SERÇEV

Serebral Palsili Çocuklar Derneği
Kamu Yararına Çalışan Dernekler Statüsüne Sahiptir

ISSN: 2146-2666 Yıl: 12• Sayı: 39 • Eylül 2021 • Üç ayda bir ücretsiz yayınlanır • www.sercev.org.tr

Serebral Palsili Her İnsan, Değişim İçin Çabalamaya Bir Nedendir

Farkındalığa Yeşil Işık Yak

– Fzt. Fuat SÖNMEZ
"Anneler Bilir"

– Nilay Tekiner DEMİREL
"Uygulama Önerisi: Mental Up"

/ sercevdernegi / SERCEV01 / serebralpalsilicocuklardernegi / SERÇEV Derneği

SERÇEV
SEREBRAL PALSİLİ
ÇOCUKLAR DERNEĞİ

GÜLÜŞLERİ
GELECEĞE
UMUT OLACAK!

Serebral Palsi hastalığına çözüm, çocuklarımızın hayatlarına umut olabilmek için Halkbank olarak SERÇEV'in daima destekçisiyiz.

HALKBANK

halkbank.com.tr | 0850 222 0 400 Dialog

BAŞYAZI

– Turgay
KARAKAŞ
SERÇEV Yönetim Kurulu Başkanı

Sevgili SERÇEV ailem,

Serebral palside erken tanı ve doğru tedavi yaşam kalitesini artırmaktadır bu sebeple serebral palsiyi bilmek ve bu farkındalığı artırmak oldukça önemlidir. Bir gün değil her gün serebral palsinin farkında olmalıyız bu kapsamda 6 Ekim'de gerçekleştirilen etkinlikler tamamen farkındalığımızı yaygınlaştırmak üzerine gerçekleştirilmektedir.

Serebral palsi dünya çapında 17 milyondan fazla insanı etkilemektedir bu da SERÇEV olarak Dünya Serebral Palsi Günü'nde sesimizi çıkarmak için milyonlarca sebepten biri. Bu 6 Ekim'i farkındalıkla, sesimiz gür, birlikte daha güçlü geçirmek için gün içerisinde çeşitli organizasyonlar gerçekleştirdik. Ankara Ticaret Odası (ATO), SERÇEV Engelsiz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve SERÇEV arasında; serebral palsili bireylerin sektörde iş bulmalarını kolaylaştırabilmek adına; E-ticaret, E-İhracat Eğitimlerinin başlangıç törenini gerçekleştirdik.

Anıtkabir'de atamızın huzundaydık! SERÇEV Ailesi olarak bu anlamlı günde Atamızı ziyaret ederek mozoleye çelenk bıraktık. Akşamında ise Ankara Farkındalığa Koşuyor etkinliği ile Gençlik Parkı'nda Ankara Büyükşehir Belediyesi, Ankara Kent Konseyi ve SERÇEV işbirliği ile farkındalık koşumuzu gerçekleştirdik.

Bu sayımızda da her sayıda olduğu gibi Gökkuşağı Okulumuzun kıymetli öğretmeni Nilay TEKİNER DEMİREL'in sizler için hazırladığı oyun köşesini okuyacaksanız. Ailenizle, arkadaşlarınızla vakit geçirirken bu oyunlardan faydalanabilirsiniz.

Pandemi boyunca gerçekleştiremediğimiz koşularımıza başlamanın mutluluğunu yaşıyoruz. İstanbul Maratonu için heyecanımız artarak devam ederken sevgili Akademik Kurul üyemiz Dr. Cenk ÖZTÜRK ve gönüllümüz Orhan KONCA; serebral palsili bireylerin yardımcı cihazlarını desteklemek için iki farklı maratonda SERÇEV'i temsil etti. Tüm koşucularımıza en içten teşekkürlerimizi iletiyorum.

Serebral palsinin tedavisi bir ekip işidir birçok farklı disiplinde uzmanın bir arada çalışmasını gerektirmektedir fakat tedavide esas rol ailenindir. Dergimizin ilerleyen sayfalarında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi'nden Bobath Terapisti Fzt. Fuat SÖNMEZ'in Anneler Bilir yazısını siz değerli okuyucularımızla paylaşmak istedik.

Birlikte başardıklarımızla birlikte gururlanacağımız güzel günler dilerim. Bir sonraki sayımızda görüşmek üzere.

Sevgilerimle,

İÇİNDEKİLER

6 FARKINDALIĞA *Yeşil Işık Yak!*

16 BEN *Kimim?*

OYUN Köşesi 18

22 KOŞAN *Kahramanlar*

ANNELER *Bilir* 12

HABERLER

İYİLİĞİN PEŞİNDE 24

VE PERDE... 26

YÖNETİM KURULU BAŞKANI
TURGAY KARAKAŞ

BAŞKAN YARDIMCISI
HÜLYA KIRÇUVAL

BAŞKAN YARDIMCISI
PROF. DR. SEYHAN FIRAT

BAŞKAN YARDIMCISI
ALİ FUAT MENGÜÇ

SAYMAN
MURAT KAPLAN

GENEL SEKRETER
E. SİNEM ERSOY

YÖNETİM KURULU ÜYELERİMİZ
İPEK BAĞCI
HAYRİYE AYDOĞAN
PELİN IŞIK SESİGÜRGİL
OKTAY MERMER
MİNE KUTLU
ETHEM BOZKURT
DR. ILGIN ŞAHİNER
FAHRİ IŞIKTAŞ
ŞADAN TUTUMLU

