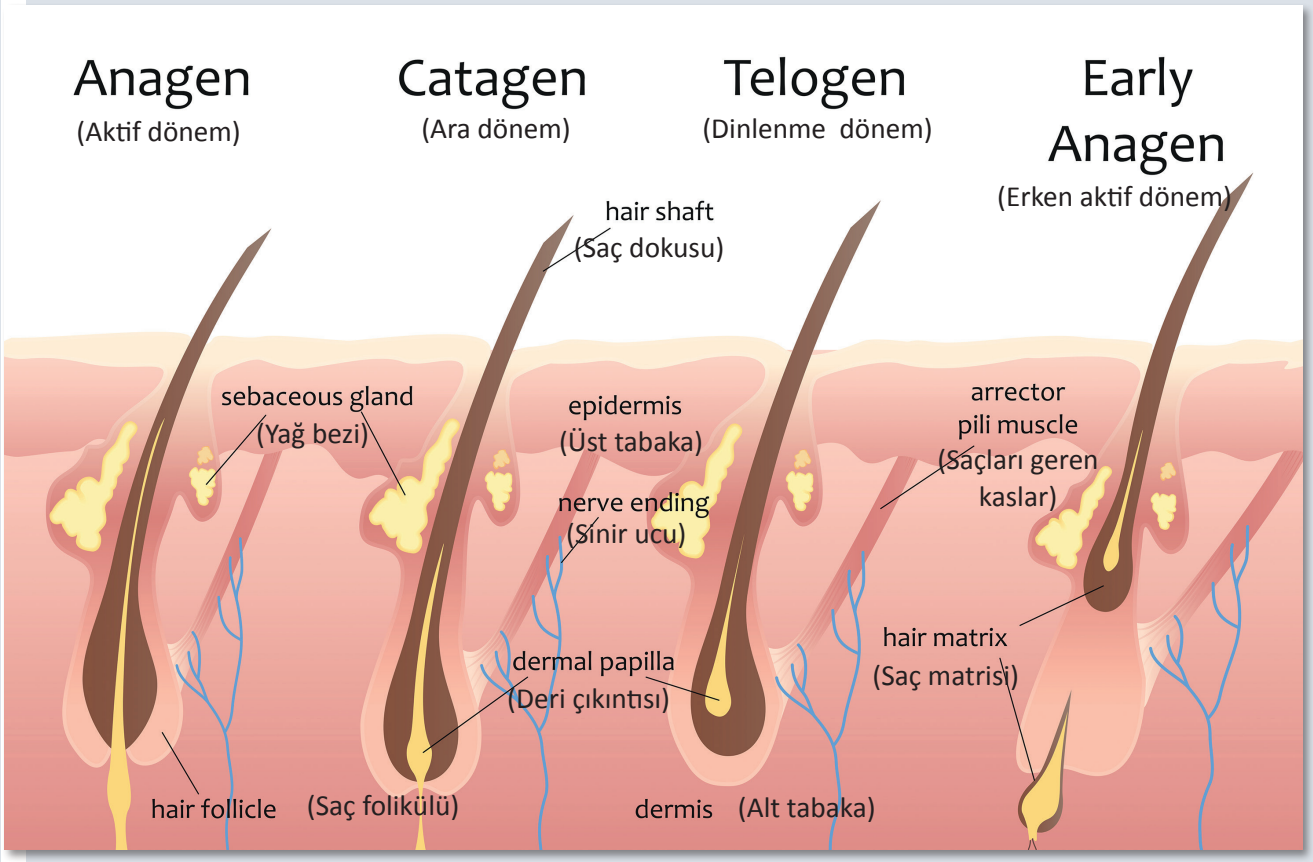
Saçın uzamasının üç aşaması anajen, katagen ve telojen fazlarıdır (Görsel 7.6). İnsan vücudundaki her saç teli kendi gelişim aşamasındadır. Döngü tamamlandığında yeniden başlar ve yeni bir saç teli oluşmaya başlar. Saçların uzama hızı cinsiyete, yaşa, genetik yatkınlığa ve sayısız çevresel faktöre bağlı olarak kişiden kişiye değişir.

7.4.1.1. ANAJEN AŞAMASI

Anajen fazı, uzama fazı olarak bilinir. Bu, saçın ayda yaklaşık 1 cm fiziksel olarak uzadığı aşamadır. Papillada başlar ve üç ila beş yıl sürebilir. Saçın bu uzama evresinde kaldığı süre genetik ile belirlenir. Saç anajen fazında ne kadar uzun kalırsa o kadar uzar. Saçlı derideki kılların yaklaşık % 85-90'ı herhangi bir zamanda anajen fazındadır.

7.4.1.2. KATAGEN AŞAMASI

Geçiş fazı olarak da bilinen katagen faz, folikülün bir anlamda kendini yenilemesine izin verir. Yaklaşık iki hafta süren bu süre zarfında saç folikülü parçalanmaya bağlı olarak küçülür. Papilla ayrılır ve dinlenir. Saç telini, besleyici kan kaynağından keser.



Görsel 7.6: Saçın uzama döngüsü

7.4.1.3. TELOJEN AŞAMASI

Telojen veya dinlenme aşaması (dökülme aşaması olarak da bilinir.) folikül bir ila dört ay boyunca hareketsiz kalır. Saçlı derideki kılların yüzde on ila on beşi herhangi bir zamanda telogen evresindedir. Telojen aşamadan sonra saç uzama süreci tekrar anajen fazına başlar.

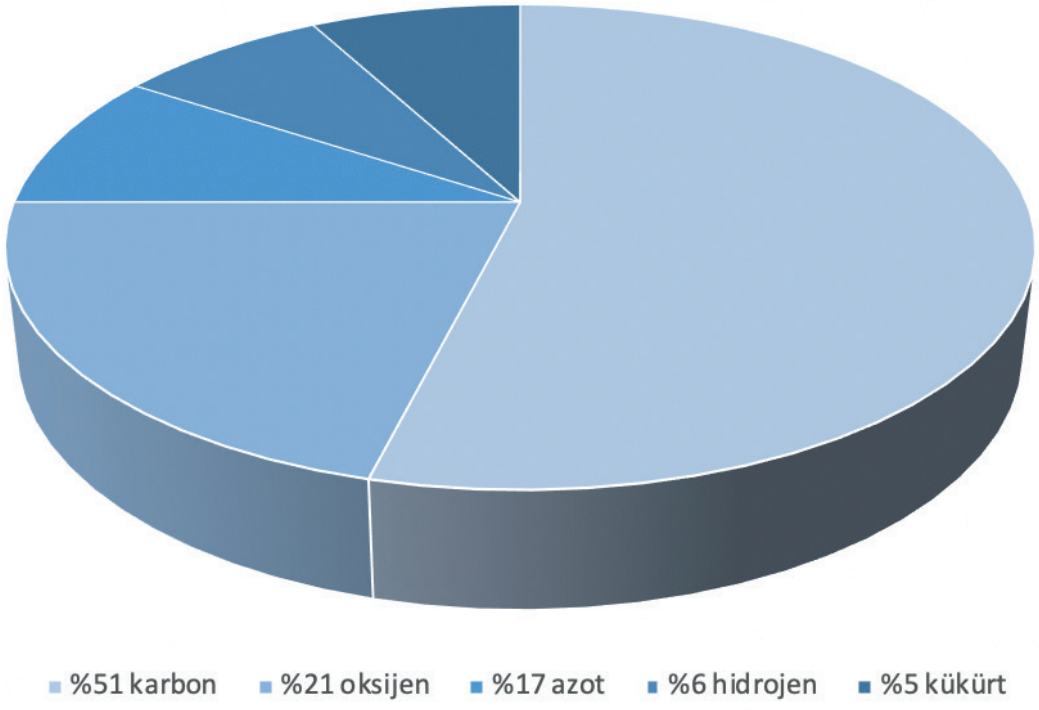
Bir saç teli dinlenme dönemindeyken yanındaki saç teli aktif dönemde olabilir. Bu hareketlilik sayesinde baş derisi saçsız kalmaz.

7.5. SAÇTAKİ BAĞLAR

Yapısal olarak saç, sert keratin adı verilen proteinlerden yapılır. Bu özel keratin türü oldukça esnektir ve en önemlisi suda çözünmez. Bu da saçın sürekli suya maruz kalması nedeniyle son derece faydalıdır. Bu proteinlerin %91'i, peptit bağları veya uç bağları adı verilen kimyasal bağlarla birleştirilmiş on sekiz farklı amino asitten oluşan uzun zincirlerden oluşur. Amino asitlerden sistein en yaygın olanıdır ve kükürtteki zenginliği nedeniyle saçın gücünün çoğunu oluşturur. Protein yapı taşları olan amino asitler cohns elementlerinden (karbon, oksijen, hidrojen, azot ve kükürt) oluşur. Saçtaki cohns elementlerin yüzdesi aşağıdaki gibidir:

Saç proteinlerinde meydana gelen dört ana tip bağlanma etkileşimi vardır.

SAÇTAKİ COHNS ELEMENTLERİN YÜZDESİ



7.5.1. HİDROJEN BAĞLARI

Saçların genel şeklini değiştirmekten sorumlu ana bağlardır. Saçın gücün %30'undan ve elastikiyetinin %50'sinden sorumludur. Hidrojen bağları, zayıf ve su tarafından kolayca kırılsa da saçtaki en sık bağlardır. Hidrojen bağı saçların şeklini geçici olarak değiştirmesini sağlar. Fiziksel bir yan bağdır.

7.5.2. İYONİK BAĞLAR (TUZ BAĞLANTILARI)

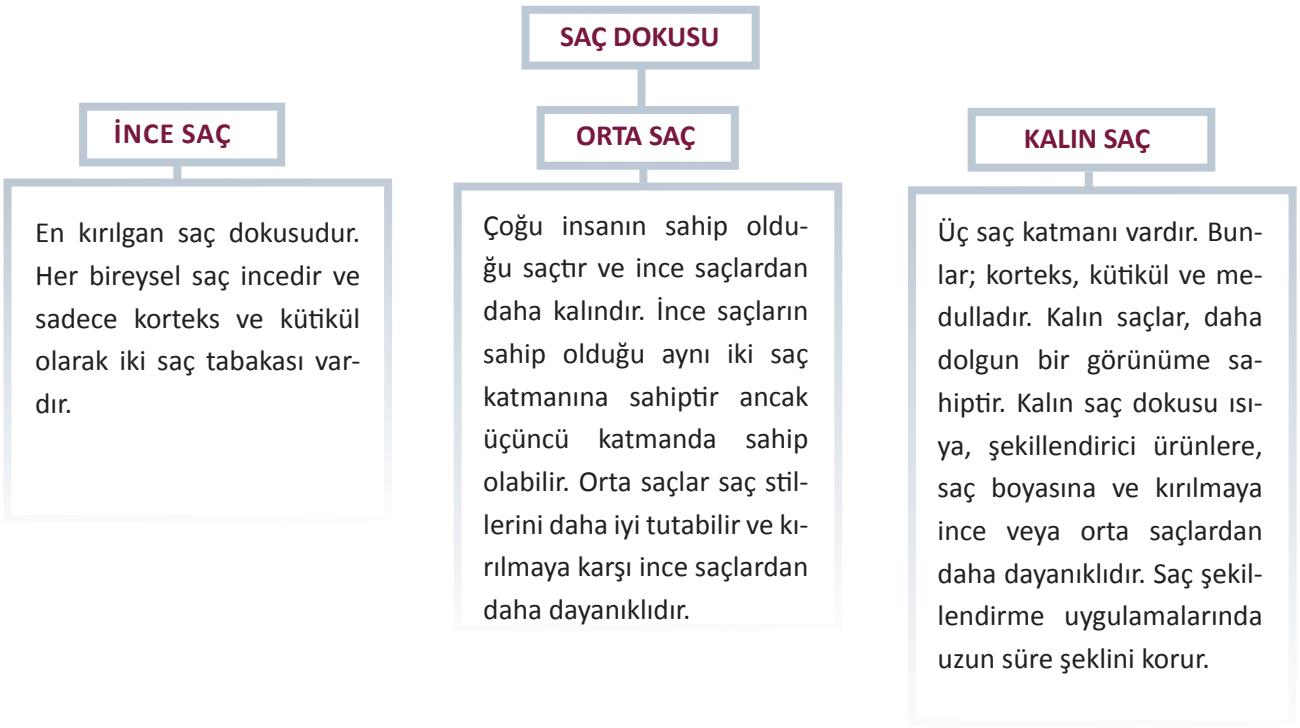
Belirli amino asitlerin yan zincirleri arasındaki kalıcı pozitif ve negatif yükler arasındaki çekim yerleridir. Bir amino zincirinin pozitif ucu başka bir amino asit negatif ucuna bağlandığında tuz bağları oluşur. Saçlarda hem asit hem de alkali yönde pH değişiklikleri ile kırılır. pH daha yüksek bir madde uygulandığında kolayca kırılır. Hidrojen bağları gibi tuz bağları da saçın gücünün yaklaşık üçte birini oluşturur. Tuz bağları aynı zamanda fiziksel yan bağlardır.

7.5.3. DİSÜLFÜR BAĞLARI

Diğer kimyasal bağlardan daha zayıftır. Çok zayıf olmalarına rağmen proteinlerin üç boyutlu yapısını veya hatta polimer yapılarının genel şeklini etkiler.

7.6. SAÇ DOKUSU

Saç dokusu, saçın çevresini tanımlar. Her bir saç telinin kalınlığını ifade eder. İnce, orta ve kalın olmak üzere üç farklı saç dokusu türü vardır. Her saç doku tipini diğer saç dokularından ayıran ve ihtiyaç duyabileceği bakım veya tedaviyi etkileyen kendi özellikleri vardır.



7.7. SAÇ VE SAÇLI DERİ TİPLERİ

Yağ bezleri, saç ve saçlı deri tipini belirlemede önemli bir rol oynar. Sebum üretimi, saçın gövdesine güç ve parlaklık kazandıran doğal bir süreçtir. Ancak beslenme şekli, kan dolaşımı, ilaçlar ve yaşlanma süreci sebum üretimini etkileyebilir. Saçlı ve saçlı deri tipini iyi belirlemek kullanılacak kozmetik ve bakım ürünü seçimini etkiler.

7.7.1. YAĞLI SAÇLAR

Yağlı cilde sahip olanların yağlı saçlara sahip olması çok yaygındır. Cilt tipi görünür yüzey ile kafa derisi arasında değişmez. Bu nedenle yağlı cilt, yağlı saç derisi anlamına gelir. Fazla sebum salgılayan aşırı aktif yağ bezlerinin sonucudur. Sebum, cildi ve saçı nemlendiren doğal bir mumsu maddedir. Aşırı salgılanırsa gözenekleri tıkar ve akneye ve kafa derisinde aşırı yağ tabakasına yol açar.

7.7.2. KURU SAÇLAR

Kuru saç, solgun ve cansız görünür; kırılmaya daha çok meyillidir. Aktif olmayan yağ bezleri kuru saçlara yol açar. Kuru cilde sahip olan kişilerin saçlı derileri de kuru olabilir. Bunun yanı sıra yanlış kozmetik kullanımı, kimyasal uygulamalar alkali ürünler saçların kurumasına ve yıpranmasına neden olabilir.

7.7.3. NORMAL SAÇ

Normal saç parlak ve esnek görünümlüdür. Saçlı deri ne yağlı ne de kurudur. Saç, genellikle parlak, yumuşak ve şekillendirmesi kolaydır. Dengeli ve sağlıklı bir yaşam, doğru ürünlerin kullanıldığı iyi bir saç bakımının birleşimidir.

7.8. SAÇIN ŞEKLİ

Kıvrılma, dalga miktarı, saçın yapısında bulunan saç proteinleri arasındaki disülfür bağlarının sayısına bağlıdır. Bağlantı sayısı arttıkça saç kıvrımları azalır ve bağlantı sayısı azaldıkça saç daha da düzleşir.

7.8.1. DÜZ SAÇ

Düz saçlar genellikle ince saçlardır. Parlaklığı yansıtır ve saç tiplerinin en dayanıklısıdır. Düz saçlar, yağlı saç özelliği taşır. Dalgalı şekil alması zordur.

7.8.2. DALGA SAÇ

Parlaklık azalır. Dalgalı saçlar tipik olarak kabarmaya daha yatkındır. Dalgalı saçlar şekillendirmeye karşı dayanıklıdır.

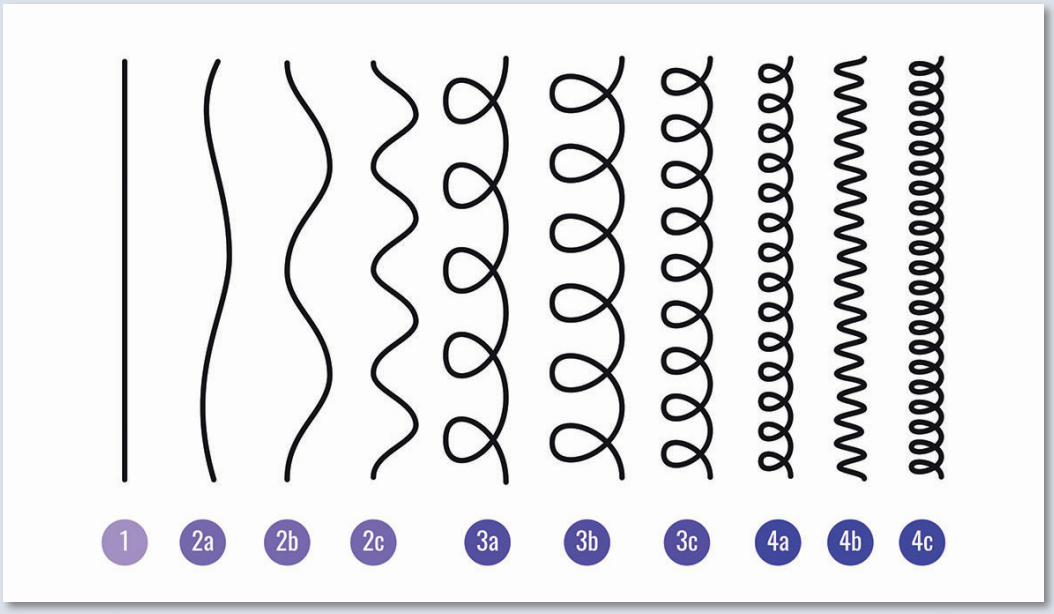


7.8.3. KIVIRCIK SAÇ

Bu tür bukleler saç ıslakken düz kuruduktan sonra kıvırcıklaşmaya geri döner. Stil vermek kolaydır ve net bukleler vardır. Uygun bakım eksikliği bukleleri matlaştırabilir.

7.8.4. ÇOK KIVIRCIK KARIŞIK SAÇ

Bu saç şekli, ince ve sıkı buklelere sahiptir. Hassas ve kolayca zarar görebilecek yapıdadır (Görsel 7.7).



Görsel 7.7: Saç şekilleri

7.9. SAÇIN DURUMU

Saç sağlığını belirlemeye yardımcı olabilmek ve hangi ürünlerin faydalı olacağı konusunda fikir verebilmek için saçın gözeneklik, esneklik durumu ve yoğunluğunu bilmek önemlidir.

Gözeneklilik durumu, saç gözenekliliğini bilmek, saç telinin kütikülünün ne kadar sağlıklı olduğunu değerlendirmeyi sağlar. Gözeneklilik, saçın (sünger gibi) nemi ve kimyasalları ne kadar kolay emebildiğidir ve hasar görmüş saçlar sağlıklı saçlardan daha gözeneklidir. Renklendirme, kimyasal işlemler, düzleştiriciler ve ısı uygulamaları gibi işlemler saçın aşırı gözenekli olmasına neden olabilir.

Esneklik durumu, elastikiyet, saçın kırılmadan gerilme ve daha sonra orijinal uzunluğuna dönme yeteneğidir. Esnekliği test etmek için başparmak ve işaret parmağı arasında tek bir saç teli alınır. Saç gerdirilir. Sağlıklı saçlar kabaca 1/3 oranında uzar ve orijinal boyuta döner. Hasar görmüş saçlar orijinal boyutuna tam olarak geri dönmeyebilir.

Saç yoğunluğu, saç yoğunluğu temel olarak saçlı deride büyüyen saç miktarıdır. Saç yoğunluğu, saç deride 2,5 cm alanda ne kadar saç olduğunu gösterir. Yoğunluğu test etmek için saçları ayırmadan saça her açıdan bakıldığında baş derisi rahatlıkla görülebiliyorsa düşük saç yoğunluğu olduğunu gösterir. Saç bağlandığında ele gelen saç miktarı saçın yoğunluğu hakkında bilgi verebilir.

Kimyasal işlemler, değişikliği yaratmak için kullanılan kimyasallar oldukça etkilidir. Bu güçlü kimyasallar saç telleri üzerindeki koruyucu tabakayı çözerek saç kütikülüne zarar verebilir. Hasarlı, soyulmuş kütiküller nemi tutamaz ve bu da kuru saçlara neden olabilir.

7.10. SAÇ UZAMASINI VE SAĞLIĞINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Saç, cildin bir parçası olduğu için cilt sağlığı için önerilen her şey saç içinde geçerlidir. Sağlıklı beslenme, spor kilo vermek için yapılan şok diyetler, saçta hemen kendini belli eder. Özellikle demir eksikliği saçın yapısını bozar. Çinko, bakır, C vitamini, folik asit ve B12 vitaminleri saç için en gerekli gıdaları sağlar (Dr. Amato Fatih Y. 2004).[1]

7.10.1. YAŞ VE CİNSİYET

Saç uzama hızı, kadınlarda erkeklerden daha hızlıdır. Genellikle genç insanlarda saç hızlı uzar. Yaşla birlikte her iki cinsiyette de doğal incelme meydana gelebilir.

7.10.2. HORMONAL FAKTÖRLER

Kadın ve erkek hormonları saç sağlığına ve uzamasını önemli ölçüde katkıda bulunur. Androjen hormonu erkeklerde saç uzamasından, kadınlarda az miktarda sorumludur. Yaşlandıkça androjen seviyeleri azalır ve yavaş uzamaya, saç incelmesine ve daha az parlak saçlara yol açar. Androjenlerin aksine erkeklik hormonu testosteron ve kadınlık hormonu östrojen de saç sağlığını etkiler.

7.10.3. GENETİK

Genetik, anne, baba, kardeş ve yakın akrabalarıyla olan kan bağı benzerliğidir. Genetik faktörler sadece saç renginden değil aynı zamanda saç yoğunluğu, dokusu ve uzamasından da sorumludur. Erkek ve kadın tipi kellik kalıtsal saç dökülmesinin bir sonucudur. Kelliklere genetik yatkınlığı olan erkeklerde, testosteron hormonu, saç köklerindeki hücrelere bağlanan ve onlara zarar veren dihidrotestosteron (DHT) adı verilen daha güçlü bir forma dönüştürülür. Saç foliküllerine verilen hasar erkek tipi kellik ile sonuçlanır. Menopozdan sonra östrojen seviyeleri de genetik duyarlılığı olan kadınlarda saç dökülmesine neden olur.

7.10.4. STRES

Stres, saç dökülmesinin en önemli nedenlerinden biri olarak kabul edilir. Şiddetli psikolojik stres, telojen effluvium (efluviyum) adı verilen geçici saç dökülmesine neden olur. Araştırmalar, stresin saç uzamasının doğal sürecini etkilediğini ve saç döngüsünün dinlenme ve dökülme evresindeki saç sayısının arttığını göstermektedir.

Hormonal değişiklikler, hamilelik, yüksek ateş, dengesiz ve yetersiz beslenme, radyasyon, kemoterapi ve bazı ilaçlar da saçların dökülmesine neden olur. Bütün bu sorunlar ortadan kalktıktan sonra ve ilaçlar kesildikten sonra saç ancak üç ay sonra kendine gelir.

7.10.5. TİROİD

Tiroid gibi tıbbi bozukluklar, tiroid hormonları saç köklerinde bulunan hücrelerin metabolizmasını etkiler. Daha yüksek ve daha az miktarda tiroid hormonu kırılgan saçlara ve saç dökülmesine neden olabilir. Çölyak hastalığı, sistemik lupus gibi diğer otoimmün bozukluklar, hücre metabolizmasını değiştirerek saç hasarına neden olabilir. Bu koşullar geçici saç dökülmesine neden olur. Altta yatan hastalık tedavi edildikten sonra saç uzaması normale döner.

7.10.6. DİYET

Saç keratin adı verilen doğal bir proteinden yapılır. Temel besinler açısından zengin dengeli bir diyet saçın sağlıklı kalmasına katkıda bulunur. Proteinler saçın yapı taşlarıdır. Bu nedenle protein açısından zengin gıdalar saçı güçlü ve sağlıklı tutmaya yardımcı olabilir. Yeterli protein almayan insanlarda saçlarının uzama hızı yavaşlar.

Proteinlerin yanı sıra vitaminler de saç döngüsünü tetikler. Herhangi bir vitamin takviyesi almadan önce vücuttaki vitamin içeriğini değerlendirmek önemlidir.

7.10.7. SAĞLIĞA ZARARLI MADDELER

Sağlığa zararlı maddeleri içmek saç dökülmesi ve kellik ile ilişkilendirilmiştir. Kan damarlarını kısıtlar ve vücuttaki kan akışını etkiler. Saç köklerinde kan akışını yavaşlatmak saç uzamasını geciktirir. Dumandaki toksinler saç foliküllerine de zarar verebilir.

7.10.8. KOZMETİK UYGULAMALAR

Bazı saç aletleri ve kozmetik uygulamalar saçların zarar görmesine ve kırılmasına neden olabilir. Fön kurutucular, saç maşaları ve saç düzleştiriciler saçlara ısı uygulayarak kırılgan hâle getirir. Çok fazla jöle ve sprey kullanımı saça zarar verir. Saçı sıkı lastiklerle toplamak ve örgü gibi uygulamalar da saç kaybına neden olabilir. Aşırı saç temizliği, saçlardan doğal yağı uzaklaştırabileceğinden saç dökülmesine neden olabilir.

7.10.9. ZARARLI SAÇ ÜRÜNLERİ

Bazı saç ürünleri, saçları zayıflatan ve zarar veren, geçici saç dökülmesine neden olan sert kimyasallar içerir. Polietilen glikol ve alkol içeren şampuanlardan saç kırılgan hâle geldiğinden tercih edilmemelidir. Boya, renk açma, düzleştirme veya perma gibi yöntemler uygun yöntemlerle ve koşullarda yapılmazsa saça zarar verir.

Araştırmalara göre saç, dinlenme döneminde olduğunda günde 70-100 arası tel dökülmesi normal kabul ediliyor. 120-150 tele kadar olan dökülme de normal sayılabilir. Ancak 150'nin üzerine çıkarsa problem, bir hastalık var demektir. Saçları tek tek saymak mümkün olmadığı gibi örneğin saçı yıkarken, gün içinde saçı toplarken ele ne kadar saç miktarı geldiği bilinebilir. Bunda bir artış fark edilirse sorun var demektir. Ayrıca bazı mevsimlerde saçlar daha fazla dinlenmeye geçer. Mevsim geçişlerinde dökülme normaldir. Saç dökülme problemi iki ayı geçiyorsa bu durumda doktora başvurmak gerekir.

