

# SEREBRAL PALSİ EĞİTİM REHBERİ



**Prof. Dr. Resa Aydın**

İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana bilim Dalı Öğretim Üyesi

# Serebral Palsi Eğitim Rehberi



Bu rehber kitapçık , serebral palsili çocuklar , aileleri ve rehabilitasyon çalışanlarının kullanması içindir. Kitapçık, serebral palsinin erken dönemde farkedilmesi ve çocuğun gelişim seviyesinin tespiti konusunda bilgiler içermektedir. Günlük yaşam aktivitelerini, mobiliteyi ve iletişim becerilerini desteklemek için eğitim nerileri verilmektedir.

**Yayına hazırlayanlar:**

Prof. Dr. Resa Aydın

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana bilim Dalı Öğretim Üyesi

Fzt. Nazlı Tütüncüoğlu

İstanbul Büyükşehir Belediyesi  
İstanbul Toplum Temelli Rehabilitasyon Programı  
Kağıthane Birimi Fizyoterapisti

Fzt. Safine Havuç

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana bilim Dalı Fizyoterapisti



## ÖNSÖZ

Serebral Palsi Eğitim Rehberi, serebral palsi'li çocuklar, aileleri ve rehabilitasyon çalışanlarının kullanımı içindir. Bu kitapçığın hazırlanmasında Dünya Sağlık Örgütü'nün " Serebral Palsili Genç Çocukların Gelişimini Destekleme" kılavuzu (1993) esas alındı ve David Werner'ın " Disabled Village Children" adlı kitabından yararlanıldı.

Kitapçığı hazırlarken, İstanbul Toplum Temelli Rehabilitasyon Programı sırasında , Kağıthane Biriminde birlikte çalıştığımız serebral palsi'li çocuk ve gençlerimiz ile ailelerinin karşılaştıkları sorunlar ve ülkemiz koşullarında rastladığımız zorluklar ; çözüm önerileri için bizlere kılavuzluk etti. Bu nedenle, bizimle işbirliği yapan tüm çocuk ve gençlerimize ve onların ailelerine teşekkür ederiz. Ayrıca, İstanbul Toplum Temelli Rehabilitasyon Programını 2001 yılında, İstanbul'un üç ilçesinde başlatan ve diğer ilçelere yaygınlaştırılması amacıyla halen başarılı çalışmalar yürüten İstanbul Büyükşehir Belediyesine ve Program Ko-ordinatörü Sayın Uzm. Dr. Nalan Engin 'e de teşekkürü borç biliriz.

Eğitim rehberinde, öncelikle serebral palsi'li çocuğu olan ailelere; çocuğun gelişimi, günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlar, oluşabilecek şekil bozuklarının önlenmesi için pozisyonlama ve kendine bakım aktiviteleri için öneriler yer almaktadır. Ailenin tedavinin aktif bir katılımcısı olması, tedavi başarısının en önemli bölümünü oluşturur. Eğitim rehberini verdiğinizde, aileyle birlikte rehberde özellikle önemli bulduğunuz bölümlerin üzerinden geçmenizi ve ailenin dikkatini bu bölümlere çekmenizi öneririz.

Serebral Palsi Eğitim Rehberinin tüm kullanıcılarına yardımcı olması ve yaşamlarını kolaylaştırmasını dileğiyle...

Prof. Dr. Resa Aydın  
İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana bilim Dalı  
İstanbul

## İÇİNDEKİLER

<b>Önsöz</b>		ii
<b>1. Giriş</b>	Serebral Palsi Nedir?	
	Terimlerin açıklamaları	1
<b>2. SP Hakkında</b>	Serebral Palsi Tipleri	3
	Serebral Palside bulunan problemler	7
	Serebral Palsinin önlenmesi	9
<b>3. Çocuğun Gelişimi</b>	Normal Gelişme	11
	Gelişim Çizelgelerinin Kullanılması	11
	Gelişim Çizelgeleri	12
	Serebral Palsinin Erken Belirtileri	15
<b>4. Günlük Pozisyonlama</b>	<b>Yaşamda</b> Günlük Yaşam Aktivite Eğitiminin Genel Hedefleri	20
	Ebeveyn ve Ailelere Öğretmek için Kılavuzlar	22
	Kaldırma ve Taşıma	29
	Tutma	30
	Kafayı Tutma	30
	Gövdeyi Tutma	31
	Kolları ve Elleri Tutma	32
	Bacakları Tutma	33
	İyi Pozisyonlar	35
	Yatar Halde Pozisyon Verme	35
	Oturur Halde Pozisyon Verme	36
	Ayakta Pozisyon Verme	39
	Kontraktürler ve Deformiteler	40
	Kontraktürlerin Önlenmesi	41
	Kasların Pasif Olarak Gerilmesi	42
	Kontraktürlerin Tespiti ve Tedavisi	

<b>5. Günlük Yaşam Aktiviteleri için Eğitim</b>	Eğitim Önerileri Hakkında	47
	Aşama Bir	49
	Aşama İki	55
	Aşama Üç	63
	Aşama Dört	71
<b>6. İletişim</b>	İletişim Nedir?	23
	İletişim ve Serebral Palsi	23
	Eğitim Prensipleri	23
	Eğitim Önerileri	24
	Alternatif İletişim Yolları	26
<b>7. Serebral Palside Bulunan Problemlerin Hesaba Katılması</b>		75
	Ciddi Zorlukları olan çocuklar	76
<b>8. İlave Kaynaklar</b>		79

## Serebral Palsi Nedir?

Serebral palsi, çocukları özürlü hale getiren bir durumdur. Vücudu hareket ettirme ve pozisyon verme zorluğuna sebep olan bir kas kontrolü hastalığıdır. Hareketi kontrol eden beynin küçük bir kısmı, doğumdan önce veya sonra yaşamın erken döneminde çocuk halen bir bebek iken zarara uğramıştır. Kaslar, beynin zarar gören kısmından yanlış talimatlar alır. Bu, kendilerini sert veya gevşek hissettirir..

Bazen zarar, görme, işitme, iletişim ve öğrenme ile ilgili zorluklara sebep olabilen diğer beyin kısımlarını etkiler.

Serebral palsi çocuğu yaşam boyu etkilemektedir. Beyindeki zarar kötüleşmez, fakat çocuk büyüdükçe etkiler daha fark edilir hale gelir. Örneğin kemik ve eklemlerde şekil bozuklukları gelişebilir.

Serebral palsi her çocuğu farklı şekilde etkiler. Orta derecede etkilenmiş bir çocuk hafif bozulmuş denge ile yürümeyi öğrenecektir. Diğer çocuklar ellerini kullanma zorluğu yaşayabilir. Ciddi şekilde etkilenmiş çocuk, oturmayı öğrenmek için yardıma gerek duyabilir ve günlük görevlerinde bağımsız olmayabilir.

Serebral palsiye her ülkede rastlanır. Doğan her üç yüz çocukta yaklaşık birisinde serebral palsi geliştiği bildirilmektedir.

Serebral palsili tüm çocuklar, erken eğitim ve öğretimden yarar görebilir. Hiçbir tedavisi olmamasına rağmen, çocuğa yardım etmeye ne kadar erken başladığımızı ve beynin ne kadar zarar gördüğüne bağlı olarak, etkiler azaltılabilir. Yardım ne kadar erken başlatılırsa, o kadar fazla gelişme kaydedilebilir.

## Terimlerin açıklamaları

<b>Serebral:</b>	Beyne ait ( Serebrum: Beyin)
<b>Palsi (Paralizi):</b>	Kasın felç olma durumu
<b>Spastisite:</b>	Kasların aşırı gergin ve sert olması
<b>Deformite:</b>	Kemik ve eklemlerdeki şekil bozukluğu
<b>Kontraktür:</b>	Eklem kısıtlılığı veya kas kısalığı nedeniyle istenen hareketin Yapılamaması
<b>Atel:</b>	Eklemleri belirli pozisyonlarda sabit tutmaya yarayan yardımcı cihaz veya ekipman. Bazı ateller eklemlerde hareketi kolaylaştırmak için de kullanılabilir.

## 2. SEREBRAL PALSİ HAKKINDA

### Serebral Palsi Tipleri

#### **Spastik**

Spastik, sert veya gergin kaslar anlamına gelmektedir. Kas sertliği hareketi yavaşlatır ve zorlaştırır. Hasarlı beyin kısmından gelen yanlış talimatlar, çocuğun vücudunu hareket etmesini zorlaştıran tipik anormal pozisyonlarda tutulmasına neden olur. Bu, çeşitli hareketlerin yapılmasına sebep olur. Aşamalı olarak deformiteler gelişebilir.

Kas sertliği, çok fazla çaba kullanılarak veya çok hızlı hareket ederek, sıkıntı yaşandığı zaman daha kötüleşir. Baş pozisyonundaki değişiklikler, sertliğin vücudun bir kısmından başka bir kısmına geçişine sebep olabilir.

Spastik serebral palsi, serebral palsinin en sık görülen tipidir.

Spastik çocuk, vücudunun hangi kısımlarının etkilenmiş olduğuna göre isimlendirilir.

#### Hemipleji

Bir taraftaki kol, vücut ve bacak etkilenmiştir.



Kol içe dönük ve büküldür. El yumruk şeklindedir. Bacak içe dönük ve büküldür. Ayak parmak ucu yukarıda tutulmaktadır.

#### Dipleji

Bacaklar kollardan daha fazla etkilenmiştir.



Kollar hafif şekilde güçsüzdür. Bacaklar birlikte basılır ve içe dönüktür. Ayak baş parmağı yüksek tutulmaktadır.

#### Kuadripleji

Tüm vücut etkilenmiştir.



Baş kontrolü bozuktur. Kollar içe dönük ve bükülü, eller yumruk şeklindedir. Bacaklar birlikte basılır ve içe dönüktür. Ayak baş parmağı yüksek tutulmaktadır.



**Atetoid**

Atetozis, kontrolsüz hareketler anlamına gelmektedir. Bunlar çocuğun bacaklarının, kollarının, ellerinin veya yüzünün sıçrayıcı, yavaş, eğilip bükülme hareketleridir. Hareketler zamanın çoğunda meydana gelir. Çocuk heyecanlandığı zaman veya sıkıntılı olduğu zaman kötüleşir ve sakin olduğu zaman çok daha azdır.

Kaslar sert durumdan gevşek duruma geçtikçe anormal vücut pozisyonları gelir ve gider. Deformitelerin gelişmesi daha az olasıdır. Bu sabit değişim, dik durmayı zorlaştırır, bu nedenle denge kötüdür. Yüz etkilenmişse, anlaşılacak yeterlilikte net konuşmak daha zor olabilir.

Atetoid çocuklar, bebekler gibi gevşektir. Bunlar genellikle iki ile üç yaşlarında kontrolsüz hareketler geliştirmektedir. Bu aşamalı olarak meydana gelir. Bir kısım çocuk gevşek kalır.

**Ataksik**

Ataksi, dengesiz sallanma hareketleri anlamına gelir. Bu dengesiz hareketler yalnızca denge sağlamaya, yürümeye veya elleri ile bir şey yapmaya çalıştığı zaman görülmektedir. Örneğin çocuk bir oyuncakçı ulaştığı zaman, ilk seferinde tutamayabilir.

Ayakta durma ve yürümenin öğrenilmesi çok daha uzun süre alır, çünkü denge bozukluğu vardır.

**Karma**

Bir çok çocuk, serebral palsinin birden fazla tipinin özelliklerini göstermektedir. Örneğin, bazı çocuklar atetoid hareketlerin bulunduğu spastik serebral palsiye sahiptir.

Atetoid



Bacakların, kolların, ellerin ve yüzün sıçrayıcı veya yavaş eğilip bükülme hareketleri. Denge bozukluğu vardır.

Ataksik



Dengesiz sallanma hareketleri, Dengesiz yürüme ve denge bozukluğu vardır.

## 1. Hastalığın nedeni nedir?

Her çocukta beyinde hasar oluşan bölgeye göre farklı bulgular görülür. Hastalığın nedenini saptamak çoğu zaman mümkün olmaz.

- Doğum öncesi nedenler
  - Annenin hamilelik sırasında geçirdiği enfeksiyon hastalıkları ( kızamıkçık, zona,vb)
  - Anne ve bebek arasında kan uyumsuzluğu
  - Annede gebelik veya gebelik toksemisi ( zehirlenmesi)
  - Hiçbir neden bulunamayan ( çocukların % 30'unda )
- Doğum sırasındaki nedenler
  - Doğum sırasında oksijen yetersizliği- doğum sırasında bebeğin mor doğması, geç nefes alması ve beyin oksijensizliğe bağlı olarak hasara uğraması
  - Zor doğumlar sonucu doğum yaralanması- zayıf veya çok genç annelerin iri doğan bebekleri, doğum esnasında bebeğin başının aşırı zorlanması ve beyin hasarı oluşması
  - Prematür doğum- 9 aylıktan önce doğan ve 2kg. altında doğum tartışı olan bebeklerde serebral palsy daha sık görülür.
- Doğum sonrası nedenler
  - Çok yüksek ateş- enfeksiyon veya bebeğin ishal nedeniyle aşırı susuz kalmasına bağlı
  - Enfeksiyonlar- menenjit (beyin zarlarının iltihabı), ensefalit (beynin iltihabı) gibi ağır enfeksiyonlar
  - Kafa travması- düşme, trafik kazası gibi nedenlerle
  - Oksijen yetersizliği- boğulma, gaz zehirlenmesi, vb.
  - Zehirlenmeler
  - Beyin kanaması veya beyinde pıhtı oluşumu- genellikle nedeni tespit edilemez.
  - Beyin tümörü- serebral palsy benzer ama bulgular ilerleyicidir.

## 2. Serebral palsy bulaşıcı mıdır?

Hayır, kesinlikle değildir. Bir çocuktan diğerine bulaşmaz.

## 3. Serebral palsili kişiler evlenip, çocuk sahibi olabilirler mi?

Evet ve çocuklarında bu hastalık görülmez.

## 4. Çocuğumuza serebral palsy tanısı konulduğunda neler yapmalıyız?

Serebral palsy kesin tedavisi olan bir hastalık değildir. Ancak, ne kadar erken teşhis edilirse, çocuğun gelişiminde o kadar olumlu katkılar sağlanabilir. Çocuk beyindeki sağlam bölgeleri kullanmayı öğrenerek, bağımsız bir yaşam sürebilir. Sürekli yeni tedaviler aramak yerine, çocuğunuzun mevcut kapasitesini geliştirmesine yardımcı olun ve bağımsız yaşam becerileri öğrenmesini sağlayın.

Fiziksel kapasitesini güçlendirirken, sizinle ve çevresiyle iletişimi sağlamasına, kendine bakım becerilerini öğrenmesine , sosyal ilişkiler kurmasına yardımcı olun.

## 5. İlaçla tedavisi var mıdır?

Epilepsi ( nöbet) problemi olan çocukların sürekli doktor kontrolünde olması ve nöbet geçirmesini önleyen ilaçları kullanması gereklidir. Çocuğun geçireceği her yeni nöbet, beyindeki hasarı olumsuz etkiler.

Aşırı ve yaygın spastisitesi olan serebral palsili çocuklarda antispastik (spastik kasları gevşeten ) ilaçların kullanımı söz konusu olabilir. Ancak bu ilaçların sürekli kullanılmaları önemli yan etkilere yol açabilir.

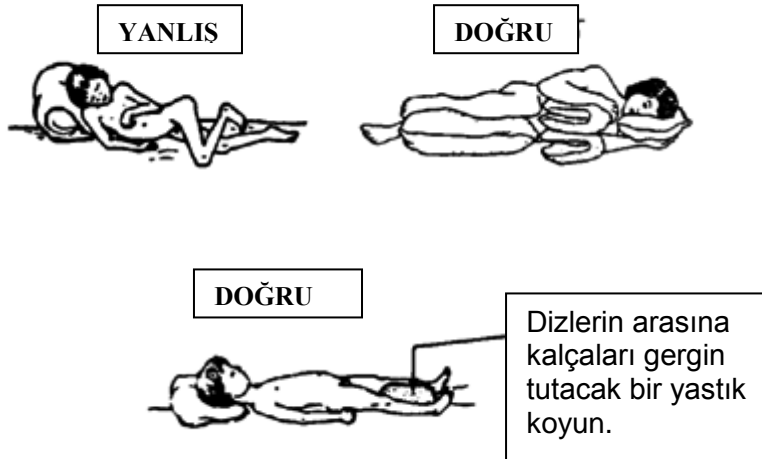
Bölgesel olarak, belirli kaslarında hareketi engelleyen kas spastisitesi varlığında, sinir-kas blokları kullanılabilir. Bunların içinde en yaygın kullanılanı kaslara yapılan Botulinum toksin enjeksiyonlarıdır. Botulismus toksini spastik olan kasın içine enjeksiyon ile uygun dozda verildiğinde o kasın 2-3 ay süre ile felç olmasına neden olmaktadır. Bu şekilde istemsiz olarak kasılan adelenin kasılması engellenmekte, kol veya bacağın gevşemesi sağlanmaktadır. Daha nadir olarak, alkol ve fenol blokları kullanılır. Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, enjeksiyondan sonra yoğun bir fizik tedavi ve rehabilitasyon programı uygulanarak, elde edilen gevşemenin kalıcı olması için çalışılması gerektiğidir.

## 6. Ameliyat yardımcı olur mu?

Ameliyatlar serebral palsiyi tedavi etmez. Ortopedik ameliyatlar, kontraktürleri düzeltmek için veya kontraktürlerin gelişmesini önlemek için, spastik kasların çekmesini zayıflatmak için kullanılmaktadır. Yürümeye başlamış olan çocuklarda, uzman ortopedistler tarafından dikkatli bir değerlendirme sonucunda yapılan ameliyatlara, başarılı sonuçlar elde edilebilmektedir. Ayakta duramayacak kadar dengesi bozuk olan çocuklarda, ameliyatlar yarar sağlamaz.

Spastisitenin günlük bakım aktivitelerini bozduğu aşırı spastik olgularda Beyin Cerrahisi tarafından yapılan kasları gevşetmeye veya istemsiz hareketleri kontrol altına almaya yarayan ameliyatlar yapılabilir. Omurilik içine yerleştirilen Baklofen pompası da bu yöntemlerden biridir.

Küçük çocuklara yardım etmenin en iyi yolu, gergin kasları doğru pozisyonlarda tutarak kontraktür gelişmesini önlemektir.



## 7. Benim çocuğum yürüyecek mi?

Herkes bu konuda endişelidir, fakat yanıt ancak çocuk büyüdükçe netleşir. Serebral palsili bir çok çocuk, yedi yaş veya üzerinde oluncaya kadar yürümeye başlamayabilir. Daha az ciddiyette etkilenmiş olan çocuklar daha erken başlayacaktır. Ayakta durma dengesi, çocuk yürümeye hazır olmadan önce gelişmelidir.



Ayak parmakları üzerinde sert şekilde ayakta duran çocuklar yürümeye hazır değildir. Bunların sıçrayıcı adımları, uygun yürüme gelişmeden önce kaybolması gereken, refleks adımlama adı verilen bir bebek hareketine bağlıdır.

Çocukların tümü yürümeyi öğrenmeyecektir. Diğer gelişim alanlarına konsantre olmak önemlidir. Yemeği, yıkamayı, giyinmeyi, oynamayı ve iletişim kurmayı öğrenmek, aile hayatına katılmalarını sağlayacaktır.



## Serebral Palsi ile Birlikte Bulunan Problemler

### Görme Yeteneği



En sık problemlerden biri şaşılıktır. Bir çok küçük bebek bazen şaşır bakar fakat bu durum büyüyünce düzelebilir. Altı aydan büyük olan şaşır çocuklar, bir göz doktoruna götürülmelidir, çünkü bunu ihmal etmek çocuğın yalnızca bir gözünü kullanması anlamına gelebilir.

Bazı çocuklarda ameliyat gerekebilir. Diğerleri göz doktoru tarafından reçete edilen gözlükleri kullanarak düzelecektir.

