



21 MART

Mart 2025



Dünya Down Sendromu
Farkındalık Günü

Belirli Gün ve Haftalar
Bülten

Rehberlik Servisi



[yildirimbeyazitozelegitim](https://www.instagram.com/yildirimbeyazitozelegitim)



yildirimbeyazitozelegitim.meb.k12.tr

NEDEN 21 MART?

Bu tarih, Down
Sendromuna karşılık
gelen 21. kromozomun
3 adet olmasını
sembolize eder.



DOWN SENDROMU

Down sendromu bir hastalık değil, genetik bir farklılıktır.

Sıradan bir insan vücudunda bulunan kromozom sayısı 46 iken

Down sendromlu bireylerde bu sayı üç adet 21. kromozom olması nedeniyle 47'dir.

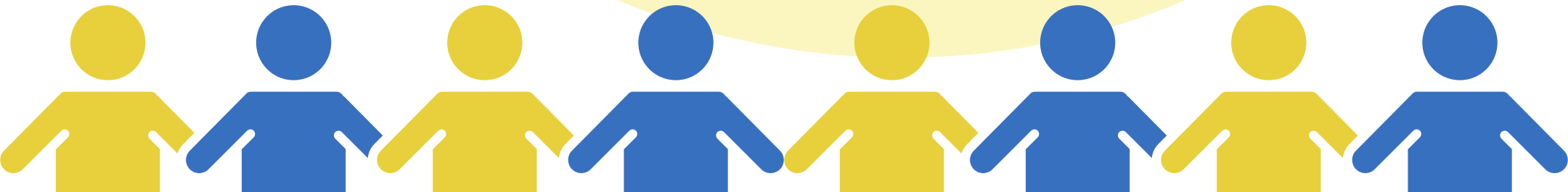
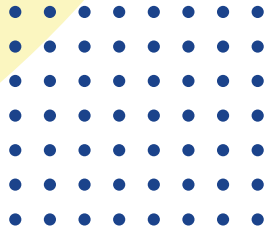


Neden Olur?

Down sendromunun nedeni bilinmemekle birlikte Down sendromu riskini arttırdığı bilinen tek etmen hamilelik yaşıdır.

Özellikle 35 yaş üstü hamileliklerde risk artar. Ancak genel olarak genç kadınlar daha fazla bebek sahibi olduğundan Down sendromlu çocukların %75-80'i genç annelerin bebekleridir.

Ülke, milliyet, sosyo-ekonomik statü farkı yoktur. Ortalama her 800 doğumda bir görülür. Tüm dünyada 6 milyon civarında Down sendromlu birey yaşamaktadır. Türkiye'de tam bir veri yok ama yaklaşık 70.000 Down sendromlu kişi olduğu tahmin ediliyor. Hafif veya orta seviye zihinsel ve motor gelişim geriliğine sebep olur.





Nasıl Teşhis Edilir?

Down sendromu bazı durumlarda, bebek henüz doğmadan anne karnında iken bir takım testlerle tespit edilebilmektedir.

Hamileliği takip eden doktor bir risk olduğunu gördüğünde bu testler için ebeveynleri bilgilendirir. Doğum sonrasında ise doktorun klinik muayeneleriyle bebeklerin fiziksel ve gelişim özellikleri incelenerek Down sendromu belirtileri değerlendirilir.

Kan örneği ile genetik testler yapılarak bebeğin daha ilk günlerinde Down sendromu tanısı kesin olarak konulabilmektedir.

Bu tanıyı alan ebeveynlerin hemen gerekli sağlık kontrollerini yaptırmaları ve bebekleri 1 aylık olduğunda erken müdahale programlarına başlamaları tavsiye edilmektedir.

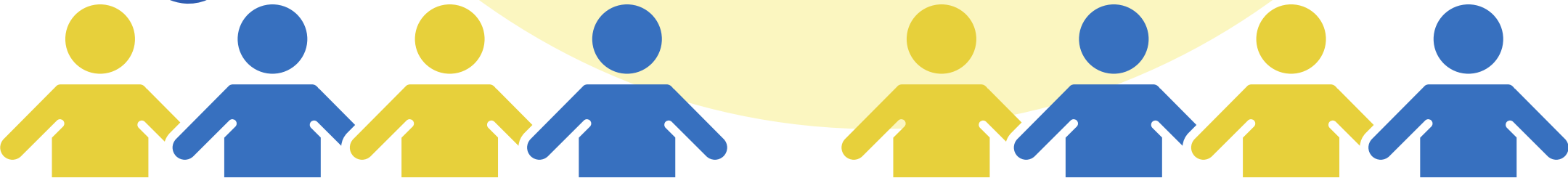
Nasıl Tedavi Edilir ?