7.11. SAÇ HASTALIKLARI

Sağlıklı saçlı deri; mikroorganizmalara karşı dirençlidir. Mikroplar, derinin en dış tabakası olan st. corneumu kolay kolay aşamaz. St. corneumdaki keratinositler sürekli sürtünme ile dökülür ve yerini epidermisin daha derin bölümlerinde oluşan hücreler alır. Bu sırada üstündeki bakterileri uzaklaştırması, saçlı deri üzerindeki sebumun mikroorganizmalar üzerindeki olumsuz etkisi, saçlı deri pH'sinin asidik değeri, bağışıklık sisteminin etkileri saçlı deriyi mikroorganizmalara karşı koruyan mekanizmalardır.

SAÇIN YAPISI



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Saç ve saçlı deriyi tekniğine uygun inceleyiniz.

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
5. Önlüğünüzü giyiniz.
6. Modeli hazırlayınız.
7. Saçın matlığına bakınız.
8. Saçın rengine bakınız.
9. Saçın kuruluğuna bakınız.
10. Saçın esnekliğine bakınız.
11. Saçlı derinin gözenek durumuna bakınız.
12. Saçın hacmine bakınız.
13. Saçın tarama özelliğine bakınız.
14. Saçın dayanıklılığına bakınız.
15. Saçlı deri hastalıklarına bakınız.
16. Saçtaki sirke durumuna bakınız.
17. Saçın çatallaşmalarına bakınız.
18. Saçın kuruluğuna bakınız.
19. Saç ve saçlı deri teşhisinde yardımcı olacak soruları sorunuz.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
SAÇ VE SAÇLI DERİYE ANALİZ UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	2	4
Kişisel hijyen yapılması	0	2	4
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	2	4
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	2	4
Müşterinin hazırlanması	0	2	4
Saçın matlığına bakılması	0	2	4
Saçın rengine bakılması	0	3	6
Saçın kuruluğuna bakılması	0	3	6
Saçın esnekliğine bakılması	0	3	6
Saçlı derinin gözenek durumuna bakılması	0	3	6
Saçın hacmine bakılması	0	3	6
Saçın tarama özelliğine bakılması	0	3	6
Saçın dayanıklılığına bakılması	0	3	6
Saçlı deri hastalıklarına bakılması	0	3	6
Sirke oluşumuna bakılması	0	3	6
Saçın çatallaşmalarına bakılması	0	3	6
Saç ve saçlı deri teşhisinde yardımcı olacak soruların sorulması	0	4	6
Tespit edilenlerin form tutularak yazılması	0	4	6
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

SAÇ HASTALIKLARI

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Saç ve saçlı deri hastalıklarını, saç şaftı kusurlarını tekniğine uygun analiz edebilmek.

GİRİŞ

Saç hastalıkları ve tedavi yöntemleri, saçın yapısal değişiklikleri, saç şaftı kusurları ve saç ve saçlı deriyi incelerken kullanılan araç gereçler hakkında bilgi edinmek gerekir.

Deri bütünlüğünün bozulduğu, doğal savunma sisteminin ortadan kalktığı yani saçlı deride çatlaklar, sıyrıklar, veziküllü, büllü, erozyonlu ve ülserli hastalıklar mikroorganizmalar için giriş kapısı oluşturur.

Saç, insan güzelliğindeki önemli katkısıyla bir taraftan kozmetik sektörünü, hastalık ve iyileştirme yöntemleriyle de dermatologları ilgilendiren bir konudur ve cildin oldukça önemli bir parçasıdır.

7.11.1. SAÇLI DERİ MANTAR HASTALIĞI

Tinea Capitis (Tineya Kapitis)

Mantarların neden olduğu yüzeysel tip saçlı deri enfeksiyonudur. Buna **saçkıran** da denir. Çocuklarda görüldüğü gibi yetişkinleri de etkileyebilir. Tinea capitis aile içinde kolayca yayılır. Saçta veya sakallarda aniden kıllar lokal olarak dökülür ve boşluklar oluşur. Bölgenin açılması, hafif kızarıklık ve pullanmayla kendini belli eder (Görsel 7.8).



Görsel 7.8: Saçlı deri mantar hastalığı



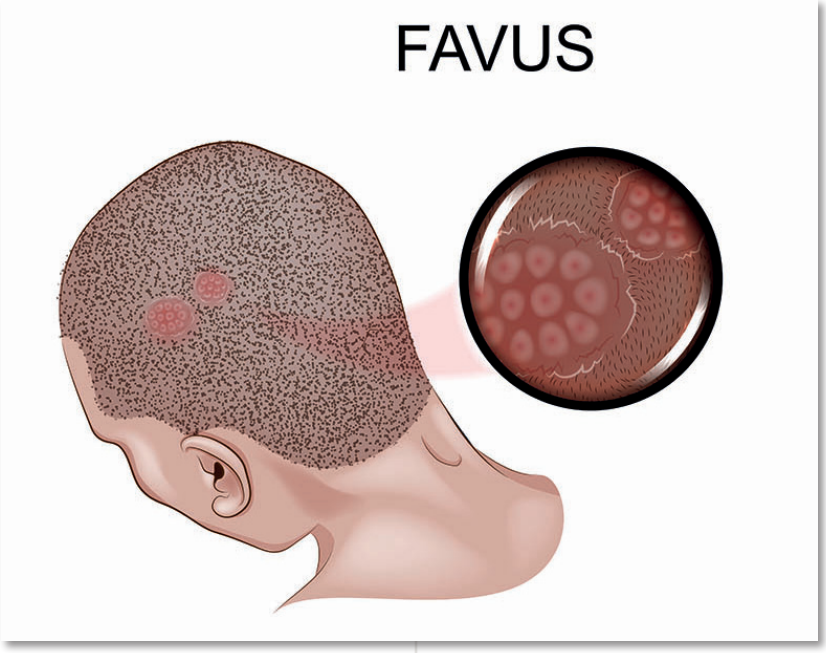
Görsel 7.9: Kerion celsi

Kerion Celsi (Keriyon Celsi)

Derin, iltihaplı, akıntılı ve ağrılı bir saçlı deri mantar hastalığı tipidir. Çürük domates gibi hastanın kafasında birkaç santimetre çapındaki şişlik, irin dolu görülür. Şişlik birden fazla sayıda da görülebilir. Saçlar uzun ise birbirine yapışık ve donuk renklidir. Saçlı deriden irin ya da iltihap akmış olabilir. Tedavi edilmezse kalıcı saç kaybına neden olabilir ayrıca kan zehirlenmesine ve organların etkilenmesine neden olabilir. Lezyon bölgesinde saçlar dökülür dökülen bölgedeki kalan kıllar tek tek çekilmelidir. Böylelikle kıl köküdeki iltihap boşalabilir (Görsel 7.9).

Tinea Capitis Favoza (Tineya Kapitis Favoza)

Favus, nadir görülen bir saçlı deri mantar hastalığı tipidir. Küçük kabuklu yamalar şeklinde başlar ve kabuklar kaldırıldığında deriden kabarık sarı renkte püstüler yapılar gözlenir. Hoş olmayan bir kokusu bulunmaktadır. Saçlar cansız, kuru, gri renktedir. Kalıcı saç hasarı ve kaybına neden olur (Görsel 7.10).



Görsel 7.10: Tinea kapitis favoza

Saçlı Deri Mantarı Bulaşma Yolları: Saç mantarı hastalığı bulunan birisinin tarak, saç fırçası, şapka, havlu, yastık, başlık kullanımından kaçınmak gerekir. Bunların kullanılmasıyla bulaşabileceği gibi hayvanlardan da saç mantarı hastalığı bulaşabilir. Bağışıklık sisteminin kuvvetli olmaması, kirli havuzlarda yüzmek veya ortak soyunma odalarının kullanılması da saç mantarının bulaşma ihtimalini arttırır. Aynı mantar sporları buralarda canlı kalabilir ve bulaşır. Mantarın en büyük neden temizlik ve hijyen koşullarına gösterilen özenin azalmasıdır.

Saçlı Deri Mantarı Tedavisi: Tedavi hastalığın klinik durumuna ve tipine göre değişiklik göstermektedir. Tedaviye ne kadar erken başlanırsa kalıcı saç kaybı miktarı o kadar azalır. Tüm mantar rahatsızlıklarında olduğu gibi saç derisinde mantar hastalığı olan kişiler için ilk olarak doktor tarafından verilen mantar önleyici ilaçlar içilir. Ayrıca doktor önerisi ile tedavi için şampuanlar da kullanılabilir.

7.11.2. ALOPECİA AREATA (SAÇ DÖKÜLMESİ, ALOPESİ AREYATA)

Alopecia areata, kafa derisi, yüz ve bazen vücudun diğer bölgelerinde saç dökülmesine neden olan yaygın bir cilt hastalığıdır. Saçlar fark edilemeyecek kadar küçük lekeler gibi dökülebileceği gibi büyük döküntülerde görülebilir. Bu küçük dökülmeler zaman içinde büyür ve fark edilecek duruma gelebilir. Bağışıklık sistemi yanlışlıkla saç foliküllerine saldırdığında gelişir ve saç dökülmesine neden olur.

Saç derisinde ani saç dökülmesi görülebileceği gibi bazı durumlarda kaşlar kirpikler ve yüzün yanı sıra vücudun diğer kısımlarında da dökülmeler meydana gelebilir. Ayrıca dökülmeler yavaş gelişebilir ve zaman içinde tekrarlayabilir. Bilinen bir tedavisi olmadığı gibi kendiliğinden iyileşebilir ya da tedaviye cevap vermez durum daha da kötüye gidebilir.

7.11.2.1. ALOPECİA AREATA (SAÇ DÖKÜLMESİ) TÜRLERİ VE NEDENLERİ

Telogen Effluvium (Telojen Efluviyum): Kadınların en sık yaşadığı saç dökülmesi çeşitlerinden bir diğerdir. Kadınlarda genellikle doğum sonrası dönemde veya menopoza girildiğinde yaşanmaktadır.

Androgenetik Alopesi: Genetik yatkınlığı olan kişilerde genellikle ergenlik döneminden sonra herhangi bir yaşta ortaya çıkabilen ve erkeklik hormonu olan androjenler tarafından tetiklendiği bilinen bu saç dökülmesi türünde saç kaybı; aşamalı olarak önce saç çizgisinin geri çekilmesi, sonra belirgin bir şekli takip ederek tepeye doğru ilerlemesi ve bölgenin zamanla seyrekleşip açılması ile kendini göstermektedir.

Alopesi Areata: En sık gözlenen ve erkek ile kadında eşit oranda görülen bu saç dökülmesi türünün bağışıklık sisteminin kendi hücrelerini yabancı olarak görmesi ve saç foliküllerine saldırması sonucu ortaya çıktığı bilinmektedir.

Traksiyon Alopesi: Saç köklerinin uzun süre aşırı çekilme ve gerilmeye maruz kalması sebebiyle travmatik bir saç kaybı olarak da tanımlanır. Özellikle Afrikalı ile Amerikalı kadınlarda çok sık görülen ve zaman içinde gelişen bu saç dökülmesi tipinin en büyük sebebi; sıkıca bağlanan atkuyruğu modelleri ve ince örgülerdir.

Konjenital Alopesi: Kalıtımsal hastalık nedeniyle kafanın bir bölümünde ya da tamamında doğuştan saç olmamasıdır.

Sikatrisyel Alopesi: Deride oluşan yaralanmalara bağlı olarak saç foliküllerinin çok ciddi hasar görmesinden kaynaklanmaktadır.

Alopesi Totalis: Genel olarak nedenleri bilinmemekle birlikte strese bağlı olarak saçların tamamının kaybolmasıdır. Yaşam şartları düzensiz olan birçok insanda bulgularına rastlanmaktadır.

Involutional Alopesi: Saçların hem kadınlarda hem de erkeklerde yaşa bağlı olarak incelmesi ve kademeli bir şekilde azalarak döküldüğü doğal bir durumdur. Yaş ilerledikçe saç foliküllerinin sayısı ve yoğunluğu azalır.

Alopesi Barbae: Erkeklerde sakal bölgesinde seyrelme hâlinde görülen bir dökülme çeşididir.

Anagen Effluvium: Saçların kullanılan ilaç ve yöntemlerden kaynaklanan dökülme durumudur. Bu dökülmenin en önemli özelliği, saçların incelmeden aşırı dökülüyor olmasıdır.

Alopesi Üniversalis: Bu hastalıkta görülen dökülme kişinin saçları, kaşları ve kirpikleri ile sınırlı kalmaz, vücut kılları tamamıyla dökülür. 'Alopesi areata'nin ileri bir evresidir (Görsel 7.11).



Görsel 7.11: Alopecia Areata

7.11.3. KEPEK

Kepek, saçlı derinin pul pul dökülmesidir ve bulaşıcı değildir. Derideki ölü hücreler, pullanma şeklinde her gün deriden atılmaktadır. Kepek oluşumu, saçlı derinin hassas bir dönemde olduğunu gösterir. Saçlı derinin daha fazla hassaslaşmaması için kuvvetli tarama, fırçalama ve pulları kaşıyıp koparmaktan kaçınılmalıdır.

Derideki hücrelerin dönüşüm hızı iç ve dış birçok faktöre bağlıdır.



Görsel 7.12: Kepek

Bunlar; güneş yanığı, derinin iltihabi hastalıkları sebore veya seboreik dermatit olabilir.

Kepek tedavisi için özel hazırlanmış şampuan ile saçlar yıkanmalıdır. Özel bir şampuan kullanılmıyorsa saçlar iki üç günde bir yıkanmalı, ilaçlı bir şampuan kullanılmamalıdır. Saçlara kuvvetli masaj yapılmamalıdır
(Görsel 7.12).

7.11.4. SEBOREİK DERMATİT

Genellikle saçlı deri, kaşlar, göz kapakları, göğüs ve genital bölgede görülen seboreik dermatit pullu, kırmızı döküntülere ve inatçı kepeklenmelere neden olan kronik bir deri hastalığıdır. Özellikle erkeklerde göğüs ortası ve sırtta eritemli, yağlı plakalar şeklindedir. Seboreik dermatitin en yaygın belirtisi; saçlı deride kepeklenme, deride kızarıklık ve sarımsı yapışkan kabuklardır.

Seboreik dermatit tedavi için zamanında mutlaka doktora gidilmelidir çünkü diğer dermatitlere göre tedavi edilmediğinde yayılabilen bir deri hastalığıdır (Görsel 7.13).



Görsel 7.13: Seberoik dermatit

7.11.5. ALERJİ

Alerji, bağışıklık sisteminin yabancı maddelere karşı verdiği anormal tepkidir. Alerjen olarak adlandırılan bu maddeler ile birçok kişi herhangi bir problem yaşamaz iken alerjisi olan kişiler, bu alerjenleri kendine tehdit olarak algılayıp tepki gösterirler ve alerjik bulgular ortaya çıkar (Görsel 7.14).

Alerji genetik yatkınlığı olan yani anne, babası ya da kardeşlerinde alerjik hastalığı olan bireylerde çevresel faktörlerin de etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Genetik yani kalıtımsal özellikler alerjik hastalıkların ortaya çıkması açısından önemlidir.

Alerjenler, alerjik reaksiyon başlatabilen maddelerdir. Alerjik hastalıklara neden olan bu alerjenler solunum yolu, deri, ağızdan ya da enjeksiyon yoluyla (deri ya da kas içine ve damar içine) vücuda girebilir. Alerjik reaksiyona neden olacak alerjen miktarı kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir. Aynı dozu bir kişi kolayca tolere edebilirken diğer kişide ciddi reaksiyonlar gelişebilir.

Saç şeklini ya da saç rengini değiştirmede kullanılan kozmetikler bazen istenmeyen etkilere neden olabilmektedir. Özellikle bu yan etkiler, kalıcı saç boyalarında oldukça fazladır. Bu yan etkilerden en çok sorumlu olanı PPD (parafenilendimane) maddesidir.

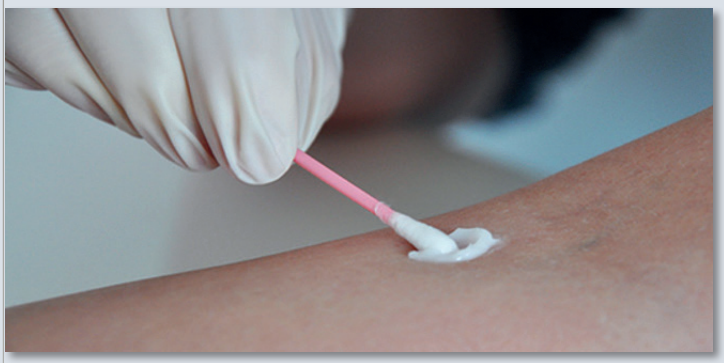


Görsel 7.14: Alerji

7.11.5.1. ALERJİ TESTİ

İlk kez saç boyatacak kişiler, boya yapmadan ya da yaptırmadan önce mutlaka alerji testi yaptırmalıdır. Basit bir alerji testini kişi kendi ya da kuaför de yapabilir. Saç boyasından çok az bir karışım dirsek içi veya kulağın arka kısmına sürülür. Sürülen saç boyası en az 48-72 saat bekletilerek test edilir. İki gün boyunca kişi duş almamalıdır. Boyanın temas ettiği yerde kızarıklık, kaşıntı gibi bulgular oluşursa bol su ile yıkanmalı ve saç boyanmamalıdır (Görsel 7.15).

Duyarlı kişilerde vücudun bu maddeyle ikinci kez teması sonrasında da alerjik reaksiyonlar gösterebilir. Böyle durumlarda boya sonrasında alerjik bulgular görüldüğünde boyanın hemen saçtan uzaklaştırılması gerekir. Saçlar bol su ile yıkanmalı, kompres uygulanmalı hemen doktora başvurulmalıdır.



Görsel 7.15: Alerji testi

7.11.6. SEDEF

Sedef hastalığı kronik seyirlidir ve hastaların çoğunda deride plaklar ve kepeklenme görülür. Kendiliğinden iyileşme çok nadir görülürken bazı hastalarda aynı seyirde kalır bazılarında ise artış atakları görülebilir. Sedef hastalığı saç çizgisinin ötesine alnına, boynun arkasına ve kulakların çevresine uzanabilir. Seboreik dermatit gibi diğer cilt bozuklukları sedef hastalığına benzer görünebilir. Bununla birlikte kafa derisi sedef hastalığı gümüşi bir parlaklık ile toz gibi görünürken seboreik dermatit sarımsı ve yağlı görünür. Sedef hastalığı ve sedef hastalığı tedavilerine bağlı saç dökülmesi neredeyse her zaman geçicidir. Normal saç uzaması, genellikle sedef hastalığı etkili bir şekilde tedavi edildiğinde, sürtünme, çizilme ve tedavilerden kaynaklanan tahriş ediciler azaltıldığında veya durdurulduktan sonra geri döner. Sadece çok nadir durumlarda saç kökleri zarar görebilir ve saçlar artık uzamaz (Görsel 7.16).



Görsel 7.16: Sedef (Psoriasis)

7.11.7. SAÇTA BİTLENME (PEDİKÜLOZİS KAPİTİS)

Saç biti; küçük, kanatsız, gri veya kahverengi renkte altı bacaklı parazitlerdir. Özellikle kulak arkaları, ense bölgeleri ve şakaklardaki saçlı deriye yerleşir. Bitlerin besin kaynağı, üzerinde yaşadığı kişinin kanıdır. Bit beslenmek için ısırdığında hissedilmez fakat daha sonra şiddetli bir kaşıntıya yol açar. Özellikle geceleri çok kaşıntı yapar. Bit yumurtaları, sirke olarak adlandırılan bir mm büyüklüğünde küçük canlılardır. Bazen sirke ve kepek karıştırılabilmektedir ancak ikisini ayırt etmek mümkündür. Sirkeler saç teline çok sıkı yapışır(Görsel 7.17). Elle ayırmak çok güçtür ve daha biçimli şekle sahiptir. Kepekler ise rahatça saç telinden ayrılabilmektedir ve biçimsiz yapıdadır.

Saç biti bulaşıcıdır ve bit olan kişilerin saçından doğrudan temas yolu ile bulaşır (Görsel 7.18). Ayrıca baş biti olan kişilerin şapka, eşarp, yastık, saç bantları, tarak gibi kişisel eşyalarının kullanılması yolu ile de bulaşır. Bit tedavisinde güvenli, yüksek oranda etkili, bitleri ve sirkeleri öldüren ilaçlar, taraklar bulunmaktadır.



Görsel 7.17: Sirke



Görsel 7.18: Saç biti

7.11.8. PİGMENTASYON BOZUKLUKLARI

Cilt rengini, deri hücreleri tarafından üretilen melanin pigmenti belirler. Bazen cilt rengini veren pigmentlerde sorunlar oluşabilir. Cildin bir bölgesi çok fazla melanin üreterek rengini koyulaştıracağı gibi bunun tam tersi cildin bir bölümünde hiç melanin üretilmeyince cilt beyazlaşır.

7.11.8.1. VİTİLİGO

Cilt hastalıklarındaki özelliklere sahiptir (Görsel 7.19).



Görsel 7.19: Vitiligo



Görsel 7.20: Albinism

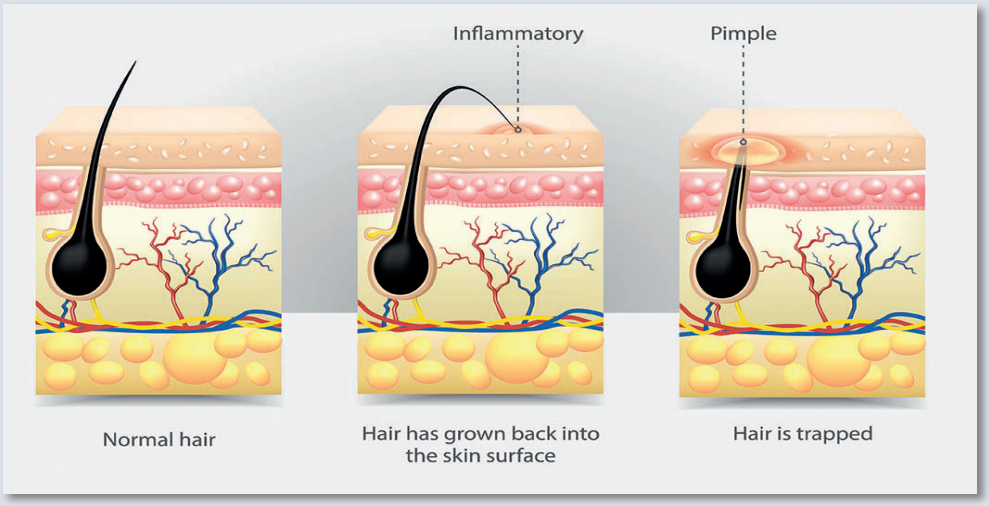
7.11.8.2. ALBİNİSM

Cilt hastalıklarındaki özelliklere sahiptir (Görsel 7.20).

7.11.9. FOLİKÜLİT

Saçların deri içinde yerleştikleri kıl folikülleri; saçlı derinin doğal zayıf noktalarıdır. Ayrıca deri bütünlüğü ile doğal savunma sistemi ortadan kalkar. Saçlı deride çatlaklar, sıyrıklar, veziküllü, büllü, erozyonlu ve ülserli hastalıklarda mikroorganizmalar için bir giriş kapısı oluşturur. Saçlı derideki bu hastalıkları bağışıklık sistemi tanıyıp yok etme ve iyileşme süreci başlattığında saçın deriden çıktığı alanda saçlı deri hücrelerinin aşırı çoğalması ile keratin bir tıkaç oluşmakta ve folikülite neden olmaktadır (Görsel 7.21). Bu süreç kalıcı ya da geçici saç kayıpları ile sonuçlanmaktadır.

Kılı çevreleyen bölgede ağrı, kızarıklık, şişlik ve bazen de orta kısımda irinli bir kesecik olarak görülür. Tek kıl kökünden derine ilerleyen follikülite, fronkül denir. Fronkülde iltihap derinleştikçe şişlik ve hassasiyet artar. Derin follikülitde follikül sınırını aşarak çevreye dağılır ve birkaç kılı birlikte iltihaplandırabilir. Buna ise **karbonkül** denir.



Görsel 7.21: Folikülit

7.12. SAÇIN YAPISAL DEĞİŞİKLİKLERİ

Dışsal Nedenler

Saçlara çok sık ve yüksek ısıda şekil vermek, özellikle kıvırcık saçlılarda saç kılıfını zedeler. Saç yapısına uygun olmayan kozmetikler ve saç rengini değiştirmek için kullanılan kimyasallar saçın mat, kuru kırılgan hâle gelmesine neden olur.

Kalıtımsal Özellikler

Çocuk ve bebeklerin saç yapısındaki değişiklikler kalıtımsal olabileceği gibi herhangi bir hastalığın belirtisi de olabilir.

7.12.1. SAÇTA METABOLİK NEDENLERLE OLUŞAN DEĞİŞİKLİKLER

Beslenme bozuklukları, kontrolsüz diyet yapma, anemi (kansızlık), hipotiroidizm (tiroidin yeteri kadar çalışmaması) ve protein metabolizma bozuklukları saçta incelme, kırılma, renginde matlaşma/açılma gibi değişiklikler ortaya çıkarır.

Kanser hastalığında kemoterapi süreci saçın yapısında geçici veya kalıcı değişiklik yapabilir.

7.12.2. SAÇIN RENK DEĞİŞİKLİKLERİ

Edinsel (Sonradan Ortaya Çıkan) Nedenler

Yaz aylarında güneş ve deniz suyu saçın renginde açılmaya neden olur. Havuz suyundaki klor da röfleli saçın yeşilimsi bir renk almasına neden olur.

Endojen (İçsel) Nedenler

Metabolik birçok hastalıkta saç renginde değişiklikler görülebilir. Enflamatuar (iltihap içeren) bağırsak hastalıklarında, bağırsak ameliyatlarından sonra demir eksikliği anemisinde ve A vitamini eksikliği gibi hastalıklarda renk değişikliği hastalığa eşlik eder.

7.13. SAÇ ŞAFTI KUSURU

Cildin üzerinde görülen saç kısmına **saç şaftı** denir. Saç şaftının herhangi bir yapısal anormalliğidir. Saç şaftı anormallikleri doğumsal ve sonradan gelişenler olarak ikiye ayrılmaktadır.

Saçlarda kırılma yaparak dökülmelere neden olan saç şaft anormallikleri şunlardır:

SAÇLARDA KIRILMA YAPARAK DÖKÜLMELERE NEDEN OLAN SAÇ ŞAFT ANORMALLİKLERİ	• Doğuştan düğümlü saçlar • Boncuklu görünümlü saçlar • Sahte boncuk görünümlü saçlar • Bükülmüş saç • Bambu saçlar • Kısa kırılgan saçlar
SAÇLARDA KIRILMA YANİ DÖKÜLMELERE NEDEN OLMAYAN SAÇ ŞAFT ANORMALLİKLERİ	• Yünlü saç • Renk eşitsizliği

7.13.1. ÜNLEM İŞARETİ SAÇLAR

Saçın görünümü ünlem işaretine benzemektedir. Özellikle saç kıran (alopecia areata) hastalığında gözlenmektedir (Görsel 7.22).



Görsel 7.22: Ünlem işareti saçlar

7.13.2. KONİ SAÇLAR

Daha uzun ünlem işareti saçlardır. Beslenme düzensizliklerinde, kan kayıplarında ve kronik zehirlenmelerde oraya çıkmaktadır (Görsel 7.23).