Beyinde görme işlevini kontrol eden çok sayıda merkez bulunur. Serebral palsili çocuklarda, bunların bazılarında hasar oluşabilir. Ayrıca, küçük yaştan itibaren normal fiziksel gelişimin göstermeyen- boynunu dik tutamayan, oturamayan, el- göz ilişkisi kuramayan çocuklarda, görme algılanması geri kalır. Bu nedenle, erken tanı konulması ve mümkün olduğunca çocuk gelişim dönemleri dikkate alınarak, görme işlevinin geliştirilmesine önem verilmesi gerekir.

Görmeyi geliştirme konusunda öneriler:

1. Çocuğın çevresini tanıması için, işitme, dokunma, koku ve tat alma duyularını kullanmasını sağlayın.
2. Yüzünüzü çocuğa yaklaştırmakla konuşun.
3. Çocuğu gelişme aşamasına uygun hareketleri yapması için destekleyin ve pozisyonlayın.
4. Ellerini orta hatta hatta birleştirmesini kolaylaştırın, bu pozisyonda oyunlar ve oyuncaklar kullanın.
5. Bulunduğu ortamın sade ve basit olmasına dikkat edin. Çevrede fazla eşya veya cisim koymayın ki, görsel karmaşa yaşamayasın.

### İşitme

Bazı çocuklar, özellikle atetoid serebral palsili olanlar zarar görmüş işitmeye sahip olabilir. Bu konuşmayı öğrenmeyi daha güç hale getirir. Eğer bir işitme problemi olduğunı düşünürseniz, bir doktora danışın. Bazı çocuklara işitme cihazı ile yardım edilebilir.

### Yeme ve Konuşma

Yeme ve konuşma, dil, dudak ve boğaz kaslarını kontrol etme becerisine bağlıdır. Kas kontrolü zayıf olduğun zaman, çiğneme ve yutmayı öğrenme ile ilgili güçlükler bulunabilir. Çocuğın daha normal şekilde yemesine yardım etmek, konuşmayı öğrenmesi için önemli bir hazırlıktır. Yeterince yemesini sağlayın. Bazı katı gıdalar ile beslemeye uğraşın, böylece çiğnemeyi öğrenebilir.

Teşvik edildiğinde, serebral palsili çocukların çoğu konuşmayı öğrenir, fakat bazen sözcükler diğer kişilerin anlamasına yetecek kadar net değildir. Böyle olduğun zaman, ihtiyaçlar işaret etme gibi diğer yollarla ifade edilmek zorunda olabilir.

### Büyüme

Yeme güçlüğü bulunan bebekler kilo alma konusunda yavaş olabilir. Daha büyük çocuklar genel olandan daha zayıf olabilir, çünkü bunlar daha az hareket eder ve kasları gelişmez. Hemiplejili çocuklarda, etkilenen kol ve bacak genellikle diğer kol ve bacadan daha ince ve daha kısadır.

### Öğrenmesi Yavaş

Net olarak konuşamayan veya yüzlerini çok iyi kontrol edemeyen çocukların sıklıkla zihinsel olarak yavaş oldukları düşünölmektedir. Bu, her zaman böyle değildir. Serebral palsili çocukların yaklaşık yarısında öğrenme güçlüğü vardır. Diğerleri, özellikle atetoid serebral palsili olanlar ortalama veya iyi derecede zekaya sahiptir.

### Kişilik ve Davranış

Serebral palsi, çocuğın kişilik gelişimini etkileyebilir. Hareket ve iletişim güçlüğü bulunduğu için, bir şey yaparken daha kolay rahatsız olabilir veya kızabilir veya sadece vazgeçebilir ve denemeyebilir. Daima sabırlı olmak ve teşvik etmek, onu anlamaya çalışmak önemlidir.

## Nöbetler (Epilepsi)

Nöbetler herhangi bir yaşta başlayabilir fakat tüm çocuklar etkilenmez. Kontrolsüz nöbetler beyni daha fazla zedeleyebilir ve öğrenme becerisi azalabilir. Nöbetler ilaçlar ile kontrol edilebilir, bu nedenle bir doktora danışılması önemlidir.

Birkaç yıl boyunca düzenli ilaç alınması gerekebilir ve doktor tavsiyesi olmadan bırakılmamalıdır.

Hafif nöbetler: Çocuk yapmakta olduğu şeyi bırakabilir ve göz kırpmadan karşıya bakar. Dikkatini çekemezsiniz. Bazı alışılmadık hareketler bulunabilir. (Örneğin tekrarlı dudak veya el hareketleri).

Ciddi nöbetler: Eğer çocuk ayakta durabilirse, yere düşecektir. Eğer bir sandalyede oturuyorsa bir tarafına düşebilir. Kol ve bacakların kuvvetli kontrol edilemeyen sıçrayıcı hareketleri ve bilinç kaybı bulunacaktır. Ağızdan tükürük gelecektir ve gözleri dönebilir.

Nöbetlerin Süresi: nöbetler genellikle kısadır. Hafif olanlar yalnızca saniyeler sürer. Ciddi nöbetler nadiren 10 ile 15 dakikadan fazla sürer.

Nöbet geçirmekte olan bir çocuğun bakımı: eğer ciddi bir nöbet geçiriyorsa,

- Ateş veya keskin cisimler gibi tehlikelerden uzaklaştırın.
- Sıkı giysilerini gevşetin.
- Tükürüğün ağızdan dışarı akabilmesi ve daha kolay nefes alabilmesi için yan tarafına döndürün (Doğru pozisyon için resme bakınız).
- Nöbet geçinceye kadar yanında kalın.
- Nöbet bittiği zaman sersem halde olacaktır, uyumasına izin verin.

**Nöbet sırasında çocuğun ağızına herhangi bir şey KOYMAYIN.**



**Nöbet geçiren çocuğu bu şekilde yatırın.**

## Serebral Palsinin Önlenmesi

Eğer aşağıdaki adımlar atılırsa, çocukların serebral palsiye sahip olması daha az olası hale gelecektir:

- Hamilelikten önce ve hamilelik sırasında**
- . Kadınları hamilelik öncesinde Kızamıkçık aşısı olmasını sağlayın.
  - . Kadın 18 yaşına gelinceye kadar ve emniyetli şekilde bebek sahibi olmak için yeterince sağlıklı oluncaya kadar hamilelikten kaçının.
  - . Bir sağlık merkezinde düzenli sağlık kontrolleri yapın. Doğumu güçleştirebilecek problemler erken dönemde belirlenebilir.
  - . Yüksek kan basıncı açısından kontrol edin ve gerekirse tedavisini sağlayın.
  - . Kadının iyi beslenmesini sağlayın. Bu, serebral palsinin önemli bir sebebi olan prematüre doğum riskini azaltacaktır.
  - . Gereksiz ilaçların alınmasından kaçının.
  - . Doğumun eğitimli bir kişinin yardım edeceği olası en emniyetli yerde yapılmasını düzenleyin.
- Doğum sonrasında bebeğin bakımı**
- . Emzirmeyi teşvik edin. Anne sütü bebeği enfeksiyona karşı korur.
  - . Bebeğin beslenmesi, büyümesi ve genel gelişiminin kontrol edilebilmesi amacıyla sağlık merkezine düzenli ziyaretleri teşvik edin. Gelişimdeki herhangi bir gecikme erken dönemde fark edilebilir ve yardım verilebilir.
  - . Bebeğin difteriye, boğmacaya, tetanoza, çocuk felcine, kızamık ve tüberküloza karşı aşılmasını sağlayın.
- Hasta bakımı çocuğun**
- . Ailelere menenjitin erken belirtilerini öğretin. Bunlar ateşin, ense sertliğinin, bebeğin kafasının tepe kısmındaki yumuşak noktanın şişkinleşmesinin ve sersemliğin (uyku halinin) bulunmasıdır. Çocuk kusabilir ve bilinçsiz hale gelebilir. Çocuğu tedavi için hemen bir doktora götürün.
  - . Ailelere çocuğun ateşi olduğundan ne yapacaklarını öğretin. Çocuğu soğuk tutmalarını, elbiselerini çıkarmalarını ve vücuduna serin su ile pansuman yapmalarını söyleyin. Çok miktarda içecek verin. Bir gündüz ve bir gece sonra ateş düşmezse, daha fazla tedavi için bir sağlık merkezine götürün.
  - . Ailelere ishali bebekler için rehidrasyon konusunda bilgi verin. Emzirmeye devam etmelerini veya püre hale getirilmiş katı gıda vermelerini söyleyin. Çocuk her sulu dışkı yaptığında bir bardak oral rehidrasyon sıvısı (ORS) verin. Eğer iki gün içerisinde ishal daha iyi hale gelmezse, bir sağlık merkezine götürün.

### Oral rehidrasyon sıvısını evde hazırlamak için:

Bir litre kaynatılmış soğutulmuş suya, bir çorba kaşığı şeker, bir tatlı kaşığı sofr tuzu ve bir çay kaşığı karbonat koyarak karıştırın.

### 3. ÇOCUĞUN GELİŞİMİ

#### Normal Çocuk Gelişimi

Normal çocuk gelişimini anlamak, beklenen şekilde gelişmeyen çocukları tanımaya, eğitimi planlamaya ve ilerlemesini kontrol etmeye yardımcı olur. Gelişim aşamalarına özel bir sıra içerisinde ulaşılır. Vücut kontrolü aşamalı olarak kafadan ayaklara doğru gelişir. Kaba hareketler daha becerili ince hareketlerden önce gelişir.

Oturma ve ayakta durma gibi gelişimdeki çeşitli aşamalara, tüm çocuklarda yaklaşık aynı yaşta ulaşılır. Aynı yaştaki diğer çocuklar ile karşılaştırarak, bir çocuğun ne kadar iyi gelişmekte olduğuna karar veririz. İlerleme beklenenden yavaş olduğu zaman, gelişimsel gecikme adı verilir.

Serebral palsili çocuklarda gelişim gecikmesi vardır. Vücutlarını kontrol etmeyi diğer çocuklardan daha uzun sürede öğrenirler. Serebral palsi, gecikmeye sebep olan çok sayıda durumdan yalnızca birisidir.

**Beklenen şekilde gelişmeyen bir çocuk, derhal bir doktora götürülmelidir.**

#### Gelişim Çizelgeleri Nasıl Kullanılır

Serebral palsili çocuk diğer çocuklar ile aynı şekilde gelişmemesine rağmen, tespit ve eğitim için temel olarak yine normal gelişim aşamaları kullanılmaktadır. Sonraki üç sayfada gelişim çizelgeleri bulunmaktadır.

Bu gelişim çizelgeleri, bazı becerilerin hangi sıra ile geliştiğini ve çoğu çocuğun bunları hangi yaşta öğrendiğini göstermektedir.

- Çizelgeleri kullanmak için :
1. Tarihi ve biliyorsanız çocuğun yaşını kaydedin.
  2. Ne yapabildiğini izleyin.
  3. Çizelgeler üzerinde yapabildiği şeyleri işaretleyin veya çember içerisine alın.
  4. Özel güçlük açısından sebepleri araştırın.

Bu şekilde çocuğunuzun ne yapabildiğini, neyi yapamadığını ve ne yapmak için eğitim ihtiyacı duyduğu belirlenecektir.

Bir çocuk iki veya daha fazla aşamaya yayılan becerilere sahip olabilir. Örneğin, diplejili bir çocuk oturma açısından Aşama 3'te, oturmaya geçme açısından Aşama 2'de ve ayakta durma açısından Aşama 1'de olabilir. Bu, eğitim önerilerinin her üç aşamadan gelmesi gerekeceği anlamını taşıyacaktır.



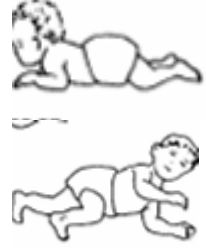
**GELİŞİM ÇİZELGESİ: Hareket**

Aşama 1: Doğumdan 6 aya kadar

Aşama 2: 6 ila 12 ay

Aşama 3: 12 ila 24 ay

Aşama 4: 2 ila 3 yaş

**Baş ve Vücut Kontrolü**

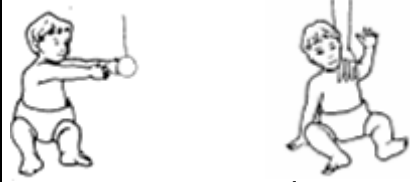
-Karnı üzerine yatar ve başını yukarıda tutar.  
Elleri üzerinde kendini iter.  
-Karnından sırtına doğru yuvarlanır.



Sırtından karnına doğru yuvarlanır.  
Yana doğru yuvarlanır ve oturma durumuna geçer.

**Oturma**

Yalnızca destekle oturur.  
Ellerine dayanarak oturur.



Tek başına oturur.  
Döner ve uzanır.

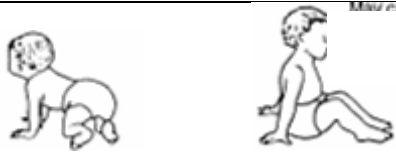
İtilirse kendini tutar.



Oturma Pozisyonuna ve oturma pozisyonundan hareket eder.  
Sarsılırsa kendisini dengeler.

**Bir Yerden Bir Yere Hareket**

Destekle ayakta durur.



Emekleyebilir veya poposu üzerinde sürünebilir.



Çekerek ayağa kalkar.



Tek başına veya bir elden tutarak yürür.

Çömelerek oyun oynar.



Topa tekme atar.

Tek ayak üzerinde zıplar.



**GELİŞİM ÇİZELGESİ: İletişim ve Hareket**

Aşama 1: Doğumdan 6 aya kadar

Aşama 2: 6 ila 12 ay

Aşama 3: 12 ila 24 ay

Aşama 4: 2 ila 3 yaş

**Elleri kullanma**

Küçük nesnelere kısa süre tutar.



Elinin tamamı ile tutar.



Bir nesneyi her bir elinde tutar.



Başparmak ile bir parmak arasında tutar.

**Oyun Sosyal Gelişim**

ve



Nesneye bakar.



Ellerini birleştirir.

Vücuduyla oynar.



Nesnelere bütün koluyla vurur

Nesnelere elden ele geçirir.  
Nesnelere birbirine vurur.

Saklanma, ce-ee gibi sosyal oyunlar oynar.



Nesnelere bir kabın içine koyar ve çıkarır.



İnşa etmekten hoşlanır.



Topu atar



Farklı nesnelere ayırır.

## GELİŞİM ÇİZELGESİ: İletişim ve Gelişim

Aşama 1: Doğumdan 6 aya kadar



Annesinin memesini emer

Nesneleri ağızına götürür.



Aşama 2: 6 ila 12 ay



Katı besinleri çiğner.  
Kendi başına bisküvi yer.

Aşama 3: 12 ila 24 ay



Bir fincandan içebilir ve çoğu besini kendi başına yiyebilir.

Soyunmaya yardım eder.



Tuvalet ihtiyaçlarını belirtir.

Aşama 4: 2 ila 3 yaş



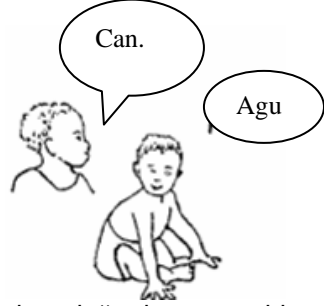
Yardımla giyinir.

Tuvaleti yardımsız kullanır.



Cee!  
Ah ah

Seslere yanıt verir  
Konuşulduğu zaman sesler çıkarır.  
Gülümser.



Seslere doğru başını çevirir.

Bay bay.

Kendisine konuşulmasından ve şarkı söylenmesinden hoşlanır.  
Mimikleri tekrarlar. Başkalarının seslerini tekrarlar.  
Basit emirlere yanıt verir. "Ma ma", "ba ba" gibi basit sözcükleri söyler.



İç.

Kendini adıyla çağırır. Kedi, köpek gibi tanıdık şeylerin adını söyler. Kelime ve mimiklerle bir şeyler ister.  
Kelimeleri birleştirmeye başlar.  
Sorulduğunda vücudun kısımlarını işaret eder.



Yaptığı şey hakkında konuşur.  
Çizmeye başlar. Sorular sorar.  
Ev işlerinde yardım eder.



## Serebral Palsinin Erken Belirtileri

Sertlik veya gevşeklik şeklindeki erken belirtiler, doğumdan kısa süre sonra fark edilebilir. Diğer belirtilerin görünür hale gelmesi birkaç ay sürebilir.

**Çocuğunuzda serebral palsy bulunduğundan emin olmak için onu bir doktora götürün.**

Eğer çoğu zaman görülüyorlar ise, aşağıdaki belirtiler önemlidir. Her çocuk bu belirtilerin tümünü göstermeyecektir.

### Ailelerin Fark ettiği Şeyler

#### Ani Sertleşme

Bazı pozisyonlarda örneğin sırt üstü uzanırken, bebeğin vücudunu bükmek, giydirmek veya kucaklamak zorlaşır.



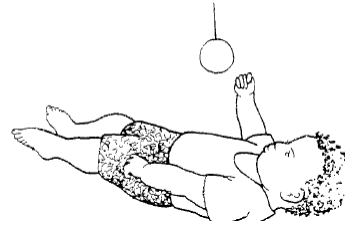
#### Gevşeklik

Bebeğin başı düşer ve kaldıramaz. Havada tutulduğu zaman kolları ve bacakları asılı durumdadır. Bebek çok az hareket eder.



#### Yavaş Gelişme

Kafasını kaldırmayı, oturmayı ve ellerini kullanmayı öğrenmesi beklenenden daha uzun sürer. Vücudunun bir kısmını başka bir kısmından daha fazla kullanabilir. Örneğin, bazı bebekler her iki eli kullanmak yerine yalnızca bir elini kullanır.



#### Kötü Beslenme

Emme ve yutma zayıftır. Dili sütü ve gıdayı dışarıya iter. Ağızını kapatma güçlüğü bulunur.

#### Alışılmadık Davranış

Kötü uyuyan, ağlayan ve huzursuz bir bebek olabilir. Veya çok fazla uyuyan çok sessiz bir bebek olabilir. Üç aylık oluncaya kadar gülümsemeyebilir.

## Aranacak Diğer Belirtiler

Soldaki çizimler gelişimin bazı önemli aşamalarında normal bebeklerin hareket etme şeklini göstermektedir. Sağdaki çizimler, serebral palsili bir çocuk tarafından yapıldığı zaman aynı hareketin nasıl görünebileceğini göstermektedir. **Çocukta serebral palsy bulunduğundan emin olmak için, bir doktora gidin.**

Yaş

Normal Gelişme

Serebral Palsi

3 aya kadar



Karnı üzerinde düz yatar; başını yukarıda tutar; kolları üzerinde kendisini iter. Sırt üstü yatar; iki elini birleştirir.

- Sert bacaklar  
- Başını kaldıramaz.  
- Kolları üzerinde kendisini itemez.

Sırt üstü kendini iter, baş bir taraftadır.  
- Bir kol ve bacak bükülüdür,  
- Diğer kol ve bacak düzdür.  
- Ellerini Birleştiremez.

6 aya kadar



Eller üzerinde destekli oturur; ayakta tutulduğu zaman ağırlığını ayaklarına verir.

-Başını kaldıramaz.  
-Yuvarlak sırt  
-Kollar serttir, eller yumruk haldedir.

Baş arkaya düşer veya oturma durumuna çekildiği zaman arkaya iter.

-Ayak ucunda dik durur.  
-Kollarını geride tutar.  
-Makas gibi çaprazlanmış sert bacaklar.

9 aya kadar



Yalnız başına oturur; elini uzatır; ayakta bırakıldığı zaman kendini destekler.

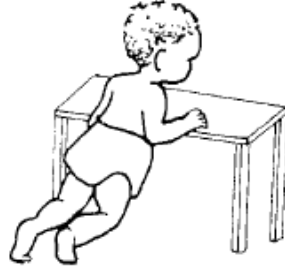
-Yuvarlak sırt  
-Oyun için ellerini zayıf şekilde kullanır.  
-Sert bacaklar, ileriye dönük ayak baş parmakları.

-Ağırlığını bacaklarına vermez.  
-Başı kaldırmayı zayıftır.

12 aya  
kadar



Bir şeye dayanarak çeker;  
iyi şekilde emekler.



