



Erken Çocukluk  
Döneminde Gelişimsel  
Gerilik/Yetersizlik Tanılı  
Çocukların Ebeveynlerine  
Yönelik Çevrim içi Evde  
Destek Programının  
Tasarlanması ve  
Uygulanması

# PROJE EV-DES

## ÇOKLU YETERSİZLİK

*“Çok engellilik” diğer bir ifade ile “çoklu yetersizlik” sadece bir bozukluğa yönelik özel eğitim programlarına yerleştirilerek çözülemeyen çoklu nedenlerin kombinasyonu veya “eşlik eden bozukluklar” olarak tanımlanmakta olup zihinsel, fiziksel veya iletişim bozukluklarına sahip çocukların tek bir kategori yerine iki alanda gruplandırılmasıdır.*

### Uyku Sorunları

Uyku; büyüme, gelişim, fiziksel ve psiko-sosyal iyilik hali için insanın temel gereksinimlerinden birisidir. Çoklu yetersizliği olan bireylerin yaşadığı sorunlardan birisi de uykudur. Uyku sorunları ile depresyon, endişe ve benzeri belirtilerin ilişkili olduğu ve bu nedenle duygu durum bozukluklarının ve genel ruh halindeki olumsuz değişikliklerin uyumayı bozucu etkilere yol açtığı belirtilmektedir. Çoklu yetersizliği olan bireylerin uyku rutinini ve kalitesini bozan faktörlerin tespit edilmesi gerekir. Olası faktörler arasında kas-iskelet sistemini veya diğer sistemleri (boşaltım, sindirim) ilgilendiren ağrı, çevresel faktörler (bakım personelinin değişmesi, kurum bakımı altında olup oda arkadaşının değişmesi vb.), sindirim sorunları, uyuma pozisyonu, duygu durum değişiklikleri ve kronik sorunlarına yönelik reçete edilen ilaçlarda (epilepsi, antipsikotik ilaçlar vb.) bazı değişiklikler sıralanabilir. Çoklu yetersizliği olan bireylerin iletişim ve kendini ifade etme gibi becerilerde sınırlıkları olması nedeniyle uyku sorunlarını sağlık personeline veya bakıcısına aktarması güçtür. Bu nedenle bakım personelinin bireyin uyku düzenini bozan olası nedenleri gözlemlemesi ve bireyi sosyal-duygusal yönden izlemesine ihtiyaç vardır. Uyku düzenini ve kalitesini sekteye uğratan faktörlerin olası tespiti sonrası bu bireyler psikiyatrist veya nöroloji uzmanına götürülerek ayrıntılı değerlendirme, teşhis ve tedavisi başlatılmalıdır. Çoklu yetersizliği olan bireyleri uyku rutinini bozucu faktörler engellenerek uyku hijyeni teknikleri günlük yaşantılarına entegre edilmelidir.



Bu bağlamda uyku düzenini bozucu faktörlerin ortadan kaldırılması önemli olup çevresel faktörler, duygu durumu, ağrı ve fiziksel sağlık gözden geçirilmelidir. Çevresel faktörler; bireyin yakın çevresindeki kişilerde değişim var mı?, yatak uygun mu?, duysal sorunlar veya hassasiyet var mı? (örneğin, yan odadan televizyon sesi, oda ışığının fazla olması, duvar saatinin sesi vb.), uyku rutini öncesi televizyon izleme veya başka bir ekran etkinliğinde bulunma var mı?, akşam yemeğinde baharatlı yenen yemekler var mı? gibi unsurlar yer almaktadır. Duygu durumuna ilişkin faktörler arasında; son bir kaç gün yeni bir durumun olup olmadığı, bakım personeli değişimi, hoşça vakit geçirme ve gevşemeye yardımcı etkinlikler için yatmadan önce zaman ayrılması gibi konular gelmektedir. Ağrı ve fiziksel sağlık faktörü içinde ağrı ve artışı, ilaç kullanımı ve değişimi, tedavi veya hastalık süreci ve yastık değişimi konuları yer almaktadır. Yatmadan önce sakin aktivitelerde bulunmak, ekran etkinliklerinden kaçınmak, yatmaya iki saat kala ağır yemek yememe (baharat, gazlı yiyecek vb.), yatak odası serin, sessiz, karanlık ve rahat olması önerilmektedir.

*Bu proje “Proje EV-DES: Erken Çocukluk Döneminde Gelişimsel Gerilik/Yetersizlik Tanılı Çocukların Ebeveynlerine Yönelik Çevrim içi Evde Destek Programının Tasarlanması ve Uygulanması” adı ve 120K170 proje numarası ile TÜBİTAK 1001 COVID-19 özel çağrılı program kapsamında 1 Temmuz - 31 Aralık 2020 süresince desteklenmektedir.*