Görsel 7.23: Koni saçlar

7.13.3. SAÇ GÖVDESİNDE DARALAN SAÇLAR

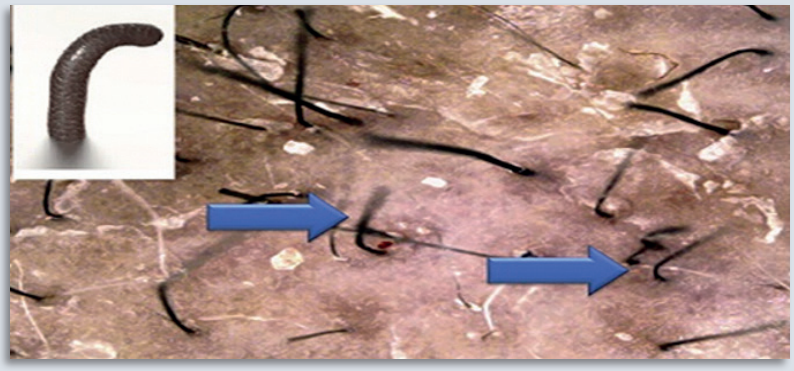
Saçların uzun aksları boyunca birden çaplarında daralmalar olmaktadır. Kronik ve doğumsal bazı hastalıklar bu saç şaft anomalisini yapmaktadır (Görsel 7.24).



Görsel 7.24: Saç gövdesinde daralan saçlar

7.13.4. VİRGÜL VE TİRBÜŞON ŞEKLİNDE SAÇLAR

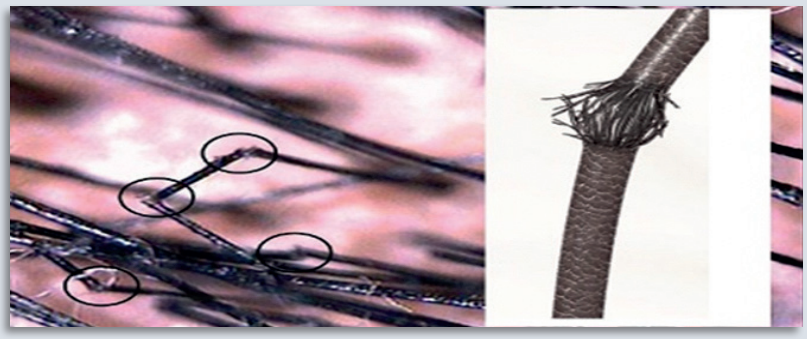
Virgül şeklinde saçlar; kısa, C şeklindedir ve saçlı deri mantar hastalığında görülmektedir (Görsel 7.25).



Görsel 7.25: Virgül ve tirbüşon şeklinde saçlar

7.13.5. DÜĞÜMLENMİŞ ALANDAN SAÇLARIN UZUNLAMASINA AYRILMASI

En sık gözlenen saç şaft anormalliğidir. Saç şaftı boyunca bir ya da birden fazla alanda saçların uzunlamasına ayrılmasıdır (Görsel 7.26).



Görsel 7.26: Düğümlenmiş alandan saçların uzunlamasına ayrılması

7.13.6. SAÇLARIN UÇLARDAN SAÇAKLANMASI

Saç şaftının sonunda saçların fiberlerinin birbirinden ayrılarak saçaklanmasıdır (Görsel 7.27).



Görsel 7.27: Saçların uçlardan saçaklanması

7.13.7. SAÇLARIN ENLEMESİNE KIRILMASI

Normal kişilerde ve bazı saç şaft anormalliklerinde görülebilmektedir.

7.13.8. BAMBU SAÇLAR, GOLF SOPASI SAÇLAR

Bu kısımlar saç şaftı üzerinde nodül gibi çok sayıda şişlik şeklinde görünmektedir. Saçlar bu alanlarda kırılmaktadır. Klinik olarak saçlar kuru, kaba, kırılgan ve kısadır (Görsel 7.28).



Görsel 7.28: Bambu saçlar, golf sopası saçlar

7.13.9. İNCELMİŞ SAÇLAR

Saç şaftı boyunca düzenli incelme alanları bulunmaktadır. Saç şaftının inceldiği yerlerde saçlar kopmaktadır (Görsel 7.29).



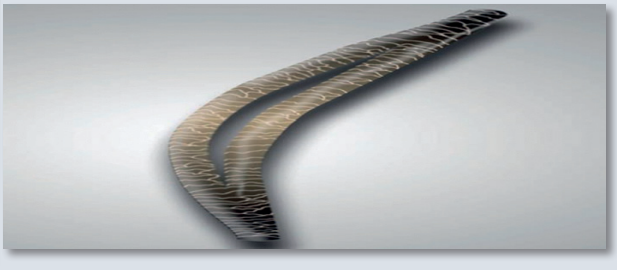
Görsel 7.29: İncelmiş saçlar

7.13.10. YALANCI BONCUK GÖRÜNÜMLÜ SAÇLAR

Saç şaftı üzerinde düzensiz genişleme ve düzleşmeler bulunmaktadır. Fazla kozmetik saç ürünü kullanan kişilerde görülmektedir.

7.13.11. SAÇ DÜĞÜMLENMESİ

Saç şaftı boyunca düğümlemeler olmaktadır. Bu kendiliğinden olmaktadır ve geçicidir. Saç şekillendirme işlemleri sırasında ortaya çıkabilmektedir. Sıklıkla kısa ve kıvırcık saçları olanlarda görülmektedir.



Görsel 7.30: Çatallı saç

7.13.12. ÇATALLI SAÇ

Saç şaftı uzun ekseninde ikiye ayrılmaktadır. Her parça kütikül içermektedir (Görsel 7.30).

7.13.13. YÜN SAÇ

Saç şaftı boyunca düzensiz yılan gibi çok kıvrılan ve sıklıkla kırık saçlar görülmektedir (Görsel 7.31).



Görsel 7.31: Yün saç

7.13.14. SİYAH ÇİZGİ SAÇLAR

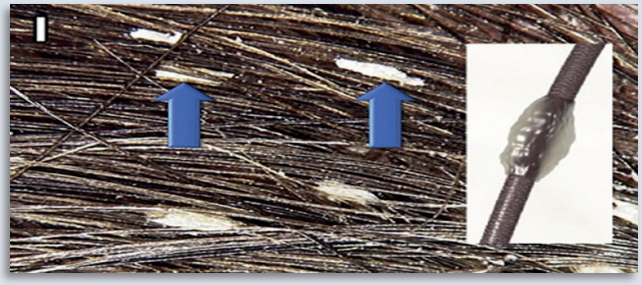
Bu saçlar kısa, ince ve normalden koyu saçlardır. Özellikle alopesi areatada görülmektedir.

7.13.15. LALE YAPRAĞI ŞEKLİNDE SAÇLAR

Saçların uçları lale yapraklarına benzemektedir. 'Alopecia areata'da görülmektedir.

7.13.16. KERATİN DÖKÜLMESİ

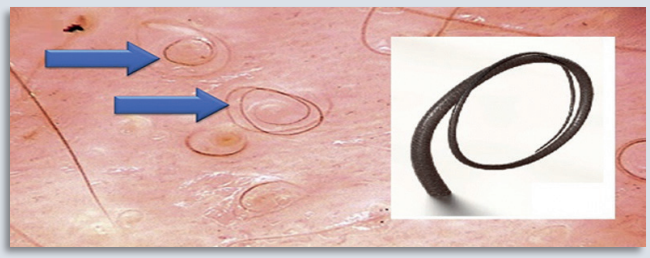
Saç şaftının çevresinde ince beyaz renkte ve saç şaftı boyunca hareket ettirilebilen yapılardır. Saç bitlenmesine sirkelere benzemektedir (Görsel 7.32).



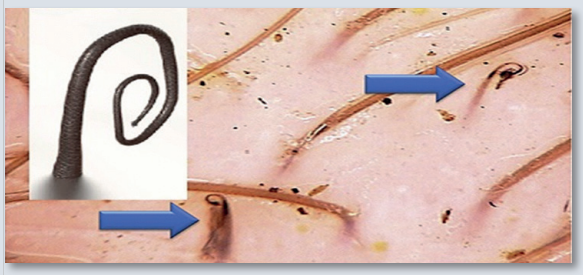
Görsel 7.32: Keratin dökülmesi

7.13.17. DOMUZ KUYRUĞUNA BENZER SAÇLAR

Kısa ve domuz kuyruğu gibi kıvrılmış görünmektedir. Bu tip saçlar özellikle saç dökülmeleri sonrası yeni saç çıkışında görülmektedir (Görsel 7.33).



Görsel 7.33: Domuz kuyruğuna benzer saçlar



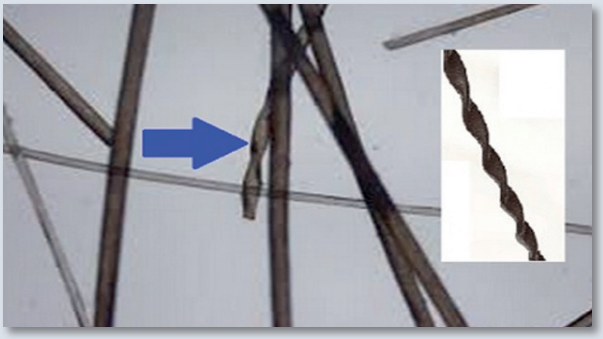
Görsel 7.34: Kanca şeklinde saçlar

7.13.18. KANCA ŞEKLİNDE SAÇLAR

Saçlar çekilerek koparıldığı için gelişmektedir (Görsel 7.34).

7.13.19. BÜKÜLMÜŞ SAÇ

Saç şaftı kendi ekseni etrafında 180 derecelik dönüşler yapmaktadır. Saçlarda buna bağlı kırılma ve dökülme fazladır. Menkes hastalığında (Menkes hastalığı doğumsal bakır metabolizma hastalığıdır.) olabilmektedir (Görsel 7.35).



Görsel 7.35: Bükülmüş saç



Görsel 7.36: Renk eşitsizliği

7.13.20. RENK EŞİTSİZLİĞİ

Saç şaftı boyunca koyulu açıklı bantlar görülmektedir (Görsel 7.36).



Görsel 7.37: Kesintili saç

7.13.21. KESİNTİLİ SAÇ

Pili annulatiye benzer ancak buradaki koyu ve açık saç bantları daha düzensizdir. Saçlı deri mantar hastalıklarında gözlenmiştir (Görsel 7.37).

7.13.22. KISA KIRILGAN SAÇLAR

Saçlarda keratini oluşturan sistein ve sülfür azalmasından kaynaklanmaktadır. Keratini birbirine bağlayan sülfür azlığından dolayı kısa ve kırılgan saçlar bulunmaktadır. Saç şaftı üzeri kaplanın derisi gibi renkli görünmektedir.

7.13.23. SONRADAN GELİŞEN SAÇ ŞAFT ANORMALLİKLERİ

Bu saçlar kolay kırılmaktadır. Saçlar kuru, opak ve zor taranmaktadır. Saçların çevresel koşullardan etkilenmesi ile ortaya çıkmaktadır. Çevresel etkenler ise UV, tuzlu ya da klorlu su, rüzgâr ve hava kirliliği, saç boyaları, saç renk açıcılar, saç kurutucular, saç düzleştiriciler, saç maşaları, saçların sert ve sık taranması ve fırçalanması, sık saç sitil verici ürünlerin kullanılması, fırçalama ve saç sitil vericiler vb.dir (Görsel 7.38).



Görsel 7.38: Sonradan gelişen saç şaft anormallikleri

7.13.24. BÖLÜNMÜŞ SAÇ

Saç şaftında sıklıkla saç ucunda uzunlamasına ayrışmalar olmasıdır.

7.13.25. FAZLA BÜKÜLMÜŞ SAÇ

Kulak arkasında özellikle kıvırcık ve kısa saçlar da gözlenmektedir.

7.14. SAÇ VE SAÇLI DERİNİN İNCELEME YÖNTEMLERİ

Saç analizi, saç ve saç derisinin durumunun belirlenmesine yardımcı olan müşteri danışmanlığının önemli bir öğesidir. Sonuç hakkında herhangi bir şüphe varsa müşteri bilgilendirilmelidir. Müşteri ile görüşmenin tüm yönlerini kaydetmek için kayıt kartının kullanılması tavsiye edilir.

7.14.1. SAÇTA TEŞHİS

Saç ve saçlı deriyi gözlemlerken saçın dokusunu, durumunu, esnekliğini, saçın gözeneklerini iyi tetkik etmek gerekir. Saç ve saçlı deri incelemeleri mutlaka aydınlık ortamda yapılmalıdır.

7.14.2. GÖZLE İZLENİMLER

Saça uzaktan bakarak matlığı, rengi, çatallaşmaları tespit edebilir. Matlık durumu yıpranan kutiküla pulcuklarının ışığı iyi yansıtmamasından kaynaklanır. Saç ucuyla dipleri arasında ve değişik yerlerde renk farklılığı bulunabilir. Çatallaşmış uçlar ışığı yansıtmamasından dolayı rahatlıkla gözle fark edilebilir.

Saçı değişik yerlerden ayırarak saçın yoğunluğunu, gözenek durumunu, pigment bozukluklarını, iltihaplı ve iltihapsız deri değişiklikleri tespit edilebilir. Ayrıca yapısı zarar görmüş saçlar suyu kolay emer ve kolay kurur. Kutikül pulcukları sağlıklı olan saçlar, suyu zor emer ve zor kurur. Çünkü kutikül pulcukları dış ortamdaki havayla teması keserek kurumayı zorlaştırır.

7.14.3. DOKUNMA İLE İZLENİMLER

Saçı ayırıp, saçlı deriye dokunarak kepek ve yağ durumunu; saçı iki elle kavrayarak saçın yoğunluğu tespit edilebilir. Saç tellerini parmak uçları arasında yuvarlayarak kutikül pulcuklarının yıpranması, parmaklarla çekiştirerek esnekliği kontrol edilebilir.

7.14.4. TARAMA İLE İZLENİMLER

Tarama esnasında elektriklenen saç kurudur. Saçın kutikül pulcukları ve saç bağları hasar gördüyse keçeleşerek esnekliğini kaybeder.

Müşteriye yöneltilecek sorular, saç ve saçlı deriyi teşhis etmeye yardımcı olur ve yapılacak işlemler konusunda bizi yönlendirir.

Örneğin

- Saç rengini açtırdınız mı? Açtırdıysanız en son ne zaman saç renginizi açtırdınız?
- Kına ve rastık yapıldı mı? Yaptırdıysanız en son ne zaman işlem yaptırdınız?
- En son saçınızı ne zaman kestirdiniz?
- Kalıcı saç düzleştirme işlemi yaptırdınız mı? Yaptırdıysanız en son ne zaman yaptırdınız?
- Kullandığınız şampuan ve bakım ürünleri nelerdir?
- Saçı şekillendirmek için hangi araçları kullanıldınız?
- Saç yıkama sıklığınız nedir?

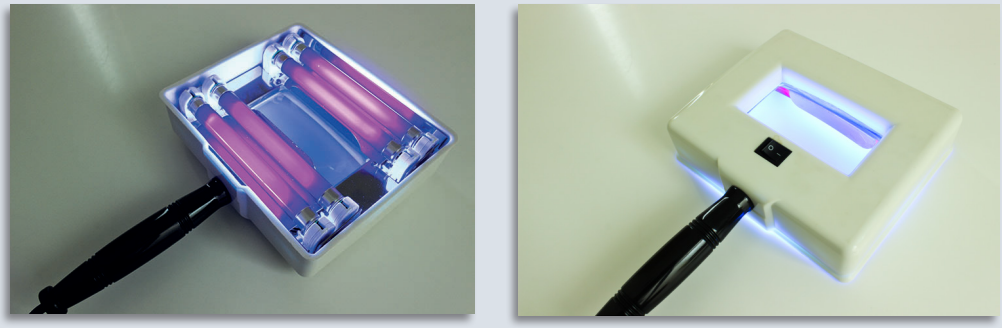
7.15. SAÇI VE SAÇLI DERİYİ İNCELERKEN KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER

Saçı ve saçlı deriyi incelerken wood lamb, bilgisayarlı saç analiz cihazı, mikroskop, elektron mikroskobu direkt mikroskop ve biyopsi kullanılır. Bunlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

7.15.1. WOOD LAMB

Wood ışığı, yüksek basınçlı cıva lambalarından çıkan ışığın %9 oranında nikel oksit içeren baryum silikattan yapılmış bir filtreden geçirilmesi ile elde edilir. Bu filtre, yalnız 320-450 nm dalga boyu arasında bulunan ışınların geçişine izin verir (Görsel 7.39).

Wood ışığı incelemesinde temel amaç, normalde çıplak gözle görülemeyen bazı maddelerin floresan verme özelliklerinden yararlanarak görünür hâle getirilmesidir. Floresan, bir maddenin kısa dalga boylu (görünmez) ışınları soğurması ve kısa bir süre sonra uzun dalga boylu (görünür) ışınlar salmasıdır. Woodun ışığını kullanmadan önce odanın tamamen karanlık olması gerekir. Bazı bulguları doğru bir şekilde yorumlamak için bir dermatolog veya başka bir doktor testi uygulanması en iyisidir. Wood uygulamasında ışığın doğrudan göze gelmesine engel olunmalıdır. Wood uygulaması yapılacak deri temizlenmiş olmalıdır. Derideki kozmetik ürün ve kalıntılar, farklı renk oluşmasına neden olabilir. Bu durum yanlış yoruma yol açabilir.



Görsel 7.39: Wood lamb

HASTALIKLARDA WOOD IŞIĞI MUAYENESİ İLE ALINAN SONUÇLAR	
	Floresans
Mikro sporum infeksiyonları	Parlak yeşil
Favus (kellik)	Mat yeşil
Trikofiton tonsurans infeksiyonları	Yok
Trikofiton violaceum infeksiyonları	Yok
Tineaversikolar	Sarı-yeşil
Eritrazma	Mercan kırmızısı
Psödomonas intertrigosu	Sarımsı veya mavimsi yeşil
Psoriasis	Kırmızı (bazen)
Hipo/depigmentasyonlar	Kontrast
Vasküler kökenli (n. anemikus)	Kaybolur.
Melanin azalmasına bağlı (vitiligo)	Artar.
Tüberoskleroz	Artar.
Nevus depigmentozus (akromikus)	Değişmez.
Hiperpigmentasyonlar	
Epidermal melanin artışı	Artar.
Dermal melanin artışı	Değişmez.
Epidermal+dermal melanin artışı	Artar.

7.15.2. BİLGİSAYARLI SAÇ ANALİZ CİHAZI

- Saçlı deride cm^2'ye düşen saç sayısını tespit edilip saçın yoğunluğunu, kalınlığını ölçebilir.
- Saçlı derinin gözenekleri, saç kökleri analiz edilebilir.
- Saç dökülmesi tipini tayin edilebilir..
- Saç ve cilt analiz sonuçlarını kaydedebilir. Daha sonra önceki ölçümlerle karşılaştırabilir.



Görsel 7.40: Bilgisayarlı saç analizi

7.15.3. MİKROSKOP

Saç gövdesi yüz kata kadar yakınlaştırılarak saçların durumu incelenir. Saç yapı anormallikleri ve saçlı deriyi tutan enfeksiyöz ve paraziter kaynaklı bazı hastalıklara dair bilgi verebilir (Görsel 7.41).



Görsel 7.41: Saç tellerinin mikroskopla görünümü

7.15.4. BİYOPSİ

Biyopsi açıklanamayan saç kayıplarında tanı amaçlı yapılan saç analizi yöntemidir. Saçlı deri biyopsileri, bir bireyin saç dökülmesi tanısının kafa derisi muayenesinde net olmadığı zaman yapılır. Lokal anestezi altında 4 mm olan küçük bir numunenin çıkarılmasını içerir.



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Saçlı deriye alerji testini yapınız.

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
5. Önlüğünüzü giyiniz.
6. Modeli hazırlayınız.
7. Az miktarda saç boyası ve oksidanı hazırlayınız.
8. Dirsek içi ya da kulak arkasına az miktar boya sürünüz.
9. Bekleme süresince gözlemleyiniz.
10. Deride oluşmuş alerji belirtileri varsa not ediniz.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
SAÇ VE SAÇLI DERİYE BOYA UYGULAMA ÖNCESİ ALERJİ TESTİ UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	5	10
Kişisel hijyen yapılması	0	5	10
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	5	10
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	5	10
Az miktar saç boyasının hazırlanması	0	7	15
Dirsek içi ya da kulak arkasına az miktar boyanın sürülmesi	0	7	15
Bekleme süresinin gözlemlenmesi	0	8	15
Deride oluşmuş alerji belirtilerinin not edilmesi	0	8	15
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
..... (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
..... (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
..... (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.





8 . ÖĞRENME BİRİMİ

SAÇLI DERİYE MASAJ VE BAKIM

KONULAR

1. SAÇLI DERİYE BAKIM MASAJI
2. SAÇLI DERİYE TEMİZLEME MASAJI

SAÇ VE SAÇLI DERİYE BAKIM MASAJI

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Saç ve saçlı deriye bakım ve bakım masajını tekniğe uygun olarak uygulamak.

GİRİŞ

Saç ve saçlı deriyi yıpratan faktörler, saç ve saçlı deriye de kullanılan kozmetikler ve bitkisel ürünler hakkında bilgi edinmeniz gerekir.

8.1. SAÇ VE SAÇLI DERİ

Saç ve saçlı derinin durumu, kişinin fiziksel görünümünde ve kendisini algılamasında önemli bir rol oynar (Görsel 8.1). Saçların miktarı, kalitesi ve şekillendirilmesi; cinsiyeti, yaşı, sağlığı ve sosyal durumu tanımlar. Cinsler (erkek ve kadın) arasındaki veya farklı ırklar arasındaki saç folikülü sayısında önemli bir fark yoktur. Saç görünümündeki farklılıklar, folikül tarafından üretilen saç tipine ve bireyin uyguladığı saç bakım tipine bağlıdır.



Görsel 8.1: Saç bakımı

8.1.1. SAÇLI DERİYİ YIPRATAN FAKTÖRLER

Saçlı deri, sağlıklı saç büyümesinin temelidir. Saç bakımı işlemlerinde saçlı derinin doğru değerlendirilmesi önemlidir. Doğru değerlendirme saç bakımında yapılacak işlemler için yol göstericidir. Saçın ihtiyacını iyi bilmek, ihtiyaca uygun bakım yapmak saç ve saçlı deri için önemli bir ayrıntıdır.

Mekanik Etkiler: Fırça, tarak ve saç bandı ile çekilen saçlar yeterli güce sahip değilse kırılabilir. Uygun olmayan saç kesme makası, fırça ve tarak seçimi, dikkatsiz fırçalama, hatalı saç taramaları, saça uygulanan şekil verme işlemleri saç üzerinde olumsuz etkiler meydana getirebilir.

Saçın Fiziksel Özellikleri: Saç ıslak olduğunda saçlar orijinal uzunluklarının %30'u zarar görmeden gerilebilir. Bununla birlikte saç, %30-%70 arasında gerildiğinde geri dönüşü olmayan değişiklikler meydana gelir ve kırılmaya neden olur. Islak saçlar kuru saçlara göre daha yüksek tarama sürtünmesine sahiptir. Islak saçlar esnek yapıda olduğu için taranırken saçı kırılma noktasına kadar uzatır.

Saç, kuru olduğunda statik elektrik üretir. Statik elektrik, uçucu saçlara neden olabilir.

Yanlış Fırçalama: Saç fırçaları şekillendirmede yardımcı araçlardır ancak kullanırken dikkatli olmak gerekir. Yanlış fırçalama ve yanlış fırça tipi, saça ve saç derisine zarar verebilir. Örneğin güçlü fırçalama, saçın kütikül tabakasını kaldırabilir ve bu durum saçı zayıflatarak kırılmasına neden olur. Fırçalama işleminde sürekli saçın çekilmesi, kafa derisinin üst katmanını kaldırabilir. Saçlara zarar vermeden doğru fırçalamak kadar fırça seçimi de önemlidir.

Kimyasal Etkenler: Saça uygulanan permanant, boya, röfle gibi kimyasal işlemler saçın yapısına zarar vererek yıpranmayı hızlandırmaktadır. Her saç, doğal olarak oluşan bir protein olan keratin zincirlerinden oluşur. Bazı kimyasal işlemler, her bir saç telini güçlü bir kimyasalla kaplamayı, daha sonra formülü aktive etmek için ısınmayı içerir. Bu durum keratin zincirlerinin bir arada tutulma şeklini etkileyebilir ve bu işlemi gerçekleştirirken saçın yapısını değiştirebilir

Beslenmenin Saça Etkisi: Saç teli dermal papillada bulunan kılcal damarlar ile beslenir. Saç teli, dışarıdan kullanılan doğru bakım ürünleriyle beslenirken saç kökü kanda bulunan oksijen ve besin maddeleri ile beslenir. Beslenme eksikliği hem saç yapısını hem de saç büyümesini etkileyebilir. 2015 yılında yapılan bir araştırmaya göre bir kişinin beslenme sağlığı saçlarının kalitesiyle bağlantılıdır. A ve B-12 vitaminleri, folat, selenyum ve demir, saç kalitesini etkileyebilir (Görsel 8.2). Araştırmalar ani kilo kaybı, protein alımında azalma, niasin eksikliği ve beslenme eksikliği ile saç dökülmesi arasında ilişkilerin olduğunu bildirmiştir.



Görsel 8.2: Beslenmenin saça etkisi

Protein, Saçın yapısı keratin adı verilen sertleştirilmiş proteinlerden yapılır. Protein depoları düşük olduğunda bu önemli yapı taşının üretimi yavaşlar ve saçlar daha yavaş uzar ve zayıflar.

Biotin: Saç için en önemli vitamindir. B7 vitamini ya da H vitamin olarak da bilinir. Biotin, hücre enzimleri ile etkileşime girdiğinde önemli proteinleri oluşturan bileşikler olan amino asitlerin üretilmesine yardımcı olur.

Demir: Saç köklerine kırmızı kan hücrelerindeki demirden besleyici oksijen verilir. Demir eksikliği saç dökülmesinin yanı sıra yavaş veya durgun saç büyümesiyle de bağlantılıdır.

Omega-3 Yağ Asitleri: Omega-3 yağ asitlerinden yeterince almak, kuru kafa derisini önlemeye, saçın büyümesine ve parlamasına yardımcı olabilir.

B6, B12 ve Folat Vitaminleri: Kafa derisi ve saç köklerindeki olanlar da dâhil olmak üzere vücuttaki tüm hücreler de oksijen ve besin maddeleri taşıyan kırmızı kan hücreleri oluşturmaya yardımcı olur. Yeterli B vitamini alınmadığında saçlar dökülmeye, daha yavaş büyümeye ve kırılmaya daha yatkın hâle getirebilir.

C Vitamini: C vitamini demirin emilmesine yardımcı olur. Cilt ve saç sağlığı açısından önemlidir.

Çinko: Bu mineral proteinlerini bağlayarak saç foliküllerini güçlendirmeye ve saç dökülmesini önlemeye yardımcı olur. Ayrıca yağ bezlerinin düzgün çalışmasında bir rol oynar, bu da saçları kuruluktan ve kepekten korur.