- Ayakta durmak için çekme  
güçlüğü  
- Sert bacaklar, ileriye  
gösteren ayak parmakları.



- Emekleyemez.  
- Vücudun yalnızca bir  
tarafını kullanır veya  
yalnızca kollarını kullanarak  
kendisini sürükler.

18 aya  
kadar

Tek başına  
ayağa kalkar  
ve yürür;  
oturur ve  
kalkar; dik  
oturur; her  
iki elini  
kullanır.



-Bir kol sert  
ve büküldür.  
-Bir tarafta  
ayak ucunda  
yürüme  
-Ayakta kötü  
denge.



-Oynamak  
için  
çoğunlukla  
bir elini  
kullanır.  
-Bir bacak  
sert olabilir.  
-Ağırlığını bir  
tarafa  
vererek  
oturur.



## 4. GÜNLÜK YAŞAMDA POZİSYONLAMA

### Serebral Palsili Tüm Çocuk Tipleri için Eğitimin Genel Hedefleri

#### Spastik Çocuk

- . Sert kasları gevşetme.
- . Spastik vücut pozisyonlarından kaçınan hareketleri teşvik etme.
- . Deformiteleri önleme.

#### Atetoid Çocuk

- . Kontrolsüz hareketleri gidermek için eller ile tutmayı öğrenme.
- . Eğer anormal vücut pozisyonları gelip giderse, spastik çocuk için hedefleri de izleyin.

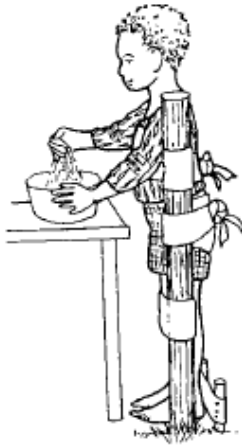
#### Gevşek Çocuk

- . İyi bir pozisyonda destek sağlama.
- . Kasların kuvvetlenmesi amacıyla hareketleri teşvik etme.

#### Ataksik Çocuk

- . Çömelme, ayakta durma ve yürüme sırasında dengeyi artırma.
- . Sabit şekilde ayakta durma ve yürüme
- . Düzensiz sallanma hareketlerini, özellikle ellerinkini kontrol etme.

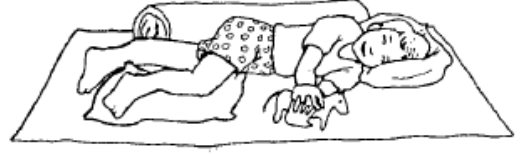
#### Serebral Palsili Tüm Çocuklar için



- Mümkün olduğunca normal şekilde hareketi teşvik etme.
- Vücudun her iki tarafını kullanma.
- Günlük yaşam ile ilgili aktiviteler yaparak çocuğun öğrenmesini teşvik etme.
- Çocuğu düz uzanır şekilde, oturur şekilde, diz çöker şekilde ve ayakta durur şekilde konumlandırma.
- Deformiteleri önleme.







### Ebeveynlere ve Ailelere Öğretmek için Yapılması Gerekenler

- . Öğretmekte olduğunuz aktiviteyi gösterin ve açıklayın.
- . Aile üyelerinin bunu yapması konusunda kılavuzluk edin ve teşvik edin.
- . Aktivitenin günlük yaşamda nasıl uygulanabildiğini gösterin.
- . Ailenin aktivite konusundaki sorularını yanıtlayın.



“Ayşe konusunda endişeliyim. İki yaşına geldi ve hala oturamıyor. Onu giydirmek çok zor.”



“Bunu dene. Onun pozisyonunu düzelt. Sırtı düz olsun. Doğru yapıyorsun.”



“Ayşe ‘in eli neredeymiş? Şimdi daha fazla yardım ediyor. Böylesi benim için daha kolay.”  
“Bu pozisyonda giydirebilir ve oynayabilirsin.”

## İyi Taşıma

### Kaldırma ve Taşıma



#### Kaldırırken

Çocuğu kaldırmayı kolaylaştırmak ve anormal pozisyonları önlemek için:

- Çocuğu bir tarafına doğru yuvarlayın ve başını destekleyin.
- Bacaklarını bükün.
- Vücudunuza yakın şekilde kaldırın.
- Aynı şekilde geri bırakın.

Taşıırken : Onu anormal pozisyonları düzelterek ve kollarını ileriye doğru getirecek şekilde taşıyın. Daha dik bir pozisyon, onun başını dik tutmasını ve etrafa bakmasını öğrenmesine yardım eder.



Çok küçük çocukların tümü bu şekilde taşınabilir.

Spastik bir çocuğu düzleştirmek için iyi bir pozisyonudur.

Bacakları çapraz olan spastik bir çocuğu veya gevşek bir çocuğu taşımak için iyi bir pozisyonudur.

Bacakları çapraz olan spastik bir çocuğu veya atetoid bir çocuğu taşımak için iyi bir pozisyonudur. Bunu kısa mesafeler için kullanın. Bu pozisyonda onu bir taraftan öbür tarafa sallayabilirsiniz.



Bir çocuk sırtınızda taşınabilir. Daha fazla desteğe gereksinim duyarsa veya başı gevşek ise, onu yan tarafınızda taşıyın.



## Taşıma

Taşıma, hareketlerin daha normal hale gelmesi amacıyla bir çocuğu destekleme ve kılavuzluk etme şeklidir.

İyi taşıma sert bir çocuğu gevşetir. Gevşek veya atetoid bir çocuğu destekler. Ataksik ve atetoid çocukların hareketlerini daha fazla kontrol etmelerine izin verir.

- İyi taşıma tüm eğitim önerilerinin temelidir.
- Çocuğunuzun bakımını kolaylaştırır.

### Başın Taşınması

#### Uzak durulacak taşıma



Başını arkaya iter



Başını arkaya iter



Başı arkaya düşer.

#### Teşvik Edilecek Taşıma



Başını kaldır

Omuzlarını aşağıya bastırın ve başını öne eğin.



Anneyi görebiliyor musun?

Kollarını öne getirin. Başını öne eğmek için göğüs kafesi üzerine bastırın. Uyluklarını diziniz ile bükün.



Dik otur

Omuzlarını tutun ve onu yavaşça kaldırın. Kaldırırken onu bir tarafa doğru döndürün. Bu başının öne gelmesine yardım edecektir.

## Gövdeyi Taşıma

### Uzak Durulacak Taşıma

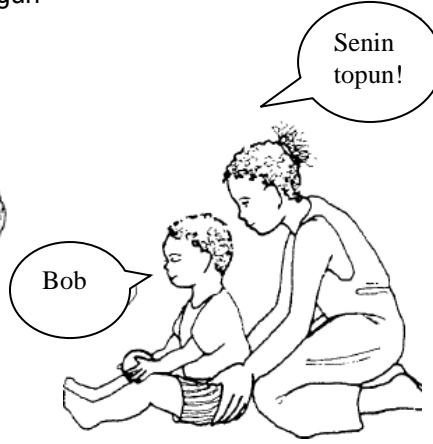
### Teşvik Edilecek Taşıma



Spastik bir çocuğu gevşetmek için:

- . Gövdesini bir taraftan diğer tarafa döndürün.
- . Döndürme yatarken de yapılabilir
- . Daha büyük bir çocuk için, onların bacaklarını kendi bacaklarınıza bastırarak dizlerini düzleştirin.

Gevşek bir çocuğun oturma pozisyonu



"Bop."  
"Evet senin topun."

Sırtı düzleştirmek için:

- . Kalçalarının etrafından tutun.
- . Aşağıya bastırın.

Çok gevşek ise:

- . Bir eliniz ile göğüs kafesini destekleyin.
- . Diğer eliniz ile belinden aşağıya bastırın.



Desteksiz oturduğu zaman, bir atetoid çocuğun kol ve bacak hareketleri kontrolsüz olabilir. Gövdesi arkaya doğru itilebilir.



Otururken onu desteklemek için:

- . Omuzlarının çevresinden tutun.
- . Buradan aşağıya bastırın ve kolları öne doğru getirin.

Oturuşu sabit olduğu zaman, bakması ve dinlemesi daha kolaydır.

## Kolları ve Elleri Taşıma

### Uzak Durulacak taşıma



Spastik çocuğun kolları bükülebilir, geriye çekilebilir. Elleri kapalı olabilir.

### Teşvik edilecek Taşıma



Kollarını düzleştirmek için:

- . Dirseklerinin etrafından tutun.
- . Öne getirecek şekilde kollarını çevirin.

Eğer kolların bükülmesi zorsa:

- . Dirseklerinin etrafından tutun.
- . Kollarını içe döndürün.



Elini açmak için

- . Önce kolunu düzleştirin.
- . Onun elini baş parmağı avuç içinden uzak olacak şekilde tutun.
- . Elini nazikçe açarken el bileğini geriye bükün.



Ellerini uzatması için:

- . Kollarını yandaki gibi düzleştirin.
- . Elini nazik şekilde açarken, bir bileğini geriye bükün.
- . Avuç içini zemine düz olarak koyun.
- . Aynısını diğer el için yapın.

### Eli açmak için diğer fikirler

- . Omuz ve dirseği desteklerken kolunu ritmik olarak sallayın.
- . Serçe parmağının tarafında el sırtına darbe vurun. El açık olduğu zaman, yün, pamuk ve koyun derisi gibi farklı materyaller ile el ayasına sürtün. Farklı şeylere dokunmaya alışacaktır.

**Eğer kasları spastik ise, asla parmaklarını ve baş parmağını uçlardan çekmeyin. Bu elin daha sıkı kapanmasına yol açacaktır.**

## Bacakları Taşıma

### Uzak Durulacak Taşıma



Gevşek bir çocuk bacakları ayrı olarak yatabilir.



Bir spastik çocuğun gövdesi düz olacaktır ve bacakları birbiri üzerine basacak veya sırt üstü uzandığı zaman çapraz olacaktır.

### Teşvik Edilecek Taşıma



"Dizlerini bük."

Bacaklarını ayırmak için:

- . Başının altına ve omuzlarının altına bunları önde tutmak için bir şey koyun.
- . Dizlerini tutun.
- . Bacaklarını yukarıya doğru bükün.
- . Kalçası bükülünce bacaklar ayrılacaktır.

**Eğer kaslar spastik ise, bacakları asla ayırarak çekmeyin. Bu bacakların daha fazla birleşecek şekilde çekilmesine yol açacaktır.**



Daha sonra:

- . Dizlerinin etrafından tutun.
- . Bacaklarını düzleştirirken ayrı tutun.

Bu, ayaklarının daha kolay şekilde bükülmesine yardım edebilir.

Dizleri birleşik halde ayaklarının iç kısımları üzerinde ayakta durabilir.



Ayakları düz şekilde ayakta durması için:

- . Dizlerinin etrafından tutun.
- . Her iki dizi dışa çevirin.

Her iki el ile bir çubuk tutmak, ayakta dururken kollarının daha fazla kontrolünü sağlayacaktır.

## DEFORMİTELERİ ÖNLEME

### İyi Pozisyonlar

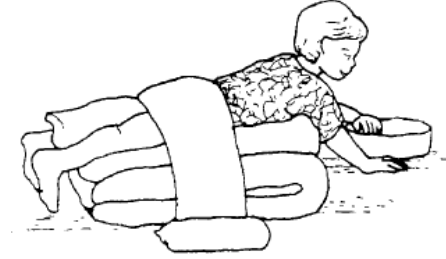
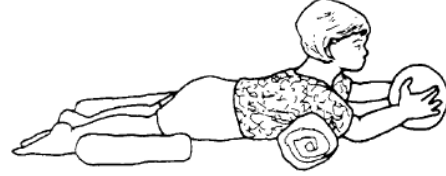
İyi bir pozisyon, çocuğun yapabileceklerinden daha fazlasına yapmasını sağlar. Onu tamamen alete bağlamak yerine bir miktar hareket etmesine izin verin. Çok fazla destek, hareket etmeyi öğrenmesini sağlamaz. Pozisyonunu düzenli olarak değiştirin.

### Yatar Halde Pozisyon Verme

Çocuğunuzu en iyi düzelten pozisyonu seçin:

Yüz üstü uzanarak,

- . Bir rulo havlu veya yastık üzerine yerleştirin.
- . Bu kollarını ileriye doğru tutar ve başını kaldırmasına yardım eder.
- . Yastıklar veya kum torbaları ile gevşek bacakları bir arada tutun.
- . Sert bacakları bir rulo ile ayrı tutun.
- . Bir şerit ile birleştirilmiş iki kum torbası ile, bükülü kalçaları düzleştirin.



Yan yatarken,

- . Ellerini bir araya getirmek için her iki kolu ileriye doğru tutun.
- . Bir kalçayı ve dizi bükün. Bu, bacakların birbirine basmasını önler ve onun vücudunu gevşetir.



Sırt üstü yatarken,

- . Başını ve omuzlarını ileriye doğru getirin.
- . Kalçalarını ve dizlerini bükün. Bu vücudunun sertleşmesini ve düzleşmesini önler.





## Oturur Halde Pozisyon Verme

Oturması gecikmiş olan çocuk daha fazla desteğe gerek duyacaktır. Diğer çocuklara göre bu desteğe daha uzun süre gereksinim duyacaktır. Ellerini daha iyi kullanabilmesi ve daha kolay çiğnemesi ve yutması için iyi bir pozisyonda oturmasına yardım edecek özel bir sandalyeye gerek duyabilir. Oturmaya öğrenmekte olan çocuk, ayakta durma aktivitelerini de uygulamalıdır.

### İyi oturma

#### İyi oturma pozisyonu

- . Baş hafifçe ileri gider.
- . Sırt düzdür, bir tarafa doğru bükülme olmaz.
- . Taban seviyesi sandalyenin arkasına yaslanmıştır.



- . Dizler ayaklar üzerindedir.
- . Bacaklar hafifçe ayırılır.
- . Ayaklar zemin üzerinde düzdür veya bir ayaklık ile desteklenmiştir.

Eğer ayakları yere değmiyorsa ayağının altına bir tahta veya kutu koyarak yükseltin.

#### Kaçınılacak Pozisyonlar



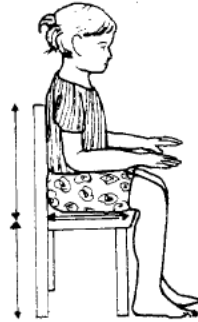
Kalçalar çok düzdür. Çocuk geriye doğru gider ve sandalyeden kayar.

Kalçalar çok bükülüdür ve baş öne doğru düşer.

#### Bir sandalye ölçüsü nasıl alınır ?

Oturak arka yüksekliği : dirsek çubuğundan zemine.

Oturak yüksekliği: dizin arka kısmından topuğa kadar.



Sandalye kol yüksekliği: oturaktan dirseğe kadar.

Oturak derinliği : Kaba etlerin arkasından dizin arkasına kadar, iki parmandan daha az genişlikte.

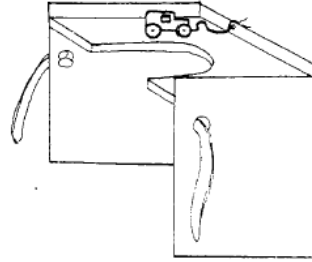
Oturak genişliği: kaba etlerin genişliği artı iki parmak genişliği

## Problem Çözme

Eğer öne doğru düşerse, vücudunun çevresini saran bir masa kullanın.

Eğer sandalyeden kayarsa, aşağı ve geri çeken bir bel şeridi kullanın.\*\*

Eğer kalçaları çok düz ise, kalçalarının altına bir oturak takozu kullanın.



Masayı gevşek çocuğu daha fazla destekleyecek yüksekliğe kaldırın.

Eğer eşyaları masa dışarısına düşürüyorsa, kenarlarını yükseltin. Oyuncakları bir ipe bağlayın.

Eğer hareketleri masayı itiyorsa, bunu sandalyeye bağlayın.

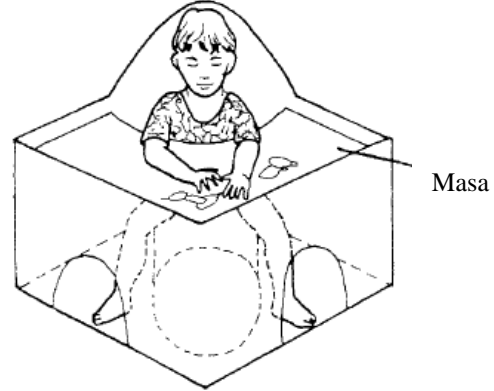
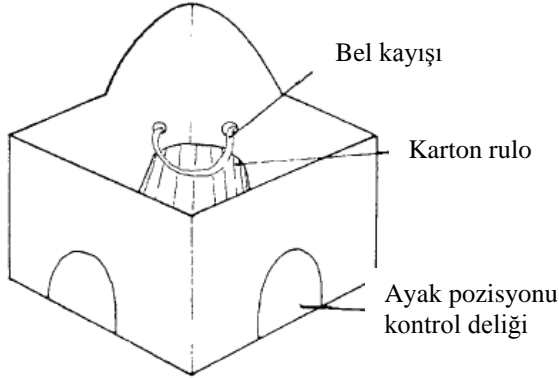
Eğer bacakları ayakları düz olacak şekilde düzleşmiyorsa, bir ayak kutusu kullanın.

\*\* Eğer kontrol edilemeyen hareketler kuvvetli ise, bir kasık şeridi daha iyi olabilir. Şeritleri yastıkçık ile destekleyin. Çocuğun cildine zarar vermediğini kontrol edin.

## Problem Çözme

Bu sandalye bir karton kutudan kesilebilir. Eğer çocuğun bacakları birbirine yaklaşıyorsa, bir kartonu rulo yaparak, kutunun içine oturak olacak şekilde yerleştirin. Oturmak için destek gerekiyorsa, bir bel kayışı koyabilirsiniz.

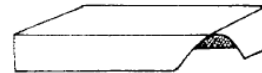
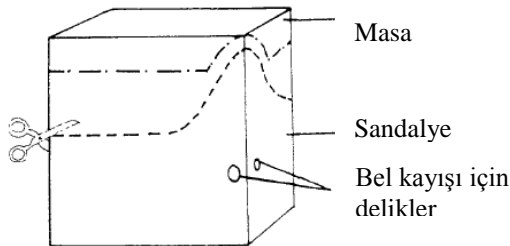
Çocuğu ata biner şekilde, karton rulodan yaptığınız oturak üzerine veya dolu bir çuval üzerine, bir havlu sererek oturtun.



## Oturak nasıl yapılır ?

Kutunun bir tarafındaki kanatları kapatın ve kapalı şekilde yapıştırın. Kutuyu bu tarafı üzerine oturtun. Sandalye ve masa yapmak için iki parça halinde kesin.

Masayı çocuğun vücudunun çevresini saracak şekilde kesin.

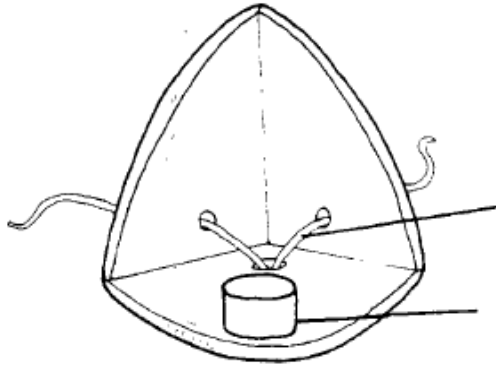


Eğer daha kuvvetli bir sandalye ihtiyacı varsa, üç tabaka kartonu birbirine yapıştırın ve kenarlarını kahverengi kağıt ile kuvvetlendirin. Su geçirmez olmasını sağlamak için vernikleyin.

## Problem çözüme

Eğer çocuğun dizini büken kaslarda kısılma tehlikesi varsa, onu bacakları düz şekilde oturtun. Eğer bir desteğe ihtiyacı varsa, köşeli bir oturak kullanın. Ayrıca ayakta durmayı teşvik edin.

Bu sandalye ahşaptan, köpükten veya kartondan yapılabilir.