DENETİM KURULU ÜYELERİMİZ
ADİL TÜTÜNCÜ
HASİP YAZAR
HİKMET YAŞAR ŞENER

DANIŞMA KURULU
AHMET TOLGA KÜÇÜKAHMET
ALAETDİN CANSANDAYAR
ALTAN PALABIYIKOĞLU
ANDAÇ YEKTA DOĞRU
AYLİN ATİLLA KONAK
AYŞE SARI
AYŞENUR MUMCU
BENAN ÖZKOL
BÜŞRA ERÖKSÜZ
DİLEK SARAN
ELÇİN ER
EMİNE İSKENDER
EREN ORMANLI
GAYE YARDIMCI
HÜRREM ÖZDURAK
İLKNUR HARRANİ
KADİR ÜLGER
MERAL TUTAN
NAZMİ ALACADAĞLI
ORHAN BODUROĞLU
ÖZLEM TAŞDEMİR
SELCEN KANKUL
SEVDA DİNÇ
SEYFETTİN TOROMAN
SÜLEYMAN ÇAĞLAR GÜDENLER
TANSEL YAZICIOĞLU
TUĞBA ERBİLEN GÜLTEKİN
TÜLİN KAYMAKÇI
ZERAB GÜLER

AKADEMİK KURUL
PROF. DR. AKMER MUTLU
PROF. DR. ALPARSLAN ŞENKÖYLÜ
PROF. DR. AYŞE SERDAROĞLU
PROF. DR. BANU ANLAR
PROF. DR. BÜLENT ELBASAN
PROF. DR. BÜLENT SALDERAY
PROF. DR. CEMİL YILDIZ
PROF. DR. EVREN YAŞAR
PROF. DR. GONCA BUMİN
PROF. DR. HAKAN ŞENARAN
PROF. DR. HANDAN DOĞAN
PROF. DR. KASIM KILIÇARSLAN
PROF. DR. KIVILCIM GÜCÜYENER
PROF. DR. MİNTAZE KEREM GÜNEL
PROF. DR. MUHARREM İNAN
PROF. DR. MUHARREM YAZICI
PROF. DR. NAİME EVRİM KARADAĞ SAYGI
PROF. DR. ORHAN DERMAN
PROF. DR. PINAR EGE
PROF. DR. SERDAR CEYLANER
PROF. DR. SERDAR KULA
PROF. DR. ŞEHİM KUTLAY
DOÇ. DR. ALİ FUAT KARATAŞ
DOÇ. DR. EMRE ADIGÜZEL
DOÇ. DR. ESRA ÇALIK VAR
DOÇ. DR. GÜLAY CEYLANER
DOÇ. DR. NUMAN DEMİR
DOÇ. DR. ZEYNEP NAZAN BAYKAN
OP. DR. CENK ÖZTÜRK
UZM. DR. EBRU BİLGE DİRİK
DR. ERSİN UFUK TİMUÇİN
UZM. FZT. FERİDE BİLİR
FZT. NUKET TANACI AKÇAY
MUSTAFA SUNGUR

** Yazılı İzin olmadıkça, içeriğin bir kısmını ya da tamamının kullanılması yasaktır. Kullanılan görsellerin yasal haklarından ve yazıların içeriklerinden yazarlar sorumludur.*

SERÇEV SEREBRAL PALSİLİ ÇOCUKLAR DERNEĞİ

Bültenimizin yayınlanmasındaki katkılarından dolayı Türkiye Halk Bankası A.Ş.'ye Teşekkür ederiz.

ISSN: 2146-2666
SERÇEV Serebral Palsili Çocuklar Derneği Yayın Organıdır. 3 Ayda bir yayınlanmaktadır.

Yayının İdare Adresi:
KIZILIRMAK MAH. MUHSİN YAZICIOĞLU CAD. SERÇEV ENGELSİZ OYUN PARKI İÇİ ÇUKURAMBAR - ANKARA
Tel: *0312 286 10 84 - 85*
Fax: *0312 286 10 70*
Gsm: *0532 692 14 28*

Tasarım
Anahtar Creative
Dijital Reklam Ajansı
Güzeltepe Mah. Reşat Nuri Cad. Trend Residence No: 124/27 Çankaya/Ankara
Tel: 0 530 693 06 01
info@anahtarcreative.com
*www.**anahtarcreative**.com*

Yayının Adı
Serçev (Dergi)

Yayın Türü
Yaygın Süreli Yayın

Yayın Şekli
3 Aylık Türkçe - Ücretsiz

Yayın Sahibi
Serebral Palsili Çocuklar Eğitim Sağlık LTD Şti. adına İpek Bağcı

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Yersu Deniz

Katkı, destek ve önerileriniz için:
sercev@sercev.org.tr
*www.**sercev**.org.tr*

Yayın Türü
Süreli Yayın
(3 ayda bir ücretsiz yayınlanır)

Basım Tarihi
MART 2019

Basım Yeri
print&smile
Cevizlidere Mahallesi 1288 Sok. No:1/1, Çankaya / ANKARA
Tel: 0 312 473 92 97
info@printandsmile.com.tr

FAR-KIN-DA-LIĞA Yeşil Işık Yak!

DÜNYA SEREBRAL PALSİ GÜNÜ NEDİR?

6 Ekim Dünya Serebral Palsi Günü, 75'ten fazla ülkede, serebral palsili insanlar ve aileleri ile onları destekleyen kuruluşların bir hareketidir. Vizyonumuz, serebral palsi'li çocukların ve yetişkinlerin toplumumuzdaki herkesle aynı haklara, erişime ve fırsatlara sahip olmasını sağlamaktır.

Bunu ancak birlikte başarabiliriz.

#millionsofreasons #milyonlarcaneden

Serebral palsi dünya çapında 17 milyondan fazla insanı etkiliyor, bu da Dünya Serebral Palsi Günü'nde sesimizi çıkarmak için milyonlarca neden.Serebral palsi konusunda farkındalık ve eylem yaratmaya yardımcı olmak, farklı yetenekleri kutlamak ve dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için 6 Ekim hareketine katılın. Çünkü serebral palsi ile yaşayan her insan değişim için çabalamaya bir sebeptir.