Su: Bir bitkinin büyümek için suya ihtiyacı olduğu gibi su, saçın uzamasına katkıda bulunan vitaminleri destekleyen önemli bir bileşendir. Su cildi nemlendirip yenilediği gibi, aynı şey saçlı deri içinde geçerlidir.

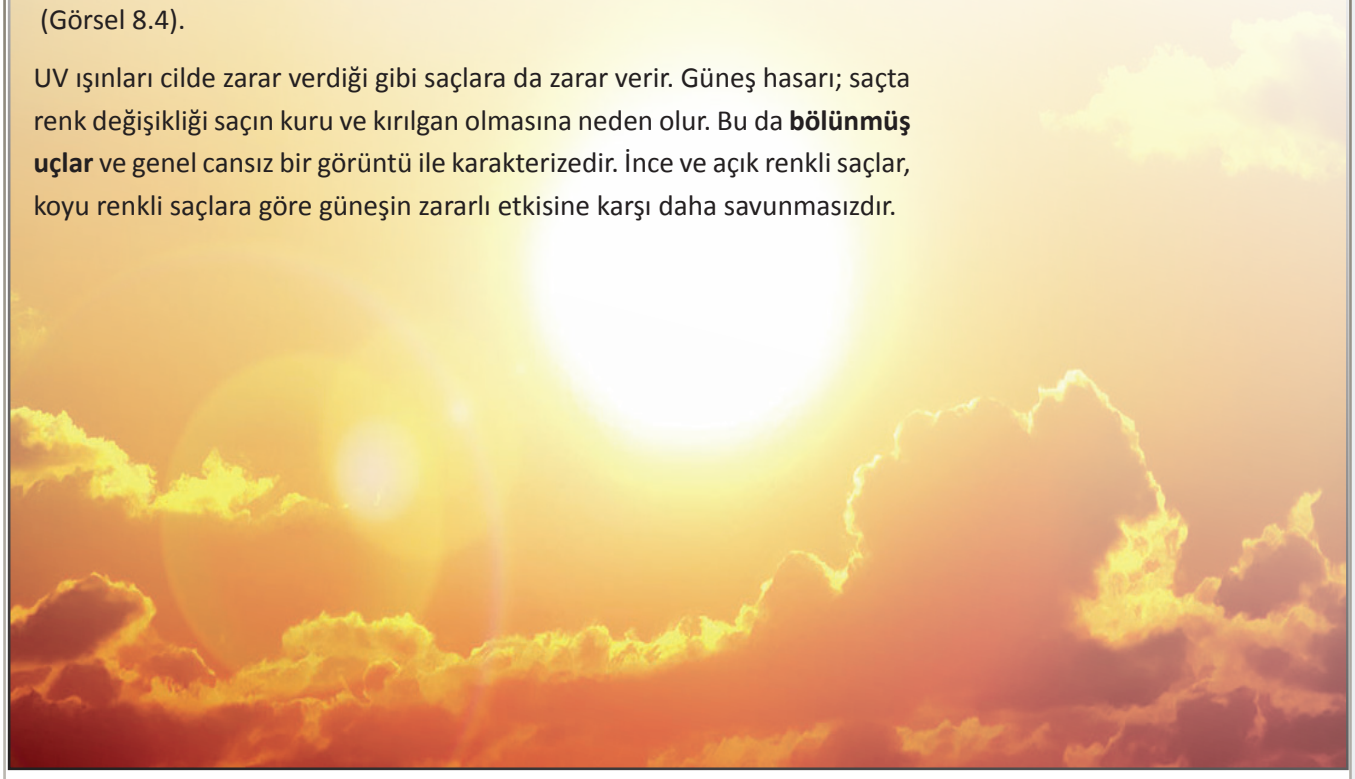
Çevre: Cilt ve saçlar vücudun hava kirliliğine maruz kalan ilk kısımlarıdır. Saçlar genellikle korunmasız olduğundan hava kirliliği hasarına karşı çok hassastır. Kurum, kir, toz ve gazlar sadece iç sağlığı olumsuz etkilemekle kalmaz, aynı zamanda saçı da olumsuz etkiler (Görsel 8.3). Kafa derisinde tahrişe, kuruluğa, kırılmaya neden olabilir. Hava kirliliğinin zararlı etkisi kadar sağlığa zararlı maddelerin, dumanına maruz kalmak da saç sağlığını olumsuz etkiler. Örneğin tütün dumanında bulunan maddeler saçlarda birikerek proteine zarar vermektedir.



Görsel 8.3: Çevresel faktörlerin saça etkisi

Güneş: Güneş, sağlıklı dişler ve kemikler için hayati önem taşıyan D Vitamini üretimini teşvik ettiği için sağlıklıdır. Ayrıca bizi daha iyi hissettirir (Görsel 8.4).

UV ışınları cilde zarar verdiği gibi saçlara da zarar verir. Güneş hasarı; saçta renk değişikliği saçın kuru ve kırılgan olmasına neden olur. Bu da **bölünmüş uçlar** ve genel cansız bir görüntü ile karakterizedir. İnce ve açık renkli saçlar, koyu renkli saçlara göre güneşin zararlı etkisine karşı daha savunmasızdır.



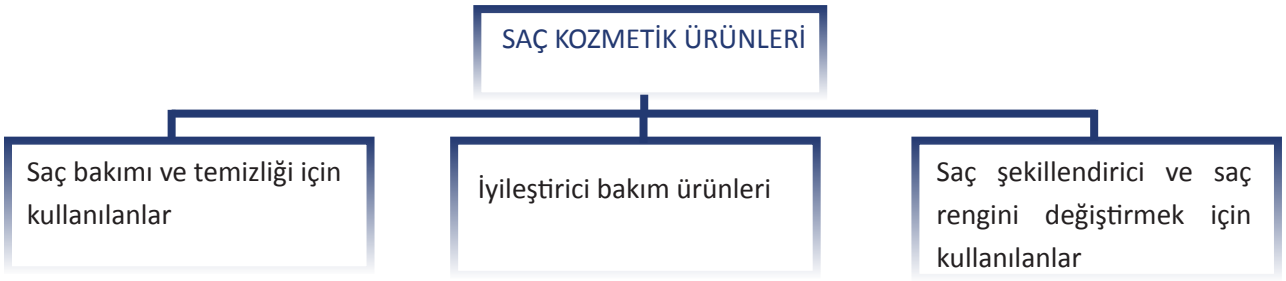
Rüzgâr: Dalgalı ve kıvırcık uzun saçlarda karışıklıklar ve takılmalar oluşturabilir. İnce saçları karışık yapar, nemini alır ve elektriklendirir. Saçlar kabarmaya başlar, dimdik, çatallı ve çabuk kırılır bir hâle gelir.

Nem: Nemli havada kuru havadan çok daha fazla sayıda su molekülü bulunduğundan, belirli bir saç teli nemli bir günde çok daha fazla sayıda hidrojen bağı oluşturabilir. Nemli hava, saçtaki su molekülleri ve proteinler arasında hidrojen bağlarının oluşmasına neden olarak bukleleri ve elektriklenmeyi tetikler. Kıvırcık saç daha da kıvrılır. Saç şekillendirme işlemleri daha çabuk bozulur.

Sert Su: Sudaki sertlik, sudaki tuzlar tarafından verilir. Kalsiyum karbonat ($CaCO_3$) ve magnezyum sülfat ($MgSO_4$) sert su içinde fazla miktarda bulunan tuzlardır. Suyun sertliği geçici ve kalıcı sertlik olarak sınıflandırılabilir. Geçici sertlik, ağırlıklı olarak suda çözünen bikarbonat tuzlarından kaynaklanır ve kaynatılarak giderilebilir. Kalıcı sertlik ise ağırlıklı olarak suda çözünmüş sülfat tuzlarından kaynaklanır ve kaynatılarak giderilemez. Birçok yıkamadan sonra sert suda çözünen mineraller saç üzerinde bir film oluşturur. Bu, nemin saça girmesini önler. Saçın kuru ve donuk görünmesine neden olur. Sert su ayrıca kafa derisinde birikmeye ve kepek benzeri bir durumun oluşmasına neden olabilir.

8.2. SAÇ KOZMETİKLERİ

İnsanların dış görünümünde, güzel ve pürüzsüz bir cilt görünümü kadar saçlarında önemli bir rolü vardır. İnsanların bakımlı, güzel görünen saçlara sahip olması sağlıklı bir görüntünün de yansımasıdır. Ancak yaşam içinde tarama, fırçalama ve kurutma gibi uygulamalar sonucunda ya da çevresel faktörlerin etkisi ile saçlar zarar görebilir. Düzenli bir saç bakımı ve kozmetiklerin doğru kullanımı ile bu hasar azaltılarak saçların iyi bir şekilde muhafaza edilmesi sağlanabilir. Saç kozmetikleri saçın fiziksel ve mekanik özelliklerini değiştirmek için yaygın olarak kullanılmaktadır (Görsel 8.5).





Görsel 8.5: Saç kozmetikleri

8.2.1. ŞAMPUANLAR

Saç temizliği için yaygın olarak kullanılan ürünler şampuanlardır
(Görsel 8.6). Şampuanların amacı saçlı deride biriken sebum (yağ), terle atılan maddeler, tozlar ve kozmetik kalıntılardan oluşan kiri saçlardan uzaklaştırmaktır. İyi bir şampuan iyi bir temizlemenin yanı sıra, saça iyi yayılma, kolay durulama, kolay taranma, kolay şekil verilmesi gibi özellikleri taşırken aynı zamanda saç ve saçlı deriye zarar vermemeli ve parlak, güzel bir görünüm verecek özelliklere sahip olmalıdır. Şampuanların ana maddesi olan deterjanlar yüzey aktif maddelerdir.

Modern şampuanlarda en çok kullanılan anyonik yapılı yüzey aktif maddeler; sodyum lauril sülfat, sodyum lauril eter sülfat, trietanolamin lauril sülfattır. Şampuanlarda temzileyici ve köpük yapıcı maddeler dışında farklı amaçlarla katkı maddelere eklenir. Bunlar pH ve vizkozite ayarlayıcılar (doğal ve sentetik zamklar) ultraviyole filtre ediciler, saçı kolay şekillendiren (lanolin ve türevleri) ve parlaklık veren maddeler, koruyucular(bakteri üremesini önleyen), şampuanın saçta birikmesini önleyen (uzaklaştırıcı) maddelerdir.

Şampuan seçilirken saçın tipine uygun olmasına dikkat edilmelidir. Aksi hâlde saçların hasarlanması ve sağlıksız görünümünün yanı sıra içerdikleri koku vericiler bazı maddeler nedeniyle **irritan ya da allerjik kontakt dermatite** yol açabilir. Kozmesötiklerin (dermakozmetik (kozmesötik) ürünler, deri ve deri eklerinin yapı ve fonksiyonlarını biyofizyolojik etki yoluyla olumlu yönde değiştirmek suretiyle kozmetik etki gösteren preperatlardır.

Şampuan formülasyonlarına da girmeleri daha yüksek performanslı ürünlerin elde edilmesine olanak sağlamıştır. Pantenol (provitamin B5) eklenmesi ile saçlara hacim kazandırılması sağlanırken kolay taranan şekil verilen yumuşak saçlar elde edilir. Ayrıca son yıllarda kollajen, soya ve buğday proteini gibi bitkisel ürünler eklenerek benzer yararlı etkiler sağlanmaktadır.

Kullanım amacına göre şampuanlar, temel temizleyici şampuanlar, tıbbi şampuanlar, bebek şampuanları, profesyonel şampuanlar olmak üzere gruplandırılabilir.



Görsel 8.6: Şampuanlar

8.2.1.1. TEMEL TEMİZLEYİCİ ŞAMPUANLAR

Normal, yağlı, kuru, hasarlanmış ve boyalı saçlara olmak üzere farklı farmülasyonlarda bulunur. Normal saç şampuanlarında lauril sülfat kullanılır. Temizleyici özellikleri fazladır ve orta yağlı kalın telli saçlarda kullanılır. Yağlı saç şampuanların da lauril sülfat veya sülfosüksinat içerir ve temizleyici özellikleri iyidir. Yenileyici özellikleri azdır. Her gün kullanıldığında saçları kurutur ve yıpratır. Kuru saç şampuanları; daha az deterjan içerir ve temizleme özellikleri az, saçlara daha fazla yapı kazandırma özelliğine sahiptir. Saçlarını her gün yıkayanlara, kuru ya da hasarlanmış saçlara önerilebilir.

8.2.1.2. BEBEK ŞAMPUANLARI

Amfoterik (asit ve baz özellik gösteren) deterjan içerir. Bebeklerin saçlarında yağlanma az olduğundan deterjan miktarı ve temizleyici özellikleri azdır. Bu tip şampuanlar saçlarını her gün yıkayanlar için de uygundur.

8.2.1.3. TIBBİ ŞAMPUANLAR

Kepek önleyici olarak kullanılır. Bu amaçla içeriklerinde katran türevleri, selenyum disülfid, salisilik asit, zink, piriti̇on, kükürt bileşikleri, sodyum piriti̇on bulunur. Bu tip şampuanların seboreyi (yağlanmayı) azaltma, saçlı deriden kepeği temizleme ve kepek oluşumunu azaltma gibi fonksiyonları vardır.

Katranlı şampuanlar antiinflamatuvar (Herhangi bir maddenin iltihap azaltıcı özelliğine verilen isim olarak da tanımlanabilir.), kükürt ve zink piritionlu şampuanlar antibakteriyel/antifungal (bakteri üremesini engelleyen/mantarları yok eden) etkiye sahiptir.

8.2.1.4. PROFESYONEL ŞAMPUANLAR

Kuaförlerin saç boyama veya perma gibi kimyasal işlemlerin öncesi ve sonrasında kullandıkları anyonik ve katyonik yüzey aktif madde içeren şampuanlardır. Profesyonel şampuanlar da diğer şampuanlardan daha konsantredir. Kullanımdan önce sulandırılmaları gerekir. Şampuanlar içerdikleri değişik maddelere nedeniyle irritan ve allerjik kontakt dermatite yol açabilir.

8.2.2. İYİLEŞTİRİCİ SAÇ BAKIM ÜRÜNLERİ

Saç ve saçlı deriyi etkileyerek saçı besleyen, dökülmesini önleyen ve saçların sağlıklı büyümesini sağlayan ürünlerdir. Günümüzde çok fazla tercih edilen bu tür maddeler kuaterner amonyum bileşikleri, dimetikonlar, protein türevleri, **amino oksitler ve amfoterik sürfaktanlardır.** Son yıllarda daha yoğun bakım maddelerinin eklenmesi ile yüksek performanslı bakım ürünleri geliştirilmektedir. Saçın daha kolay taranmasını sağlayan yağ asitleri ve nemin tutulmasını sağlayan yağ alkolleri, nemlendiriciler, kırılmış uçların düzelmesini sağlayan ve saça parlaklık kazandıran proteinler (kollajen, keratin), saçı güçlendiren vitaminler (vitamin A, B, E), renklendiriciler, parfüm ve koruyuculardır.

Saçları uzun süre fırçalamak ve taramak, fön makinesiyle uzun süre kurutmak, kimyasal işlemler, perma, boya gibi işlemler ve özellikle güneş ışınları gibi çevresel etmenler, saç kütikülüne zarar vererek saçların zor taranır ve kolay kırılır hâle gelmesine yol açar. Bu ürünlerin amacı saçtaki tahribatın giderilmesi, kepek ve seborenin kontrol altına alınması, saç büyümesinin hızlandırılması, saç dökülmesinin azaltılmasıdır. Derideki mikrodolaşımı artırarak etki gösteren alfa tokoferol nikotinat ve metil nikotinat, keratin biosentezi için gerekli kükürtlü bir **amino asit olan sistein,** UV ışınlarına karşı koruyucu ve antioksidan etkili, aynı zamanda, dolaşımı hızlandırıcı etkileri olan vitamin E, saçta tahribatı onarıcı etkileri olan pantenol (provitamin B5), biopolimerler, bitkilerden elde edilen ya da bitkisel kaynaklı (aloe vera) maddeler saçta iyileştirici etki amacıyla kullanılır.

8.2.3. SAÇ KREMLERİ

Saçın parlaklığını arttırmak, saçtaki elektriklenmeyi önleyerek uçuşmasını en aza indirgemek, saç telinin yumuşamasını sağlayarak, saçın ıslak ve kuruyken taranmasını kolaylaştırmak, kırık oluşumunu önlemek, saça hacim kazandırmak ve yumuşak hoş bir his vermesini sağlamak üzere formüle edilmektedir. İçlerinde su, yumuşatıcı bir ajan, lipidler (hayvansal yağlar) ve saç tellerini kalınlaştıran maddeler bulunur.

Şampuanlama işleminden sonra uygulanır. Birkaç dakika bekletildikten sonra durulanır. Saç kremleri hem evde hem de profesyonel salonlarda kullanılır (Görsel 8.7).

Yoğun bakım kremleri veya saç maskeleri, diğer saç kremlerinden daha koyu bir kıvamda imal edilir ancak bunlarında içeriği aynıdır. Saça sürüldükten sonra 20 ile 30 dakika kadar bekletilir. Bazı kremler uygulandıktan sonra saça ısı verilir. Isı saç tellerini şişirir ve kremin daha etkili bir şekilde nüfuz etmesini sağlar.



Görsel 8.5: Saç kozmetikleri

8.2.4. SAÇ ŞEKİLLENDİRİCİLER VE SAÇ RENGİNİ DEĞİŞTİREN ÜRÜNLER

Geçici şekil vermek amacıyla sprey, köpük, jöle ve losyonlar kullanılır. Sabit şekillendiriciler arasında ise perma ve düzleştirici losyonlar yer alır. Spreyler polimer reçinesi olan saç tellerini bağlayarak tutan ürünlerdir. Lanolin gibi yağlar, nemlendirici, pantenol ve bitkisel protein gibi güçlendiricilerde eklenebilir. Esasını suyun oluşturduğu bu preperatlara saçı rutubete karşı koruyucu ve üzerinde film tabakası oluşturan, reçineler, zamklar, selüloz türevleri bazı maddeler ilavesi ile çeşitli formüller hazırlanabilir. Polivinil pirolidon (PVP) su ve alkoldeki çözünürlüğü nedeniyle lanolin ise reçineyi yumuşatıcı olarak kullanılır. Bu ürünler içine silikon, protein, UV filtre ediciler, çözünür boyalar, vitaminler, pantenol, hidrolize hayvan ve bitkisel proteinleri, kuaternium gibi maddeler ilave edilerek bazı avantajlar elde edilir.

Saç şekillendirmede yardımcı olan ürünlerin birçok çeşidi olmasına rağmen en sık kullanılanları jeller, saç köpükleri ve spreylerdir (Görsel 8.8). Şampuanlamadan sonra temiz saça uygulanır. Bu ürünler gece yatmadan önce saçtan arındırılması gerekir. Saç telleri sertleştiği için çok kırılgan bir hâl gelir. Bu nedenle günlük kullanım sonrasından saçtan uzaklaştırılmalıdır.

Saç boyaları saçın rengini değiştirmek, beyaz saça istenen rengi vermek için kullanılan bitkisel, metalik ve sentetik olmak üzere üç tiptir. Bitkisel boyalardan kına saça kırmızı; papatya çiçeği ise sarı renk verir. Metalik saç boyaları saçın rengini zaman içinde dönüştürerek gayet yavaş ve aşamalı değiştirir. Bizmut, kurşun, demir, kobalt, nikel en çok kullanılan metalik boyalardır. Saçların zedelenmesine kırılgan olmasına ve matlaşmasına yol açar. Geçici sentetik boyalar saçın yıkanması ile çıkabilen azo, antrakinon, benokinon, trifenilmetan gibi maddeler içerir. Kıl içine girmediklerinden saça zarar vermez. Yarı sabit boyalar 6-8 hafta saçta kalabilen nitro boyalardır. Hafif renk değişikliği istendiğinde kullanılır. Kalıcı saç boyaları ise doğal saç renginin koyulaşması veya açılması için kullanılır. Bu boyalar saç telini korteks tabakasına kadar etkiler ve şampuanla çıkarılamayan geniş renk molekülleri oluşturur. Kalıcı saç boyaları, saç tellerinin gözeneklerin açar ve yıpranmasına neden olur.



Görsel 8.8: Saç renklendiriciler

8.3. SAÇ BAKIMI İÇİN YARARLI BİLGİLER

Saçlar ihtiyacına göre yıkanmalıdır. Saçın hangi sıklıkta yıkanacağına, saç tipine, hava durumuna, çevreye, fiziksel aktiviteye hatta mesleğe bağlıdır. Saçlara nazik davranılmalı, ılık suyla durulanmalı, yumuşak ve hafif şampuanlar ve saç kremleri tercih edilmelidir. pH 5.5-6.5 arasındaki saç ürünleri kullanılmalıdır.

Saçlar yağlıysa krem tercih edilmemelidir. En iyi şampuan ve kremin hangisi olduğuna karar vermek için deneyerek öğrenilmelidir. Saçlar kolay şekil alıyor, kolay taranıyorsa ve parlıyorsa şampuanın iyi olduğu gösterir. Saçlar kepekliyse ona özel şampuanlar tercih edilmelidir. Ancak aynı şampuan uzun süre kullanılırsa saç buna alışır ve tekrar kepeklenir.

Saçlar yıkandıktan sonra havluyla nazik bir şekilde kurulanmalıdır. Saçlar ıslakken daha esnek yapıdadır ve daha çabuk kırılabilir.

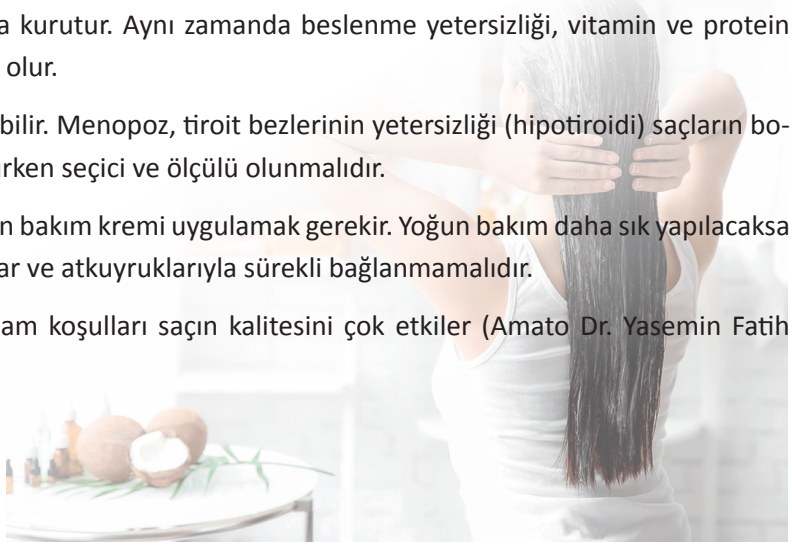
Saç jöleleri ve köpükler, saçların daha kalın ve hacimli görünmesini sağlar. Bunlar saç diplerinin kurumasına neden olabilir. Bu tür ürünler saçlı deriye değil saç uçlarına sürülmelidir. Saç boyaları ve kimyasal işlemler alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Mutlaka alerji testi yapılmalıdır.

Saçların kuruması genellikle yanlış bakım sonucunda olur. Saç kurutma makinesi, güneş, röfle, boya, perma, saç spreyleri, jöle çeşitleri saçları zamanla kurutur. Aynı zamanda beslenme yetersizliği, vitamin ve protein eksiklikleri de saçlı deride kuruluğa neden olur.

Saç kuruması hormonal nedenlerle de olabilir. Menopoz, tiroit bezlerinin yetersizliği (hipotiroidi) saçların bozulması yol açar. Saç kozmetiklerini kullanırken seçici ve ölçülü olunmalıdır.

Çok yıpranmış saçlara 2-3 haftada bir yoğun bakım kremi uygulamak gerekir. Yoğun bakım daha sık yapılacaksa saç yıpranır (Görsel 8.9). Saçlar sıkı topuzlar ve atkuyruklarıyla sürekli bağlanmamalıdır.

Düzenli ve dengeli beslenme, sağlıklı yaşam koşulları saçın kalitesini çok etkiler (Amato Dr. Yasemin Fatih 2004).[1]



Görsel 8.9: Saç bakım kremi

8.4. BİTKİ VE BİTKİSEL ÜRÜNLERLE DOĞAL SAÇ BAKIMI

Saç dökülmesi kadın ve erkek için ortak sorundur. Saç dökülmesinin vitamin eksikliği, hormon değişikliği ve genetik gibi birçok nedeni vardır. Tiroid hastalığı gibi bazı tıbbi durumlar da saçın incelmesine veya dökülmesine neden olabilir.

Saç uzatmak için yapılan araştırmalar bazı bitkilerin saç dökülmesini yavaşlatabileceğini veya yeni büyümeyi destekleyebileceğini göstermiştir. Bitkiler, bitkisel saç ürünleri alerjik reaksiyon gösterebilir. Bunun için mutlaka alerji testi yapılmalıdır.

Bitkisel ürünler, geleneksel tıbba yardımcı olmak amacıyla kullanılır ama tek başlarına ilaç olarak kullanılamaz (Görsel 8.10). Bazı bitkiler, tehlikeli yan etkilere ya da ilaç etkileşimlerine neden olabilir.

Bitkisel ürün kaliteleri arasında farklılıklar olabilir. Bitkilerin ne amaçla kullanıldığının ve bitkilerin özelliğinin iyi bilinmesi gerekir.



Görsel 8.10: Bitkisel ürünler

8.4.1. SAÇ BAKIMINDA KULLANILAN BAZI BİTKİLER

	**Isırgan Otu:** Saç derisini besleyerek içeriğindeki silis ve kükürt sayesinde saçların daha bakımlı, parlak ve sağlıklı görünmesini sağlar. Isırgan otu saç dökülmelerine en iyi gelen bitkilerden biridir.
	**Atkuyruğu:** Saç ürünlerinde en yaygın kullanılan bitkilerden biridir. Saçı daha az kırılgan hâle getirerek saç dökülmesini de önler.
	**Amla:** C vitamini ve temel yağ asitleri bakımından zengin olan amla, saç derisinin iyileştirilmesine yardımcı olur.
	**Yer Paskalyası:** Erkeklerde ve kadınlarda sağlıklı saç büyümesini destekler, saça güç ve parlaklık katarken erken saç beyazlamasını önler ve tedavi eder.
	**Ebe Gümeci:** Saç için son derece yararlı bu bitki A vitamini, C vitamini ve alfa hidroksil asitler bakımından zengindir. Nemini kaybetmiş saç ve saçlı deri problemlerini önler. Saç derisine derin nem sağlar.
	**Ginseng:** Cilt altı papilla hücrelerinin çoğalmasını sağlayan bir bitkidir. Kafa derisinde kan akışını uyararak saç uzamasını teşvik eder. Saç foliküllerinin ve hücrelerinin sağlığını geliştirir ve böylece saç dökülmesini de önler.
	**Arnika Çiçeği:** Yıpranmış, zarar görmüş saçları dipten uca onarır. Yıpranmış saç tellerinin etrafını çepeçevre sararak saçları güçlendirir.
	**Hint Sümbülü:** Saçların sağlıklı uzamasına yardımcı olur. Saçlarda beyazlamayı yavaşlatır.
	**Zencefil:** Zayıflamış, cılızlaşmış, incelmiş saçlara kuvvet vererek dökülmelerine engel olur.