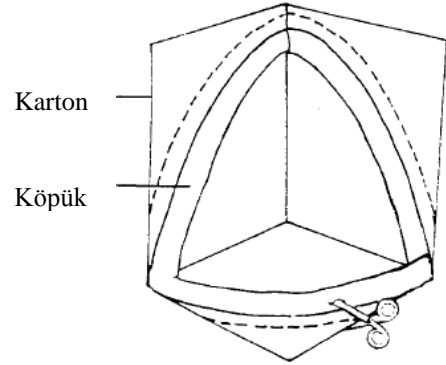
Oturak tabanına sabitlenmiş kasık bandı.

Bacakları ayırmak için pedli kutu.



## Oturak yapmak için:

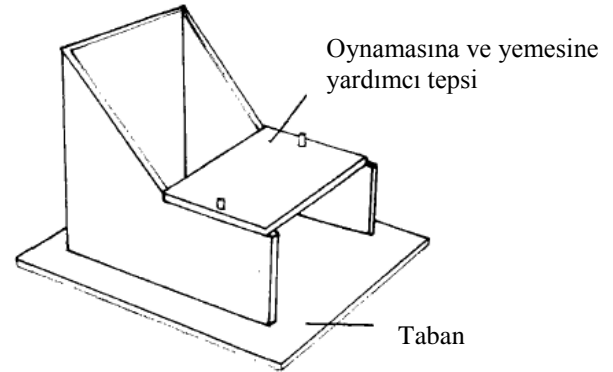
**Köpük:** Sağlam kalın bir köpük kullanın. Parçaları birbirine yapıştırın. Sandalyeyi karton kutunun köşesine yapıştırarak kuvvetlendirin. Kutunun kenarlarını birbirine uyacak şekilde hizalayın.



Karton

Köpük

**Karton:** Üç tabaka mukavva kartonu birbirine yapıştırın. Kenarlarını kahverengi kağıt ile kuvvetlendirin. Su geçirmez hale getirmek için sandalyeyi vernikleyin.



Oynamasına ve yemesine yardımcı tepsi

Taban

## Problem Çözme

Eğer arkaya doğru kendini iterse, sandalyenin sallanmasını önlemek için bir zemin ekleyin.

Eğer sırtı düz şekilde ve dizleri düz olarak oturamıyorsa (diz atelleri ile bile), sandalyeyi dizleri bükülebilecek şekilde zeminden yükseltin.

## Ayakta Dururken Pozisyon Verme

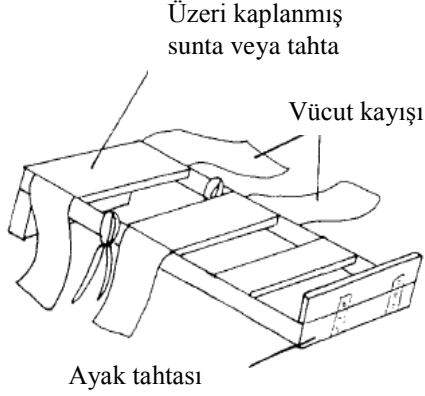
Ayakta durması gecikmiş çocuklar, iyi bir pozisyonda desteklenmiş ayakta durma işleminden yarar görebilir. Ayakta durma, çalışmak için vücudu dik tutan kasları teşvik eder. Kontraktürleri önler ve bacak kemiklerini kuvvetlendirir. Çocuk, oyun için elleri serbest durumdadır, daha fazla alanı görebilir ve başkaları ile daha kolay iletişim kurabilir.

### İyi Ayakta Durma Pozisyonu nedir?

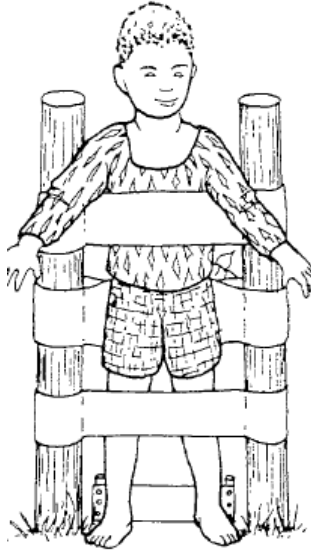
Vücut düz bir çizgi şeklinde durmalıdır, ayaklar üzerine eşit ağırlık verilmeli, kalçalar düz olmalıdır.

### Problem Çözme

Ayakta durmak için desteğe ihtiyaç duyan, veya vücudu bükük olan veya topuklarını zemin üzerinde tutamayan çocuklar için, öne eğik destekleyici kullanın.



Eğer daha az vücut desteğine gerek duyuyorsa, dik bir destekleyici kullanın. Dik olan direklerin zemine iyi oturmasını sağlayın veya bunları iç mekanlarda kullanmak için geniş dörtgen bir zemine sabitleyin.



Arkaya yatan çocuklar için, göğüs şeridini vücut çevresine sarın. Arkadan bağlayın.

Alt şeridin uçlarını kalçaları düzleştirmek amacıyla sıkıca çekin. Uçlarını kalça üzerinde sağlam şekilde bağlayın.

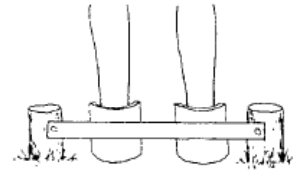
### Ayağı Düzeltme ve Düzleştirme Yolları



Ayaklar dışa dönük



Ayaklar içe dönük



Ayakları düz tutmak için, mukavvadan üç tabakanın birbirine yapıştırılması ile veya bir parça plastik su borusundan yapılan topuk desteklerini kullanın.

## Kontraktürler ve Deformiteler

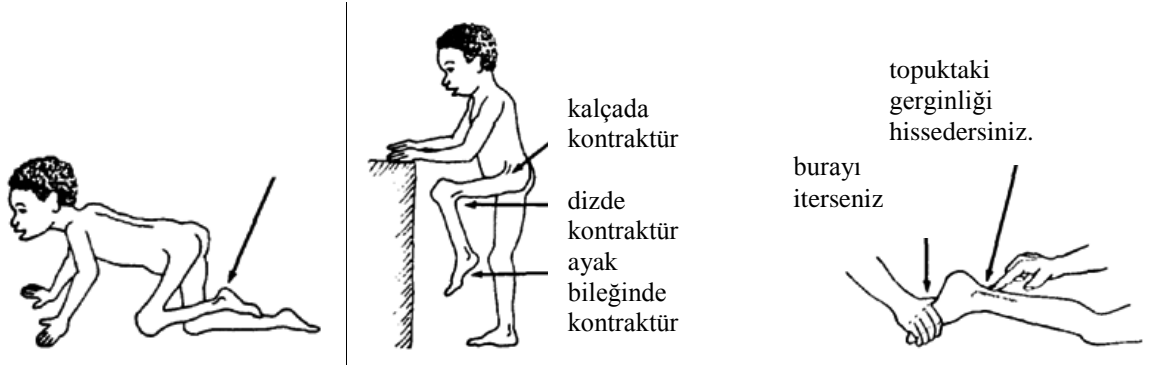
Kol veya bacak uzun süre kıvrık pozisyonda kalırsa, kaslar kısalır. Kol veya bacağı tam olarak uzatmak mümkün olmaz veya kısalmış olan kaslar eklemi düzgün olarak tutamaz. Buna **kontraktür** denir.

Kontraktür, bir eklemden gerçekleştirilmekte olan hareketin tam aralıkta gerçekleşmesini engelleyen kısalmış bir kastedir. Eklem sertleşir. Bunun sonunda **deformite** oluşur. Deformite, bir eklemde anormal pozisyonudur veya şekil bozukluğudur. Sonuçta eklem hiç hareket etmeyebilir.



Kontraktürler, vücudun her ekleminde oluşabilir.

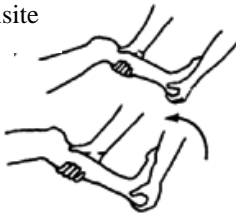
**Örneğin, yürüyemeyen bir çocuk, dizleri üzerinde dolaştığında, diz ve ayak bileklerinde kontraktür oluşabilir.**



Kaslarında uzun süre spastisite olan çocuklarda, kontraktür oluşabilir. Çocuğunuzda spastisite varsa, kontraktür gelişmesi konusunda çok dikkatli olun.

### Spastisite ile kontraktür nasıl ayırt edilir?

Spastisite



Ekleme belirli bir direnç uygulayarak gerin. Sonunda hareket ettirebilerseniz, spastisitedir.

Kontraktür



Direnç uygulamanıza rağmen hareket sağlanamazsa, kontraktürdür.

## Kontraktür Nedenleri

Çok az hareket

Çocuk gevşek olduğu zaman, normalden daha az hareket eder ve bir pozisyonda kalır.

Kas dengesizliği

Bu durum, bazı kaslar diğerlerinden daha kuvvetli olduğu zaman meydana gelir. Örneğin spastik çocuk, aşırı aktif spastik kaslar nedeni ile anormal pozisyonlara çekilir.

## Tespit

Onu hareket ederken izleyin.

- ✓ En çok hangi pozisyonları kullanıyor? Bu pozisyonlar teşvik edilen veya edilmeyen pozisyonlar mı?
- ✓ Kaslardan herhangi birisi kısılma tehlikesi altında mı?



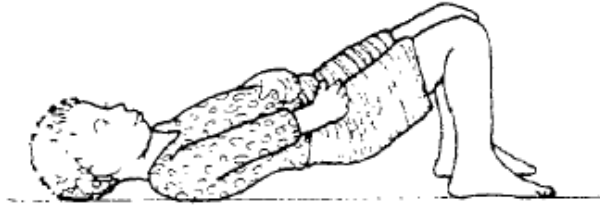
Örneğin, bu çocuk daima bacakları bükülü olarak oturmaktadır. Kalçaları ve dizleri bükülen kaslar kısılacaktır. Daha sonra ayakta durmak zor olacaktır.

**Bu pozisyonlar, ancak her zaman kullanılırlarsa kötüdür. Alçak bir basamakta oturma gibi diğer oturma pozisyonlarını da teşvik edin.**

**Çocuğun gergin olan bütün kaslarını inceleyin. Gergin olan kaslar uzatıldığında açılabilir mi? Kasları uzattığınızda, dirençle karşılaşıyor musunuz? Tüm eklemler bunu uygulayın ve bulduklarınızı not edin.**

## Kontraktürlerin Önlenmesi

- Spastik kasları gevşetmeye yardım etmek için doğru taşıma ve pozisyon vermeyi kullanın.
- Gergin kasları gelecek olan iyi pozisyonlarda aktif hareketleri teşvik edin (çocuk kendisini hareket ettirir). Bunu günlük yaşamının parçası haline getirin.



Örneğin bu şekilde giyinmek, çocuğun gergin kalçalarını germek için çok yararlıdır.

Eğer gerilmeye direnç artarsa gergin kasların uzun süreler boyunca sabit gerilim veren bir pozisyonda tutulması gerekecektir. Bu daha etkili olacaktır. Bir pozisyon verme yardımcısı veya bir atel kullanın. Çocuk için günlük yaşamda yardımcı olacak pozisyonları tercih edin. Örneğin bir ayakta durma çerçevesi çocuğun bükülü bacaklarını düzleştirecektir ve ayrıca oyun için ellerini serbest hale getirecektir. Bir pozisyonda çok uzun süre bırakılmamalıdır yoksa sert ve rahatsız hale gelecektir. Herhangi bir ekipman kullanmadığı zaman, çeşitli aktif hareketleri teşvik edin.

En fazla kısılma tehlikesi içerisinde ve mevcut kontraktürler açısından tehlike altında bulunan kaslar için günlük pasif germe hareketlerini ekleyin (çocuğu siz hareket ettirirsiniz). Bu, mümkün olduğunca tam açıda hareket açıklığını koruyacaktır. Yalnızca pasif germe, kontraktürleri önlemek için yeterli olmayacaktır. Bunu diğer yöntemlerle birlikte kullanın.

### İlerleme

Eklemlerin hareket aralığını kontrol etmeyi sürdürün. Kontraktürleri önlemek için evde kullanabileceğiniz yöntemler şunlardır:

- ✓ İyi pozisyonlarda tutma
- ✓ İyi pozisyonlarda taşıma
- ✓ İyi pozisyonlarda aktif hareketi teşvik etme
- ✓ Pozisyon vermek amacıyla yardımcı ekipman , yani **atel** kullanarak germe sağlamak
- ✓ Günlük pasif germe egzersizleri

Aşağıdaki tabloya bakın. Çocuğunuzun kas ve eklemlerindeki duruma göre neler yapabileceğinizi inceleyin. Eğer kontraktür kötüleşiyorsa ve gerilmeye karşı direnç artıyorsa, çocuğu bir uzmana götürün. Alçılar, korseler ve ameliyatlar kontraktürleri düzeltmek için gerekli olabilir.

### Kas ve Eklemlerin Durumuna Göre Değerlendirme ve Uygulama

Kasın gerilmeye karşı direncinin derecesi	Eklemin hareket açıklığının derecesi	Uygulama
Hafif	Tam	İyi pozisyonda tutmaya ve taşımaya çalışın. İyi pozisyonda durmayı teşvik eden aktif hareketleri günlük yaşamının parçası haline getirin.
Orta	Tam	Pozisyonlama ve aktif harekete devam edin. Ayrıca, sürekli germe sağlayan bir yardımcı ekipman veya atel kullanın.
Güçlü	Kısıtlı - kontraktür başlangıcı	Yukardakilere ilave olarak hergün pasif germe yaptırın.
Çok güçlü	Çok kısıtlı - kontraktür ilerliyor.	Çocuğu uzman bir doktora götürün. Kontraktürü düzeltmek için alçı veya cihaz gerekebilir. Gecikmeyin.

Aşırı spastik bir çocuğunuz varsa, en başından itibaren uzman doktor kontrolünde olmanız tercih edilir. Doktorunuz aşırı spastik kası gevşetmek ve kontraktür oluşmasını önlemek için, ilaç tedavisi veya sinir kas bloğu sağlayan iğne uygulamaları ( Botulinum Toksini, vb.) önerebilir.

## Kasları Pasif Olarak Nasıl Gereriz ?

- Ne yapmak istediğinizi açıklayın. Önce çocuğun işbirliğini sağlayın.
- Herhangi bir sertliği veya anormal hareketleri azaltmak için daha önce anlatılan pozisyonları çocuğa verin.
- Çocuğun kol veya bacağına gergin pozisyonda tutun. Yirmiye kadar sayarak **çok yavaş ve nazik şekilde gerin**.
- Kaslar gevşedikçe, onları biraz daha gerin.
- Germeyi ve saymayı 5 dakika süre ile tekrarlayın. Bunu günde iki kez yapın: sabah ve akşam tekrarlayın.

Örneğin, ayağı gererken:

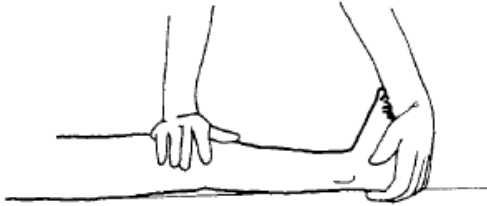
Bacağına dizinin arkasından destekleyin.

Ayak eklemlerini korumak için, ayağı yukarıya bükmek yerine topuk üzerinde aşağıya çekin.

Gerdikçe, topuğun bir tarafa bükülmesine izin vermeyin.



Bazı kaslar iki eklem üzerinde bulunur. Örneğin, kasık kasları dizin ve ayak bileğinin arkasından geçer. Eğer kaslar gerginse, bir eklemi germek sertliğin diğerine kaymasına neden olacaktır. Dizi düzleştirmek, topuğu aşağı çekmeyi zorlaştırabilir. Dolayısıyla, kasların tamamen gerilmesi amacı ile, aynı anda dizi düzleştirmek ve topuğu aşağıya çekmek en iyi yoldur. Bu, zemin üzerinde her iki ayağı düz olarak doğru şekilde ayakta durmasına yardım edecektir.



## Dikkat edilecek şeyler

- Kuvvet kullanarak ağrı veya korkuya sebep olmayın. **Çok yavaş ve nazik şekilde gerin**.
- Pompalayıcı hareket ile eklemleri ileri ve geri hareket ettirmeyin. Bu, spastik kaslarda sertliği artıran ani gerilme yaratacaktır. Çocuğun vücudunun gerilmeye uyum sağlaması için bekleyin.
- Ani sertleşme veya kontrol edilemeyen istemsiz hareketler sırasında germe yapmayın. Önce kasların gevşemesini bekleyin.
- Eklemleri aşırı germemeye dikkat edin. Gevşek kasları asla germeyin.
- Kendine bakım aktiviteleri yaparken germe uygulayın.



## Kontraktürlerin Tespiti ve Tedavisi

Eğer çocuk anormal bir pozisyonda ise, önce bunu kendisi deneyerek düzeltmesini isteyin. Eğer yapamıyorsa, bunu onun için ne kadar düzeltebileceğinize bakın. Eğer uyluk kasları pozisyonun tamamen düzeltilmesini engellerse, bir kontraktür vardır.

### Kalçalar bükülecek ve dizler düzleşecek mi?

#### Anormal pozisyon

- Yuvarlak sırt ve bükülü dizler.
- Çocuk arkaya doğru yaslanmış ve omurgasının tabanı üzerine oturmaktadır.



#### Test pozisyonu

- Hem sırtını hem de dizlerini birlikte düzeltmeye çalışın.
- Kaba etleri üzerine dik olarak oturtun.



### Ne yapalım ?

Eğer bu pozisyon mümkün değilse, bir kontraktür vardır

#### Pozisyon verme

- Sırtı ve dizleri düz olarak oturtun.
- Sırt desteği olarak duvarı veya köşeli oturağı kullanın.

#### Sabit germe

- Oturur halde diz tozluklarını ekleyin.
- Bu pozisyonda sırtı çok yuvarlak ise, dizlerinin bükülebilmesi için bir sandalyeye oturtun.
- Ayakta durmayı teşvik edin.
- Çocuğun ne kadar desteğe ihtiyaç duyduğuna bağlı olarak, ayakta durma çerçevesi veya ateller kullanın.

#### Pasif germe

- Çocuğun ayaklarını vücudunuza yaslayın.
- Dizlerini tutun ve bunları mümkün olduğunca düzleştirin.
- Kalçalarını bükmek için nazikçe öne eğilin.
- Kalçasını düz olarak yere basılı tutun.



**Tüm bu aktiviteleri yıkanmanın, giyinmenin ve oyunun parçası haline getirin**

## Kalçalar Düzleşecek mi?

### Anormal Pozisyon

- Çocuk ayakları zemine deyecek şekilde sırtı kavisli olarak uzanır.
- Ayrıca sırtı kavisli olarak ayakta durabilir.



### Test pozisyonu

- Sırtını düz tutmak için onun göğüs kafesi üzerine bir dizini bükün.



Eğer serbest bacak düz kalmıyorsa bir kalça kontraktürü vardır.

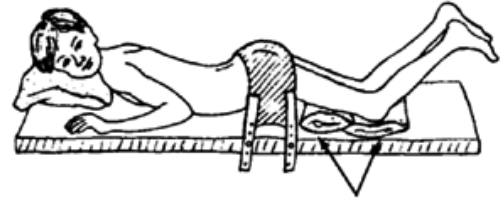
## Ne yapalım ?

### Aktif Hareketi Teşvik Etme

- Ayağa kalkmaya çalışma
- Yürümeye çalışma

### Pozisyon verme

- Yüz üstü yatar durumda pozisyon verin.



Uyluklar altına yastık koyarak, dizlerde bası olmasını önleyin.

### Sabit Germe

- Bir ayakta durma çerçevesi içerisinde ayakta durmayı teşvik edin.

## Bacakları ayrılacak mı?

### Anormal pozisyon

- Çok bacakları birbirine bastırır halde veya çapraz olarak ayakta durur, oturur veya yatar.

### Test pozisyonu

- Bacaklarını nazikçe ayırın.



## Ne yapalım ?

### Aktif hareket

- Ayrılmış düz bacaklar ile oturma.
- Ayrılmış bükülü bacaklar ile de oturma.
- Yürürken yan adımlama.