Down sendromu bir hastalık olmadığı ve genetik bir durum olduğu için önleyici veya tedavi edici bir yöntem bulunmamaktadır.

Ancak erken müdahale ile bu bireylerin yaşam kalitesi artırılarak gelişimi desteklenir ve kendi akranlarıyla uyum içerisinde ilerlemesine yardımcı olunur.

Bazı hastalıklar Down sendromlu bebekler ve yetişkin Down sendromlular arasında daha sık görülebilmektedir. Bu sebeple eğitimin yanı sıra sağlık takibi son derece önem arz eder.

Sağlıklı yaşam teşviki, düzenli kontroller, gerekli sağlık tedavileri ve eğitime erken yaşta başlandığında Down sendromlu bireyler güçlü yanlarını geliştirerek toplum içerisinde yer bulabilir, meslek edinebilirler.





Eğitim Nasıl Olur?

Down sendromlu bebeklerin yaşamsal olarak onları etkileyen bir sağlık sorunu olmaması durumunda 1 aylık olduğunda fizyoterapiye başlaması tavsiye edilmektedir.

Fizyoterapi bebeğinizin kendi başına hareket kabiliyetini artırmak, vucudunu doğru şekilde kullanmasını sağlamak, hipotoni ve eklem esnekliğinden kaynaklanan duruş bozukluklarını önlemek için yapılır. Fizyoterapi bu amaçla bebeğinizin motor kaslarına odaklanır fakat bunu yaparken bir taraftan bilişsel olarak gelişmesini de sağlar.

Fizyoterapi desteğini takiben 6. aydan itibaren bireysel eğitimlere ve 10. aydan itibaren dil ve konuşma desteğine de başlanmalıdır. Down sendromlu çocuklarda özellikle dil gelişimi akranlarına göre çok daha yavaş ve geriden gelmektedir. Konuşmada sınırlılık, konuşamama, konuşma bozuklukları sıklıkla görölmekte ve aileleri oldukça zorlamaktadır. Bu sebeple dil ve konuşma desteğine bu aylarda başlamak çok önemlidir.



Down sendromlu çocukların eğitiminde de bireysel olarak eğitimleri yapılandırmak önemlidir. Bütün çocuklara uyan tek bir tip eğitim yoktur.

Eğitimlerin içeriği ve süresi çocuğa göre uyarlanmalıdır. Bu noktada ebeveynlerin en önemli görevi çocuklarını gözlemleyerek iyi oldukları ve zorlandıkları alanları tespit etmek ve çevrelerindeki uzmanlarla bunları konuşarak çocuklarına uyan bir eğitim programı talep etmektir.

Bunlar Down sendromlu bebeklerin ilk yılında devreye alınan desteklerdir. Çocuklar büyüdükçe veya bir konuda gelişimlerini desteklemek gereği ortaya çıktığında farklı eğitimler ve destekler de sağlanmalıdır.

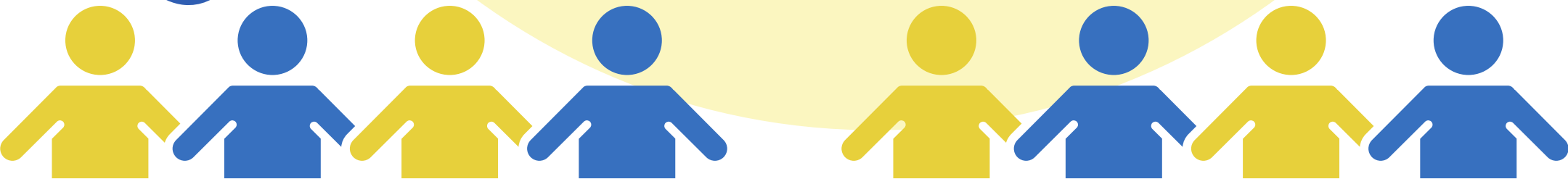
Bunlar duyu bütünleme terapisi, spor faaliyetleri, sosyal hayata katılıma yönelik çalışmalar, iş hayatına katılımı kolaylaştıran eğitim ve destekler gibi ihtiyaca göre çeşitlendirilebilir.