Ülkemizde de serebral palsi farkındalığını arttırmak amacıyla gerçekleştirilecek olan bu özel günde; SERÇEV olarak gün boyu etkinliklerle farkındalık hareketimizi yaymaya çalıştık.

E-TİCARET VE E- İHRACAT PROJESİ EĞİTİMİNE START VERİLDİ

Ankara Ticaret Odası (ATO), SERÇEV Engelsiz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve SERÇEV arasında; serebral palsili bireylerin sektörde iş bulmalarını kolaylaştırabilmek adına; E-ticaret, E-İhracat, dijital pazarlama, operasyon yönetimi gibi alanlarda eğitim verilmesi ve sertifikalandırma çalışması yapılması için protokol imzalandı.

Bu protokol kapsamında 6 Ekim Dünya Serebral Palsi Günü'nde 15 yaşından büyük ilk etapta 180 serebral palsili bireyin alacağı eğitimin başlangıcı ATO Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel BARAN ve beraberindeki heyet ile gerçekleştirildi.

SERÇEV KOROSU *Farkındalık* TOPLANTISI'NDA SAHNE ALDI

Ankara Şehir Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesinde tedavileri süren çocuklarla birlikte 6 Ekim Dünya Serebral Palsi Farkındalık Günü kapsamında sosyal etkinlik programı ve 2 önemli toplantı düzenledi.

Fizik Tedavi Hastanesi Başhekimi Prof. Dr. Evren Yaşar, bugünün kendileri için anlamlı bir gün olduğunu belirterek; Serebral Palsili çocukların ihtiyaçları doğrultusunda toplumsal duyarlılık açısından bu günü daha fazla duyurmak istediklerini ifade etti. Aileler ve çocukların serebral palsi konusundaki eğitimlerinin çok önemli olduğuna dikkati çekti.

Etkinlik kapsamında, SERÇEV Korosu sahne alarak birbirinden güzel parçalarını şefleri Bülent İŞBİLEN ile seslendirdi.

DÜNYA SEREBRAL PALSİ GÜNÜ'NDE ANKARA *Farkındalığa* KOŞTU!

Serebral palsi konusunda farkındalık ve eylem yaratmaya yardımcı olmak, farklı yetenekleri kutlamak, dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek ve serebral palsiyi duyurmak için 6 Ekim'de harekete geçtik.

Ankara Büyükşehir Belediyesi, Ankara Kent Konseyi (AKK) ve SERÇEV (Serebral Palsili Çocuklar Derneği), '6 Ekim Dünya Serebral Palsi Günü' kapsamında "Ankara Farkındalığa koşuyor" adlı etkinliğe imza attı. Gençlik Parkı'nda düzenlenen etkinlikte, serebral palsili bireyler gönüllülerle bir araya gelerek koşu yarışmasında doyasıya yarıştı.

Gençlik Parkı'nda oluşturulan parkurda yapılan koşu yarışmasında yarışan serebral palsili bireyler, ailelerimiz ve gönüllülerimiz ödül töreninin ardından 'Balkan Bandosu'nun mini konserini dinleyerek keyifli bir gün geçirdi.