### Sabit germe

- Ata biner şekilde oturakta oturma
- Ayakta durma çerçevesi.
- Diz bloğu bulunan sandalye.
- Bir bacak rafı bulunan yan yatma tahtası

Resimdeki kesikli çizgiler, bacakların normal olarak ne kadar ayrıldığını göstermektedir. Eğer bu şekilde ayrılmıyorlarsa, bir kontraktür vardır.

**Tüm bu aktiviteleri yıkanmanın, giyinmenin ve oyunun parçası haline getirin.**

## Bacakları birleşecek mi?

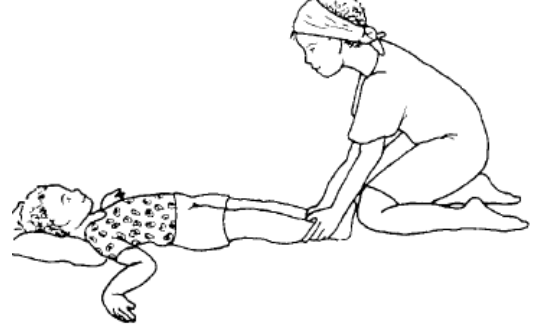
### Anormal pozisyon

- Çocuk bacakları ayrı olarak yatar (genellikle gevşektir).



### Test pozisyonu

- Dizleri düz olacak şekilde, bacaklarını birleştirin.



Eğer birbirine değmezse bir kontraktür vardır.

## Ne yapalım ?

### Pozisyon verme

- Kum torbaları veya yastıklar gibi malzemeleri yatarken veya otururken bacakların yan taraflarına koyun ve bacakları birleşik tutun.

### Sabit germe

- Oturur halde diz atelleri kullanın. Ne kadar destek gerektiğine bağlı olarak, diz atelleri veya ayakta durma çerçevesi kullanarak ayakta dursun.

## Topukları zemin üzerinde düz duruyor mu?

### Anormal pozisyon

- Ayak başparmağına basar pozisyonda ayakta durur. (bak: sayfa 7)

### Test pozisyonu

- Sayfa 33'te anlatıldığı şekilde.



Eğer ayak uçları düz olacak şekilde topukları aşağıya gelemiyorsa, bir kontraktür vardır.

## Ne yapalım ?

### Aktif hareket

- İyi bir pozisyonda erken ayakta durmayı teşvik edin.
- Yürüme için denge alıştırmaları yapın.

### Sabit germe

- Eğer halen ayak başparmağı üzerinde ayakta duruyorsa, ayakta durma pratiği için ayak atelleri kullanın.
- Eğer ayak parmağı ucunda yürümeye çalışırsa, denge alıştırmalarına devam edin, fakat ateller veya korseler konusunda tavsiye için onu bir uzmana götürün.
- Eğer ayakta durma çerçevesinin desteğine gerek duyarsa, ayaklarının pozisyonunu kontrol edin.

**Tüm bu aktiviteleri yıkanmanın, giyinmenin ve oyunun parçası haline getirin.**

## 5. GÜNLÜK YAŞAM AKTİVİTELERİ İÇİN EĞİTİM

### Eğitim Önerileri Hakkında

Aşağıda, serebral palsili çocukların eğitimi için öneriler sunulmaktadır. Bunlar, gelişim çizelgelerinde gösterilen dört aşamanın aynısı olan dört aşama halinde ayarlanmıştır. Bir çocuğun hangi aşama veya aşamalarda olduğunu anlamak için gelişim çizelgelerini kullanın. Daha sonra çocuğu eğitmek için eğitim önerilerinin aynı aşamasından ve bir sonraki aşamadan oluşan aktiviteleri kullanın. Bir seferde birkaç beceri üzerinde çalışabilirsiniz. Örneğin, oturmayı öğrenen bir çocuk, aynı zamanda destek ile ayakta durma ihtiyacı duyabilir.

Kendine bakım aktivitelerinin bazıları, pratik yapmak için çocuk açısından daha küçük adımlara ayrılmalıdır. Çocuğa bir seferde aktivitenin bir adımını gerçekleştirmeyi öğretin. Çocuk bir adımı öğrenebildiği zaman, bir sonrakine geçin.

Çocuğun gelişimin teşvik etmenin en iyi yolu, eğitim aktivitelerini günlük yaşamın bir parçası haline getirmektir. Aktivitelerin çocuğun günlük rutinlerine uyması önemlidir.

Çocuğa ne yapmakta olduğunuzu ve ondan ne yapmasını istediğinizi açıklayın. Çocuğu yardımcı olmak ve konuşmak veya sizin ile iletişim kurmak için teşvik edin. Çocuğun bunları yapmak istemesini sağlamak için, çocuk ile konuşun, şarkılar söyleyin, öyküler anlatın ve aktiviteleri eğlenceli hale getirmek için oyunlar oynayın.

Mümkünse ailenin tüm üyelerini olay içerisine katın. Onlara aktiviteleri uygun şekilde nasıl yapılacağını gösterin. Onların tümü çocuğu nasıl taşıyacağını ve deformiteleri nasıl önleyeceğini farkında olmalıdır. Eğitim sorumluluğunu paylaşın. Bu, çocuk için daha eğlenceli olacaktır ve ailenin bir üyesi üzerinde daha az gerilim yaratacaktır.

Eğer çocuk bir hedefi başarmayı zor bulursa, yapmakta olduğu aktivitelerin zor olmadığını kontrol edin. Aksi halde, alternatif aktiviteleri kullanarak hedefi başarmaya uğraşın. Örneğin, yatar halde kafasını kaldırma gücünü bulunan çocuk, otururken veya ayakta çok daha kolay yapabilir. Oturmak için vücudunu dengelemeyi öğrenme gücünü bulunan çocuk, destek ile ayakta durduğu zaman daha fazla vücut dengesini başarabilir.

Ciddi serebral palsy bulunan çocuk bir aşamadan bir sonrakine ilerleme göstermeyebilir. Çok uzun süre sonrasında bile, çok az gelişme gösterebilir. Bu çocuk için, iletişimi teşvik etmek, iyi taşıma ve pozisyon verme, deformiteleri önleme çok önemlidir. Onu iyi bir pozisyonda desteklemek için ekipman gerekebilir ve böylece deformiteler önlenir. Bu, ona bakmak için bütün ailenin işini kolaylaştıracaktır.

Son olarak, bunlar yalnızca önerilerdir. Çocuğunuz için, neler yapabileceğinizi bu önerilerin ışığı altında planlayın.

## AŞAMA BİR

### Aşama Bir: Baş ve vücut kontrolü: Başı tutma

Çocuk başını kaldırmayı öğrenmediği sürece, oturma gibi diğer becerileri geliştirmek zor olacaktır. Sırt üstü yatmak, onu arkaya doğru bastırabilir ve vücut sertliğini artırır. Dik pozisyonlar onun başını yukarıda tutmasına, etrafa bakmasına ve öğrenmesine yardım edecektir.

Destekli oturma ile başlayın, çünkü bu pozisyonda başını dengelemesi daha kolaydır.

- . Omuzlarını nazikçe aşağıya bastırın.
- . Küçük aşamalar halinde onu arkaya doğru yatırın, Böylece başını ileriye doğru tutmasını öğretin.
- . Başı tutma eylemi geliştikçe onu biraz daha yatırın.
- . Bir taraftan bir tarafa yavaş şekilde yatırmayı da deneyin.



- . Başını ileriye doğru tutmayı öğrenince daha az destek verin.
- . Dizlerinizi onu bir taraftan diğer tarafa yatırmak için yavaş şekilde hareket ettirin.



Şimdi öne doğru eğildiği zaman başını kaldırması için eğitin:

- . Vücudunuza yaslanarak desteklenmiş şekilde onu ileriye doğru eğin.
- . Onu yavaşça bir taraftan diğer tarafa hareket ettirin.



Son olarak, öne doğru yattığı zaman başını kaldırması için onu teşvik edin:

- . Onu göğüs kafesiniz üzerinde destekleyin.
- . Onu yavaşça bir taraftan diğer tarafa hareket ettirin.



**Besleme, taşıma ve oyun için dik pozisyonları tercih edin.**

### Aşama Bir: Baş ve Vücut Kontrolü : Yuvarlama

Üst ve alt vücut kısmı arasında sallama, normal yuvarlamanın parçasıdır ve daha sonra oturma ve yürüme için gereklidir. Yuvarlarken, kafa bir tarafa döner, bunu omuzlar ve daha sonra bacaklar izler.

Çocuğu yuvarlama için eğitmeden önce vücudunu gevşetin:

- Kaba etlerini yerden yükseltin.
- Onu bir top şeklinde kıvrın.
- Onu bir taraftan diğer tarafa yuvarlayın.



Çocuğu yan uzanmış durumdan yuvarlamak için eğitmeye başlayın.

- Ona ileri ve geri yuvarlanması için yardım edin.
- Bacağını tutarak ve hareket ettirerek ona yardım edin.
- Onun alt kolunu sabit tutun.



- Vücudunu sallaması için bacaklarını kullanın.
- Kafasını döndürmesi için teşvik edin ve bekleyin, daha sonra kolunu üzerine getirin.



Onu arkadan öne ve önden arkaya yuvarlanması için teşvik edin. Her iki tarafa yuvarlanma pratiğini yapın.

Yardımsız olarak yuvarlanmaya teşvik edin, böylece bir oyuncacı izleyebilir ve yakalayabilir.

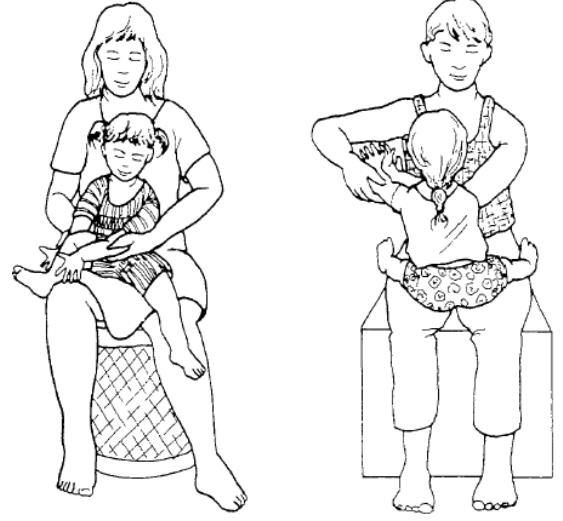
**Yuvarlanmayı onu yıkarken, giydirirken, oynarken ve uyuturken kullanın.**



## Aşama Bir: Oturma: Elleri Üzerinde Oturarak Eğilme

Çocuğunuz hareketlendikçe, vücudunu dik tutmasını ve kollarından destek almasını öğretin. Dik oturmak, her iki elini görmesini ve daha fazla kullanmasını sağlayacaktır.

- . Her iki kolunu öne doğru tutun.
- . Ayaklarına dokunması için vücudunu bir taraftan diğer tarafa yatırın.
- . Onu eğdikçe dizlerinizi kaldırın ve vücut dengesini teşvik edin.
- . Siz hareket ettikçe onunla konuşun. “Sol ve Sağ” deyin.



Sırtını düzleştirin, onu bir taraftan diğer tarafa döndürdükçe, kollarını yukarı ve öne kaldırın.

- . Çocuğün ellerini ve ayaklarını tutun.
- . Baş ve vücut dengesini teşvik etmek için, onu arkaya ve öne, bir taraftan diğer tarafa yavaşça eğin.
- . Siz hareket ettikçe onunla konuşun. “Yukarı ve Aşağı”, “Arkaya ve öne” diyin.
- . Ritmik kelimeler hareketleri eğlenceli hale getirecektir.



- . Destek için onun dizlerini tutun.
- . Kendisini yakalayabilmesi ve destek için kolları üzerine dayanması için onu öne doğru eğin.



**Ayrıca bir sandalyede oturma pratiği yapın.**

**Yıkanırken, giyinirken ve oynarken ellerine dayanarak oturtun.**

## Aşama Bir: Kendine Bakım: Beslenme

Bir çocuğa iyi beslenmesi için yardım etmek, konuşmayı öğrenmek için önemli bir hazırlıktır.

Uzak durulacak pozisyon



- . Çok düz yatar.
- . Kafa arkaya doğru itilir.

**Bu emmeyi ve yutmayı zorlaştırır.**

Teşvik Edilecek Pozisyon



- . Vücudunu mümkün olduğunca size doğru döndürün.
- . Onu daha diz bir pozisyonda tutun.
- . Her iki kolunu ileri doğru tutun.
- . Kafasını öne eğmek için onun göğsüne bastırın.
- . Kalçalarını dizleriniz üzerinde bükülü tutun.

Eğer daha fazla yardıma gerek duyarsa:

Eğer ağızını kapatamazsa, çenesini kaldırarak ve yanaklarını yukarıya doğru çekerek ona yardım edin.

Eğer arkaya doğru sertleşme eğilimi varsa, onun başını öne eğmek için bileğinizin arkası ile onun göğsüne bastırın.

**Bu emmeyi ve yutmayı kolaylaştırır.**



Eğer göğsünüzden ve şişeden ememiyorsa ona süt vermek için küçük bir kaşık kullanın.



### **Aşama Bir: Kendine Bakım : Yıkama**

Çocuğu en iyi kontrol eden pozisyonu tercih edin.



Çocuğun kalçalarını düzleştirin. Dizinizi yukarı kaldırarak başını kalçasından daha yüksekte tutun. Bu, başını dik tutmasını kolaylaştıracaktır.

Dizlerinizi kaldırarak çocuğun kalçalarını bükün. Bu onun vücudunu gevşetir.

### **Aşama Bir: Kendine Bakım : Giydirme**

Çocuğu eni iyi kontrol eden pozisyonu tercih edin.



Kalçalarını düzleştirin. Dizlerinizi kaldırarak, başını kalçalarından daha yüksekte tutun. Bu, onun başını dik tutmasını kolaylaştıracaktır.

En çok etkilenen tarafı önce giydirin ve en son çıkartın.

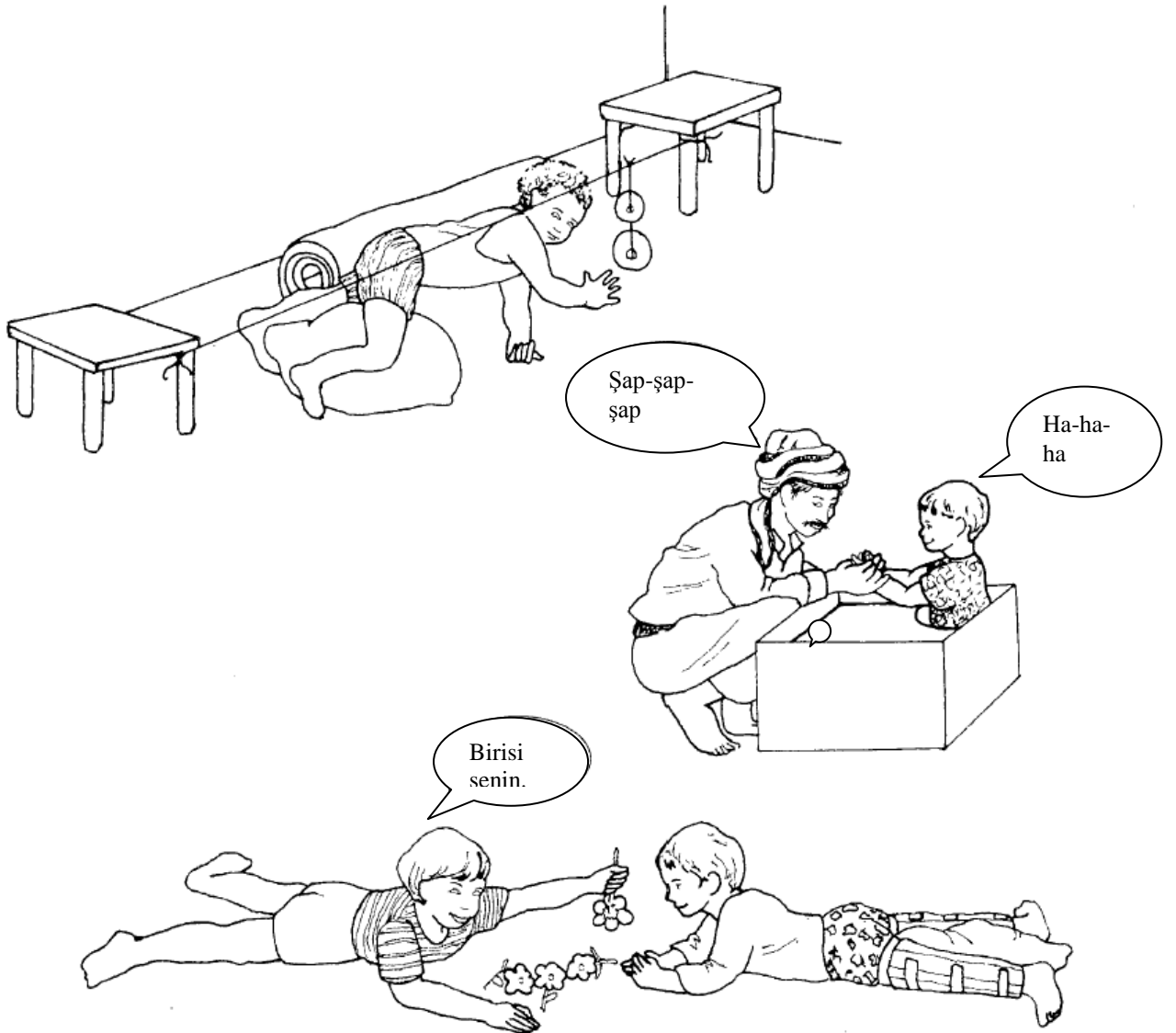
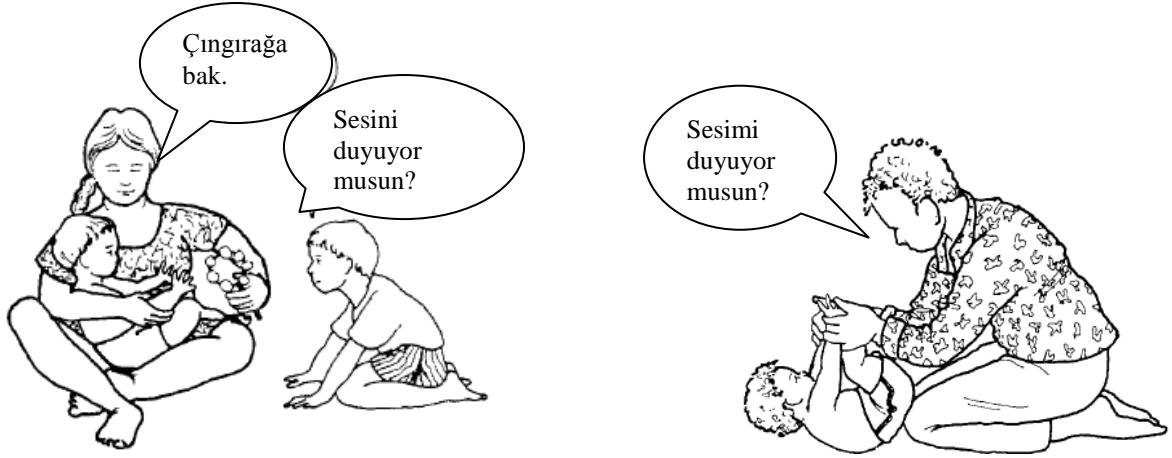
**Onun en iyi görebileceği yere su ve giysiler koyun.**

**Ne yapmakta olduğunuzu ona söyleyin ve öğrenebilmesi için vücudu hakkında konuşun.**

## Aşama Bir: Elleri Kullanma ve Oyun

Çocuğu kollarını öne getirmesi ve ellerine bakması için teşvik edin.

Yuvarlanma ve oturma pozisyonlarını çalıştığınız zaman, el ve kollarının önde olmasına dikkat edin.



## AŞAMA İKİ

### Aşama İki : Oturma: Tek başına oturmaya hazırlık

Tek başına oturmayı öğrenmesi için onu ileriye ve yanlara itin. Vücut dengesi geliştikçe ellerini kaldıracak ve destek için elleri üzerine dayanmasına gerek kalmayacaktır. Ona tüm yönlerde eğilmeyi ve ulaşmayı öğretin.