Çocuğum ilerde neler yapabilecek?

Eskiden okuyamaz bile denilen bu bireyler artık lise, hatta üniversite bitirebilmekte, ikinci bir dil öğrenebilmekte, çalışabilmekte, bağımsız veya yarı bağımsız hayatlar sürebilmektedirler.

Bu yüzden hayallerimize sınır koymamalıyız. Fakat hayallerimiz sınırsız da olsa çocuğumuzu doğru değerlendirerek ayakları yere basan, gerçekçi gelecek planları yapmanın onun mutluluğunun anahtarı olduğunu da unutmamalıyız.





Her Zaman Mutlu Oldukları Doğru mu?

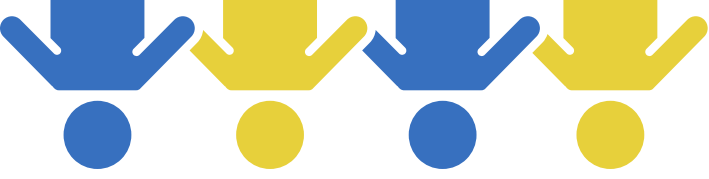


Down sendromlu olmak zihinsel yetersizliğe sebep olur. Fakat bu duyguların olmadığı veya duygusal olaylardan etkilenilmediği anlamına gelmemektedir.

Down sendromlu bireylerin kimlikleri Down sendromundan ibaret değildir. İlk ve öncelikli olarak kendi kişilikleri ve ailesinden aldığı yetenekleri vardır. Down sendromu durumlarının bir parçasıdır ama onları tanımlayan tek özellikleri değildir.

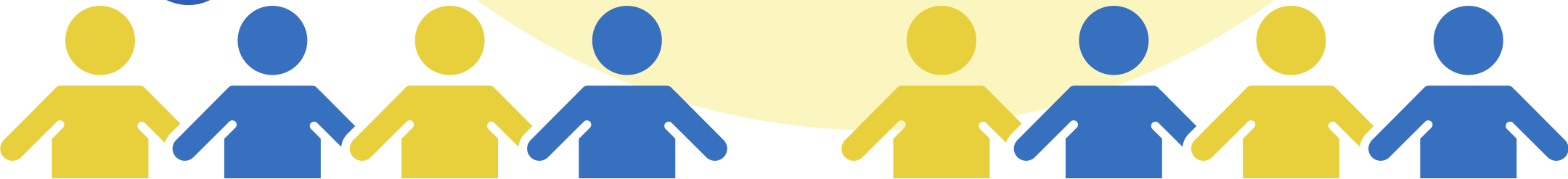
Down sendromlu bebek davranışları tipik gelişim gösteren bebeklerden farksızdır. Beslenme, temizlenme, sevilme ihtiyacı duyan, acıkınca, sıkılınca ağlayan, kızan, küsen, gülen, geceleri sizi uyutmayan bebeklerdir.

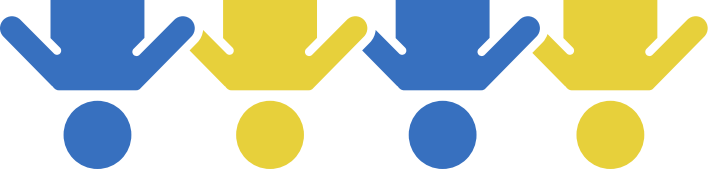
Down sendromlu gençler de cinsel kimlikleri bulunan, ergenlik bunalımı yaşayan, aşık olan, kalbi kırılan, kardeşi ile kavga eden, kapıları vurup bangır bangır müzik dinleyen, gülen, dans eden gençlerdir. Bizler gibi onlar da tüm duyguları yaşarlar. Yaşlarına uygun gelişebilmeleri ve yaşlarına uygun davranışlar sergileyebilmeleri için yaşlarına uygun davranılması ve sorumluluk verilmesi önemlidir.