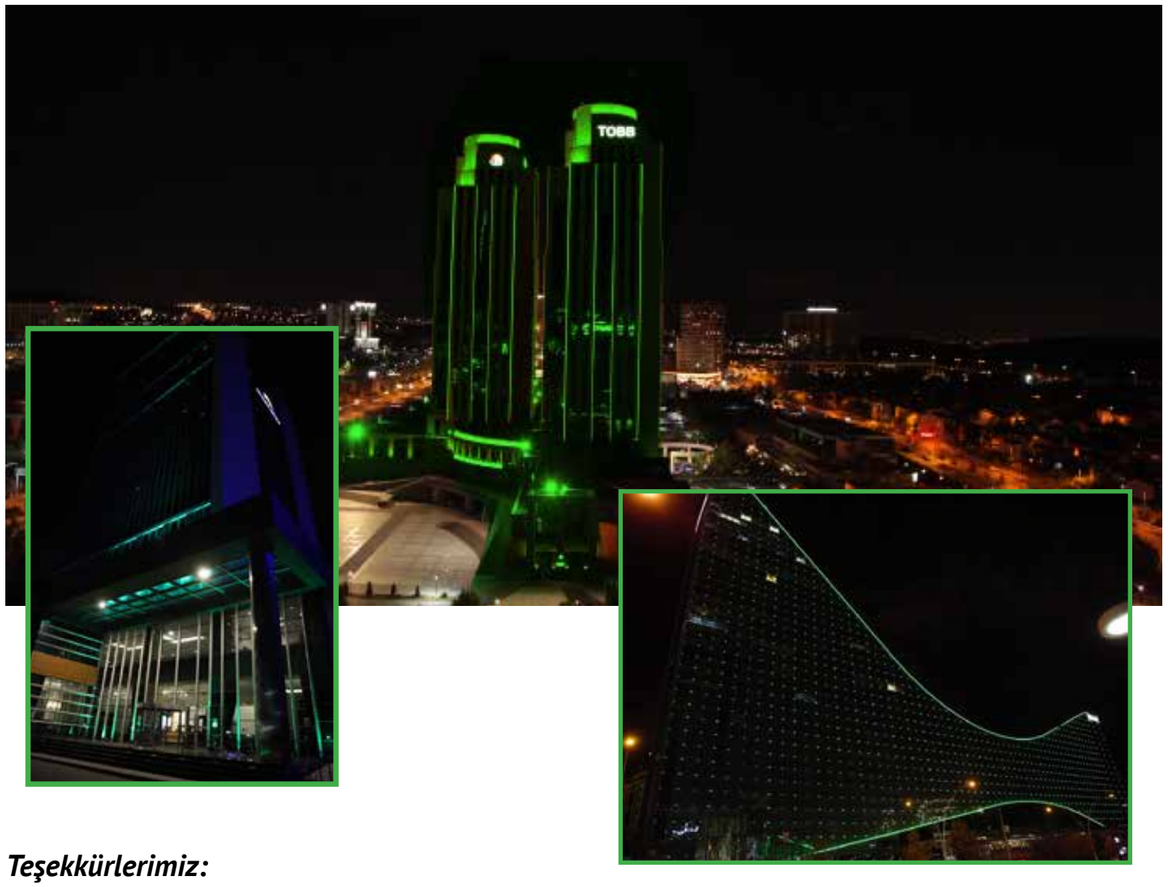
KALPLERİMİZ *yeşile* BÜRÜNDÜ

Serebral palsi engeline dikkat çekmek için başlattığımız sosyal hareketle birlikte 6 Ekim günü İstanbul ve Ankara'nın önemli simgeleri yeşile büründü!

'6 Ekim Dünya Serebral Palsi Günü'nde;

Ankara'da ve Büyükşehirlerde yer alan bazı yapılardan Özel Ayşe Abla Koleji, JW Marriott Hotel, Maidan AVM, Türkerler Holding, TOBB ikiz kuleler, Lokman Hekim Hastanesi, Anadolu Down Town Hote, The Green Park, YDA Grup, Galata Kulesi, Fatih Sultan Mehmet Köprüsü, Yavuz Sultan Selim Köprüsü gibi yerler 6 Ekim akşamı yeşil ışıklandırma ile 'serebral palsiye yeşil ışık yaktı'.

Sosyal medya üzerinden yeşil giyerek, yeşil bir obje takarak ya da kurum logolarını yeşil yaparak bu günde farkındalık yaratan tüm kurum, kuruluş ve kişilere teşekkür ediyoruz.



Teşekkürlerimiz:

Ankara Ticaret Odası (ATO), ATO Yönetim Kurulu Başkanı Gürsel BARAN, ATO Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Halil İbrahim YILMAZ, ATO Idea A.Ş. Genel Müdürü Gaye YARDIMCI, T.C. Çankaya Kaymakamı Hüdayar Mete BUHARA, Çankaya İlçe Milli Eğitim Müdürü Yaşar TÜRK, SERÇEV Engelsiz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürü Dilek SARAN, Meslek Lisemizin değerli hocaları ve idari kadrosu, MEV Gökkuşağı Okulumuz Müdürü Ahmet Tolga KÜÇÜKAHMET, Gökkuşağımızın değerli hocaları ve öğrencileri, Ankara Şehir Hastaneleri Fizik Tedavi Hastanesi Başhekimi Prof. Dr. Evren YAŞAR, Başhekim Yardımcısı Doç. Dr. Emre ADIGÜZEL, SERÇEV Korosu, Abbvie İlaç Firması, Ankara Büyükşehir Belediyesi, Ankara Büyükşehir Belediyesi Genel Sekreter Yardımcısı Faruk ÇINKI, ABB Sosyal Hizmetler Dairesi Engelli ve Rehabilitasyon Şube Müdürü Mehmet BAĞDAT, Ankara Kent Konseyi, AKK Engelli Meclisi Başkanı Ersan PETEKKAYA, ASTOP Başkanı Veli SARITOPRAK, Kutlu TAMAY, ASTOP Koordinatörü Altan PALABIYIKOĞLU, kıymetli sunucumuz Gonca ERTUĞRUL, görünürlüğümüze destek sağlayan Kentvizyon'a, Ulaşım konusunda bizleri yalnız bırakmayan EGO Genel Müdürlüğü'ne, sahadaki tüm gönüllülerimize ve TOG (Toplum Gönüllüleri Vakfı)'un şahane gönüllü ekibine,Reve Event Organizasyon'a en içten teşekkürlerimizi sunarız.

Tüm etkinlik süresince bizleri asla yalnız bırakmayan bir gün değil her gün yanımızda, kol kola yürüdüğümüz Fizyoterapist Selcen KANKUL'a, Psikolog Tuğba ERBİLEN GÜLTEKİN''e, Yön Sanat Atölyesi Ayhan YARICI'ya değerli aktarımları için çok teşekkür ederiz.

Yıllardır birlikte serebral palsili bireylerimiz için özveriyle çalıştığımız, birlikte daha güçlü olduğumuz TSÇV Cerebral Palsy Türkiye ekibine ve kıymetli Genel Direktörü Nigar EVGİN'e bizleri bu etkinliğimizde de yalnız bırakmayarak yanımızda yer aldıkları için çok teşekkür ederiz.

En büyük teşekkürümüz serebral palsili bireylerimize ve ailelerimize, iyi ki varsınız.

