



Duyu Bütünleme Eğitimi (ERGOTERAPİ)

Ergoterapi, özel gereksinimleri olan kişilerin hayat standardını yükseltmek ve daha kaliteli bir yaşam sürmelerini amaçlayan bir sağlık hizmetidir. Doğuştan gelen kalıtsal hastalıklar, nörolojik rahatsızlıklar, travma, madde bağımlılığı ve sosyal dışlanma gibi nedenlerden dolayı toplumsal hayata katılımı kısıtlanmış kişiler, ergoterapi biriminden destek olarak hayatına devam etmektedir.

BU SAYIMIZDA

- Ergoterapi Nedir?
- Duyu Bütünleme Bozukluğu Olduğunu Nasıl Anlarız?
- Hangi Çocuklar Ergoterapiye İhtiyaç Duyar?
- Çocuklarda Ergoterapinin Etkisi Nedir?
- Ailelere Öneriler



A.Jean Ayres (1972) Duyu Bütünlemeyi, kişinin kendi vücudundan ve çevreden gelen duysal bilgileri organize eden ve vücudu çevreye uygun bir şekilde kullanmayı mümkün kılan bir nörolojik işlem olarak tanımlamıştır.

Duyu Bütünleme Bozukluğu Nedir?

Duyu sistemi bilinenin aksine 5 tane değildir. Ergoterapistler klinik ortamda 8 duyu sistemi üzerinde çalışırlar. Bu sistemler ;

- **Vestibüler (denge) Duyu:** Beyincik ve iç kulakta yer alır. Yer çekimiyle bağlantılı olarak, vücudumuzun alan içerisinde nerede olduğunu, hızını, yönünü ve hareketini algılamamızı sağlar.
- **Proprioseptif (Vücut Farkındalığı) Duyu:** Kaslarda ve eklemlerde yer alır ve vücudumuzun nerede olduğunu söyler. Bununla birlikte vücut parçalarının nerede olduğu ve nasıl hareket ettiklerine ilişkin bilgi verir.
- **İnteroseptif Duyu:** İç organlarımızdan gelen hisle alakalıdır. Acıkma, susamışlık hissi, tuvaletinin geldiğini hissetme, uykunun geldiğini hissetme gibi günlük yaşamdaki birçok hayatsal faaliyetin anlamlandırılmasını sağlar. Hisse uygun cevabı çıkarmak için harekete geçilmesini ister.
- **Taktil Duyu (Dokunma):** Deri vücudumuzu kaplayan en büyük organdır. Basınç, ağrı, soğuk-sıcak hissi ayırt etmek bu duyu ile mümkündür. Bebeklerin annelerini tanımasına yardımcı en önemli duyu sistemlerinden biridir. Bulduğumuz ortamı ve çevremizi algılamamızda, buna uygun tepkiler geliştirmemizde yardımcı olur.
- **Tat Duyusu:** Tatlı, ekşi, acı ve tuzlu gibi farklı tatları algılamamız sağlar.
- **Koku Duyusu:** Çevremizdeki kokular hakkında bilgi verir.
- **İşitme Duyusu:** Çevreden gelen seslerin anlamlandırılmasıyla ilgilidir.
- **Görme Duyusu:** Işık ile aktif hale gelir. Gözümüz ile nesnelere, insanları ve çevreyi daha iyi anlamlandırır ve ayırt ederiz.



Bütün bu uyarılara çocuğun normal tepkiler vermesini bekleriz, fakat bu tepkiler normalin üstünde ya da altında gözlemleniyorsa veya çocuk duysal uyarı arayışı içinde olarak gözlemleniyorsa duysal bozukluk probleminin varlığından söz edebiliriz. Normal diye adlandırdığımız duysal süreçte, kişi kendi vücudundan gelen uyarılarla çevreden gelen uyarıları doğru bir şekilde algılar ve buna uygun bir davranış ya da buna uygun motor hareket çıkarabilir. Normal duysal sürecin bu aşamalarından herhangi birinde sorun yaşayan çocuklar, duyu bütünleme terapisine ihtiyaç duyarlar. Çünkü öğrenmenin temelinde duyu-motor gelişimi yer almaktadır. Çocuğun çevre ile etkileşimi beyin gelişimini şekillendirir.



Duyu Bütünleme Bozukluğu Olduğunu Nasıl Anlarız?