DOWN SENDROMU HAKKINDA

Yanışlar ve Doğrular



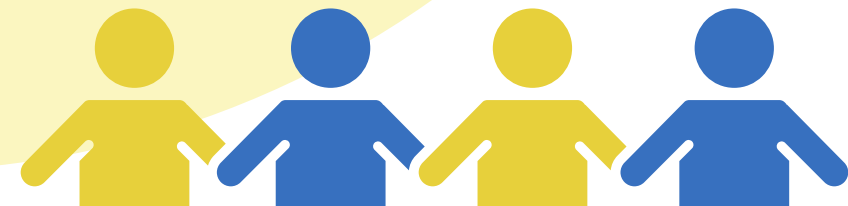
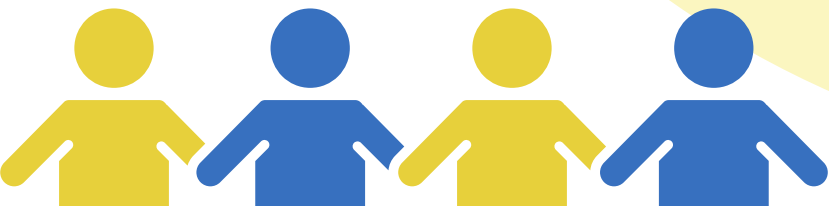


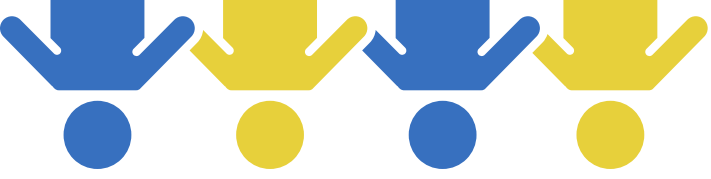
YANLIŞ:

DOWN SENDROMLU ÇOCUKLAR ZEKİ DEĞİLDİR.

DOĞRU:

DOWN SENDROMLU ÇOCUKLAR MÜKEMMEL ZEKAYA SAHIPTİR VE DOĞRU BAKIM VE EĞİTİM VERİLDİĞİNDE BİRÇOK ŞEYİ BAŞARABİLİR. OKUMA, YAZMA, EL SANATLARI VE SPOR... HİÇBİRİNDE SINIR TANIMAZLAR.



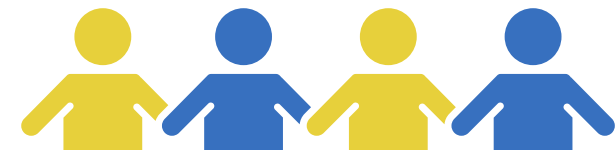
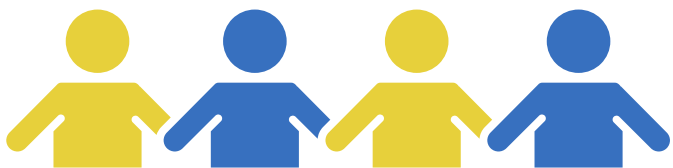


YANLIŞ:

Down sendromlu yetişkinler beceriksizdir.

DOĞRU:

Down sendromlu kişiler birçok beceriye sahiptir ve bazıları tamamen kendi başına yaşayabilir. Bazıları günlük bakıma ihtiyaç duyabilir, ancak bu onların potansiyelini veya yeteneklerini azaltmaz.



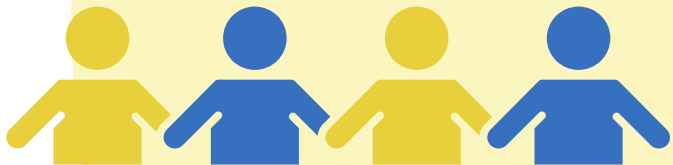


YANLIŞ:

Down sendromlu kişiler bedensel aktivitelerde yer alamazlar.

DOĞRU:

Down sendromlu kişilerde bazı bedensel sınırlamalar olabilir, ancak doğru erişilebilirlik seçenekleri sağlandığında pek çoğu, spor ve bedensel aktivitelerde tam anlamıyla yer alabilir.



Dünyaya kattığınız
+1 güzelliğın farkındayız

**21 MART Dünya Down Sendromu
Farkındalık Gününüz Kutlu Olsun**