ANNELER Bilir

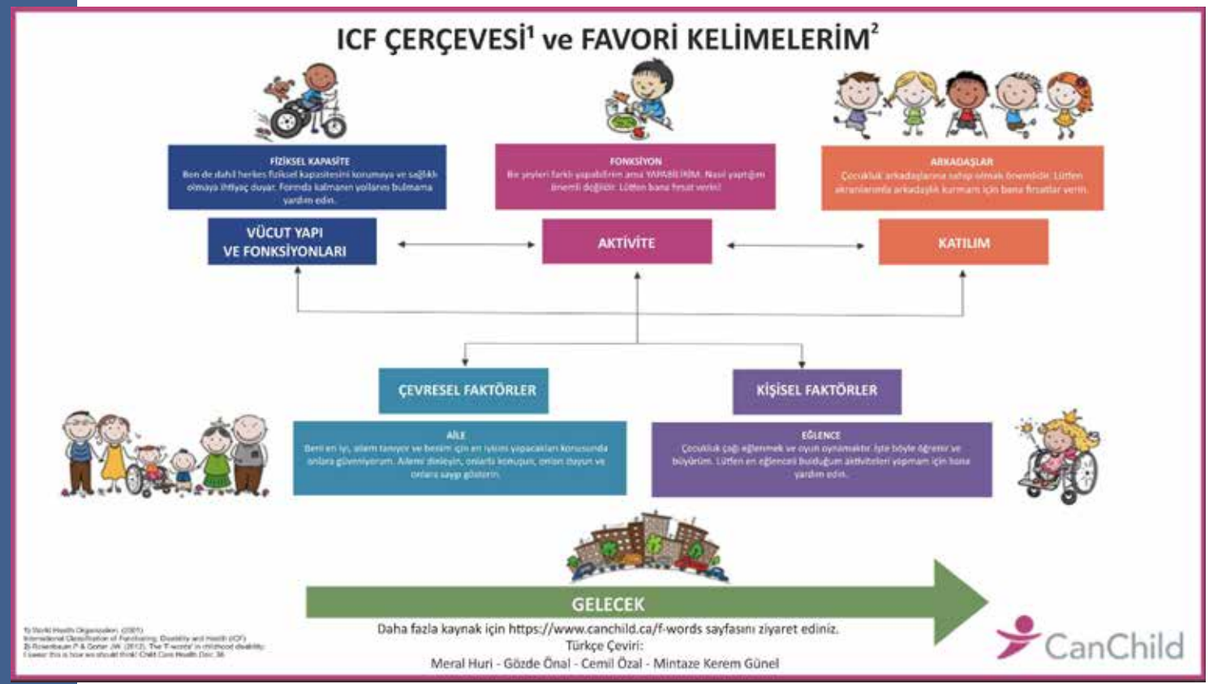
Fuat **SÖNMEZ**

Fizyoterapist - Bobath Terapisti
Giresun Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Prof.Dr. Mintaze Kerem Günel, Bobath Eğitmeni
Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Günümüzde sağlık teknolojileri hızla gelişmekte, koruyucu sağlık hizmetleri yaygınlaşmakta, sağlık ordusu olarak insanlarımızın yanında olabildiğimiz süre de vermeye çalıştığımız hizmet çeşitliliği de katlanarak artmaktadır. Yine de en değerli varlıklarımız çocuklarımız hakkında en çok şeyi ne aile hekimimiz ne fizyoterapistimiz, ne diyetisyenimiz ne pedagogumuz, ne okul öncesi öğretmenimiz ne de psikoloğumuz bilmektedir. Ne çok insan sayabildik değil mi? Hepsi alanında çok yetkin eğitimler almış kendi alanın oldukça iyi yetişmiş profesyonelleri olsa da her bebeğin nasıl nefes aldığını, hangi kokuyu sevdiğini hangi sese güldüğünü en iyi anneler (ve tabii babalar) bilmektedir. Çünkü bir ebeveynin biz çocuk fizyoterapistlerinin sürekli takip ettiği serebral palsi (SP)'li bir çocuk için vereceği önerileri dinlemesi, öğrenmesi ve hayatına dahil etmesi rehabilitasyonun ana unsuru olmaktadır.

Çocuk fizyoterapistleri olarak sürekli takip ettiğimiz ve en sık gördüğümüz çocuğu bizler en fazla haftada 5 kez 1'er saat görebilmekteyiz. Tüm diğer pediatrik habilitasyon uzmanlarının müdahalelerini de hesapladığımızda SP'li bir çocuğun habilitasyon ekibi ile geçireceği süre bir haftada maksimum 20 saati bulamayacaktır. Oysa bir hafta 168 saattir ve aile çocuğu ile birlikte bu 168 saatin tamamını yaşamaktadır. Uyusa da annenin bilmesi gerekenler vardır, yemek de yese annenin yapması gerekenler vardır. Bu kadar sıkı etkileşimde olan iki canlının birbiri ile bütünleşmesi, eş nefes alması da kaçınılmazdır. İşte bu sebeple giderek artan bir oranda tüm pediatrik rehabilitasyon uygulamalarında paylaşılmış karar alma mekanizmaları yaygınlaşmakta ve normalleşmektedir.

Rehabilitasyon uygulamalarında profesyonelin ve annenin yeri tarih içerisinde çeşitli değişikliklere uğramıştır. Daha önceki yıllarda pediatrik rehabilitasyon uygulamalarında profesyonel odaklı uygulamalar daha yaygın olarak geçerli idi, eğer yapılması gereken bir şey varsa profesyonel yapar, ailenin görevi yalnızca çocuk ile fizyoterapisti bir araya getirmektir görüşü hakim iken, artan eğitim düzeyleri, bilginin yaygınlaşması ve en çok da bu yaklaşımın doğal olmamasının sonucu olarak hem karar alma sürecinde hem de uygulamalarda ailenin ve de çocuğun yeri giderek çok daha aktif bir konuma gelmiştir.



Günümüzde aileleri bilgiye kolay ulaşabilmekte, pek çok kaynaktan okuma yapabilmekte, görsel olarak örnekleri ve uzmanları takip edebilmekte, aldığı bilgileri çocukları ile sentezlemekte ve çocuklarına dair gelişime ait çocuklarındaki riskleri bazen biz profesyonellerden bile önce tespit edebilmektedir. Örnek vermek gerekirse Garfinkle ve arkadaşlarının yapmış oldukları son sistematik derlemeye göre SP'nin erken işaretleri arasında ailelerin kaygıları da gösterilmiş, çok erken el seçimi gibi bazı durumların aileler tarafından görülerek tanının erken koyulmasını sağlayabildiği rapor edilmiştir.