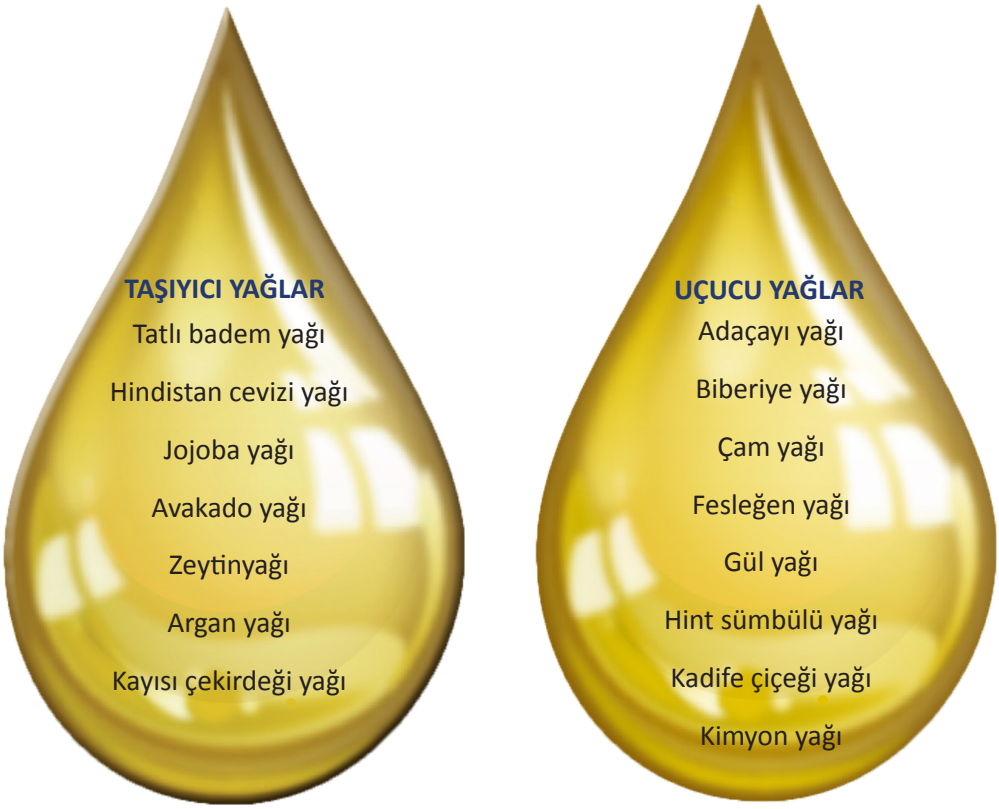
8.4.2. BİTKİSEL SAÇ YAĞLARI

Saç toniği olarak da adlandırılan saç yağları, bitkilerin özleridir. Bazı saç yağları, birden fazla bitki ve yağ içerebilir. Saç ve saçlı deriye masaj yapmak için saçlı deriye uygun, saçlı derinin ihtiyacı olan yağları seçmek gerekir. Ayrıca saç büyümesini destekleyen karışımlar oluşturmak için seçilen iki yağı karıştırabilir veya taşıyıcı yağlara (Taşıyıcı yağ; bir bitkinin yağlı kısmından, genellikle tohumlardan, çekirdeklerden veya sert kabuklu yemişlerden elde edilen bitkisel bir yağdır. Uçucu yağı cilde taşıdıkları için böyle adlandırılır.) birkaç damla uçucu yağ [Uçucu yağlar, bir bitkinin yapraklarından, kabuğundan, köklerinden ve diğer aromatik kısımlarından damıtılır. Uçucu yağlar buharlaşır ve konsantre bir aromaya sahiptir. Taşıyıcı yağlar ise yağlı kısımlardan (tohumlar, kabuklu yemişler, çekirdekler) preslenir ve uçucu yağlar kadar güçlü bir şekilde buharlaşmaz veya (Aromasını vermez.] eklenebilir. Uçucu yağlar güçlü olabilir ve her zaman bir taşıyıcı yağ ile seyreltilmelidir. Hassas cilde sahip kişiler kafa derisine uygulamadan önce alerji testi yapmalı ya da yaptırmalıdır.

8.4.2.1. TAŞIYICI YAĞLAR

Taşıyıcı sabit yağlar aromaterapide önemli yeri olan ve uçucu yağlarla birlikte kullanılan bitkisel yağlardır. Baz yağlar olarak da bilinir. Uçucu yağlar güçlü olduğu için güvenli kullanımları için seyreltilmeleri gerekir.

Uçucu yağları güvenli hâle getirmek için %1-3 konsantrasyona seyreltmek gerekir. Yetişkinlerin çoğunda %2 kullanılabilir. Çocuklarda ve hassas ciltlerde %1 oranını geçmemek gerekir. Yaklaşık 30 ml taşıyıcı yağ ile 18 damla uçucu yağı karıştırıldığında %2 oranında bir karışım elde edilir.



Saç bakım ihtiyaçlarına yardımcı olabilecek yağlar

- **HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI**
  - Saçlara canlılık verir ve parlaklığı arttırır.
  - Saç derisindeki yağı dengeler ve kuruluğu giderir.
  - Hindistan cevizi yağı saçları besleyerek daha hızlı uzamasını sağlar.
- **BADEM YAĞI**
  - Saçları besler ve saçın ihtiyacı olan E vitaminini karşılar.
  - İçeriğindeki mineraller sayesinde saçları güçlendirir.
- **ARGAN YAĞI**
  - Isı koruyucu özelliği sayesinde saç düzleştiricisinin ve maşanın yol açtığı hasarı en aza indirir.
  - Saç diplerinde oluşan kepeklenmenin önüne geçer.
  - Argan yağı içeriğindeki B ve E vitaminleri sayesinde saçların onarılmasını ve korunmasını sağlar.
- **ZEYTİNYAĞI**
  - Zeytinyağı hasar görmüş saçların kendini toparlamasına yardım eder.
  - Kuru ve yıpranmış saçlar zeytinyağını kullanmalıdır.
  - Zeytinyağı saç bakımı ile kolay kırılan saçların kırılma eğilimini azalır.
- **ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ YAĞI**
  - Üzüm çekirdeği yağının içeriğinde E vitamini ve linoleik asit bulunur.
  - Bunlar kafa derisinin ve saçların nem dengesini korumasını sağlar.
  - Kuruluğun ve kepeklenmenin önüne geçer.
- **JOJOBA YAĞI**
  - Jojoba yağı saç kırılmasının önüne geçer.
  - Saçın nem oranını dengeler.
  - Saç derisini yumuşatır.
- **HİNT YAĞI**
  - Hint bitkisinden elde edilen Hint yağı ile saçlar daha sağlıklı hâle gelir.
  - Hint yağı hücre yenileme özelliğine sahiptir.

8.5. SAÇ VE SAÇLI DERİYE YAĞ SÜRME

Yağ sürme işlemi saçlı deri analiz edilerek başlanır. Müşterinin omuzlarına kıyafeti yağ olmasın diye havlu, üzerine penuar örtülür. Müşterinin saçları kirliyse saç diplerine fazla masaj yapılmadan mutlaka yıkanmalıdır. Bakım yapılacak yağ ya da yağ karışımı hazırlanır. Müşteri bakım yerine alınıp saçlar tutamlara ayrılarak bakım yağı sürülür. Bitkisel yağ karışımı tutamlara ayrılmış tüm saç ve saçlı deriye uygulanır.

8.5.1. SAÇ VE SAÇLI DERİ BAKIM MASAJINDA KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER

Bone: Bekleme süresi sırasında takılır. Bekleme süresini kısaltır.

Penuar: Müşterinin giysilerinin uygulanan işlemlerden zarar görmemesi için kullanılır.

Havlu: Yıkama sonrası kurulamada kullanılır. Özellikle temiz olmasına dikkat edilmelidir.

Bakım Ürünü: Saçlı deriye uygun olmalıdır. İşleme başlamadan önce avuç içine alarak küçük bir kâsede fırça yardımıyla ya da ürün kabıyla uygulanacak alana sürülmelidir (Görsel 8.11). Saçlı deride alerjik reaksiyon gösterdiğinde hemen bol su ile yıkanmalıdır.



Görsel 8.11: Bakım ürünü

Saçla ilgili kişinin ihtişamını görünümünü taçlandırdığı söylenir. Bu nedenle insanlar, saçlarının en iyi şekilde görünmesini isterler. Saç büyümesi önemli bir sorundur. Bu sorun, geçici saç dökülmesinden, saçları uzatma arzusuna hatta yeniden saç çıkmasına kadar uzanır. Saç sağlığını ve büyümesini desteklemek için sıklıkla önerilen yöntemlerden biri saçlı deri masajıdır.

Çoğu zaman, baş ve boyun bölgesinde gerginlik hissedilir. Bu nedenle saçlı deri masajları stres azaltıcı etkiye sahiptir. Rahatlatıcı bir saçlı deri masajı sadece kafadaki gerginliği almakla kalmaz, zihnide rahatlatır. Aynı zamanda kafa derisini uyarır ve dolaşımı teşvik eder. Kan dolaşımı artışı ise foliküllerin besin alımını artırarak daha güçlü ve sağlıklı saç büyümesini teşvik eder.

Toksin maddelerin atımında olumlu etkileri de vardır. Sakinleştirici ve rahatlatıcı etkisi de vardır. Saçlı deriye baş ve boyunda bulunan sinir uçlarını ve lenf düğümlerini gevşetmek rahatlatmak için kullanılır.

8.5.2. MASAJIN SAÇ VE SAÇLI DERİYE ETKİSİ

- Baş ağrısı ve migrende azalma sağlar.
- Kaygı ve stresin neden olduğu saç dökülmesini hafifletir.
- Kan akışındaki artışı, saç köklerinin beslenmesini ve güçlenmesini sağlar.
- Saçların yeniden uzamasına ve saç kalınlığının iyileşmesini sağlar.
- Saçlı deri durumunun iyileşmesini sağlar.
- Saçta bulunan sebum ve toksin maddelerin sacdan uzaklaşması gibi etkileri vardır.

8.5.3. MASAJ YAPARKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

- Tırnaklar kısa olmalıdır.
- Saçlar toplu olmalıdır.
- Müşteriye yakın mesafede olduğu için kişisel hijyene dikkat edilmelidir.
- Müşteri ile ön görüşme yapılmalı bilgiler kayıt altına alınmalıdır.
- Uygulama alanının temizliğine ve kullanılan araç gereçlerin hijyenine dikkat edilmelidir.
- Bitkisel ürünlerle bakım yaparken mutlaka alerji testi yapılmalıdır.
- Bitkisel ürünlerle bakım yaparken kişide yanma batma hissi oluşursa mutlaka bol su ile saç durulanmalıdır.
- Yıkama suyu sıcaklığı ayarlandıktan sonra saçlı deriye tutulmalıdır.
- Uygulama yaparken uygulayıcının elinde takı olmamalıdır.
- Uygulama sonrası tüm malzemeler tekniğine uygun steril edilmelidir.

8.5.4. MASAJ YAPILMAMASI GEREKEN DURUMLAR

Herhangi bir enfeksiyon (mantar gibi), salgın (saç biti gibi), saçlı deri üzerinde herhangi bir kesik varsa saçlı deri kızarmış ve tahriş olmuşsa müşterinin herhangi bir tıbbi sorunu ya da yüksek ateşi varsa masaj yapılmaz.

8.5.5. SAÇ VE SAÇLI DERİYE BAKIM MASAJINDA ÖN HAZIRLIK

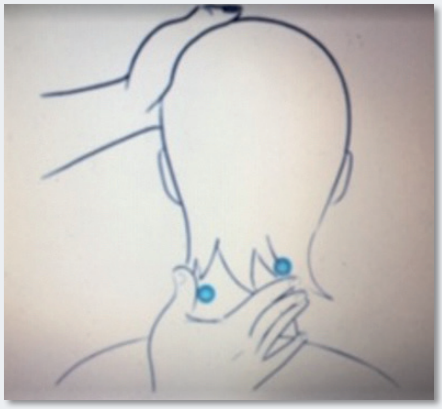
- Saçlar temiz olmalıdır. Kirliyse mutlaka yıkanmalıdır.
- Temiz saç analiz edilmelidir.
- Saçın ihtiyacına göre saç bakım ürünü tercih edilmelidir.
- Müşteri bakım yerine alınıp hazırlanmalıdır.
- Saçlar dörde ayrılmalıdır.
- Dörde ayrılmış saç tekrar iki cm kalınlığında tutamlara ayrılır.
- Bakım ürünü eşit bir şekilde saça uygulanır.

8.5.6. SAÇ VE SAÇLI DERİ BAKIM MASAJI UYGULAMASI

- Saçlar parmak uçlarıyla önden arkaya doğru düz bir hareketle sıvazlanır.

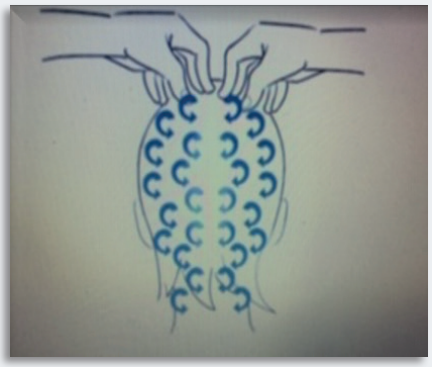


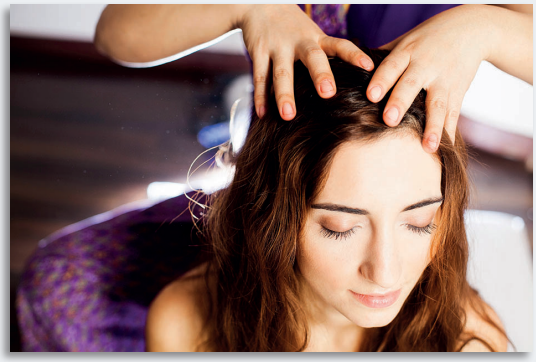
- Tek elle alına baskı uygularken diğer elle ensede solda başparmak sağda üç parmakla kavrama, dairesel hareketler yapılır.



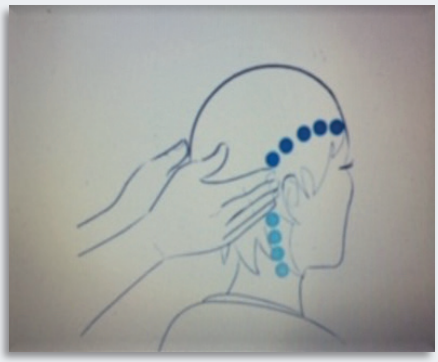


- Önden kafa ortasına doğru tüm kafada parmak uçlarıyla küçük dairesel hareketler uygulanır (sabit basınç seviyesini koruyarak).



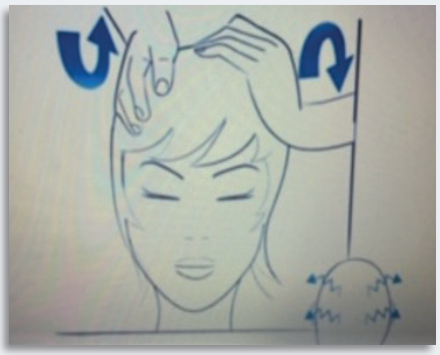


- Şakaklardan enseye kadar kulakları takip ederek dairesel hareketler yapılır.
- Tüm saçlı deride bu hareketler tekrarlanmalıdır.
- Özellikle kulağı sıvazlayıp kulak arkasında sekizler çizilir.



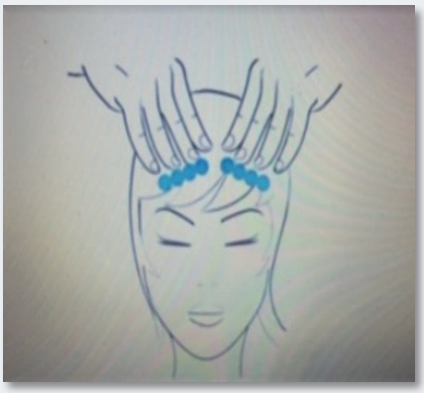


- Bir elin parmak uçlarıyla sağa doğru giderken diğer elin parmak uçlarıyla tam ters istikamete zikzak hareketler yapılır.
- Tüm saçlı deride bu hareketler tekrarlanmalıdır.





- Baş çizgisinde parmaklarla dairesel hareketler yapılır.
- Enseye kadar tüm saç ve saçlı deri sıvazlanır.
- Ensede dairesel hareketler yapılır.
- Ense omuzlara kadar sıvazlanır ve omuz başları ovulur.





- Saçlar parmaklar arasına sıkıştırılarak küçük parçalar hâlinde çekilir.
- Tüm saçlar üzerinde bu çekiştirme işlemi gerçekleştirilir
- Saç at kuyruğu şeklinde toplanır ve toplanan tüm saçlarda çekme işlemi uygulanır.





- Kulağın etrafında başparmak ve parmak uçları kullanılarak yumuşak daireler çizilir.



- Masajı bitirmek için parmak uçlarıyla saçlar önden arkaya doğru sıvazlanır.
- Saçlar toplanır. Buhar üfleyici ya da klimazon da on beş yirmi dakika bekletilir.
- Saçlar şampuan ve saç kremi ile yıkanır. Saça önce avuç içine alınan şampuan sürülür ve kafa derisi masajı ile saçlar köpürtülür. Bol su ile saçlar durulanır. Gerekiyorsa saç uçlarına saç kremi sürülür.

8.5.7. BAKIM SONRASI KULLANILACAK CİHAZLAR

Yağlar, kremler ve derinlemesine etkili kremler ısı ile uygulandıkları zaman daha yararlı olur. Çünkü bu sayede saça derinlemesine nüfuz eder.

Buhar Üfleyiciler: Bu cihazlar, saç kurutma makinelerine benzerler ancak önceden ısıtılması gerekmektedir. Damıtılmış suyun buharlaştırılması aracılığı ile nemli hava üretilir. Buhar saçın şişmesine ve kutikula pulcuklarının kalkmalarına sebep olur. Böylece ürün daha yoğun olarak nüfuz eder.

Klimazon: Özelliği ısı vermesidir. Isıyı üfleme yoluyla değil de yayılma yoluyla verir. Isı ve zaman ayarlama gibi özelliklere sahip olup bu özelliği kendi bünyesinde bilgisayarlı olarak bulundurmaktadır. Boyamada bekleme süresini kısaltır. Bu cihazlar, kızılötesi ışık kaynağından kuru ısı üretir ve bu da ürünün saça nüfuzunu kolaylaştırır ancak ürünün kurumasının önlenmesi için saça plastik bir bone takılmalıdır.

SAÇ VE SAÇLI DERİYE BAKIM MASAJI



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Saç ve saçlı deri bakım masajını tekniğine göre uygulayınız.

Kullanılacak Araç ve Gereçler

- Saç tipine uygun bakım ürünü
- Havlu
- Kâse
- Fırça

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.

2. Kişisel hijyeninizi yapınız.

3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.

4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.

5. Saçlar kirliyse yıkayınız.

6. Saçı analiz ediniz.

7. Saçın ihtiyacına göre saç bakım ürünü seçiniz.

8. Müşteri bakım yerine alıp hazırlayınız.

9. Saçları dörde ayırınız.

10. Dörde ayrılmış saçı tekrar iki cm kalınlığında tutamlara ayırınız.

11. Bakım ürününü eşit bir şekilde saça uygulayınız.

12. Saç ve saçlı deriye bakım masajı uygulayınız.

13. Saçları parmak uçlarıyla önden arkaya doğru düz bir hareketle sıvazlayınız.

14. Tek elinizle alına baskı uygularken diğer elinizle ensede solda başparmağınız sağda üç parmağınızla kavrama, dairesel hareketler yapınız.

15. Önden kafa ortasına doğru tüm kafada parmak uçlarıyla küçük dairesel hareketler uygulayınız.

16. Şakaklardan enseye kadar kulakları takip ederek dairesel hareketler yapınız.

17. Tüm saçlı deride bu hareketleri tekrarlayınız.

18. Kulağı sıvazlayıp kulak arkasında sekizler çiziniz.

19. Bir elinizin parmak uçlarıyla sağa doğru giderken diğer elinizin parmak uçlarıyla tam ters istikamete zikzak hareketler yapınız.

20. Tüm saçlı deride bu hareketler tekrarlayınız.

21. Baş çizgisinde parmaklarınızla dairesel hareketler yapınız.

22. Enseye kadar tüm saç ve saçlı deriyi sıvazlayınız.

23. Ensede dairesel hareketler yapınız.

24. Enseyi omuzlara kadar sıvazlayınız ve omuz başlarını ovunuz.

25. Saçları parmaklar arasına sıkıştırarak küçük parçalar hâlinde çekiniz.

26. Tüm saçlar üzerinde bu çekiştirme işlemini gerçekleştiriniz.

27. Saçı atkuyruğu şeklinde toplayıp toplanan tüm saçta çekme işlemi uygulayınız.

28. Kulağın etrafında başparmak ve parmak uçlarıyla yumuşak daireler çiziniz.

29. Parmak uçlarıyla saçları önden arkaya doğru sıvazlayınız.

30. Saçları toplayıp bekleyiniz

31. Saçları şampuan ve saç kremi ile yıkayınız.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
SAÇ VE SAÇLI DERİYE BİTKİSEL YAĞ SÜREREK MASAJ UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın hazırlanması	0	1	2
Kişisel hijyenin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin düzenli şekilde yerleştirilmesi	0	1	2
Saçın analiz edilmesi	0	1	2
Saçın ihtiyacına göre saç bakım ürününün seçilmesi	0	1	2
Müşterinin bakım yerine alınıp hazırlanması	0	1	2
Saçların dörde ayrılması	0	2	4
Dörde ayrılmış saçın tekrar iki cm kalınlığında tutamlara ayrılması	0	2	4
Bakım ürününün eşit bir şekilde saça uygulanması	0	1	2
Saçların parmak uçlarıyla önden arkaya doğru düz bir hareketle sıvazlanması	0	2	4
Tek elle alına baskı uygulanırken diğer elle ensede solda başparmak sağda üç parmakla kavranması, dairesel hareketlerin yapılması	0	2	4
Önden kafa ortasına doğru tüm kafada parmak uçlarıyla küçük dairesel hareketlerin uygulanması	0	2	4
Şakaklardan enseye kadar kulakların takip edilerek dairesel hareketler yapılması	0	2	4
Tüm saçlı deride bu hareketlerin tekrarlanması	0	2	4
Kulağın sıvazlanıp kulak arkasında sekizler çizilmesi	0	2	4
Bir el parmak uçlarıyla sağa doğru giderken diğer elin parmak uçlarıyla tam ters istikamete zikzak hareketlerin yapılması	0	2	4
Tüm saçlı deride bu hareketlerin tekrarlanması	0	2	4

Baş çizgisinde parmaklarla dairesel hareketlerin yapılması	0	2	4
Enseye kadar tüm saç ve saçlı derinin sıvazlanması	0	2	4
Ensede dairesel hareketlerin yapılması	0	2	4
Ensenin omuzlara kadar sıvazlanması ve omuz başlarının ovulması	0	2	4
Saçların parmaklar arasına sıkıştırılarak küçük parçalar hâlinde çekilmesi	0	2	4
Tüm saçlar üzerinde bu çekiştirme işleminin gerçekleştirilmesi	0	2	4
Saçın atkuyruğu şeklinde toplanıp toplanan tüm saçta çekme işlemin uygulanması	0	2	4
Kulağın etrafında başparmak ve parmak uçlarıyla yumuşak dairelerin çizilmesi	0	2	4
Parmak uçlarıyla saçların önden arkaya doğru sıvazlanması	0	2	4
Saçların toplanıp beklenmesi	0	2	4
Saçların şampuan ve saç kremi ile yıkanması	0	2	4
TOPLAM	**0**	**50**	**100**
GENEL DEĞERLENDİRME			
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.			
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.			
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.			

SAÇ VE SAÇLI DERİYE TEMİZLEME MASAJI

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

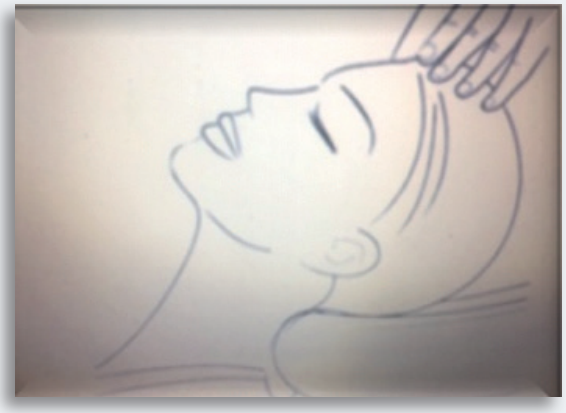
Saç ve saçlı deriye temizleme masajını tekniğe uygun olarak uygulamak.

GİRİŞ

Temizleme masajı sırasında saç ve saçlı derinin canlanması, durumunun iyileşmesi daha temiz ve sağlıklı olması için masaj hareketleriyle ilgili bilgi edinmek gerekir.

8.6. SAÇ VE SAÇLI DERİ TEMİZLEME MASAJI

Yıkama yeri ve kullanılacak araç gereçler hazırlanır. Müşteri yıkama yerine alınır. Müşterinin omuzlarına havlu serilir. Önce tüm saçlar ıslatılır. Avuç içine alınan şampuan parça parça saçlı deriye dağıtılır. Tüm saç alın saç çizgisinden saç uçlarına kadar sıvazlanır. Alın saç çizgisinden itibaren tüm saça dairesel hareketler uygulanır (Aşağı doğru hareket ederken baskı uygulanır.).





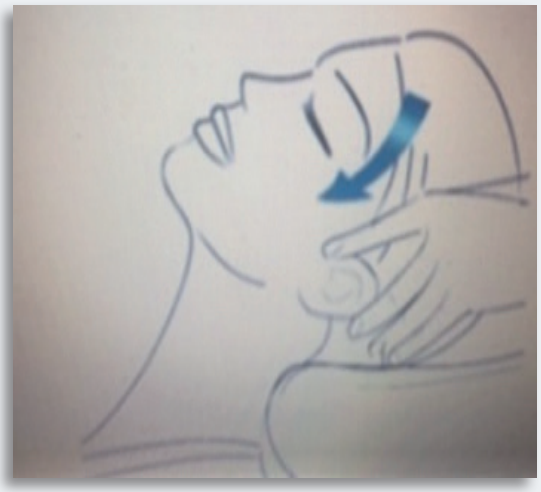
- Üç parmak saç yanlarına başparmaklar tepe noktasına yerleştirilir. Başparmakla saç tepesinden üç parmağa doğru gelgitler yapılır.





- Alnın tam üstünden saç çizgisi takip edilerek enseye doğru saçlı deri sıvazlanır.







- Saçlar bol su ile durulanır.
- Gerekiyorsa saçlara krem yapılır.
- Havlu ile saçlar toplanır.



SAÇ VE SAÇLI DERİYE TEMİZLEME MASAJI



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Saç ve saçlı deri temizleme masajını tekniğine göre uygulayınız.