- Çocuğun uyluklarını tutun. Kendini dengelemesini öğrenmesi için onu hafif ve nazikçe bir tarafa doğru itin, sonra diğer tarafa doğru itin.



- Onu bir tarafa doğru oturtun. Bir eli ile tüm yönlerde uzanmasını teşvik edin. Kendisini destekleyebilmesi için onun diğer kolunu düz tutun



- Çocuğu bir fiçı veya geniş bir teneke gibi yuvarlanan bir şeyin üzerine yatırın.
- Uyluklarını tutun.
- Kendisini dengelemeyi öğrenmesi için onu yavaşça öne doğru hafifçe itin.



- Kucağınızda ata biner şekilde oturtun.
- Onun vücudunu desteklerken, dizlerinizi kullanarak onu bir tarafa doğru hafifçe itin ve kendisini dengelemesi için teşvik edin.
- Dik oturmasına yardım etmek için, uyluğunun en üst kısmına bastırın. Onu diğer tarafa doğru hafifçe itin.

**Oturması gecikmiş çocuklar, destek için bir sandalye kullanmaya da gerek duyacaktır.**

**Yemek yerken, bir şey içerken, yıkarken, giydirenken ve oynarken oturma pratiği yapın.**

## Aşama İki: Oturma : Yatar Durumdan Oturmaya Geçme

Çocuk tek başına oturabildiği zaman, ona yatar durumdan , oturur duruma geçmeyi öğretin:



- . Onu göğsünden destekleyin.
- . Kalçalarını aşağı doğru itin.



- . Daha sonra kalçası üzerine aşağı ve arkaya doğru bastırın.
- . Bir kolu üzerinde doğrulması için vücudunu destekleyin.

Daha az yardıma gerek duyduğu zaman, yukarı ittikçe onun elini tutun.

**Yemek yemek, bir şey içmek, yıkamak ve oynamak için çocuğun oturması gereken her zaman pratik yapın.**

## Aşama İki: Hareket Etme: Eller ve Dizler Üzerinde Hareket

Çocuk tek başına oturabildiği zaman, dizleri ve elleri üzerinde kendisini desteklemesini öğretin. Eğer çok bükülü bacaklar ile emeliyorsa, kontraktürler gelişebilir. Bunun yerine düz uyluklar ve bacaklar ile oturmasına ve ayakta durmasına yönelik teşvik yapın.

Ona elleri ve dizleri üzerinde denge kurmayı öğretin. Bu çömelmesine ve ayağa kalkmasına yardım edecektir.



- Bir uyluğu kaldırın ve dizini ileriye doğru bükün.
- . Ağırlığını öndeki dizi üzerine kaydırın ve daha sonra diğer bacağı aynı şekilde bükün.



- Daha sonra,
- . Kafasını kaldırması ve her iki kolu üzerinde kendisini desteklemesi açısından teşvik için her iki uyluğu üzerine aşağıya doğru bastırın.
  - . Dengesi için eğitmek üzere, onu bir taraftan diğer tarafa, arkaya ve öne doğru nazikçe sallayın.

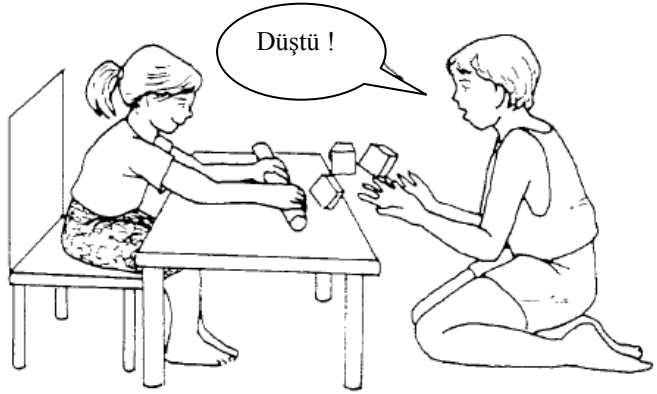
Eğer yerden kalkmak için yardıma gerek duyarsa, siz onu kaldırmadan önce elleri ve dizleri üzerine dayanmasını bekleyin.

**Bunun pratiğini yıkarken, giydirirken ve oynarken yapın.**

## Aşama İki: Oturma: Tek Başına Oturma

Bir sandalyede iyi oturma için, çocuk ayaklarını zeminde düz tutmayı, bacaklarını ayırmayı, öne doğru eğilmeyi ve her iki eli ile dayanmayı öğrenmelidir. İyi oturduğu zaman, ona olumlu kelimeler söyleyin.

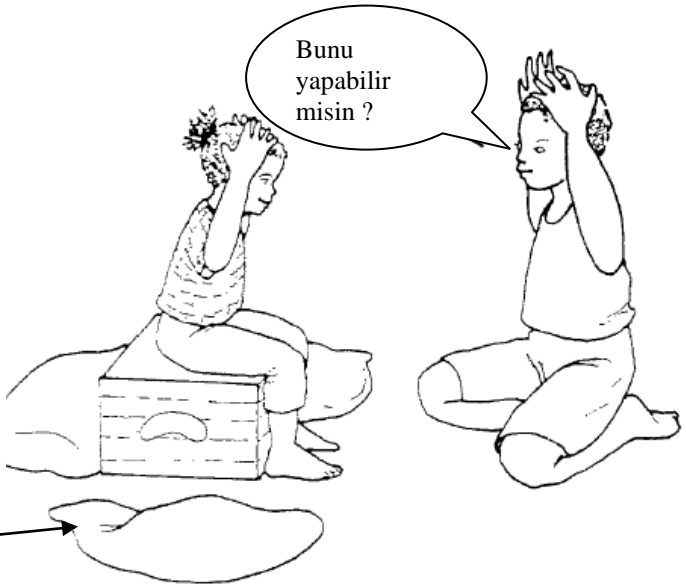
Onu iyi bir pozisyonda tutan ve denge eğitimi veren oyunları tercih edin. Dirseklerini düz tutması için teşvik edin. Güçlük çekiyorsa, dirsek atellerini kullanarak başlayın



Dengesi geliştikçe bir eliyle yapmaya ve daha sonra iki eliyle yapmaya teşvik edin.



Artık tutunmaya ihtiyacı kalmayınca her yöne doğru uzanması ve bir tabure üzerinde oturması için yardım edin. Taklit etmesi için eylemler ile birlikte şarkı söyleyin. Ayaklarını vurması ve eğilerek ayaklarına dokunması için yardım edin.



Çevreye düşmesi halinde emniyet için yastıklar koyun.

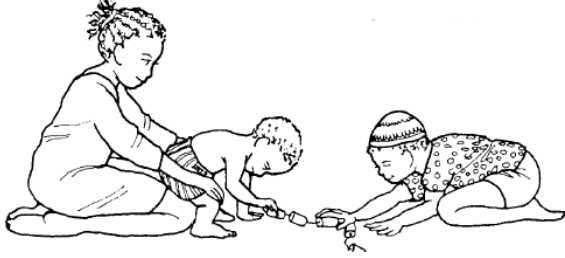


**Bunu yemek yerken, yıkanırken, giyinirken ve oynarken uygulayın.**

## Aşama İki: Hareket Etme: Ayakta Durmak için Çekme

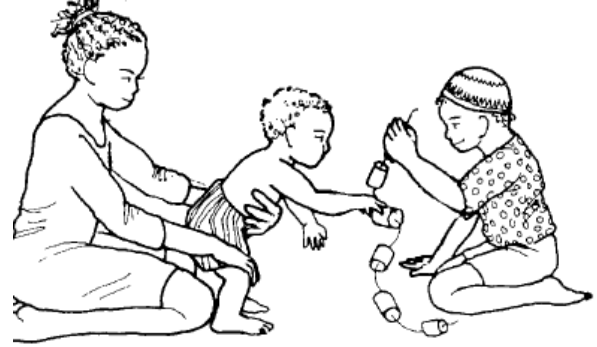
Ayağa kalkmak için çekerken, çocuğun ileriye doğru eğilmesi gereklidir. Sık olarak geriye doğru iteler ve bu ayağa kalkmayı zorlaştıracaktır.

Oturma pozisyonundan ayağa doğru şekilde kalkmak için hareket yaparken:



“Ayaklar düz, ayağa kalk.”  
“İşte bir yılan geliyor.”

- . Ayaklarını düz olarak ve dizlerinin altına koyun.
- . Öne doğru eğilirken dizleri üzerine bastırın.



“Ne kadar uzun boylu bir çocuk.”  
“Şimdi seni yakalamaya geliyor.”

- . Ayağa kalkınca, göğsünden ve dizlerinden destekleyin.

## Arkaya eğilmesine izin vermeyin.

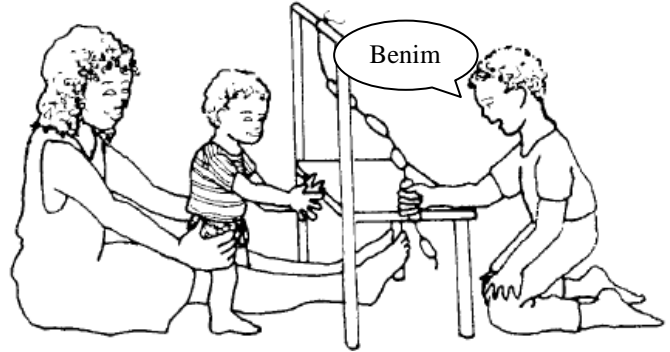
Diz çökme pozisyonundan ayağa kalkma hareketi için:

- . Bir diz üzerine bastırın.
- . İleriye doğru eğilirken diğer dizini geriye doğru tutun.
- . Ayağa kalkınca göğsünden destekleyin.



Ayakta dururken:

- . Onu bacağınız ile destekleyin.
- . Kalçalarını düz ve ayaklarının üzerinde ileriye doğru tutun.
- . Ağırlığını bir taraftan diğer tarafa kaydırın.



**Bir çok çocuk ayakta durabilmek için ekipmana gerek duyacaktır. Yıkarken, giyinirken ve oynarken ayakta durma pratiği yapın.**

## Aşama İki: Kendine Bakım: Yemek Yeme ve İçme

Bir çocuk kucacağınızda veya bir sandalyede yemek yiyebilir veya içebilir. Eğer oturmak için bir desteğe ve çiğnemek ve yutmak için yardıma çok fazla gerek duyarsa, bir sandalyede beslemek daha kolay olur. Başını ve kollarını öne getirin. Başını ileride tutabilmesi için daima yiyecek ve içeceği ön tarafından düz olarak verin.

Yemek yerken:

- . Yumuşak besinler için bir kaşık kullanın.
- . Kaşık kullandığınız zaman, besini onun dilinin ortasına koyun.
- . Kolayca kırılmayan ve derin olmayan bir kaşık kullanın.
- . Çiğnemesine yardım etmek için, katı besini küçük parçalar halinde verin.
- . Besini ağzının kenarına ve dişlerinin arasında arkaya doğru koyun.
- . Çiğnerken ağzını kapalı tutmasına yardım etmek gerekirse, aşağıdaki resimde gösterilen şekilde çenesine sıkı basınç uygulayın.



Plastikten yapılmış ve içi sünger veya pamukla desteklenmiş oturak

Bir şey içerken:

- . Ağzını kapatamıyorsa, aşağıdaki resimde olduğu gibi çenesine sıkı baskı uygulayın
- . Bu yutmasına da yardım edecektir.
- . Burnunun çevresine uyacak olan bir kupa parçası kesin –bu şekilde içerken başını arkaya yatırmak zorunda kalmayacaktır.



Eğer yüzü size dönükse çeneyi kontrol etme

Yanında oturuyorsanız çeneyi kontrol etme.



Onu beslerken kaşık ile üzerine sağlam şekilde bastırarak, dilinin dışarıya itmesini önlevisin





**Başını arkaya yatırmayın.**

## Aşama İki: Kendine Bakım: Yıkama

Çocuğu yıkamak için iyi bir pozisyonu tercih edin.



Kafasını kalçalarından daha yüksek tutmak için dizlerinizi kaldırın. Bu, onun kafasını yukarıda tutmasını kolaylaştıracaktır.

Eğer oturmayı öğreniyorsa, o zaman onu bu pozisyonda yıkayın.



Ellerini bir arada tutmasını teşvik edin.



Küvete tutunmasını teşvik edin.



Eğer ayakta durmasını öğreniyorsa o zaman onu bu pozisyonda yıkayın.

**Suyu daima görebileceği yere koyun.**

**Öğrenebilmesi için ne yapmakta olduğunuzu ve ne yapmasını istediğinizi ona söyleyin.**

## Aşama İki: Kendine Bakım: Giyinme

Çocuğu giydirmek için iyi bir pozisyon tercih edin.

Eğer oturmayı öğrendiyse, onu bu pozisyonda giydirin.



- . Size yakın şekilde ve vücudu öne bükülü olarak oturtun.
- . Sırtı düz olmalıdır.

- . Eğer sırtını düzleştiremiyorsa veya bacaklarını düz tutamıyorsa, yüzü size dönük olarak oturtmayı deneyin.



- . Dengesi geliştikçe daha az destek verin.



Eğer ayakta durmayı öğreniyorsa onu bu pozisyonda giydirin.

**Giysilerini daima görebileceği yere koyun.**

**Öğrenebilmesi için ne yapmakta olduğunuzu ve ne yapmasını istediğinizi ona söyleyin.**

**En fazla etkilenen tarafı önce giydirin ve en son soyun.**

## Aşama İki: Elleri Kullanma ve Oynama

Çocuğu her iki kolu ile tüm yönlere uzanması ve ellerini uzatması için teşvik edin.

Oturmayı, çömelmeyi ve elleri ve dizleri üzerinde ağırlık taşımayı öğrenmesi için, bunu çeşitli iyi pozisyonlarda tekrarlamasını sağlayın.



Oturma dengesine yardım etmek ve kollarını ilerde tutması için, bel çevresine katlanmış battaniye veya havlu sarın.

Bu pozisyonu çok bükülü bacakları olan çocuklar için kullanmayın. Bunların, aşağıdaki resimdeki gibi ayakta durmasını tercih edin.



## AŞAMA ÜÇ

### Aşama Üç: Oturma: Bir Sandalyeden Ayağa Kalkma

Yardımla ayağa kalkmasını öğrendikten sonra, tek başına bunu yapmasını öğretin. Serebral palsili çocuk için sandalyeden ayağa kalkmak, yerden ayağa kalkmaya göre daha kolaydır. Doğru hareketleri öğrenmesi için ona yardım edin.

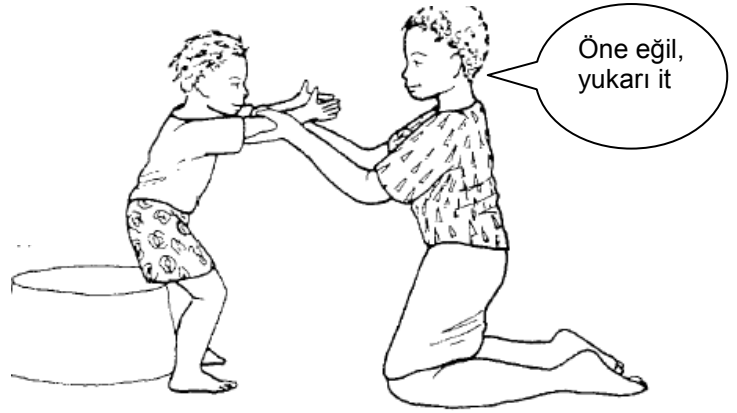
Doğru şekilde oturma pozisyonundan ayağa kalkma hareketi için:

- . Ayaklarını düz ve dizlerinin altında tutun.
- . Sandalyeden kalçasının yükselmesi amacıyla öne doğru eğilmelidir.
- . Onu kollarının altından destekleyin.
- . Kalçasından kaldırma ve indirme pratiği yapın.



Kalçasını sandalyeden kaldırabildiği zaman ayakta durmayı öğrenmeye hazırdır.

- . Ayakta durunca, ellerinizi onun dirseklerine kaydırın ve vücudunu ileride tutun.
- . Kalçaları düz olarak ayakta dursun.



Ardından, kendisini yukarı çekmesini sağlayın.

- . Eğer yardıma gerek duyarsa, ayakta durmak için öne eğilince onun dizlerine bastırın.

- . Artık tek başına ayakta durmayı deneyin.
- . Eğer kolları geriye çekiyorsa, ileride tutmak için bir sopa tutmalıdır.
- . Kalçalar düz olarak ayakta dursun.



Yıkarken, giyinirken, tuvaletten kalkarken ve oyun oynarken bu pratiği yapın.

### Aşama Üç: Bir Yerden Başka Bir Yere Hareket: Çömelme ve Diz Çökme

Çömelme, gergin topukları germek için iyi bir pozisyonudur. Bir çok çocuk çömelirken denge için desteğe ihtiyaç duyar. Tuvalet yapmak ve oynamak için bu önemlidir.

Çömelme eğitimi için:

- . Elleri ve ayakları üzerinde denge sağlamasına yardım edin.
- . Dizlerini tutun.
- . Tüm yönlerde nazik şekilde sarsma hareketi yapın.
- . Bir elini kaldırmasını, ardından diğerini kaldırmasını teşvik edin.



- . İleriye uzanırken dizleri üzerine bastırın.
- . Ayaklarını düz tutun.
- . Tüm yönlerde nazik şekilde sarsma hareketi yapın.
- . Çömelme pozisyonundan ayakta durma pozisyonuna kalkması için teşvik edin.



İyi diz çökme dengesi ayakta durmayı kolaylaştırır. Diz çökme dengesini artırmak için:

- . Topukları üzerine oturarak başlayın.
- . Onu omuzlarının çevresinden tutun.
- . Öne eğilmesine ve kalçaları düzleşinceye kadar diz çökmesine yardım edin.
- . Ardından tekrar topukları üzerine oturmasına yardım edin.
- . Bunu yavaş olarak yapın.



- . Diz çöker durumda iken, bir taraftan diğer tarafa nazikçe itin.



**Yıkanırken, giyinirken, tuvaletten kalkarken ve oyun oynarken bu pratiği yapın.**

## Aşama Üç: Bir Yerden Bir Yere Hareket: Yürüme

Adım atmak için, bir ayağı kaldırırken ağırlığı diğer ayağın üzerine vermek gereklidir. Bir çok çocuğun tek başına yürümeyi öğrenmesi zaman alacaktır. Atellerin veya ekipmanın yardımına gerek duyabilirler.

Önce yana doğru adım atmaya teşvik edin.



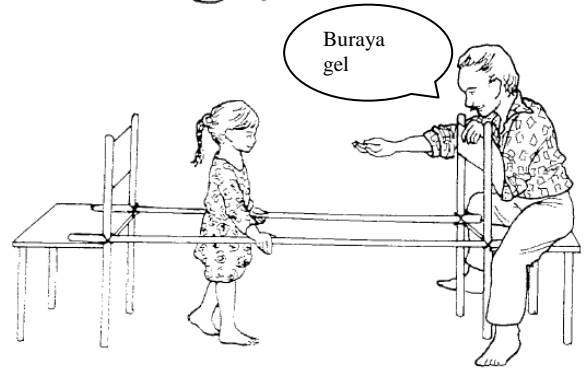
Daha sonra ileriye doğru adım atmaya teşvik edin.



Bacaklarınıza yaslayarak destekleyin ve ağırlığın bir ayaktan diğerine aktarmasına yardım edin.

Gelişme kaydettikçe;

- Kalçalarından veya dirseklerinden tutarak onu destekleyin.
- Adım atmak için ağırlığını kaydırmasına yardım edin.
- Aşamalı olarak daha az destek verin.



İki sandalyeyi birleştirerek, evde basit bir paralel bar yapabilirsiniz. Stabilité sağlamak için, yetişkin sandalyelerden birisi üzerine oturmalıdır.

Oyun oynarken ve kendine bakım aktivitelerini yaparken yürüme pratiği yapın.