Erken müdahale disiplinlerinde ise dünyanın önde gelen araştırmacılarının yönelimi yenidoğan döneminden itibaren ailenin yanında olan rehabilitasyon profesyonellerinin ailenin ihtiyaç duyduğu bilgiyi sağlama hatta zaman zaman bilgiyi edinme yollarını sağlayıp, kullanımı konusunda biraz daha geri planda kalma şeklinde olabilmektedir. Çünkü bir çocuğun durumunu en iyi bilen ve onun için en iyisini isteyen kendi ailesidir.

Son zamanlarda SP rehabilitasyonunda aile yanında çocuğun da fikrinin alınması amacıyla, çocuk gözünden rehabilitasyon ekibine seslenilen "favori kelimelerim" yayınlandı ve biz çocuk fizyoterapistlerine bu kelimelere dayanarak rehabilitasyon programımızı aile-çocuk-terapist üçgeninde yürütmemiz istenildi.

ÇOCUKLUK ÇAĞI İÇİN 6 FAVORİ KELİME

Rosenbaum, P ve Gorter, J.W (2012), 'F-words' in childhood disability: I swear this is how we should think! Child: Care, Health and Development, (38) 4.
Daha fazla kaynak için https://www.canchild.ca/en/ research-in-practice/f-words-in-childhood-disability sayfasını ziyaret ediniz.

Türkçe Çeviri:
Meral Huri - Gözde Önal - Cemil Özal - Mintaze Kerem Günel

CanChild
www.canchild.ca

DÜNYA SEREBRAL PALSİ GÜNÜ 6 EKİM

ICF temel alınarak Rosenbaum ve ark. Çocuklarda sağlığı çok boyutlu değerlendirebilmek için yön gösterici "SP'de F-Kelimeler" kısa sürede dünya genelinde yaygınlaşmıştır. Baş harfleri İngilizce "F" harfi ile başlayan (function, family, fitness, fun, friends, future) bu kelimeler çocuk gözünden rehabilitasyon yaklaşımlarına yön vermek için oluşturulmuş ve ülkemizde ise bu "favori kelimelerim" fonksiyon, aile, fiziksel uygunluk, eğlence, arkadaşlar ve gelecek olarak çevrilerek rehabilitasyon ekibinin hizmetine sunuldu. SP'li çocukların biyopsikososyal bir yaklaşım için çocuk için rehabilitasyon kapsamında göz önünde bulundurulması gereken faktörlere odaklanılır. Fonksiyon: Bir şeyleri farklı yapabilirim ama yapabilirim. Nasıl yaptığım önemli değildir. Lütfen bana fırsat tanıyın. Aile: Beni en iyi ailem tanıyor ve benim, için en iyisini yapacakları konusunda onlara güveniyorum. Ailemi dinleyin, onlarla konuşun, onları duyun ve onlara saygı gösterin, Fiziksel Kapasite: Ben de dahil herkes fiziksel kapasitesini korumaya ve sağlıklı olmaya ihtiyaç duyar. Formda kalmanın yollarını bulmama yardım edin, Arkadaşlar: Çocukluk arkadaşlarına sahip olmak önemlidir. Lütfen akranlarımla arkadaşlık kurmam için bana fırsatlar verin, Eğlence: Çocukluk çağı eğlenmek ve oyun oynamaktır. İşte böyle öğrenir ve büyürüm. Lütfen en eğlenceli bulduğum aktiviteleri yapmam için bana yardım edin, Gelecek: Bir gün bende büyüyeceğim, lütfen bağımsızlığımı geliştirmem ve içinde yaşadığım topluma katılmam için bana yol gösterin olarak açıklanmaktadır.

SP'li çocukların rehabilitasyonunda, bu bakış açısı altında, bilgi çağının getirdiği hızlı ve kolay ulaşılan her bilginin değil, dünya çapında pek çok profesyonel ve ailece kullanılmakta olan ve etkinliği kanıtlanmış yöntemlerin tercih edilmesi SP'li çocuklarımız için en iyisi olacaktır.

Her konuda üstün yetenekleri olan, SP'li çocuklarının rehabilitasyonunda da en önde olan annelerimiz ve elbette babalarımıza sonsuz sevgilerimizi sunuyoruz. Birlikte güçlüyüz.

BEN Kimim?

Ne zaman sorduk bu soruyu kendimize?

Her gün sabah uyandığımızda günümüzün dönüm noktasındayız. O gün düşündüğümüz düşünceler ya bizi iyi bir güne götürecek, ya da problemlerle dolu yorucu kötü bir güne. Günümüzün nasıl geçeceğine belirleyen bizleriz. Nasıl mı? Duygularımızla, düşüncelerimizle...