Kullanılacak Araç ve Gereçler

- Havlu
- Şampuan
- Saç Kremi

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Yıkama setinin hijyenini yapınız.
4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
5. Müşteriyi yıkama setine alınız.
6. Müşterinin omuzlarına havlu seriniz.
7. Tüm saçı ıslatınız.
8. Avuç içine şampuan alınız ve parça parça saçlı deriye dağıtınız.
9. Tüm saç alın saç çizgisinden saç uçlarına kadar sıvazlanır.
10. Alın saç çizgisinden itibaren tüm saça dairesel hareketler uygulayınız.
11. Üç parmağınızı saç yanlarına yerleştiriniz ve başparmakla saç tepesinden üç parmağa doğru gelgitler yapınız.
12. Alnın tam üstünden saç çizgisini takip ederek enseye doğru gidiniz.
13. Saçları bol su ile durulayınız.
14. Gerekiyorsa saçlara krem yapıp durulayınız.
15. Baş havlusuyla saçı toplayınız.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
SAÇ VE SAÇLI DERİYE BOYA UYGULAMA ÖNCESİ ALERJİ TESTİ UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	2	4
Kişisel hijyenin yapılması	0	2	4
Yıkama setinin hijyeninin yapılması	0	2	4
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	2	4
Müşterinin yıkama setine alınması	0	2	4
Müşterinin omuzlarına havlu serilmesi	0	2	4
Saçların ıslatılması	0	2	4
Avuç içine şampuan alınıp parça parça saçlı deriye dağıtılması	0	4	8
Tüm saçın alın saç çizgisinden saç uçlarına kadar sıvazlanması	0	4	8
Alın saç çizgisinden itibaren tüm saça dairesel hare-ketler uygulanması	0	4	8
Üç parmağı saç yanlarına yerleştirip başparmakla saç tepesinden üç parmağa doğru gelgitler yapılması	0	4	8
Alnın tam üstünden saç çizgisini takip ederek enseye doğru gidilmesi	0	5	10
Saçların bol su ile durulanması	0	5	10
Saçlara krem yapıp durulanması	0	5	10
Baç havlusuyla saçın toplanması	0	5	10
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.



9 . ÖĞRENME BİRİMİ

SAÇLARI YIKAMA AYIRMA VE FÖN

KONULAR

1. SAÇ YIKAMA
2. AYIRMA
3. FÖN



SAÇ YIKAMA

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Tekniğine uygun olarak saç yıkayabilmek.

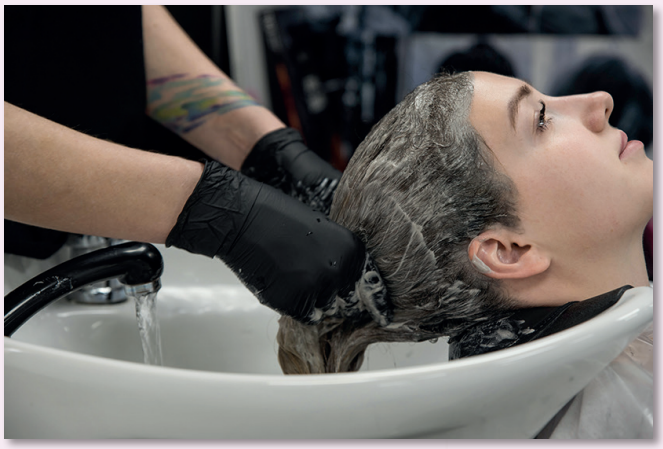
AMAÇ

Saç yıkama yöntemlerini öğrenebilmek için saç yıkama çeşitleri, saç yıkama preparatları ve işlem basamakları ile alakalı bilgi edinmek gerekir.

9.1. SAÇ YIKAMA

Saçı yıkayarak temiz tutmanın kozmetik eylemidir. Saç ve saçlı deriye uygun saç yıkama ürünleri kullanarak kirletici maddelerin (kepek, toz, yağ vb.) saç ve saçlı deriyi tahriş etmeden, itinalı bir şekilde saçtan arındırılmasıdır.

Kuaför salonlarında yapılan kimyasal işlemlerden önce veya sonra saç bakımları, fön, saç kesimi vb. işlemlerde saç yıkama hizmeti sunulmaktadır (Görsel 9.1). Saç yıkama işlemi kuaför için saçı daha yönetilebilir hâle getirmek için yapılır. Aynı zamanda rahatlatıcı bir uygulamadır.



Görsel 9.1: Kuaför salonlarında saç yıkama

9.2. SAÇ YIKAMA ÇEŞİTLERİ

Kuaförler, saç yıkamak için özel küvetler kullanır. Bunlar ileri veya geri stilde olabilir. Geriye doğru yıkama şeklinde (daha yaygın olanı) müşteri bir sandalyeye oturur ve arkasında kuaför dururken başını lavaboya yaslar. İleri doğru yıkama şeklinde, müşteri bir lavabonun üzerine eğilir ve kuaför saçlarını yıkamak için onun yanında durur.

Arkaya Doğru Saç Yıkama: Günümüzde çoğunlukla arkaya doğru yıkama şekli kullanılmaktadır. Özellikle bayan kuaförlerinde kullanılan yıkama şeklidir (Görsel 9.1).

Müşteriye rahat bir oturma şekli sağlar. Uygulayıcıya yorulmadan çalışma olanağı sağlar. Müşterinin yüzü akan sulardan, el yardımıyla rahatlıkla korunur ancak arkaya doğru yıkama işleminde özellikle boyalı saçların ense kısmının yıkanmasında zorluk çekilir.

Arkaya doğru saç yıkama işlemi uygulayıcı açısından rahat olsa da müşterinin uzun süre kalması boynu rahatsız edebilir.

Öne Doğru Saç Yıkama: Erkek kuaförlerinin tercih ettiği yıkama şeklidir. Arkaya doğru saç yıkamaya oranla enseyi daha iyi temizleme olanağı sağlar (Görsel 9.2).

Öne doğru saç yıkama uygulamasında müşteri rahatsız oturma pozisyonundadır. Uygulayıcı açısından rahat bir uygulama değildir. Öne doğru eğilmekten doğan sırt ağrılarına sebep olur. Su kolaylıkla müşterinin yüzüne gelir.



Görsel 9.2: Erkek kuaförlerinde öne doğru saç yıkama

9.3. SAÇ YIKAMA PREPARATLARI

Şampuan, saç ve saçlı deriyi temizlemek için tasarlanmış bir saç bakım ürünüdür. Şampuanlar öncelikle saç derisini kir ve diğer çevresel kirleticiler, sebum, ter ve yağlar, losyonlar, spreyler gibi önceden uygulanmış saç bakım ürünleri dâhil olmak üzere diğer yağlı kalıntılardan temizlemek için kullanılır. Şampuanlar deterjan türevleridir. Esas bileşimleri, yüzey temizleyici lipofilik (yağ seven) ve hidrofilik (su seven) ajanlardan oluşur. Lipofilik ajanlar sebuma yapışır, hidrofilik ajanlarda sebumun suyla saçtan akıp gitmesini sağlar.

Sade bir temizliğin ötesinde köpük ve bakım açısından zenginleşmesi için şampuan formüllerine, köpüren ajanlar, saçı kalınlaştıran, matlaştıran, parlatan, yumuşatan, onaran, renklendiren maddeler ve parfümler ilave edilir (Amato Dr. Yasemin Fatih 2004)[1].

Saçın şampuanlanması ve yumuşatılması genellikle müşterinin profesyonellik konusundaki ilk izlenimini oluşturan önemli bir uygulamadır. Saç yıkama uygulamasında doğru şampuanı seçmek önemlidir. Şampuan seçiminde saçlı derinin durumu, saç tipi, dokusu analiz edilerek şampuan seçimi yapılmalıdır.

Kireçli Suyun Etkisi: Şampuanlar ne kadar iyi olsa da su kireçli olduğunda, hidrofilik ajanlar yeteri kadar etkili olmayabilir ve kafa derisinde ince bir tabaka kalabilir. Bu nedenle kireçli sularla yıkanan saçlar mat görünür. (Amato Dr. Yasemin 2004)[2].

Saç Kremleri: Temel amacı, saç telleri arasındaki sürtünmeyi azaltmak ve taramayı kolaylaştırmaktır. Saç kremlerinin kullanımı kolaydır. Saç kremleri sıvı, jel ve kremlerin yanı sıra daha ince losyonlar ve spreyler dâhil olmak üzere çok çeşitli formlarda mevcuttur. Saç kremi, genellikle saç şampuanla yıkandıktan sonra kullanılır (Görsel 9.3). Saça sürülür ve kısa bir süre sonra birkaç dakika bekletildikten sonra saç durulanır.



Görsel 9.3: Saç kremi uygulama



Görsel 9.4: Kuaför salonu ve güzellik salonlarında rulo hâlinde havlular



Görsel 9.5: Müşterinin hazırlanması



Görsel 9.6: Su sıcaklığının ayarlanması

9.4. SAÇ YIKAMA İŞLEM BASAMAKLARI

Ortamın Düzenlenmesi: Şampuan ve saç kremi kutuları temiz ve rahat ulaşılabilecek yerde bulunmalıdır. Yıkama seti temiz olmalıdır, dağınıklık, saç döküntüleri ve boya lekeleri olmamalıdır. Havlular temiz olmalıdır (Görsel 9.4).

Müşterinin Hazırlanması: Müşteriye şampuan tercihi olup olmadığı sorulmalıdır. Müşteriyi yıkama koltuğuna yönlendirdikten sonra, boynuna ve omuzlarına bir havlu yerleştirilmelidir (Görsel 9.5). Havlu yakayı içine alacak şekilde enseye yerleştirilmelidir. Oturma yüksekliği lavaboya göre ayarlanmalıdır. Ense lavabo oyuğuna yerleştirilmelidir. Baş arkaya doğru eğilmelidir. Müşteriye boynunun ve omuzlarının rahat olup olmadığını sorulmalıdır. Bazı müşteriler boyunlarının arkasını desteklemek için ikinci bir havlu ile desteklenmesini isteyebilir.

Şampuan ve Saç Kremi Seçimi: Müşteri şampuan ve saç kremi seçimlerini size bırakırsa saçın durumuna göre şampuan tercih edilmelidir. Örneğin çok kuru veya kaba saçlar için nemlendirici formüller saçı daha kolay taranır ve şekillendirilebilir duruma getirir.

Su Sıcaklığının Ayarlanması: Müşterinin kafa derisine su püskürtülmeden önce bilekte sıcaklık kontrol edilmelidir (Görsel 9.6). Su sıcaklığı ayarlandıktan sonra tüm saç ıslatılmalıdır (Görsel 9.7). Parmaklar veya el kenarı, saç sınır çizgisine yerleştirilerek müşterinin yüzüne su gelmesi engellenmelidir (Görsel 9.8).



Görsel 9.7: Saçın ıslatılması



Görsel 9.8: Saç sınır çizgisinde yüze su gelmesini engelleme

Saça Şampuan Uygulanması

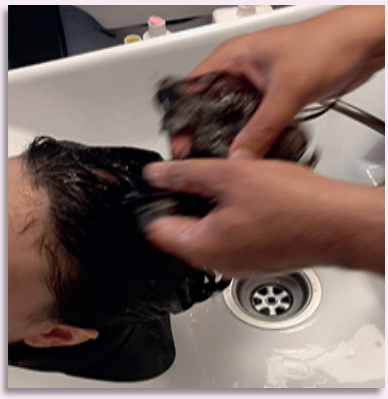
Birinci uygulama, az şampuanla saçın yüzeyindeki kirleri temizlemek için hızlı bir şekilde yapılır. İkincisi ise daha kapsamlı, masaj teknikleri ile uygulanır. Şampuan, önce avuç içine alınır (Görsel 9.9).



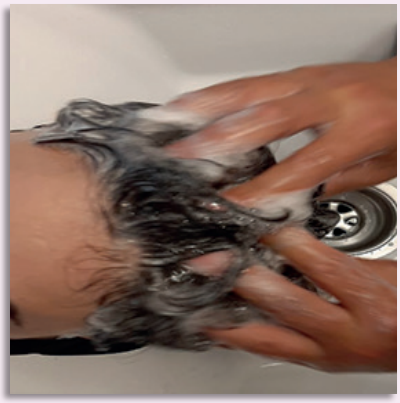
Görsel 9.9: Şampuanın avuç içine alınması



Görsel 9.11: Şampuanın saça sürülmesi



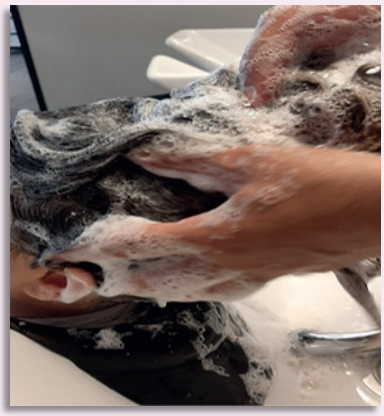
Görsel 9.12: Saça şampuan uygulanması



Görsel 9.13: Şampuan uygulaması sırasında saçta friksiyon hareketleri



Görsel 9.14: Saçta başparmak friksiyon uygulaması



Görsel 9.15: Ensedeki saçlara şampuan uygulanması



Görsel 9.16: Saçın durulanması

Saç Kremi Uygulama

Saç kremi avuç içine alınarak kulaktan uca doğru uygulanır. Saç kremi uygulandıktan sonra parmaklar veya geniş dişli bir tarak kullanılarak saç uçlarını nazikçe açılabilir (Görsel 9.17). Ardından saç iyice durulanmalıdır. Saç diplerine saç kremi uygulanması saçı ağırlaştırabilir saçlı deriye saç kremi uygulaması yapılmamalıdır.



Görsel 9.17: Saça krem uygulanması



9.18: Krem uygulanan saçın parmaklar yardımıyla taranması



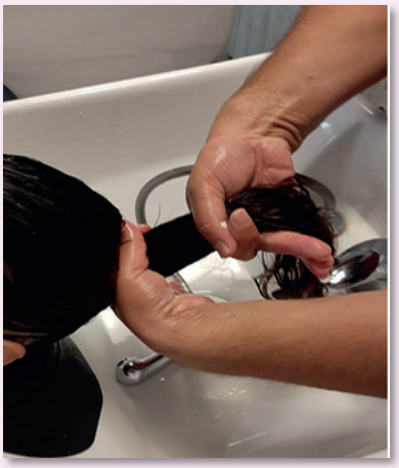
9.19: Krem uygulanan saçın parmaklar yardımıyla taranması



Görsel 9.20: Saçın durulanması



Görsel 9.21: Saçın durulanması



Görsel 9.22: Saç uçlarındaki fazla suyun sıkılması



Görsel 9.23: Saç uçlarının toplanması



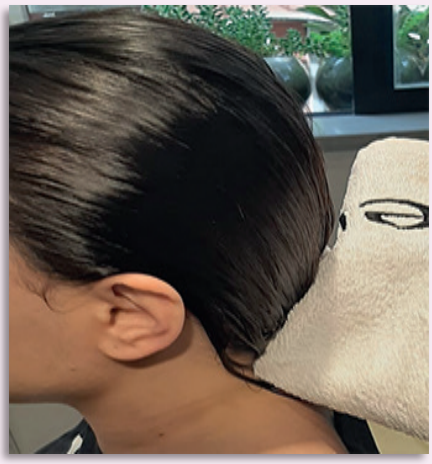
Görsel 9.24: Enseye yerleştirilen havlunun ön saç sınır çizgisinde birleştirilmesi



Görsel 9.25: Havlunun sarkan kısmının başın tepesinde toplanması



Görsel 9.26: Havlunun saça uygulanması



Görsel 9.27: Saçın havluyla kurulanması



Görsel 9.28: Omuzlara kuru havlu yerleştirilerek enseden başlanarak saçın taranması



Görsel 9.29: Saçın taranması

SAÇ YIKAMA



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Saç ve saçlı deriye uygun şampuan ve krem kullanarak saçı yıkayınız.

Kullanılacak Araç ve Gereçler

- Havlu
- Şampuan
- Saç Kremi

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Yıkama setinin hijyenini yapınız.
4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
5. Saç ve saçlı deri analizi yapınız.
6. Baş derisinin ve saçın durumuna göre şampuan ve krem seçiniz.
7. Müşteriyi yıkama setine alınız.
8. Müşterinin omuzlarına havlu seriniz.
9. Uzun saçlarda havluyu yerleştirmede kolaylık sağlaması için saç mandalıyla saçı toplayınız.
10. Yıkama havlusunu yakayı içine alacak şekilde enseye yerleştiriniz.
11. Oturma yüksekliğini lavaboya göre ayarlayınız.
12. Müşteriye rahat olup olmadığını sorunuz.
13. Enseyi lavabo oyuğuna yerleştiriniz.
14. Yıkama lavabosunun kenarı ense hizasında olmasına dikkat ediniz.
15. Başı biraz arkaya doğru eğiniz.
16. Bütün saçları lavabonun içine toplayınız.
17. Müşterinin arkasında veya yanında yerinizi alınız.
18. Suyun sıcaklığını ayarlayınız.
19. Elinizle sıcaklığı kontrol ediniz.
20. Müşteriye su sıcaklığının uygun olup olmadığını sorunuz.
21. Elinizi müşterinin alnına yerleştiriniz.
22. Saçı ıslatmaya geçiniz.
23. Şampuanın kolay dağılması için saçı yeteri kadar ıslatmaya özen gösteriniz.
24. Müşterinin yüzünü elinizle aşağı doğru akan sudan koruyunuz.
25. Tüm saçı ıslatınız.
26. Ön yıkamaya geçiniz.
27. Şampuanı avuca dökünüz.
28. Tüm şampuanı saça eşit dağıtınız.
29. Dairesel hareketlerle alından başlayarak parmak uçlarıyla masaj yapınız.
30. Sıvazlama hareketlerle masaj yapınız.
31. Zikzak hareketlerle masaj yapınız.
32. Durulamaya geçiniz.
33. Esas yıkama yapınız.
34. Ense, kulak arkası, alın ve şakakları yıkamaya özen gösteriniz.
35. Masaj hareketleri uygulayınız.
36. Durulama işlemine geçiniz.
37. Saç kremleme işlemine geçiniz.
38. Saç kremini sadece saç uçlarına sürünüz.
39. Saç diplerinin yağlanmaması için saçlı deriye sürmeyiniz.
40. Gerekiyorsa bakım masajı uygulayınız.
41. Son durulamayı yapınız.
42. Krem artıklarını saçtan iyice arındırmaya dikkat ediniz.
43. Krem saçtan iyi arındırılmadığında yağlanmanın hızlı olacağını unutmayınız.
44. Saçın fazla suyunu alınız.
45. Fazla suyu alınan saçı tepede toplayınız.
46. Havlu uçlarını alına sarınız.
47. Havluyu saça sıkıca sarınız.
48. Saçı havlu yardımıyla kurulayınız.
49. Omuza kuru havlu koyunuz.
50. Bir sonraki işlem için saçları enseden başlayarak tutam tutam tarayınız.
51. Saç uçlarından başlayarak saçın dolaşığını açıp dipten itibaren saçı taramaya özen gösteriniz.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
SAÇ VE SAÇLI DERİYE UYGUN ŞAMPUAN VE SAÇ KREMİ İLE SAÇ YIKAMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	2	4
Kişisel hijyenin yapılması	0	2	4
Yıkama setinin hijyeninin yapılması	0	2	4
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	2	4
Saç analizi yapılarak saça uygun şampuan krem seçilmesi	0	2	4
Müşterinin şampuan ve krem tercihinin olup olmadığının sorulması	0	2	4
Müşterinin yıkama setine alınması	0	2	4
Müşterinin omuzlarına havlu serilmesi	0	2	4
Tüm saçın ıslatılması	0	2	4
Avuç içine şampuan alınıp parça parça saçlı deriye dağıtılması	0	2	6
Saça ön yıkama yapılması	0	2	6
Saçın durulanması	0	4	6
Esas yıkama yapılması masaj hareketlerinin uygulanması	0	4	6
Saçın durulanması	0	5	10
Saç uçlarına krem uygulanması	0	5	10
Saçın bol su ile durulanması	0	5	10
Baş havlusuyla saçın toplanması	0	5	10
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

SAÇ AYIRMA

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Tekniğine uygun olarak saçı ayırabilmek.

AMAÇ

Saç ayırma yöntemlerini öğrenebilmek için saçı dörde ve dokuza ayırabilme ile alakalı bilgi edinmek gerekir.

9.5. SAÇ AYIRMA

Saçı bölümlere ayırmak, saçta daha hızlı ve daha kolay çalışmaya yardımcı olur. Örneğin saç bakımı uygulamalarında kullanılacak ürünün uygulanmak istenen bölgeye daha iyi nüfuz etmesini sağlar.

Düzenli çalışma olanağı sağlar.

9.6. SAÇI DÖRDE AYIRMA

Saç, başın ön kısmından iki kaşın ortası hiza alınarak enseye kadar ayrılır. Ardından taç bölümü boyunca kulaktan kulağa bölünür. Saçı dörde ayırma; saç kesimi, fön, rasta, saç sarma uygulamalarında kullanılmaktadır.

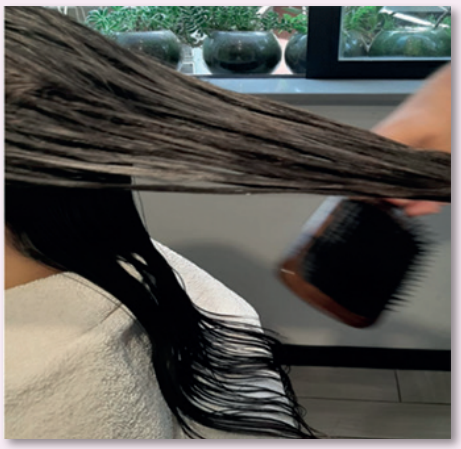
9.6.1. SAÇ AYIRMA İŞLEMİNDE KULLANILAN ARAÇ GEREÇLER

Araç gereçlerin işleme başlamadan önce hazırlanması öncelikle zaman kaybını önleyecektir. Uygulamaya geçmeden önce hangi araç gerecin kullanılacağı önceden tespit edilmelidir. Araç gereçleri hazır bulundurmak müşteriyi bekletmeden bir an önce işleme başlamaya yardımcı olacaktır. Aynı zamanda çalışma disiplini ve çalışma kolaylığı sağlanmış olacaktır.

Saç ayırma işleminde kullanılan malzemeler ve kullanım amacı şöyledir:

Saç Ayırma Tarağı: Saç dolaşığını açarak saçın düzeltilmesini sağlar.

Şişli Ayırma Tarağı: Saçı bölümlere, tutamlara ayırarak mizanpli sarımında kullanılır. Şişli kısmı metal ve plastik olanı vardır. Kullanımında sivri kısmının zarar vermemesi için dikkatli çalışılması gerekmektedir.



Görsel 9.30: Saçın dörde ayırma işlemi için taranması

Saç Pensleri: Ayrılan saç parçalarını tutturmaya yarayan sabitleştiricidir.

Koruyucu Örtü, Yapılan işlemlerde müşterinin kıyafetini korumaya yarayan örtüdür.

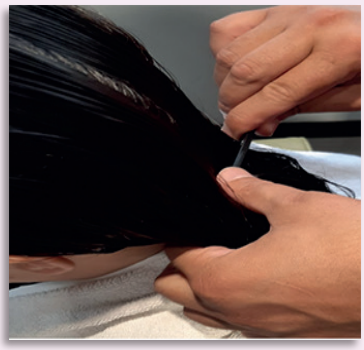
9.6.2. SAÇI DÖRDE AYIRMA İŞLEM BASAMAKLARI

1. Saç dörde ayırma işlemi için saç taranır (Görsel 9.30)

2. Saç geriye doğru taranır iki kaşın ortasından hiza alınarak ayırma tarağı ile enseye kadar ayrılır (Görsel 9.31).



Görsel 9. 31: İki kaşın ortasının hiza alınması



Görsel 9.31a: Saçın enseye kadar ayrılması



Görsel 9.31b: Saçın enseye kadar ayrılmış şekli

3. Saç taç bölümü boyunca kulaktan kulağa ayrılır (Görsel 9.32).



Görsel 9.32: Saçın tepedeki ayrım çizgisinden kulağa kadar ayrılması



Görsel 9.33: Saçın kulağa kadar ayrılmış şekli

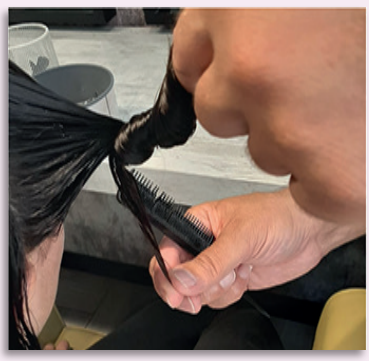
4. Ayrılan parçalar pensle sabitleştirilir (Görsel 9.34)



Görsel 9.34: Saçın pensle sabitlenmesi



Görsel 9.34a: Saçın tepedeki ayrım çizgisinden sağ kulağa kadar ayrılması



Görsel 9.34b: Ayrım yapılan saçların sabitlenmesi



Görsel 9.35: Ayrım yapılmış saç



Görsel 9.36: Ayrım yapılmış saç

SAÇ AYIRMA



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Saçı dörde ayırınız.

Kullanılacak Araç ve Gereçler

- Havlu
- Saç ayırma tarağı
- Şişli ayırma tarağı
- Saç pensleri
- Koruyucu örtü

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Araç gereçleri hijyen kurallarına göre temizleyiniz.
4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
5. Müşterinin arkasında yer alınız.
6. Müşteriye koruyucu örtü takınız.
7. Saçın dolaşığını açınız.
8. Saçın fazla suyunu havlu ile alınız.
9. Saçı geriye doğru tarayınız.
10. Müşterinin başını hafifçe geriye doğru eğiniz.
11. Kendinizi aynı oranda müşteriye doğru eğiniz.
12. Müşterinin alnını görünüz.
13. Sol elin orta veya işaret parmağını tarak sırtının başlangıç ucuna dayayınız.
14. Bu şekilde destekli tarak ucunu, baş derisi üzerinde düz olarak tepeye kadar kendinize doğru çekiniz.
15. Saçı enseye kadar ayrınız.
16. Tepe ayrım noktasından başlayarak sağ kulağa kadar bir ayırma çizgisi çekiniz.
17. Ayrılan parçayı saç pensiyle tutturunuz.
18. Sola geçerek tepedeki ayırma noktasından sol kulağa kadar ayırma çizgisi çekiniz.
19. Ayrılan parçayı saç pensiyle tutturunuz.
20. Ensedeki parçaları saç pensiyle tutturunuz.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
SAÇI DÖRDE AYIRMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	5	10
Kişisel hijyenin yapılması	0	5	10
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	5	10
Saçın geriye doğru taranması	0	5	10
İki kaşın ortası hiza alınarak enseye kadar ayrılması	0	5	10
Tepe ayrım noktasından sol kulağa kadar ayrılması	0	5	10
Tutamların pensle sabitleştirilmesi	0	5	10
Tepe ayrım noktasından sağ kulağa kadar ayrılması	0	5	10
Tutamların pensle sabitleştirilmesi	0	5	10
Ensedeki saçların taranıp penslenmesi	0	5	10
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

9.6.3. SAÇI DOKUZA AYIRMA

Göz bebekleri hiza alınarak başın taç kısmının üç parçaya, tepe kısmının üç parçaya ve ense kısmının üç parçaya ayrılarak saçın dokuz eşit parçaya ayrılmasıdır.