## Aşama Üç: Kendine Bakım: Yemek Yeme ve İçme

Yemek yerken ve bir şey içerken verilen desteği azaltın, fakat iyi bir oturma pozisyonunu koruyun. Çocuğa kendi başına yemek yemesini ve bir fincanı tutmasını öğretin. Çenesini kapalı tutmak için halen yardıma gerek duyabilir. Başını öne doğru dik tutabilmesi için, daima yiyecek ve içeceği tam karşıdan verin.

Yemek yerken;



- . Beslenirken masa üzerinde elleri düz olarak her iki kolunu ileri doğru tutun.
- . Ayakları zeminde düz olmalıdır.



- . El bileğini arkaya bükerek kaşığı tutmasına yardım edin.
- . Elini masa üzerinde düz tutarak diğer kolunu ileride tutmasına yardım edin.
- . Kolay kırılmayan derin olmayan bir kaşık kullanın.

Bir şey içerken:



Kollarını ileri doğru tutun.



Her iki eli ile fincanı tutar ve dirseklerine yaslanır.

**Eğer çocuk çok gevşek ve öne düşmeye meyilli ise, daha dik pozisyonda desteklemek için daha yüksek bir masa kullanın.**



### Aşama Üç: Kendine Bakım: Yıkama

Çocuğa kendi kendine yıkanmaya başlamayı öğretin. Onun oturma ve ayakta durma pratiği yapmasını teşvik edecek pozisyonları tercih edin. Bu şekilde oturma daha sabit bir pozisyon olduğu zaman, kendisini yıkamayı daha kolay öğrenebilir.



Bu pozisyonlar bacaklarını germek için kullanılır.

Eğer dizlerini düzleştiremiyorsa, bir tabure veya alçak bir sandalye üzerinde oturmalıdır.



Eğer ayakta durmayı öğreniyorsa, onu bu pozisyonda yıkayın.

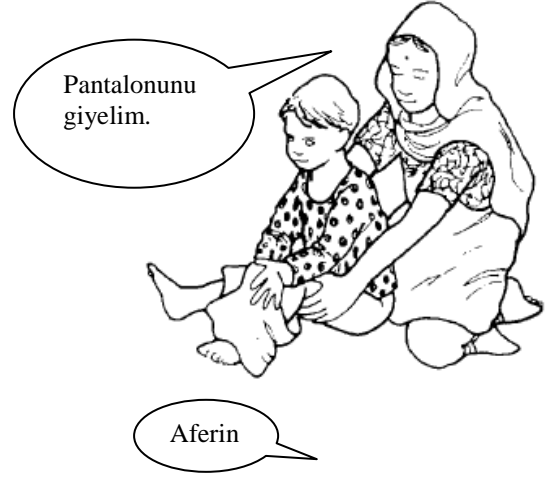


### Aşama Üç: Kendine Bakım: Giyinme

Çocuğa , siz onu giydirirken, size yardım etmeyi öğretin. Kollarını ve bacaklarını kaldırmaya veya giysileri giyme veya çıkarma amacı ile çekmeye teşvik edin.

Oturma, diz çökme ve ayakta durma pratiği yapmasına imkan veren pozisyonları tercih edin.





“

Önce en fazla etkilenen tarafı giydirin ve bu tarafı en son çıkartın.

## Aşama Üç: Kendine Bakım: Tuvalet

Çocuk yaklaşık 18 aylık oluncaya kadar tuvalet eğitimine **başlamayın**.

Bir çocuğa tuvalet eğitimi vermeye başlamadan önce, gün boyunca ne zaman çiş ve kaka yaptığını bilmeniz önemlidir. Birkaç gün boyunca bu zamanların bir kaydını tutun.

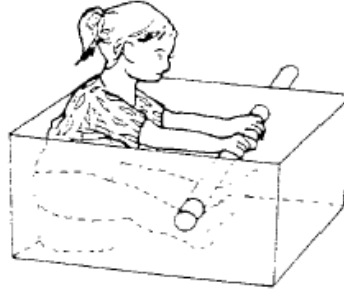
Çocuğu düzenli olarak, her gün bu zamanlarda bir lazımlık üzerine oturtabilirsiniz. Eğer lazımlığa çiş veya kaka yaparsa, o zaman onu takdir ederek ödüllendirin. Eğer hiçbir şey yapmazsa, onu eleştirmeyin, ama takdir de göstermeyin. Bu, lazımlığa çiş veya kaka yapmasını istediğinizi gösterecektir.

Onu 10 dakikadan fazla süre ile lazımlıkta bırakmamalısınız. Başlangıçta onun ile kalmanız gerekebilir. Ona ne yapmasını istediğinizi açıklayın.

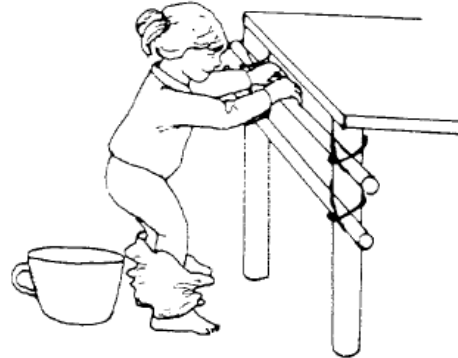
Sonuçta, tuvalete gitmek istediği zamanlarda bir şekilde bunu belirtmeye başlayacaktır. Halen soyunmak ve kendi temizliğini yapmak için yardıma gerek duyacaktır. Denge sağlamak için yardıma gerek duyabilir. İyi bir pozisyonda oturabilmek için özel bir sandalyeye ihtiyaç duyabilir.

Bazı çocuklar lazımlığı kullanmayı öğrenmeyebilir.

Önce bacaklarının arasından destekleyin.



Oturma dengesi geliştikçe daha az destek verin. Lazımlığı bir kutu veya taburenin içerisine yerleştirin. Destek için çubuklardan birisine tutunabilir.



Tuvalet üzerinde çömelme pozisyonundan ayakta durma pozisyonuna geçişi teşvik edin.

### Aşama Üç: Ellerini Kullanma ve Oyun Oynama

Çocuğun her iki kolunu birlikte ve ayrı olarak hareket ettirmesini teşvik edin. Oyuncakları tutmayı ve bırakmayı öğrenmesi gereklidir. Oturur halde, diz çökerken ve ayakta durma pozisyonlarında oyun oynayın.



Ağızına dokun

Ağız

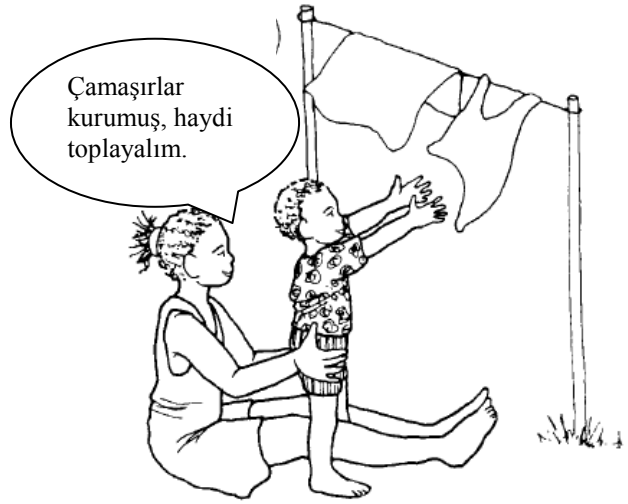


Touch your mouth.

Mouth

Tut, bırak.

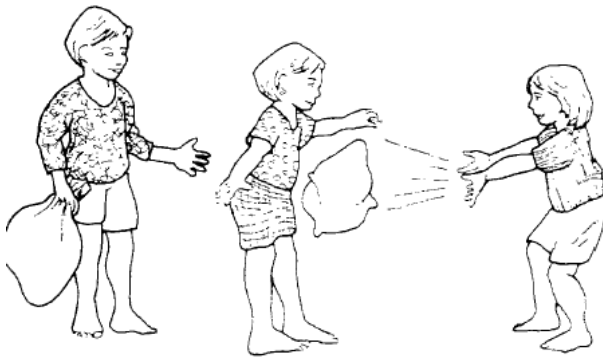
Onları dans ettirelim.



## AŞAMA DÖRT

### Aşama Dört: Bir yerden bir yere hareket : Yürüme

Dengesini daha fazla geliştirerek çocuğun daha sabit şekilde yürütmesine yardım edin. Adım atmaya ve ayağını koymaya öğrenmesi de gerekecektir. Yürüme yardımcı araçları gerekebilir. Ayakları düz tutmak için ateller gerekebilir.



Oyun oynarken ve kendine bakım aktiviteleri yaparken yürüme pratiği yapın.

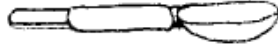
### **Aşama Dört : Kendine Bakım: Yemek Yeme ve İçme**

Eğer çocuk kendi kendine yemek yemeği öğrenmişse, kolunun geriye çekmesini önlemek için, masaya takılan bir çubuktan tutmaya ihtiyaç duyabilir. Tek başına iyi bir pozisyonda veya bir tabure üzerinde veya bir sandalyede oturabilmelidir.



Tabağın altındaki nemli bir havlu veya bez masa üzerinde kaymayı önleyecektir.

Bir dirsek ateli kolunu düz tutar. Çubuktan tutmak çocuğun kolunu uzatmasına yardım eder.



Tutmayı kolaylaştırmak için kalın saplı bir kaşık kullanmak gerekebilir. Kaşığı kalınlaştırmak için, bir sünger veya bez parçasını kaşığın çevresine sarın.

### **Aşama dört: Kendine Bakım: Yıkama**

Kendini yıkamayı öğrenmişse, destek için bir şeye tutunması gerekebilir. Oturur halde veya ayakta dururken kendisini yıkamalıdır.

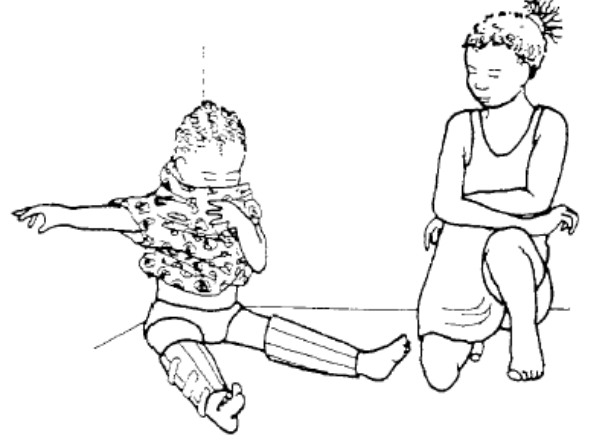


Bir sabun kesesi yıkamayı kolaylaştırır. Bir sabun kesesini eline eldiven gibi geçirebilirsiniz.



#### **Aşama Dört: Kendine Bakım: Giyinme**

Eğer kendi kendine giyinmeyi öğrenmişse, bir şeye tutunması veya destek için duvara yaslanması gerekebilir. Yatar, oturur ve diz çöker pozisyonda giyinmelidir. Çoğunu kendi başına yapmak için en kolay bulunduğu pozisyonu tercih edin.

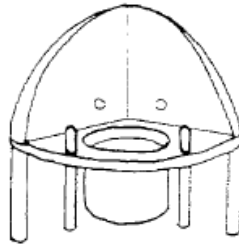
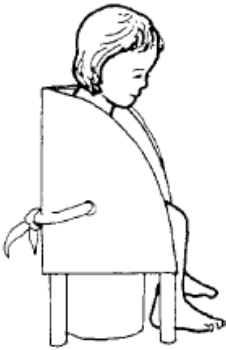


Destek için duvara yaslanın veya bir köşede otursun.

**Önce en çok etkilenen tarafı giydirin ve bu tarafı en son çıkartın.**

#### **Aşama Dört: Kendine Bakım: Tuvalet**

Çocuğun oturma dengesi geliştikçe daha az destek verin. Tuvalete gittiği zaman soyunma ve giyinme ile ilgili olarak mümkün olduğunca fazla yardım etmesini teşvik edin. Eğer klozete veya lazımlığa oturabiliyor ve kalkabiliyorsa, bunu yapması için de teşvik edilmelidir.



Bacakları ayrı tutmak için çubuklar kullanılır.

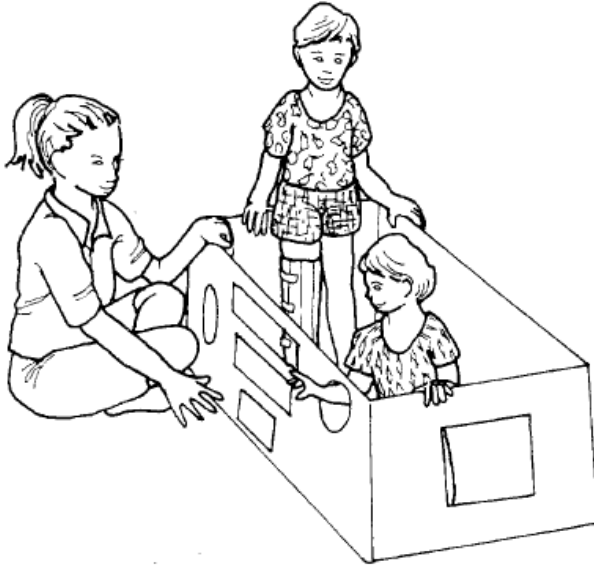
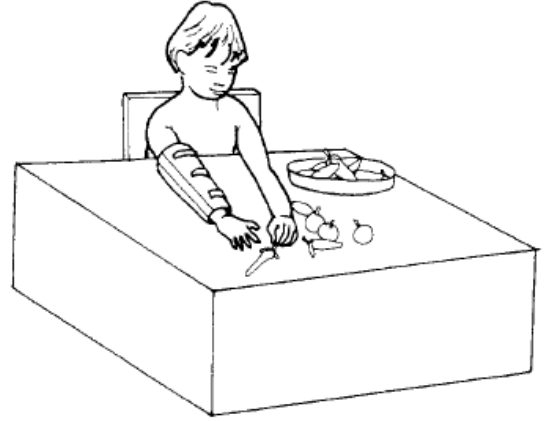
Armut biçimli bir oturma deliği erkekler için daha iyidir.

Eğer çömelme dengesi kötü ise tutunması için bir çubuk verin ve oturması için ahşap tahta veya iki tuğla kullanın.



## Aşama Dört: Elleri Kullanma ve Oyun Oynama

Çocuğun bir çok farklı pozisyonda oyun oynamasını teşvik edin. Ellerini açıp kapamalı ve daha küçük şeyleri tutabilmelidir. Ev işlerine yardım etmesi için teşvik etmeyi çalışın. Destek için halen ekipmana gerek duyabilir.



## 6. İLETİŞİM

### İletişim Nedir?

İletişim, diğer kişilerin bize ilettiklerini anlama şeklimizdir ve düşüncelerimizi, ihtiyaçlarımızı ve hislerimizi onlara ifade etme şeklimizdir.

İşitebilen çocuklar, çoğunlukla konuşarak , kelimeler yoluyla iletişim kurar.

Diğer iletişim yolları şunlardır:

- Ses – ağlama, sızlanma, gülme.
- Vücut hareketi, örneğin kafa sallama.
- Gülümseme gibi yüz ifadeleri.
- Hoşça kal şeklinde el sallamak gibi mimikler.
- Gözlerle veya parmakla işaret etme.
- Yazma ve çizme.

### İletişim ve Serebral Palsi

Serebral palsili çoğu çocuk işitebilir, bu yüzden söylediğiniz kelimeleri dinlerler ve bazen kendi başlarına sözcükleri kullanmaya başlarlar. Dinleme ve anlama, konuşmadan önce gelir.

Baş, yüz, ağız ve dil hareketlerini kontrol etmede güçlük yaşayan çocuklar, sözcükleri net olarak söylemede zorluk yaşayacaktır. Eğer diğer insanlar çocuğun ne zaman konuşmaya çalıştığını anlamazlarsa, huzursuz olabilir ve denemeyi bırakabilir.

Onu mümkün olan herhangi bir şekilde iletişim kurmaya teşvik etmek önemlidir. Çocuğun iletişim kurduğu tüm yolları fark etmeye çalışın.

### Eğitim prensipleri

- Çocuğu, vücudunu gevşetecek şekilde yerleştirin. Konuşmayı öğrenmede en kullanışlı pozisyon oturma pozisyonudur.
- Çocuğun dik oturmasına ve başını dik tutmasına yardım edin, böylece bakmaya ve dinlemeye dikkatini verebilir.
- Konuşmaya hazırlık olarak iyi bir pozisyonda yemeye ve içmeye teşvik edin.
- Çocuğun karşısına geçin. Göz seviyesinde çocuk ile konuşun, böylece sizi görebilir ve başını karşıya dönük olarak tutabilir. Dikkatini çekin.
- Çocuk ile konuşurken tek sözcükler veya basit kısa cümleler kullanın. Söylediğiniz şeyi daha fazla anlamasına yardım etmek için sözcükler ile birlikte mimikleri kullanın.
- Yanıtlaması için ona zaman verin.
- Çocuğun kullandığı tüm iletişim yöntemlerini kabul edin ve çabalarından dolayı ödüllendirin, böylece denemeye devam edecektir.
- Aileyi çocuğa iletişim fırsatı vermek için teşvik edin. “Su veya meyve suyu ister misin?” gibi tercihler sunun. İşaret etmesini veya yanıt vermeye uğraşmasını bekleyin.
- Çocuğa dikkatinizi çekme yollarını sağlayın. Eğer sizi çağırılmazsa, çalması için bir zil veya sallaması için bir çingirak verin.
- Birkaç aylık eğitim sonrasında konuşmak ona zor gelirse, alternatif iletişim yöntemlerini kullanın.

## İletişim için Eğitim Önerileri

### Aşama 1

Çocuk çevresine ilgi göstermeye başlar, fakat sözcükleri anlamaz. Başka insanların yaptığı şeyi etkileyebildiğini öğrenir. Örneğin ağladığı zaman birisi gelecektir. Yüz ifadelerini ve sesleri kullanarak iletişim kurar.

Adı ile çağırın. Baktığı zaman gülümseyerek ve konuşarak ödüllendirin. Bol bol yüz ifadesi kullanın.

Bir ses çıkardığı zaman aynısını tekrarlayın ve ardından konuşma şeklinde yanıt verin.



Günlük sesler konusunda ve bunların anlamı konusunda onunla konuşun. Örneğin, ayak sesleri birisinin gelmekte olduğu anlamına gelir, tabak sesleri yemek zamanı demektir.



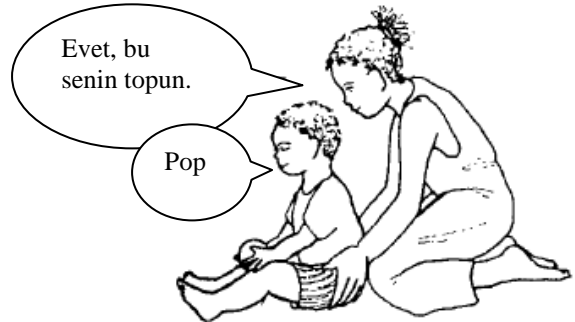
### Aşama 2

Kendi başına kelimeleri kullanmamasına rağmen başka insanların söylediği birkaç sözü alır ve kopyalar. Mimikleri anlar. Kendi mimiklerini ve sözcüklere benzeyen çeşitli sesleri kullanarak iletişim kurar.

Farklı sesler çıkaran günlük nesnelere izin verin. Çalışırken sizi seyretmesine izin verin. Yapmakta olduğunuz şey konusunda konuşun. Çocuğa şarkılar söyleyin. Ritim hoşuna gidecektir.

Çocuktan basit şeyler yapmasını isteyin. Konuşurken mimikleri kullanın. Örneğin, "bana elini ver", "el sallama" veya "topu tut". Hareket etmesi için bekleyin.

Sesleri kullandığı zaman ne demek istediğini anlamaya çalışın. Bunları sözcükler olarak kullanmasına yardım edin. Eğer bir top ile oynarken "Pop" derse, "Evet, senin topun var" deyin.