Peki, hiç kendimizi tanıyor muyuz ya da kendimizi ne kadar biliyoruz? Sabahları kalkıp, aynaya baktığımız kişi kim gerçekten? Kaşınızın yapısından, gözünüzün güzelliğinden falan bahsetmiyorum. O her sabah uyanıp, düşüncelerle, duygularla, hareketlerle gününüze, iyi ya da kötü yenilikler getirecek kişiden bahsediyorum yani kendimizden bahsediyorum. Kendimizi aslında hiç tanımıyoruz. Hep bir bahanelerle günü tamamlıyoruz. Kimi zaman, hayatın kendimiz olduğunu hiçe sayarak yaşam sürüyoruz. “Bu hayat benden çok şey aldı.” ya da “Bu hayat bana çok şey borçlu.” gibi söylemler bunun en büyük kanıtı. Bu hayatta sen varsan, senin için hayat var. Bu hayatta kendini bulmak, yaşamın boyunca yapacağın en güzel hediye. Bir günlük iyi duygular sadece gününüzü değiştirmez, yarınınızı ve tüm hayatınızı değiştirir! İyi duygularınızı korumayı başarır ve iyi hissederek uyumayı başarırsanız, ertesi güne iyi duygularınız artmış şekilde uyanmış olacaksınız. Enerjik, mutlu bir gün… Kendimize verdiğimiz en büyük hediye! Farkında mıyız orası ayrı tabi… Ben aynaya baktığımda tam anlamıyla kendimi bulmuş olmasam da size tavsiyem eğer gerçekten kendinizi tanımak istiyorsanız gözlerinizin derinliklerine bakmanız yeterli. En azından kendimizin gerçekten ne bildiğini bilir ve ona göre yaşarsanız. Hayatta karşı hayal kırıklıklarınız daha az olur. Gerçek benliğinizle yüzleştiğinizde üzmeyin kendinizi. Çünkü bu hayatta hiç tam diye bir şey yok. Bir şeyiniz varsa, muhakkak bir şeyiniz yok demektir. Her şey de olduğu gibi gerçek benliğinizi bulmakta sizin elinizde…

Ayna çok şey anlatır.
Görmek için bakarsan...

— Özge Sirga Asya **VAROL**

OYUN Köşesi

— Nilay Tekiner **DEMİREL**

Eğitim Koçu
Oyun Tabanlı Öğrenme Eğitmeni
Fiziksel Aktivite Uzmanı
Oyun- Oyunlaştırma Delisi
Oyun ve Masal Terapisti

Uygulama Önerisi: Mental Up

Geçen sayımızda yararlı aplikasyonlara bir giriş yapmış ve Solvemoji'den bahsetmiştim. Bu sayımızda yine yaralı aplikasyon olan Mental Up'dan söz etmek istiyorum.

Mental Up

-Zihinsel potansiyeli etkin kullanmayı sağlar. Hafıza oyunları (hafıza egzersizleri) öğrenme kabiliyetini geliştirir.
-Dikkat egzersizleri dikkati sürdürmeyi ve odaklanmayı sağlar.
-Görsel zeka egzersizleri yaratıcı düşünceyi tetikler. Mantığı ve problem çözme yeteneğini geliştirir.
-Kişiye özgü beyin geliştirme egzersizleri ilgi uyandırıcıdır.
-Birbirinden keyifli zeka ve akıl oyunları ile beyni çalıştırır.
-Gündelik hayatta zihinsel zindeliği sağlamanın formülüdür.

Ücretli seçeneği olduğu gibi ücretsiz de kullanılabilen Mental Up'ı cep telefonu ya da tabletinize düşünmeden indirebilirsiniz.

SPOR

Bu ayın egzersizi ne olacak acaba?

Geçtiğimiz ay mekikten bahsetmiştik ve mekik çekmenin inceliklerinden… Bu sayımızda da vücudumuzun esnek olmasının yararlarından bahsedelim. Neden vücudumuz esnek olmalı ve nasıl esnek bir hale getirebiliriz.

Esneklik Nedir?

Esneklik, vücut fonksiyonlarının rahat hareket edebilme yetisidir. Eklem hareketliliği, kasların açısal uzama yeteneği ve yumuşaklığını içerir. Esneklik ve bu özelliği geliştirmek için dinamik esneklik ve statik germe olarak bu iki method kullanılır. Esneklik gelişimi için kullanılan hareketlerin esneme esnasındaki süresi 20-30 saniye (maksimum) yapılabilir.

Esneklik, sadece sporsal aktivite ve egzersizleri için değil bunların dışında da sağlıklı yaşam için önemli etkendir.

İnsan vücudunda en hızlı geliştirebileceğimiz özelliğimiz esnekliktir.

Esneklik ve Faydaları Nelerdir?

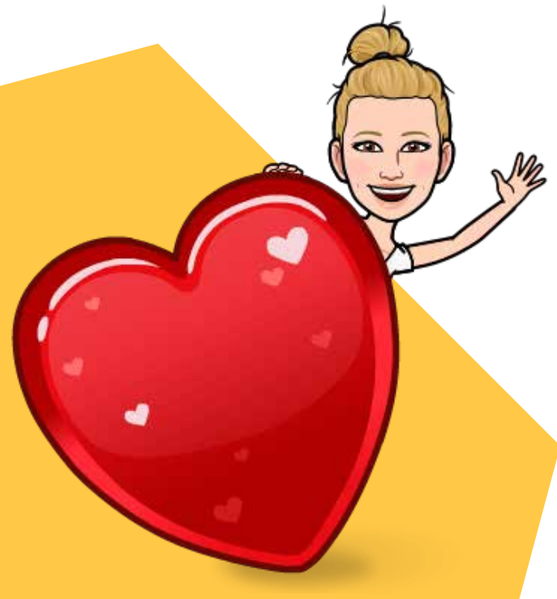
Eklemlerin hareket genişliği kazandırılması, hareket yeteneğinin artırılması, beceri, denge, koordinasyon ve bunların yanında zihinsel ve psikolojik zindelik için önemli faydalar barındırır. Günlük yaşantımızda sportif aktivite ve dışında eklemsel problem yaşayan bireyler, uzmanlarınca esneklik hakkında deneyimsel bir yardım alarak bu özelliklerini geliştirebilir ve yaşanılan eklemsel sorunları normal seyrine döndürebilir

Esnekliğin Sağlık Problemlerine Karşı Tedavi Etkisi Nedir?