Permanant, mizanpli, röfle ve meç gibi uygulamalarda çalışma kolaylığı sağlar. Tutumların ince veya kalın ayrılmasında, ayrımların net ve düzgün oluşunda işlemin doğru yapılmasına yardımcı olması nedeniyle saçı dokuz eşit parçaya ayırmak önem taşımaktadır.

Permanant, röfle, meç ve mizanpli uygulamalarında kullanılır.

9.6.3.1. SAÇI DOKUZA AYIRMA İŞLEM BASAMAKLARI

1. Saç ayırma işlemi için saç geriye doğru taranır. Sol göz bebeğinin hiza alınarak baş derisi üzerinde düz olarak tepeye kadar ayrım yapılır (Görsel 9.37).



Görsel 9.37: Göz bebeğinin hiza alınarak tepeye kadar düz ayrılması

2. Sağ göz bebeğinin hiza alınarak baş derisi üzerinde düz tepeye kadar ayrım yapılır (Görsel .9.38)



Görsel 9.38: Sağ göz bebeğinden hiza alınarak tepeye kadar düz ayrılması

3. Her iki ayırma çizgisinin bittiği yerden yatay ayırma çizgisi çekerek dikdörtgene benzer şekilde birleştirilir (Görsel 9.39).



Görsel 9.39: Her iki çizginin bittiği yerden düz ayrım yapılarak tutamın birleştirilmesi

4. Başın ön parçası düzgünce taranarak pensle tutturulur (Görsel 9.40).



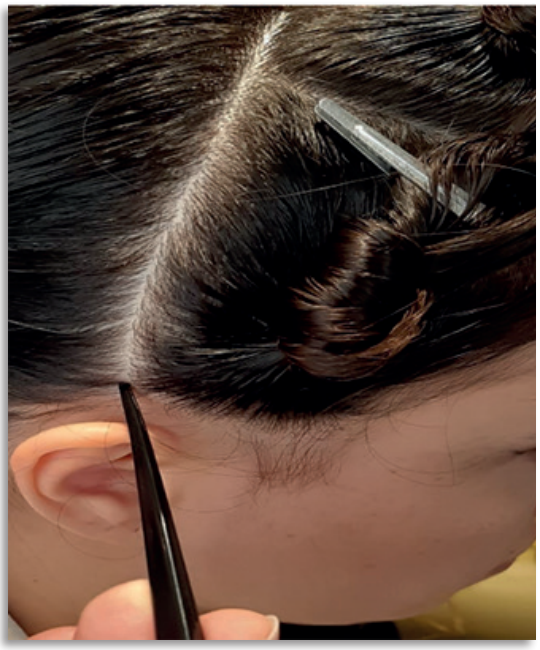
Görsel 9.40: Başın ön parçasının pensle tutturulması

5. Ayrım çizgisinden sol kulak başına ayrım yapılır. Ayrılan tutamlar pensle tutturulur (Görsel 9.41).



Görsel 9.41: ilk ayrım noktasından sol kulak başına ayrım

6. Ayrım çizgisinden sağ kulak başına ayrım yapılır. Ayrılan tutamlar pensle tutturulur (Görsel 9.42).

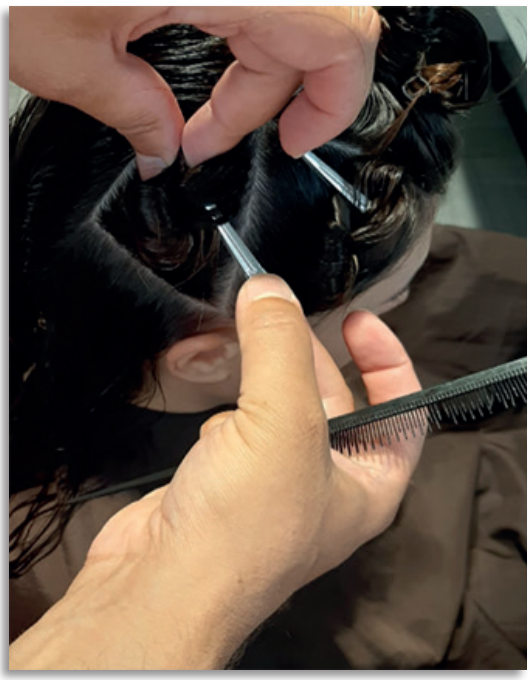


Görsel 9.42: Sağ kulak başına kadar ayrılan tutam

7. Sağ ilk ayrım çizgisinden enseye kadar saç ayrılır (Görsel 9.43). Ayrılan tutam kulak başından yatay bir şekilde bölünür (Görsel 9.44).



Görsel 9.43: Sağ ilk ayrım çizgisinden enseye kadar ayrılmış saç



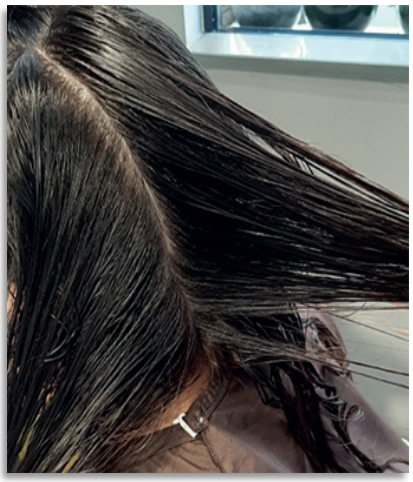
Görsel 9.44: Kulak başından ayrım çizgisine kadar yatay bölünmüş saç

9. Sol tutam kulak başına kadar yatay bölünür. Bölünen tutam taranarak pensle tutturulur (Görsel 9.48).



Görsel 9.48: Sol tutamın kulak başına kadar yatay bölünmesi

8. Sol ilk ayrım çizgisinden enseye kadar saç ayrılır (Görsel 9.45). Ortadaki tutam sağ tutam bitiminden yatay bölünür. Bölünen tutam taranarak pensle tutturulur (Görsel 9.46).



Görsel 9.45 Sol ilk ayrım çizgisinden enseye kadar ayrılmış saç

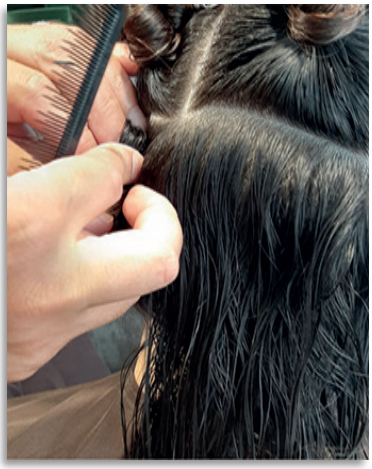


Görsel 9.46: Ortadaki tutamın yatay bölünmesi

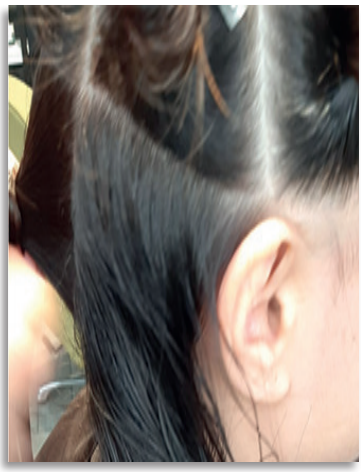


Görsel 9.47: Ayrılan tutamların pensle tutturulması

10. Ensedeki tutamlar başın ön kısmı ve tepedeki üç tutamın ayrımlarının hizasında aynı şekilde pensle tutturulur.



Görsel 9.49: Ensedeki sol tutamın ayrılması



Görsel 9.50: Ensede ortadaki tutamın ayrılması



Görsel 9.51: Ensedeki sağ tutamın sabitlenmesi



Görsel 9.52: Dokuza ayrılmış saç



Görsel 9.53: Dokuza ayırma

SAÇI DOKUZA AYIRMA



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Saçı dokuza ayırınız.

Kullanılacak Araç ve Gereçler

- Havlu
- Saç ayırma tarağı
- Şişli ayırma tarağı
- Saç pensleri
- Koruyucu örtü

İşlem Basamakları

1. Ortamı hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Araç gereçleri hijyen kurallarına göre temizleyiniz.
4. Araç gereçleri düzenli şekilde yerleştiriniz.
5. Müşterinin arkasında yer alınız.
6. Müşteriye koruyucu örtü takınız.
7. Saçın dolaşığını açınız.
8. Saçın fazla suyunu havlu ile alınız.
9. Saçı geriye doğru tarayınız.
10. Müşterinin başını hafifçe geriye doğru eğiniz.
11. Kendinizi aynı oranda müşteriye doğru eğiniz.
12. Müşterinin alnını görünüz.
13. Sol göz bebeğinden hiza alarak baş derisinde düz bir şekilde tepeye kadar ayırınız.
14. Sağ göz bebeğinden hiza alarak tepeye kadar ayırınız.
15. İlk ayrım çizgisinden sol kulak başına kadar ayrım yapınız.
16. İlk ayrım çizgisinden sağ kulak başına ayrım yapınız.
17. Başın ön kısmında üç ayrım yapınız
18. Sağ ayrım çizgisinden enseye kadar ayırınız.
19. Sağ kulak başından yatay şekilde ayırınız.
20. İlk ayrım çizgisinden enseye kadar ayrım yapınız
21. Ortadaki tutamı ilk yatay ayırma çizgisinden ayırınız.
22. Sağ Tutamı yatay ayırınız.
23. Ensedeki tutamları tepedeki tutamların ölçüsünde ayırınız.
24. Ayrılan tutamları pensle tutturunuz.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 1			
SAÇI TEKNİĞİNE UYGUN OLARAK DOKUZA AYIRMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	**Uygulamayı Yapamadı.**	**Uygulamada Eksiklikler Var.**	**Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.**
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	2	4
Kişisel hijyenin yapılması	0	2	4
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	2	4
Saçın geriye doğru taranması	0	2	4
Göz bebekleri hiza alınarak başın ön kısmında ayrım yapılması	0	5	7
İlk ayrım çizgisinden kulak başına kadar ayrım yapılması	0	4	7
Başın ön kısmının üç eşit parçaya ayrılması	0	4	10
İlk ayrım çizgisinden enseye kadar ayrım yapılması	0	4	10
Ayrılan tutamların kulak başından yatay bölünmesi	0	5	10
Tepede üç ayrım yapılması	0	5	10
Ensede üç ayrım yapılması	0	5	10
Tutamların sarılıp penslenmesi	0	5	10
Saçın dokuz eşit parçaya ayrılması	0	5	10
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

FÖN TEKNİKLERİ

BİLGİ YAPRAĞI

AMAÇ

Tekniğine uygun düz, dalgalı ve karışık fön çekebilmek.

AMAÇ

Düz, dalgalı ve karışık fön çekme tekniklerini öğrenebilmek için fön, fön malzemeleri, fön çeşitleri ve işlem basamakları ile alakalı bilgi edinmek gerekir.

BİLGİ NOTU

KUAFÖRLÜK MESLEĞİ TARİHÇESİ

Türkçedeki 'Kuaför'kelimesi Fransızca 'Coffeur'kelimesinden gelmektedir.Başlarda Türkçesi'Kadın Berberi'olarak kullanılsa da 1970'li yıllarda kuaför kelimesi kullanılmaya başlanmıştır.

Kuaförlük mesleğinin yüzyıllar önceye dayanan birtarihçesi vardır.Kadınların saçlarını şekillendirerek güzelleşmelerine dair eski çağlardan bu zamana bir çok çabası mevcuttur.Bu da kuaförlük mesleğini ve saç tasarımı yapan uzmanları gerektirmiştir.

Bu mesleğin kökeninde,Eski Mısır ve Eski Yunan döneminde yönetici ailesinden soylu kadınların saçları ve bakımı ile ilgilenen kişilerin uygulamaları vardır.Saç kestirme,süsleme ve saç bakımı yapma göreviyle çalışan bu kişileri tarihin bilinen ilk kuaförleri saymaktayız.

9.7. FÖN

Fön; düz, dalgalı, kıvırcık her boyda ve modelde kesilmiş saçlara fön makinesi ve fön fırçaları yardımıyla hareketli, yumuşak ve doğal şekiller verilmesi işlemidir (Görsel 9.54). Tüm saçlar esnek ve uzayabilir niteliktedir. Fön makineleri, ısı yolu ile her bir saç teli içinde bulunan hidrojen bağlarını geçici olarak kırar ve saç şeklinin oluşmasını sağlar. Bu bağlar güçlüdür ancak geçici bağlardır ve neme karşı aşırı derecede hassastır. Şekil almış saç yıkamayla eski hâline döner.



Görsel 9.54: Fön

Saçta şekil değişikliğinin dayanıklılığı; saçın kalitesine, havanın nemine ve saçın yağlanma düzeyine bağlıdır. Saç şeklini koruyucu kozmetik ürünler saç üzerinde koruyucu bir tabaka oluşturdukları için saç şeklinin dayanıklılığını artırırlar.

Fön çekimine başlamadan önce saç şeklini belirlemek için yüz şekli mutlaka incelenmelidir. Çünkü saçın yüze uyumu oldukça önemlidir. Saç şekline karar vermeden önce bilinmesi gereken beş önemli faktör şunlardır:

- Baş ölçüsü
- Alın durumu
- Burun ve kulak durumu
- Yüz şekli
- Vücut ölçüleri

Kişiye yakışacak saç şekline karar verebilmek için müşterinin isteklerini de dikkate alarak saç, yüz ve vücut ölçüleri incelenmelidir. Bu incelemeyi en iyi şekilde yapabilmek için temel yüz şekillerinin özelliklerini bilmek gerekir.

Temel yüz şekilleri şunlardır:

- Oval yüz
- Dikdörtgen yüz
- Üçgen yüz
- Yuvarlak yüz
- Kalp yüz
- Kare yüz
- Elmas yüz

Yüzün sahip olduğu şekli anlayabilmek için mezura ile aşağıdaki ölçümler yapılabilir.

Alın: Bir kaş kemerinin yüksekliğinden karşı kemerin yüksekliğine kadar yüz ölçülür.

Elmacık Kemikleri: Her bir gözün dış köşesinin altındaki en uç noktadan başlayarak elmacık kemikleri boyunca ölçülür.

Çene Çizgisi: Çeneden yukarı doğru açı yaptığı noktada, çenenin ucundan kulağın altına kadar ölçülür. Çene hattı ölçümü elde etmek için bu sayı ikiyle çarpılır.

Yüz Uzunluğu: Saç çizgisi ortasından çenenin ucuna kadar ölçülür.

Ölçümler alındıktan sonra hangisinin büyük olduğu tespit edilerek yüzün yedi ana yüz şekli ile karşılaştırılması gerekir.

9.7.1. FÖNÜN TARİHÇESİ

OVAL YÜZ	Yüz uzunluğu elmacık kemiklerinin genişliğinden fazla, alın çene hattından daha büyüktür. Çene açısı keskin olmaktan çok yuvarlatılmıştır. Tüm fön çeşitlerini kullanabilir.
DİKDÖRTGEN YÜZ	Yüz uzunluğu en büyük ölçüdür. Alın, elmacık kemikleri ve çene çizgisi boyut olarak benzerdir. Uzun yüze dalgalı ya da bukleli fönler yüze genişlik kazandıracaktır.
ÜÇGEN YÜZ	Çene çizgisi, alından büyük olan elmacık kemiklerinden de büyüktür. Çeneyi kapatacak düz fönler tercih edilebilir.
YUVARLAK YÜZ	Elmacık kemikleri ve yüz uzunluğu benzer bir ölçüye sahiptir. Benzer bir ölçüye sahip olan alın ve çene hattından daha büyüktür. Çene açısı yumuşaktır ve çok az belirgindir. Düz fön çekmek yüzü uzatacak daha ince ve orantılı görünmesini sağlayacaktır.
KALP YÜZ	Alın, elmacık kemikleri ve çene hattından daha büyüktür. Çene sivri uçludur. Alındaki genişliği kapatmak için düz bir kâkül çeneyi genişletmek için ise hareketli fön tercih edilebilir.
KARE YÜZ	Tüm ölçüler oldukça benzerdir. Çene ve alın açısı yuvarlak olmaktan çok keskindir. Yüzdeki genişliği azaltmak için düz fön çekilmeli, alın ve çenedeki köşelere saçlar düşürülerek köşeler gizlenebilir.
ELMAS YÜZ	Yüz uzunluğu en büyük ölçüdür. Sonra azalan sırayla elmacık kemikleri, alın ve en küçüğü çene çizgisidir. Çene sivri uçludur. Tepe kısmı hacimli dalgalı fön şekilleri tercih edilebilir.

Fön makinesi ilk olarak insanların saçlarını kurutmalarına yardımcı olabilecek bir şeye aşırı ihtiyaç duymalarıyla 1890 yılında Fransa'da Alexandra Godefroy tarafından icat edildi. Bu icat kişinin kafasını kurutucu başlığın altına sıkıştırarak altına oturması gereken büyük bir makineydi.

Kısa bir süre sonra güvenli, taşınabilir ve elde tutulan bir saç kurutma makinesi aranmaya başlandı. 1915'te bazı şirketler elde taşınan bir saç kurutma makinesini piyasaya sürdüler ancak bu makineler çok ağır ve kullanımı zordu. Bu saç kurutma makineleri sadece 100 Watt ile sınırlı olduğu için saçları kurutmak zaman alıyordu. Bu buluştan beş yıl sonra hafif, kullanımı kolay plastik malzemeden makineler üretildi fakat saç kurutma makinesinin mekanizması 1890'da Alexandra Godefroy tarafından üretilen ile aynıydı.

1950'lerde hafif elde tutulan, 1960'larda daha fazla güç veren, 1990'lar-

da ise sıcaklık kesme anahtarı ve topraklaması bulunan modern saç kurutma makineleri piyasaya sürülmüştür. Bu saç kurutmalar hafif ve 2000 Watt'a kadar güç üreten makinelerdir. Bu gelişmeler saç kurutma makinelerinin kullanımını daha güvenli hâle getirirken saçlarında çabuk kuruması-na olanak sağladı.

9.7.2. FÖN MAKİNELERİ

Fön makineleri çeşitli şekil ve boyutlarda aynı bileşenleri içerir ve aynı şekilde çalışır. Fön makinesi, açma/kapama düğmesi, bir fan hızı anahtarı, bir fan ve motor, bir ısı anahtarı, bir ısıtma elemanı anahtarı içerir (Görsel 9.55).



Görsel 9.55: Fön makinesi

Fan hızı anahtarı, fan motorunun ve fanın hızını kontrol eder. Böylece fön makinesi tarafından verilen havanın kuvvetini kontrol eder.

Fön makinesi bakımı şöyledir:

Fön makinelerinin başlıca bozulma nedeni; nem, saç, tüy ve diğer kalıntıların hava girişindeki süzgeç filtresini tıkamasıdır. Hava filtresini temiz tutmak gerekir. Temizlemek için basınçlı hava veya yumuşak kıllı bir diş fırçası ile kalıntılar alınmalıdır.

Fön makinesi ve kablolarının bakımı yaptırılmalı, düzgün yerde kablolar korunarak muhafaza edilmelidir. Kabloların çok sıcakken sarılması yıpranmasına neden olur ve tehlikelidir. Yıpranan kablo elektrik kaçırabilir, elektrik çarpmasına neden olabilir. Bu durumdaki kablolar mutlaka yenilenmelidir.

9.7.3. FÖN FIRÇALARI

Fırçalar, fön uygulamasında saça şekil vermek amacıyla kullanılan araçtır. Her saç fırçası fön fırçası olarak kullanılmaz ve saç tipine uygun fön fırçaları kullanmak gerekir. Saç uzun ise fırça kalın, saç boyu kısaldıkça fırça kalınlığı da azalmalıdır.

İnce telli, uzun saçlara hacim vermek için aralıklı dişleri olan fırçaları, saçlar kalın telliyse sık dişli fırçaları kullanmak gerekir.

Kullanılacak fön fırçalarının saç yapısına, uzunluğuna ve uygulanacak modele göre seçilmesi fön uygulamasının başarısını artıran önemli etkenlerdendir. Fön çekerken kullanılan fırçalar şunlardır:

Termal Fırçalar: Saça şekil vermede kullanılan bu fırçalar, üzerindeki havalandırma delikleri sayesinde fön makinesinden gelen havayı tutarak saçın daha kolay şekil almasını ve şekil alma süresini kısaltan fırçalardır (Görsel 9.55a, b).



Görsel 9.55: Termal fırçalar

YuvarlakTahta Fırçalar: Fön ısısına dayanıklı doğal ve naylon karışımı kıllardan oluşan bu fırçalar dalgalı saçları düzleştirmek, düz saçlara da dalga vermek için kullanılırlar. İstenen dalga şekline göre saç fırçaları vardır. Bunlar şunlardır:



Görsel 9.56: Kalın boy tahta fırça

Kalın Boy Fırçalar: İri dalgalı, kabarık ve gür saçlara natürel şekiller vermede kullanılır (Görsel 9.56).



Görsel 9.57: Orta boy tahta fırça

Orta Boy Fırçalar: Normal, kıvırcık ve dalgalı saçlarda bukleli şekiller vermede kullanılır (Görsel 9.57).

İnce boy fırçalar: Seyrek, düz ve normal dalgalı saçlara kıvırcık şekiller vermede kullanılır (Görsel 9.58).



Görsel 9.58: İnce boy fırça

9.7.4. FÖNDE HACİM

Saçlarda hacim isteniyorsa saçı köklerden fırça ile yukarı kaldırarak ısı vermek ya da saçın çıkış yönünün tersi yönünde ısı vermek şekilde fön çekmek saçlara hacim verecektir.

Saç tepesine hacim vermek için ise başın üst kısmına daha büyük fırça ile fön çekip fırça saça sarılmalıdır (Görsel 9.59 a,b). Saç fön makinesinin sıcaklığını kaybetmeden pens ile fırçanın altından sabitlenmeli ve soğumaya bırakılmalıdır. Böylece daha hacimli ve düzgün bir dalga elde edilir.



a b

Görsel 9.59: Saç tepesinde hacim

Fönün saçtaki etkisi ise saç rengini ve modelini ortaya çıkarır. Saçlara parlaklık ve canlılık katar. Saçın kendini göstermesine yardımcı olur.

9.7.5. FÖN ÖNCESİ HAZIRLIK

- Saçlar kirliyse mutlaka şampuanla yıkanıp, gerekiyorsa kremlenip durulanır.
- Saçlar havlu ile hafif hareketlerle kurutulur.
- Müşterinin omzuna temiz ve düzgün koruyucu örtü (fön örtüsü) takılır.
- Tararken geniş dişli bir açma tarağı ile saçın dolaşığı açılır.
- Saçlar nemliyken saça uygun şekillendirici losyon ya da ısıya karşı koruyucu bir ürün sürülebilir.
- Fön makinesi ile saçlar kurutulur.
- Saçlar fön uygulaması için dörde ayrılır (Görsel 9.60).



Görsel 9.60: Saçın fön uygulaması için ayrılması

9.7.6. FÖN ÇEŞİTLERİ

Temel olarak üç çeşit fön tekniği vardır.

9.7.6.1. DÜZ FÖN

Kıvırcık veya dalgalı her boydaki saçın fön makinesi ve fön fırçası yardımı ile geçici düzleştirilmesi işlemidir. Düz fön çeşitleri şunlardır:

İçe Kıvrık Fön: Fön makinesi ve kalın fön fırçası kullanılarak saç uçlarının içe kıvrılması işlemidir (Görsel 9.61).



Görsel 9.61: İçe kıvrık fön

Düz Pırasa Fön: Fön makinesi ve fön fırçası kullanılarak saç uçlarının kıvrılmayacak şekilde düzeltilmesi işlemidir (Görsel 9.62).

Düz fön çekerken saçlara dipten başlanarak fön çekilmelidir. Fön makinesi saç fırçasına paralel ve saça yapışmadan saç ucuna kadar inmelidir. Mutlaka tüm saç, ısıyı almalıdır. Saçlar fırçadan taşmayacak ve fırça saça sarıldığında fırça kılları görünecek kalınlıkta olmalıdır.



Görsel 9.62: Düz pırasa fön

9.7.6.2. DALGALI FÖN

Düz ya da düzenli dalgalar elde etmek için her boydaki saça, saçın tipine ve istenilen dalga şekline uygun fön fırçası ve fön makinesi kullanarak saça geçici dalga verme işlemidir. Dalgalı fön çeşitleri şunlardır:



Görsel 9.63: Hafif dışa dönük dalgalı fön

Hafif Dışa Dönük Dalgalı Fön: Saç uçlarında, doğal bir görüntü oluşturmak için kalın boy fırça yardımı ile saçların hafif dışa döndürülmesi işlemidir (Görsel 9.63).



Görsel 9.64: İri dalgalı fön

İri Dalgalı Fön: Saç uçlarına kalın ya da orta boy fırçalarla iri dalgalar yapılması işlemidir (Görsel 9.64)



Görsel 9.65: İnce dalgalı fön

İnce Dalgalı Fön: Saçlara ince boy fırçalar ile ince bukleler yapılmasıdır (Görsel 9.65).

Kırık fön: Genellikle saç uçlarının termal fırça (kırık fön fırçası) ile buklelendirilmesi işlemidir. Fransız fönü ya da romantik fön adı ile de bilinir (Görsel 9.66 a,b).



a



b

Görsel 9.66: Kırık fön

Dalgalı fön çekerken saçlar uçlardan başlanarak fırçaya sarılmalı yukarıya doğru ilerlemelidir. Tüm saçta dalga isteniyorsa saç diplerine kadar fırça sarılmalıdır. Dalga saç uçlarında isteniyorsa fırça saç uçlarından yukarı çıkmamalıdır. Dalgalı fön çekerken saç fırçası her zaman dışa doğru açılmalı ve böylece dalgalar daha doğal ve hacimli görünür. Kalıcı dalgalar elde etmek için fırçadan çıkan saç tutamları iki parmak etrafında ya da sağ ve sol işaret parmakları etrafında sarılarak penslerle sabitlenmelidir. Tüm saçta işlem tekrarlanmalı, pensler saçtan çıkartılarak saç şekillendirilmelidir.

9.7.6.3. DÜZ- KARIŞIK FÖN

Kıvırcık veya dalgalı olan her boydaki saça, fön makinesi ve fön fırçası kullanılarak hareketli şekiller verme işlemine denir. Düz karışık fön çeşitleri şunlardır:

İçe Doğru Düz Karışık Fön: Saç uçlarına kalın fırça yardımı ile içe doğru fön çekilerek hafif hareket verilmesi işlemine denir (Görsel 9.67).



Görsel 9.67: İçe doğru düz karışık fön

Dışa Dönük Düz Karışık Fön: Saç uçlarına kalın fırça yardımı ile dışa doğru fön çekilerek hafif hareket verilmesi işlemine denir (Görsel 9.68).



Görsel 9.68: Dışa dönük düz karışık fön

Düz-karışık fön çekerken saçlara dipten başlanarak fön çekilmeli saç uçları içe dışa sarılarak saça hareket kazandırılmalıdır.