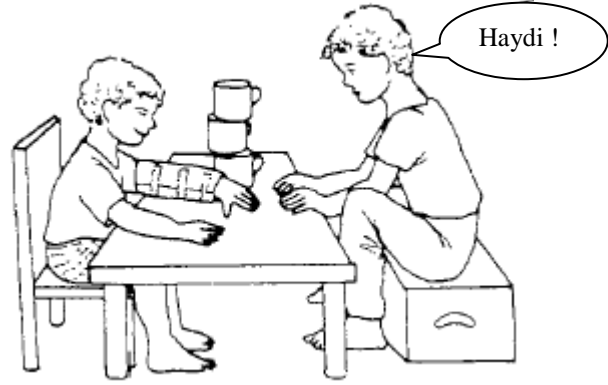
Bu aşamada bir şeyleri söyleme şeklini düzeltmeye çalışmayın.

### Aşama 3

Çocuk tek sözcükleri söyler. Anlam taşıyan özel sesleri ve mimikleri kullanır.

Bir kule yapın. Bunu nasıl yıkacağını gösterin. Tekrar kule yapın. Bunları tekrar yıkmadan önce, "haydi" demenizi beklemesini sağlayın.

Yıkanırken ve giyinirken, vücudunun kısımlarını ve elbiseleri ismi ile söyleyin. "Bana burnunu göster", "Bana ayağını göster" şeklinde oyun oynayın.



Eşyalar ile onama ve ağzına alma şansını verin. Seçeneklerini gösterin, bunları en iyi görebileceği yere koyun. "su veya süt ister misin?", "Top veya bebek ister misin?" şeklinde sorun. Sözcükle, sesle, parmakla veya gözle işaret ederek, nasıl belirttiğine dikkat edin.



### Aşama 4

Çocuk, bilgi vermek ve sorular sormak için basit iki veya üç sözcükten oluşan cümleleri kullanır.

Çocuğa öyküler anlatın ve bunlar hakkında sorular sorun. Resimleri işaret etmeye ve insanlara ve eşyalara isim vermeye teşvik edin. Onun sorularına yanıt verin.

İki sözcüğü birleştirmesine yardım edin. Oynarlarda ve günlük durumlarda bildiği sözcükleri kullanın. Örneğin, "Sıra bende", "Merhaba Maria", "daha fazla pilav", "Gömleği giyelim".

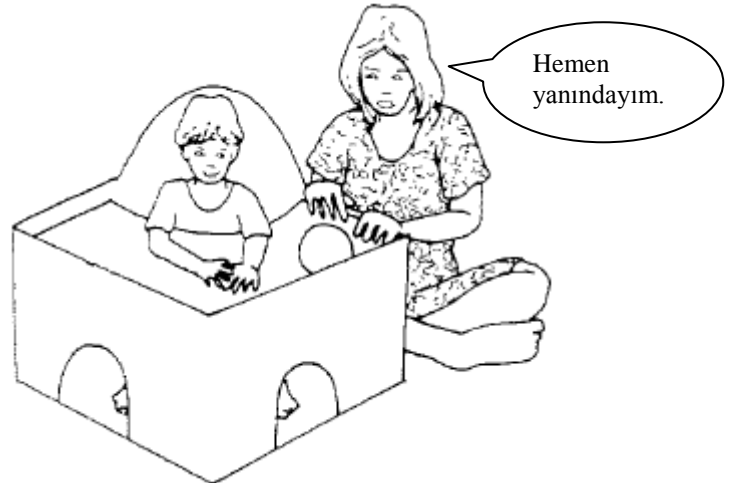


İnsanların ve eşyaların nerede olduğu konusunda konuşun.

"Ben yanımdayım".

"Top masanın üzerinde".

Ne yaptığı konusunda size konuşurken onu dinleyin. Çocuğun kullandığı sözcükler, onu çok iyi tanımayan kişiler için halen çok net olmayabilir. Bu aşamada, çocuklar kendilerini ifade edemezlerse huzursuz olmaya başlarlar. Eğer çocuk birkaç ay boyunca yeni sözcükleri söylemeye uğraşır fakat söyleyemezse, başka bir iletişim yöntemini deneyin.



## Alternatif İletişim Yolları

Eğer çocuk konuşmada öğrenme güçlüğü yaşıyorsa, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve hislerini aktarma konusunda diğer yolları kullanmasına teşvik edin. Parmağı ile veya gözleri ile eşyaları işaret etmek gibi diğer yolları kullanıp kullanmadığını izleyin. Veya bir şeyler söylemek için özel baş veya el hareketlerini kullanabilir.

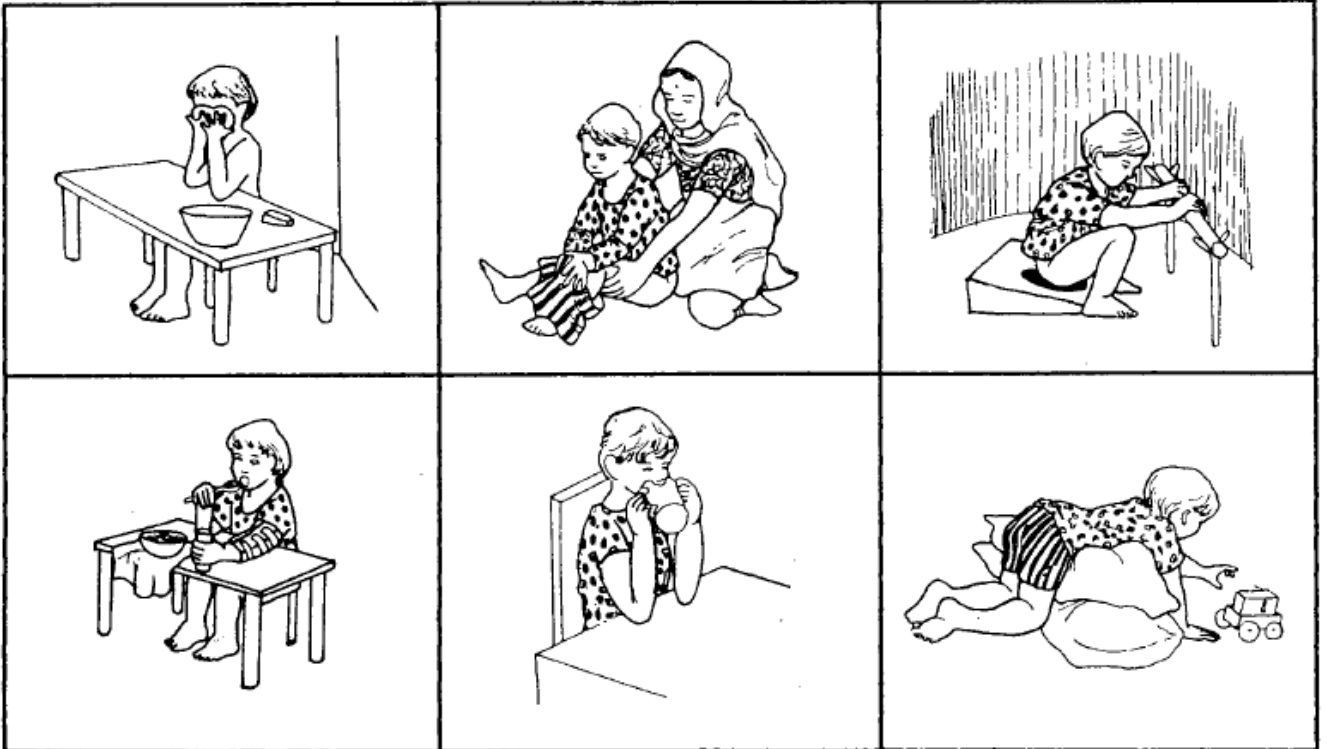
Ailenin iletişim kurmaya uğraştığı tüm şekiller için ödüllendirmesini sağlayın. İhtiyaçlarının anlaşılmasını sağlamada daha başarılı hale geldikçe, daha fazla iletişim kurmak isteyecektir ve sözcükleri kullanmaya başlayabilir.

**Sorular Sorma** Eğer çocuğun sizi anladığından eminseniz, tutarlı bir “Evet”, “Hayır” sinyali geliştirmeye çalışın. Eğer konuşmayı öğrenme güçlüğü varsa, “Evet” için bir ses veya hareketi ve “Hayır” için başka bir ses veya hareketi kullanmasına teşvik edin. Örneğin “Evet” için gözlerini kırabilir ve “Hayır” için elini kaldırabilir.

Eğer “Evet” ve “Hayır” ile tutarlı şekilde iletişim kurabilirse, alternatif iletişim yöntemleri gelişebilir. “Bir içecek ister misin” gibi “Evet”, “Hayır” soruları sorarak, ne yapmak veya neye sahip olmak istediğini bulun.

**Resim Tahtaları** Eğer çocuk işaret dilini kullanmak için ellerini yeterince iyi kullanamazsa fakat, “Evet”, “Hayır” belirtmesini yapabiliyorsa, bir resim tahtasını deneyin. Çocuğun ve ailenin yaptığı şeyleri gösteren gazete veya takvimlerden resimler toplayın. Sert bir karton parçası veya ahşap tahta üzerine gerçekten yararlı birkaç resim yapıştırın. Eğer çocuk bir çok resmi kullanıyorsa, bunlardan bir kitap yapın.

## Resim Örnekleri



## Resimleri İşaret Etme

Çocuğu gevşeyebileceği ve işaret etmek için konsantre olabileceği bir pozisyona getirin. Resimleri görebilmesini sağlayın. Çocuğa resimleri açıklayın. Sahip olmak veya yapmak istediği şeyin resmini işaret etmesini söyleyin. Resimlerde istediği şeyi kendisine verin.

### Problem Çözme

- Eğer çocuk resimlere dokunmak için kolunu hareket ettirebilirse, fakat elini açamazsa, o zaman işaret etmek için yumruğunu kullanmasına izin verin. Resimlerin tahta üzerinde iyi aralıklarla yerleştirilmiş olmasını sağlayın.
- Çocuk dirseğini bükülü tuttuğu için resimlere ulaşamazsa, o zaman dirseğini düz tutmak için bir dirsek ateli kullanın.
- Eğer çocuk kolunu veya elini işaret etmek için kullanamazsa, o zaman onun için siz işaret edin. İsteddiği bir şeyin resmine işaret ettiğiniz zaman size söyleyeceği bir ses veya hareketi kullanması için teşvik edin veya istediği şeyin resmine bakarak gözleri ile işaret edebiliyorsa izleyin.



### İşaret dili

Serebral palsili bazı çocuklar, işaret dilini kullanabileceği el hareketlerini yeterince kontrol edebilecektir. Bu durumda, işitme ve konuşma güçlüğü bulunan insanlar için kullanılan bir işaret seti kullanabilirsiniz.

Ellerini hareket ettirme güçlüğü bulunan çocuk kendi işaretlerini yapabilir. Çocuğu tanıyan herkesin onun işaretlerini anlamasını sağlayın.

## 7. SEREBRAL PALSİ İLE BİRLİKTE BULUNAN PROBLEMLERİN HESABA KATILMASI

**Çok kötü görüş** Eğer üç aydan beri çocuk hareketli bir ışığı izlemiyorsa veya eşyalara uzanmıyorsa, görme testi için bir doktora götürün. Çok kötü görme, hareket ve öğrenmenin daha fazla gelişmesini yavaşlatır.

**Sahip olduğu görüşü kullanması için teşvik edin.**

### Eğitim önerileri

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Kaldırma                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Geldiğini görmüyorsa, irkilebilir ve katılaşabilir. Bunu önce ona dokunarak ve konuşarak önleyin.</li></ul>   |
| Hareket                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hareketi hissetmesine izin verin. Onu iyi bir pozisyonda tutun ve kendine güvenini artırmak için onu sallayın veya eğin. Yavaş hareket ederek başlayın.</li><li>• Yuvarlanarak ve oturduğu zaman tüm çevreyi hissederek zemini araştırması için teşvik edin.</li><li>• Oturur halde itildiği zaman kendisini tutması için teşvik edin. Kötü görüş bulunduğu zaman bunu öğrenmesi daha uzun sürer.</li></ul> |
| Ellerini kullanma                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kollarına ve ellerine kılavuzluk edin. Annesinin yüzünü ve kendi vücudunu araştırması için teşvik edin. Elinin arka kısmına bir oyuncak dokundurun. Bunu bulmasını ve tutmasını bekleyin.</li></ul>   |
| Eşyaları görmesini kolaylaştırma | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nesneyi yakınlaştırın veya onu nesnenin yakınına götürün.</li><li>• Daha büyük bir oyuncak tercih edin.</li><li>• Parlak veya ışıklı bir oyuncak tercih edin.</li><li>• İzleyebilmesi için oyuncağın yavaş hareket etmesini sağlayın.</li></ul>   |

**Dokunması ve koklaması eğlenceli eşyalarla oynayın.**

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <b>İşitme güçlükleri</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Konuştuğunuz zaman sizi daha iyi anlamasına yardım edin.</li><li>• Dikkatini çekmek için yüzüne dokunun.</li><li>• Işık yüzünüze gelecek şekilde onun önünde ayakta durun.</li><li>• Yüksek sesle ve kesinlikle bağırmadan konuşun.</li><li>• Aynı zamanda kelimeleri ve mimikleri kullanın.</li><li>• Dinlemeye konsantre olabilmesi için pozisyon verin.</li></ul> |
|--------------------------|--|



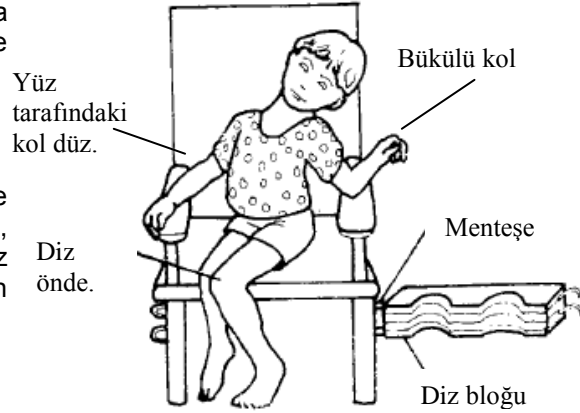
## Ciddi Güçlükleri Olan Çocuklar

Tüm vücudu etkilenmiş olan, görme veya öğrenme gibi diğer güçlükler de bulunan ve çok az hareket eden bir çocukta deformiteler daha sık olarak gelişir. En sık meydana gelen deformite rüzgar deformitesidir. Bu, aşağıdaki durumlarda meydana gelir:

Çocuk başını yalnızca bir tarafa çevirir. Eğer çocuğun başı sağa dönüyorsa dizleri de sağa düşecektir. Bir dizi diğerinden daha ileride görünecektir, çünkü kalçaları bükülüdür.

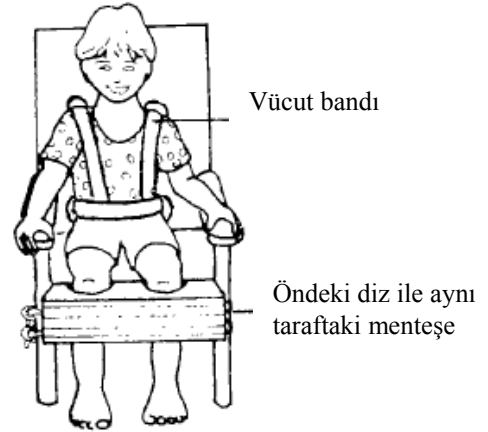
Oturma:

Eğer çocuk çok kötü dengeye sahipse ve sandalyede kaymaya devam ediyorsa, kalçalarını ve dizlerini düzelterek bir diz bloğunu deneyin. Çocuk kafasının ve ellerinin kontrolünü de daha iyi kazanabilir.

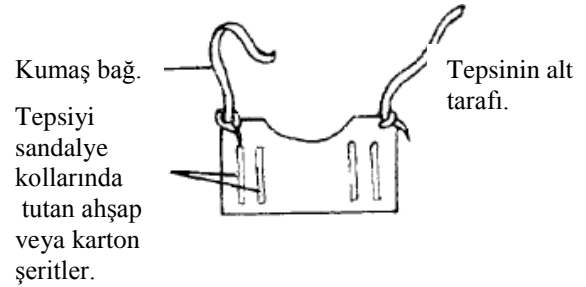


Birbirine yapıştırılmış ve bez veya köpük ile desteklenmiş karton tabakalardan bir diz bloğu yapın.

Bunu yalnızca pozisyonu nazikçe düzeltilebiliyorsa ve rahat oturabiliyorsa deneyin.

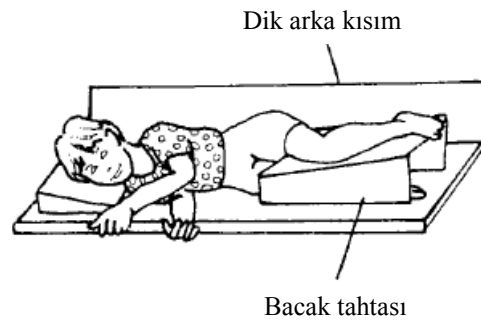


Vücudunu desteklemek ve oyuncaklar için bir tepsiye gerek duyacaktır. Vücut şeritleri de gerekebilir. Şeritler için sandalyenin arkasına delikler açın.



Yan yatma:

Bazı çocuklar için yan yatmak daha rahat olacaktır. Eğer çocuk yan tarafına doğru duramıyorsa, yan yatma tahtası ile destekleyin. Eğer bacakları birbirine kuvvetle basıyorsa, bacaklarına ayırmak ve alttaki bacak üzerine baskıyı önlemek için üzeri yumuşak bir bez veya süngerle kaplanmış, ahşap veya kartondan bir bacak tahtası kullanın.



Onu mümkünse her iki tarafına doğru yatırın, yalnızca kafasını çevirdiği tarafa yatırmamaya dikkat edin.

**Deformiteleri önlemenin veya bunların ilerlemesini azaltmanın en iyi yolu, gün boyunca çocuğu çeşitli iyi pozisyonlara koymaktır.**



## İLERİ OKUMA

The Community Health Worker.  
World Health Organisation, 1987 (1993'te tekrar yayınlanacaktır).  
Dağıtım ve satışlar, Geneva 27, İsviçre.

The Education of Mid-Level Rehabilitation Workers.  
World Health Organisation, 1992.  
Rehabilitation HQ, WHO, 1211 Geneva 27, İsviçre.

Finnie N. (1974)

Handling the Young Cerebral Palsied Child at Home (2nd Ed.)  
Butterworth Heinemann Ltd., Linacre House, Jordan Hill, Oxford, OX2 8DP, İngiltere.

Helander E, Mendis P, Nelson G, Goerd A. (1989)

Training in the Community for People with Disabilities.  
World Health Organisation, Dağıtım ve Satışlar, 1211 Geneva 27, İsviçre.

Bu kılavuzda aşağıdaki Eğitim Paketlerine gönderme yapılmıştır:

Görme Güçlüğü Bulunan Kişilerin Aile Üyeleri İçin –1 & 2.  
Konuşma ve İşitme veya Konuşma ve HAREKET Güçlüğü Bulunan Kişilerin Aile Üyeleri İçin –4,  
5 & 7.  
HAREKET Güçlüğü Bulunan Kişilerin Aile Üyeleri İçin –8, 9 & 14.  
Krizleri olan Kişilerin Aile Üyeleri İçin –21.  
Öğrenme Güçlüğü Bulunan Kişilerin Aile Üyeleri İçin –23.  
Güçlüğü Bulunan Bir Bebeğin Emzirilmesi – 25.  
Güçlüğü Bulunan Bir Çocuk İçin Oyun Aktiviteleri –26.

Levitt S. (1987)

We Can Play and Move.  
Appropriate Health Resources and Technologies Action Group, 1 London Bridge Street,  
London, SE1 9SG, İngiltere.

Packer B. (1986)

IRED Series VI Tools for Africa: Appropriate Paper-based Technology.  
IRED East and Southern Africa Office, Box 8242, Harare, Zimbabwe.

Werner D. (1987)

Disabled Village Children.  
The Hesperian Foundation, P.O. Box 1692, Palo Alto, California, USA, 94302.

Wirtz S, Winyard S. (1993)

Hearing and Communication for Community Based Rehabilitation Workers.  
MacMillan: Teaching Aids at Low Cost, P.O. Box 49, St. Albans, Herts, AL1 4AX, İngiltere.