Toplumumuzda birçok kişide bel fıtığı başlangıcı, boyun fıtığı ya da düzleşmesi benzeri omurgasal ve eklemsel sağlık problemleri problemler vardır. Bu durumda esneklik özelliğin geliştirilmesi bireyin sağlığını olumlu düzeyde etkileyecektir.

Örnek olarak bel fıtığı başlangıcı bulunan her birey, kontrollü egzersizinin yanında düzenli olarak esneme hareketlerini yaparsa omurgada bulunan sinir sıkışmasını olabildiğince tedavi etme şansı olabilir.

Bu tip durumlarda yapılacak ilk adım tabiki de öncelikli doktor teşhisini tamamlamak daha sonrasında eğitmenine danışarak bu tip iyileştirici egzersiz ve esneme hareketlerini uzman dahilinde gerçekleştirip fayda sağlayabilir.



İşte Sizin İçin Bir Oyun: İSİM VE HAREKET OYUNU

Birkaç arkadaş bir araya geldiğiniz ya da evde ailenizle bir akşam birlikte oyun oynayarak vakit geçirmek istediniz, ne yapalım diye düşünüyorsunuz…

Öyle bir şey yapalım ki hem hareket edelim hem oyun oynayalım da dediniz…

İşte size süper bir seçenek İSİM ve HAREKET oyunu.

Katılımcılardan bir çember oluşturmaları istenir. Sırayla herkes adını söylerken her hecesine bir hareket yapar. Yapılan bu hareketleri herkes tekrar edebilir ya da herkes kendi isim dansını bitirdikten sonra bir kişiyi seçip aynısını yapmasını isteyebilir.

Seçenekleri çoğaltmak tamamen sana kalmış.

`Sosyal Medya`yı da interpress'le izleyin.

Interpress markanız, rakipleriniz ve sektörünüz hakkında **Sosyal Medya** yansımalarını eşzamanlı, kapsamlı ve gereksiz içerikten arındırılmış olarak sunar.

interpress®
medya takip merkezi 1940

KOŞAN *Kahramanlar*

Sevgili gönüllümüz, Orhan KONCA engelsiz hayata farkındalık için yüzüyor, sürüyor ve koşuyor. Akademik Kurul Üyemiz sevgili Dr. Cenk Öztürk ise Salomon Cappadocia Ultra Trail'da serebral palsili çocuklar için 38KM koştu.

Her iki kahramanımız da; serebral palsili çocukların, engeline uygun yardımcı cihazlara ulaşması için yarışlarıı iyiliğe dönüştürdü. Serebral palsili çocukların cihaz ihtiyacının karşılanması için başlattıkları bağış kampanyaları ile çevrelerini harekete geçirdi.

Sevgili Orhan bey ve Cenk hocamıza emekleri için teşekkür ederiz, adımlarınıza sağlık.

İYİLİĞİN PEŞİNDE

7 Kasım 2021'de N Kolay 43. İstanbul Maratonu iyilik peşinde koşanlarla birlikte İstanbul'da gerçekleşti. Bu büyük organizasyonu değerli kılan şeylerden birisi de sadece koşanların değil, bir amaç için adımlarını atan insanların bir araya gelmiş olması. STK'ların projeleri için koşan binlerce Adım Adım gönüllüsü, bu büyük organizasyonda muhteşem bir sosyal sorumluluk etkinliğini gerçekleştirmiş oldu.

Haziran 2017'den beri Adım Adım STK'sı olan SERÇEV, şimdiye kadar serebral palsili çocuklar için attığı adımlara bir yenisini daha ekledi. N Kolay 43. İstanbul Maratonu'nda 46 koşucumuz ile adımlarımızı iyiliğe attık.

Doğru Cihaz Hayatı Kolaylaştırır!

Çoklu engele sahip yüzlerce serebral palsili birey ve ailesi doğru cihaza ulaşmakta problem yaşıyor. Yanlış seçilmiş ya da bireyin ölçülerine uygun olmayan cihazlara bireye zarar vermektedir. Fizyoterapist raporları ve çözüm ortağı firmalarla birlikte en doğru cihazların seçilmesi ve çocuklara ulaştırılması için koşucularımızla birlikte parkurda yer aldık.

Adımlarına anlam katan tüm koşucularımıza en içten teşekkürlerimizi iletmekteyiz.

VE PERDE...

9 Ekim Cumartesi günü Ulus'ta Atatürk Heykeli'nin olduğu alanda basın açıklamasıyla başlayan şenlik programında tiyatro oyuncuları kostümleriyle yer aldı. Etkinlik basın açıklamasının ardından jonglör, illüzyon ve uzun adam mini gösterileri ile devam etti. Gösterilerin sonrasında ise Gazi Park'ta Tiyatro Şenliği gerçekleştirildi. Kurulan iki sahnede yedi oyun seyircisiyle buluştu. Etkinliğin açılışını Ankara Büyükşehir Belediye Başkanı Sayın Mansur Yavaş Ve Perde diyerek gerçekleştirdi.

SERÇEV olarak etkinlikte Engelsiz Tiyatro standımızla yer alarak, kostümlerle şenlik alanında serebral palsinin tiyatroya, eğlenmeye engel olmadığını gösterdik.

SERÇEV
SEREBRAL PALSİLİ
ÇOCUKLAR DERNEĞİ
BAĞIŞLARINIZ İLE GÜZEL YARINLARA...
DESTEKLERİNİZ İÇİN BANKA HESAP NUMARALARIMIZ
İŞ BANKASI : TR78 0006 4000 0014 2005 5888 88
DENİZ BANK : TR68 0013 4000 0135 3097 9000 01
YAPI KREDİ BANKASI : TR85 0006 7010 0000 0082 7492 68