9.8. FÖN UYGULAMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- Fön yapılacak saçlar temiz olmalıdır.
- Islak saç nemli hâle gelene kadar kurutulmalıdır.
- Fön çekilecek saçlar kuru ise nemlendirilmeli ya da ısı koruyucu bir ürün sürülmelidir.
- Saçın dolaşığı açılmalı ve düzgünce taranmalıdır.
- Hacimli bir görünüm sağlamak için şekil verilecek saçın kesimi göz önünde bulundurulmalıdır.
- Saçın modeline boyuna ve saç niteliğine uygun saç fırçaları tercih edilmelidir.
- Fırçaya sarılacak saç, fırçadan taşmayacak boyutta alınmalıdır. Fırça üzerindeki saçlar kalın olmamalı fırça kılları görünmelidir.
- Fön çekilirken saç tutamları düzgün alınmalı, saçlar çekiştirilmemelidir (Görsel 9.69).



Görsel 9.69: Fön çekilirken saç tutamlarının net ayrılması



Görsel 9.70: Saç uzunsa öne doğru fön çekme

- Saçlar uzunsa ensedeki saçları düzleştirirken fırça öne doğru uzatılarak fön çekilmelidir (Görsel 9.70).



Görsel 9.71: Fön makinesi ve fön fırçası tutuşu

- Fön ısısı yeterli düzeyde olmalıdır.
- Fön makinesi saç fırçasına hafif paralel olmalı ve saça yapıştırılmamalıdır (Görsel 9.71).



Görsel 9.72: Fönün enseden başlanması

- Fön makinesi saçta aynı yere uzun süre tutulmamalıdır.
- Fön çekmeye enseden başlanmalıdır (Görsel 9.72).

- Saça hacim kazandırmak için uzama yönünün tersine doğru fön çekilmelidir.
- Müşterinin omzuna konulacak fön örtüsü temiz, kuru ve lekesiz olmalıdır.

9.9. FÖNDE KULLANILAN KOZMETİK ÜRÜNLER

- **Isıya Karşı Koruyucu Spreyler**

Isıya karşı koruyucu spreyler, saçları maşa, düzleştirici, fön makinesi gibi ısıyla şekillendiren aletlerin zararlı etkilerinden koruyan saç bakım ürünleridir. Isı koruyucu spreyler; fön, maşa, düzleştirme uygulaması öncesinde saçlara uygulanır. Böylece sıcak fön havasının ya da ısının saçları yıpratmasına ve kurutmasına engel olur.

- **Briyantin**

Briyantin; genellikle saç yapısı kuru, saçları yıpranmış kişilerin fön çektirmeden önce ya da saçta elektriklenmeyi önlemek, saça parlaklık vermek için fön sonrası kullandığı kozmetik üründür. Briyantini mercimek kadar avuç içinde dağıtarak kullanmak gerekir fazla kullanmak saçı yağlandıracaktır.

- **Sprey**

Saç spreyi, şaça şekil vermek amaçlı kullanılan saç kozmetik ürünlerindendir. Saç spreyleri, saçların düzgün, sağlıklı ve bakımlı görünmesine yardımcı olur. Bu spreylerin en önemli işlevlerinden biride saça uygulanan modelin uzun süre bozulmadan kalmasını sağlamaktır (Görsel 9.73).

Saç spreyleri gazlı ve gazsız saç spreyleri olmak üzere iki çeşittir. Her iki tür saç spreyi de kullanırken saça en az kırk cm mesafeden sıkılmalıdır. Saç spreyleri fazla kullanıldığında saçı yapıştıracak, doğal görünümünden uzaklaştırıp saçları kirli gösterecektir.



Görsel 9.73: Sprey sıkılması

FÖN TEKNİKLERİ-1



UYGULAMA YAPRAĞI

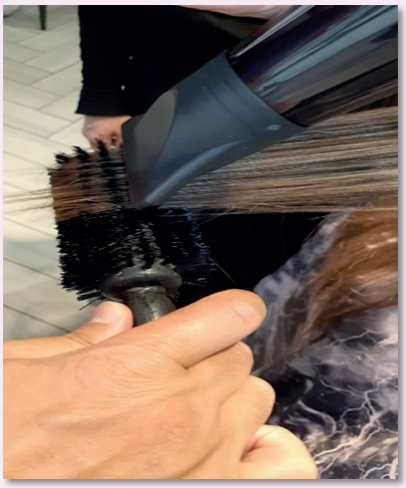
Amaç

Saça tekniğine uygun düz fön uygulayabileceksiniz.

Kullanılacak Araç ve Gereçler

- Fön makinesi
- Fön fırçası
- Açma tarağı
- Ayırma tarağı
- Klips ya da pens
- Saç spreyi
- Briyantin







Düz Fön İşlem Basamakları

1. Ortamı uygulama için hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
4. Araç gereçleri düzenli bir şekilde yerleştiriniz.
5. Müşterinin saçları kirli ise yıkayınız, yıkadıysanız saç kurutma makinesiyle kurutarak nemli hâle getiriniz.
6. Müşteriyi çalışma koltuğuna alınız.
7. Fön penuarını müşterinin omzuna koyunuz.
8. Saç kuru ise su ya da ısı koruyucu ile nemlendiriniz.
9. Saçın dolaşığını saç uçlarından tarayamaya başlayarak dibe doğru yavaş yavaş açınız.
10. Ayırma tarağı yardımıyla saçı dört parçaya ayırınız.
11. Her parçayı klips ya da pens ile tutturunuz.
12. Ensedeki parçadan uçlu tarak yardımıyla 2 cm kalınlığında yatay tutam ayırınız.
13. Saçın uzunluğuna ve tipine uygun fırça seçiniz.
14. Sağ elle fırçayı sapından kavrayarak saç dibine yerleştiriniz.
15. Saç tutamını fırçaya düzgün sarınız.
16. Fön makinesini fırçaya paralel olacak şekilde dip ten, uca doğru hareketle saçın dalgasını açınız.
17. Fön için ayıracağınız saç tutamını düzgün ayırınız.

18. Saçı dipten uca, üstten ve alttan ısı vererek birkaç kez fönleyiniz.



19. Saçın hepsini anlatılan şekilde fönleyiniz.

20. Saçın yanlarına geçiniz. Tüm yan ve ön saçları; saç ayrımı, saç şekli ve müşterinin istediği şekli dikkate alarak fönleyiniz.





21. İstenen düz föne uygun saçı şekillendiriniz.

22. Saçın elektriklenmemesi için müşterinin isteğine göre saça briyantin sürünüz, şeklin kalıcılığı için ise sprey sıkınız.

23. Saçın arkasını aynayla müşteriye gösteriniz.





ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 3			
DÜZ FÖN UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	Uygulamayı Yapamadı.	Uygulamada Eksiklikler Var.	Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	1	2
Kişisel hijyenin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	1	2
Müşterinin saçları kirli ise yıkanması, yıkandıysa saçların kurutma makinesiyle kurutularak nemli hâle getirilmesi	0	1	2
Müşterinin çalışma koltuğuna alınması	0	1	2
Fön penuarının müşterinin omzuna koyulması	0	1	2
Saç kuru ise suyla ya da ısı koruyucu ile nemlendirilmesi	0	1	2
Saçın dolaşığının saç uçlarından taranmaya başlanarak dibe doğru yavaş yavaş açılması	0	2	4
Ayırma tarağı yardımıyla saçın dört parçaya ayrılması	0	3	6
Her parçanın klips ya da pens ile tutturulması	0	3	6
Ensedeki parçadan uçlu tarak yardımıyla 2 cm kalınlığında yatay tutamın ayrılması	0	3	6
Saçın uzunluğuna ve tipine uygun fırçanın seçilmesi	0	3	6
Sağ elle fırçanı sapından kavranarak saç dibine yerleştirilmesi	0	3	6
Saç tutamının fırçaya düzgün sarılması	0	3	6
Fön makinesinin fırçaya paralel tutulması, dipten başlanarak uca doğru saçın dalgasının açılması	0	3	6
Fön için ayrılan saç tutamlarının net ayrılması	0	3	6
Saçı dipten uca, üstten ve alttan ısı verilerek birkaç kez fönlenmesi	0	3	6

Saçın tümünün fönlenmesi	0	3	6
Tüm yan ve ön saçların fönlenmesi	0	3	6
Saçın şekillendirilmesi	0	3	6
Saça uygun, doğru kozmetik kullanılması	0	3	6
Saçın arkasının aynayla müşteriye gösterilmesi	0	3	6
TOPLAM	**0**	**50**	**100**
GENEL DEĞERLENDİRME			
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.			
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.			
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.			

FÖN TEKNİKLERİ-2



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

Saça tekniğine uygun dalgalı fön uygulayabileceksiniz.

Kullanılacak Araç ve Gereçler

- Fön makinesi
- Fön fırçası
- Açma tarağı
- Ayırma tarağı
- Saç spreyi
- Briyantin
- Pens ya da klips



Dalgalı Fön İşlem Basamakları

1. Ortamı uygulama için hazırlayınız.
2. Kişisel hijyeninizi yapınız.
3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.
4. Araç gereçleri düzenli bir şekilde yerleştiriniz.



5. Müşterinin saçları kirli ise yıkayınız, yıkadıysanız saç kurutma makinesiyle kurutarak nemli hâle getiriniz.
6. Müşteriyi çalışma koltuğuna alınız.
7. Fön penuarını müşterinin omzuna koyunuz.
8. Saç kuru ise su ya da ısı koruyucu ile nemlendiriniz.
9. Saçın dolaşığını saç uçlarından tarayamaya başlayarak dibe doğru yavaş yavaş açınız.
10. Ayırma tarağı yardımıyla saçı dört parçaya ayırınız.
11. Her parçayı klips ya da pens ile tutturunuz.

12. Ensedeki parçadan uçlu tarak yardımıyla 2 cm kalınlığında yatay tutam ayırınız.

13. Fön makinesi fırçaya paralel gelecek şekilde dip saçın dalgasını açınız.



14. Fön için ayrılan saçları net ayırınız.

15. Saç uçlarını fırçanın orta kısmına gelecek şekilde yerleştiriniz.



16. Fırçayı ısı vererek istenen dalga boyuna kadar sarınız.



17. Bu işlemi birkaç kez tekrarlayarak saçın şekil almasını sağlayınız.

18. Fırçadan açılan saçları işaret ve orta parmağınıza dolayarak pens ile sabitleyiniz.



19. Aynı işlemi tüm saça uygulayınız.



20. Pensleri saçtan alarak istenilen dalgalı föne uygun saçı şekillendiriniz.

21. Saçın elektriklenmemesi için müşterinin isteğine göre saça briyantin sürünüz şeklin kalıcılığı için ise sprey sıkınız.

22. Saçın arkasını aynayla müşteriye gösteriniz.



ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 4			
DALGALI FÖN UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	**Uygulamayı Yapamadı.**	**Uygulamada Eksiklikler Var.**	**Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.**
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	1	2
Kişisel hijyenin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	1	2
Müşterinin saçları kirli ise yıkanması, saç kurutma makinesiyle kurutularak nemli hâle getirilmesi	0	1	2
Müşterinin çalışma koltuğuna alınması	0	1	2
Saçın dolaşığının saç uçlarından taranmaya başlanarak dibe doğru yavaş yavaş açılması	0	1	2
Fön penuarının müşterinin omzuna koyulması	0	1	2
Saç kuru ise su ya da ısı koruyucu ile nemlendirilmesi	0	1	2
Saçın dört parçaya ayrılması	0	2	4
Her parçanın klips ya da pens ile tutturulması	0	2	4
Fırçanın sapından kavranarak saç dibine yerleştirilmesi	0	2	4
Saç tutamının fırçaya düzgün sarılması	0	2	4
Fön makinesinin ve fırçanın birbirine paralel ve takip ederek tutulması	0	3	6
Fön için saçların düzgün ayrılması	0	3	6
Dip saçların dalgasının açılması	0	3	6
Saç uçlarının fırçaya doğru yerleştirilmesi	0	3	6
Isı verilerek fırçanın istenen dalga boyuna kadar sarılması	0	3	6
Dalgalanmış saçların pens ile saç dibine sabitlenmesi	0	3	6
Saçın şekillendirilmesi	0	3	6
Saça uygun ve doğru kozmetiğin kullanılması	0	3	6
Saçın arkasının aynayla müşteriye gösterilmesi	0	3	6
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

FÖN TEKNİKLERİ-3



UYGULAMA YAPRAĞI

Amaç

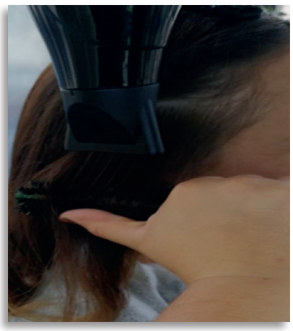
Saça tekniğine uygun düz karışık hareketli fön uygulayabileceksiniz.

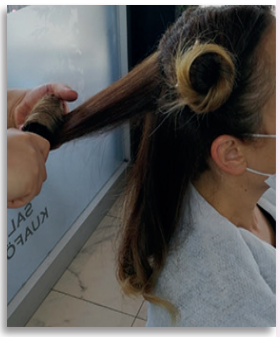
Kullanılacak Araç ve Gereçler

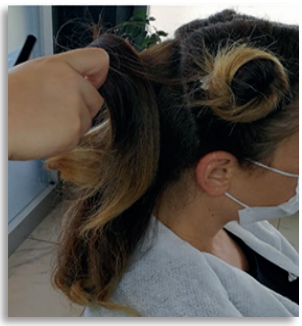
- Fön makinesi
- Fön fırçası
- Açma tarağı
- Ayırma tarağı
- Saç spreyi
- Briyantin
- Pens ya da klips

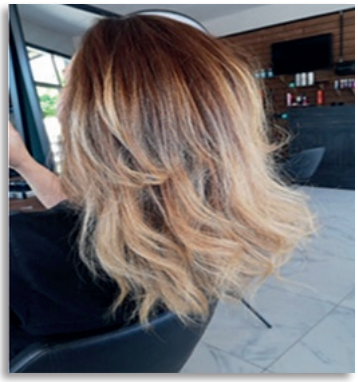
Düz Karışık Hareketli Fön İşlem Basamakları











1. Ortamı uygulama için hazırlayınız.

2. Kişisel hijyeninizi yapınız.

3. Araç gereçlerin hijyenini yapınız.

4. Araç gereçleri düzenli bir şekilde yerleştiriniz.

5. Müşterinin saçları kirli ise yıkayınız, yıkadıysanız saç kurutma makinesiyle kurutarak nemli hâle getiriniz.

6. Müşteriyi çalışma koltuğuna alınız.

7. Fön penuarını müşterinin omzuna koyunuz.

8. Saç kuru ise su ya da ısı koruyucu ile nemlendiriniz.

9. Saçın dolaşığını saç uçlarından tarayamaya başlayarak dibe doğru yavaş yavaş açınız.

10. Ayırma tarağı yardımıyla saçı dört parçaya ayırınız.

11. Her parçayı klips ya da pens ile tutturunuz.

12. Sağ elle fırçayı sapından kavrayarak saç dibine yerleştirip uça doğru çekiniz.

13. Fön makinesi ve fırçayı birbirine paralel olarak tutup birlikte hareket ettiriniz.

14. Fön için ayrılan saç tutamlarını net ayırınız.

15. Saçı içe dışa olarak fönleyiniz.

16. Saç uçlarında hafif hareket elde edinceye kadar devam ediniz.

17. Tüm saçı aynı teknikte fönleyiniz.

18. Modele uygun saçı şekillendiriniz.

15. Saçın elektriklenmemesi için müşterinin isteğine göre saça briyantin sürünüz, şeklin kalıcılığı için sprey sıkınız.

16 Saçın arkasını aynayla müşteriye gösteriniz.

ÖĞRENCİ BECERİ DEĞERLENDİRME FORMU: 5			
DÜZ KARIŞIK FÖN UYGULAMASI YAPMA			
Öğrencinin Adı-Soyadı:		Tarih:	
Sınıfı: No.:		Öğretmenin Adı-Soyadı:	
Genel Değerlendirme Puanı:		İmza:	

İŞLEM BASAMAKLARI	**Uygulamayı Yapamadı.**	**Uygulamada Eksiklikler Var.**	**Uygulamayı Tam Olarak Yaptı.**
Ortamın uygulama için hazırlanması	0	1	2
Kişisel hijyenin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin hijyeninin yapılması	0	1	2
Araç gereçlerin düzenli bir şekilde yerleştirilmesi	0	1	2
Müşterinin saçları kirli ise yıkanması, yıkandıysa saçların	0	1	2
kurutma makinesiyle kurutularak nemli hâle getirilmesi	0	1	2
Müşterinin çalışma koltuğuna alınması	0	1	2
Fön penuarının müşterinin omzuna koyulması	0	1	2
Saçın dolaşığının saç uçlarından taranmaya başlanarak dibe doğru yavaş yavaş açılması	0	1	2
Ayırma tarağı yardımıyla saçın dört parçaya ayrılması	0	3	6
Her parçanın kelebek toka ya da pens ile tutturulması	0	3	6
Sağ elle fırçanın sapından kavranarak saç dibine yerleştirilmesi	0	3	6
Fönün yukarı doğru çekilerek fırçanın sarılması	0	3	6
Fön makinesi ve fırçanın birbirine paralel olarak tutulup birlikte hareket ettirilmesi	0	3	6
Fön için ayrılan saçların düzgün ayrılması	0	4	8
Saçın içe dışa fönlenmesi	0	4	8
Saç uçlarına hafif hareket kazandırılması	0	4	8
Tüm saçı aynı teknikte fönlenmesi	0	4	8
Saçın modele uygun şekillendirilmesi	0	4	8
Saça uygun doğru kozmetik kullanılması	0	3	6
Saçın arkasının aynayla müşteriye gösterilmesi	0	3	6
Saçın arkasının aynayla müşteriye gösterilmesi	0	3	6
TOPLAM	**0**	**50**	**100**

GENEL DEĞERLENDİRME
….. (70-100) YETERLİ: İşlem basamaklarını sırasıyla doğru şekilde uyguladı.
….. (50-70) GELİŞTİRMELİ: İşlem basamaklarında tekrar edilmesi gereken yerler mevcuttur.
….. (0-50) UYGULAMA TEKRARI: İşlem basamaklarını uygulamada başarısız. Uygulama tekrar edilmelidir.

CEVAP ANAHTARLARI



1.ÖĞRENME BİRİMİ : KİŞİSEL HİJYEN CEVAP ANAHTARI

1:D 2:Y 3:Y 4:D 5:D 6:Y 7:D 8:Y 9:Y 10:D

1:C 2:A 3:B 4:E 5:B 6:B 7:E

3.ÖĞRENME BİRİMİ : MÜŞTERİ KARŞILAMA VE UĞURLAMA VE SATIŞ HİZMETLERİ CEVAP ANAHTARI

1:D 2:D 3:Y 4:D 5:Y

1:A 2:B 3:B 4:C 5:E 6:D 7:C

4.ÖĞRENME BİRİMİ : CİLT ANALİZİ CEVAP ANAHTARI

1:D 2:B 3:C 4:D 5:A 6:D 7:D 8:A 9:A 10:A

11:A 12:E 13:B 14:D 15:A 16:B 17:A 18:E 19:C 20:A

5.ÖĞRENME BİRİMİ : KLASİK MASAJ TEKNİKLERİ CEVAP ANAHTARI

1:D 2:A 3:D 4:B 5:E 6:A 7:D 8:E 9:A 10:D

KAYNAKÇA

- Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü, Güzellik Hizmetleri Alanı, 2020 Çerçeve Öğretim Programı.
- Alper Burcu, Can Edir, Demirhan Fatih, Güleç Gülgün, Yılmaz Mürüvvet, Gündoğdu Kalın Yeliz, Ortaöğretim 9.sınıf Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü ders kitabı Milli eğitim Bakanlığı, 2019.
- Karaduman Fazilet, K. Emel, Ca Herson Allo, Güzellik Uzmanları İçin Ders Kitabı, 2. Baskı, Ankara, 1997.
- Eaton Ann. Florence Openshaw, Kozmetik Makyaj Ve Manikür, Milli Eğitim Bakanlığı Basımevi, Ankara, 1995.
- Cemal GÜMÜŞ, Yüksek Lisans Tezi, Müşteri Memnuniyeti Ve Müşteriyi Elde Tutmanın Müşteri Sadakatine Etkisi: Bir Araştırma, Afyon Kocatepe Üniversitesi 2014.
- Amato Dr. Yasemin Fatih, Güzel Ol, Bugün, Yarın Ve Daima- Cildin Doğası Ve Kozmetik Olanaklar, Doğan Kitapçılık, 2004.
- MCGARRY Marguerite, Ofg Kılgour, Tüm Kuaförlük Bilimi, Milli Eğitim Bakanlığı yayınları, Ankara, 1995.
- Fzt. Kanbir Oğuz, Klasik Masaj, Dinlendirme- Tedavi- Spor Masajı, Ekin Kitabevi Yayınları, 2019
- Goldberg Audrey Gıtha, Güzellik Terapisti İçin Vücut Masajı, Milli Eğitim Bakanlığı yayınları, Ankara, 1995
- Kara, E. Ünver, G., Masaj ve Toparlanmaya Etkileri, Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 4, Sayı 1, sf 28-49, (2019)
- Madenci Ercan., Klasik Masaj, Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, Sayı 53, Numara 2, sayfa 58-61, Ekim (2007)
- Bayram V., Saç ve saçlı derinin sağlığını etkileyen faktörler, ABMYO Dergisi sayı 22, sf 66-70 (2011).
- Kotoğyan A. Deri lezyonlarını tanımlayan terimler (s: 34), Nemlioğlu, 2. baskı. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevi, 1994.
- https://www.healthline.com/health/personal-hygiene#types
- https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/41248/STER%C4%B0L%C4%B0ZASYON%20VE%20DEZENFEKS%C4%B0YON.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- http://yunus.hacettepe.edu.tr/~nazank/SBR328Masaj/Masaj-tanim-tarih-teknik%202016.pdf
- •http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2011/02/being-physically-active-helps-prevent-cancer/what-does-physical-activity-mean
- https://www.google.com/search?q=body+posture+in+the+hairdressing+profession
- http://www.unicef.org.tr/files/bilgimerkezi/doc/hijyen-beslenme-ve-ilkyardim-kitab-) Ortaöğretime uyum programı Gençlerde hijyen ve cilt sağlığı)
- http://www.das.org.tr/kitaplar/kitap2009/pdf/407-416%20Demet%20Canyilmaz.pdf
- http://www.cosmetologyceo.com/01/sec7a/sec7.htm
- https://www.slideshare.net/mtayar/kuafrler-iin-hijyen
- https://www.hatelektrik.com.tr/belgeler/is-sagligi.pdf
- https://www.eucerin.com/about-skin/basic-skin-knowledge/skin-types
- https://www.medicalnewstoday.com/articles/320435#layers
- https://www.nuskin.com/en_ZA/corporate/company/science/skin_care_science/skin_anatomy_andphysiology.html
- https://training.seer.cancer.gov/melanoma/anatomy/
- https://www.griffinandrow.com/education/skin-biology/skin-physiology/
- https://www The-Nails-Structure-21-Normal-ultrasound-anatomy-of-nail-The-nail-ultrasonographic-unit_fig1_319007358
- https://www trainee/what-you-should-know/layers-and-multitasking/skin-barriers/
- https://www.alamy.com/stock-photo-blood-supply-of-the-head-and-neck-49485541.html
- https://www.daviddarling.info/encyclopedia/S/scalp.html
- https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/2935/mod_resource/content/0/4.%20Hafta%20Kas%20Sistemi.pdf

- https://www.mdpi.com/2079-9284/3/3/26/htm
- https://puraluxe.com/hair-texture-101/
- •https://sites.psu.edu/hair101/2016/10/12/chemistry-of-your-cut/
- https://dermnetnz.org/topics/wood-lamp-skin-examination
- https://www.hshairclinic.co.uk/hair-loss/all-about-hair/hair-types
- https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022202X15526559
- http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/kozmetikler_ve_kadin.pdf
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4458934/
- https://www.myhdhair.com/pages/hair-sectioning
- https://www.hairfinder.com/hair2/sectionhair.htm
- https://www.google.com/search?q=t%C3%BCrkiye+ulusal+alerji+ve+klinik+imm%C3%BCnoloji+derne%C4%-9Fi&rlz
- https://xn--aciltp-t9a.com/deri-lezyonlari
- https://www.haber7.com/saglik/haber/2713776-kasintili-cilt-hastaliklari-belirtileri-bulasici-deri-hastaliklari-nedenleri
- https://www.journalagent.com/turkhijyen/pdfs/THDBD-36539-REVIEW-BURGAZ.pdf
- Ağustos 6, 2019 /Gönderen anshul0105 / içinde Saç 1991

GÖRSEL KAYNAKÇA

SHUTTERSTOCK: 80656723, 580189891, 132584312, 537585244, 709970434, 1050493778, 1372601414, 686828581, 1372601381, 1138301405, 264389699, 1751686043, 293074208, 177661724, 1751791889, 1694707324, 267605492, 224298670, 681684649, 670470907, 333628325, 454787551, 1149661220, 793152583, 502667428, 1544382383, 1629295027, 1670788528, 724651348, 137806217, 1096038761, 1044660673, 1107538805, 1337767424, 1442995700, 401008504, 498825820, 1324418252, 1738656416, 1738656416, 1196671426, 1371751469, 1021997122, 1700678374, 1201891150, 1367604416, 713680783, 284723357, 1054786124, 1109688113, 453023395, 324139058, 1493464583, 1493462804, 421337200, 1077782834, 1541422667, 1284385480, 793490287, 1186590961, 1136889170, 598394573, 1104967013, 1656803944, 261632750, 1155886552, 1656803965, 42885922,59962708, 525988183, 151946372, 750884890, 1388343185, 283377368, 244526422, 234238165, 114805264, 1006698841, 108748037, 8032651, 74615491, 1720671094, 8293489, 703600324, 1018982128, 1181034853, 133355408, 568590877, 750884947, 1653102151, 1565173189, 527541604, 312349769, 357656357, 279228107, 1543264505, 335016236, 122011801, 791368804, 1575762718 703584937, 1427663606, 83119255, 177572072, 1775827556, 228843229, 119624860, 357656357, 279228107, 1543264505, 335016236, 122011801, 791368804, 1575762718, 703584937, 1575762970, 1679889055, 83119255, 177572072, 1194999625, 407881708 632245532, 1265855503, 500460820, 1108429625, 600704987, 1415776412, 1043266990, 1413814805, 373934782, 1019564692, 1727514178, 498806356, 690991639, 1432862981, 1022831458, 788821798, 1064693975, 591683396, 590048621, 462302374, 1077274379, 1015820833, 1121633018, 1513053668, 1152324746, 1395865925, 622323764, 1405387226, 495745744, 1065291368, 1399383173, 358136345, 1570942036, 1750762238, 1178607925, 414394294, 1638746125, 46446196, 1434309524, 1783694987, 1207757170, 1529627396, 725182234, 511595185, 772341283, 1538415209, 259297868, 1012941106 1344870305, 1659114409, 342280487, 1652172421, 48891235, 418037599, 517276489, 1156839955, 738135436, 1762111295, 1290220174, 1020713632, 1259987275, 1395930827, 485071654, 658568143, 688482949, 685373077, 279456521, 279456479, 689957113 1420195925, 197226602, 1285034728, 403386349, 619110737, 662012080, 1140304157, 1689920041, 480106405, 88781662, 1413662780.