Eğer çocuğunuz; dokunmaya, sese, harekete aşırı tepki veriyorsa ya da bir yere çarpsa bile canı yanmadan devam ediyorsa, uzun süre dönse bile başı dönmüyorsa, yüksek sesin farkına varmıyorsa, dikkatini sürdürmekte zorluk çekiyorsa, denge gerektiren aktivitelerde zorlanıyorsa, eliyle yaptığı aktiviteyi gözüyle takip edemiyorsa, çiğnemedi, üflemede zorluk yaşıyor ve ağız akıyorsa duyuşal işlemede bir sorun olabilir ve değerlendirilmesi gerekir.



Hangi Çocuklar Ergoterapiye İhtiyaç Duyar?

- Serebral palsy,
 - Down sendromu,
 - Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu,
 - Öğrenme problemleri yaşayanlar (disleksi),
 - Mental motor retardasyon,
 - Yazı yazma ve ince motor beceri sorunları,
 - Çeşitli genetik bozukluklar,
 - Gelişimsel koordinasyon bozuklukları,
 - Tendon ve sinir yaralanmaları gibi ortopedik problemleri içeren nörogelişimsel problemi olan çocuklar
- Değerlendirmeye alınmalı ve değerlendirme sonuçlarına göre ergoterapi programına başlanmalıdır.



Çocuklarda Ergoterapinin Etkisi Nedir?

Ergoterapist çocuğun oyun, okul, ev ve günlük yaşam aktiviteleri hakkındaki becerilerini değerlendirir.

Çocuğun bulunduğu yaş grubundaki gelişimsel olarak uygun olan yaşlılarıyla aynı seviyeye gelmesini hedefler ve buna uygun olarak bir tedavi programı hazırlar.

Geliştirmek istediği beceriyi veya ortadan kaldırmak istediği davranışı oyun içine katarak, bireye özgü bir tedavi programı oluşturur. Çocukların okul becerileri geliştirilir, günlük yaşam aktivitelerindeki, oyundaki ve sosyal etkileşim becerilerindeki gecikmeler üzerinde çalışılır, motor becerilerine yönelik çalışmalar gerçekleştirilir.

Eğer çocukta davranış bozukluğu mevcut ise (her cismi ağızına alma, ısırma, öfke nöbetleri, tükürme vb.) bunları ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar yapılır. Giyinme gibi öz bakım görevlerini öğrenmesine yönelik çalışmalar düzenlenir.

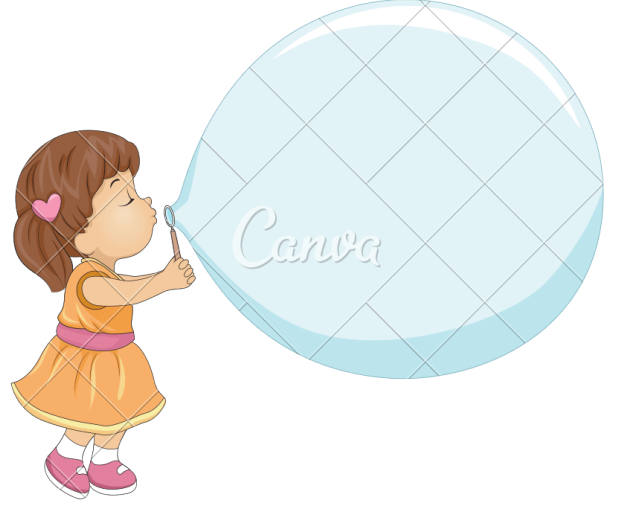


Aileler Duyu Bütünleme aktivitelerini eve nasıl entegre edebilir? (Öneriler)

Çocuğunuzun fonksiyonel olmasına yardımcı olabilecek birçok aktivite ve strateji bulunmaktadır. Terapist tarafından yapılan bir konsültasyon ile çocuğunuza özel birçok öneri alabilirsiniz. Aşağıdaki gibi değişik duysal ihtiyaçlara yönelik evde yapılabilecek aktiviteler için hızlı bir referans sağlar. Her çocuğun farklı olduğunu ve bu önerilere farklı cevaplar verebileceğini unutmayın.

Sakinleştirici ve organize edici hareketler

- Şeker emme ya da pipet ile puding (kıvamında başka bir şey de olabilir) emme
- Balon şişirme/üfleme
- Derin solunum yapabileceğiniz oyunlar/aktiviteler
- Ellerinizi çocuğa omzu ya da başına hafif basınç uygulama
- Yastıklar ile çocuğu bir tost gibi sıkıştırarak derin basınç uygulama
- Duvarı itme
- Çocuğa sakın uyaransız/az uyaranlı ortamlar yaratma



Normalin altında hisseden veya zayıf diskriminasyonu olan çocuğa duysal girdi sağlamak için

- Kırıltılı yiyecekler: kraker, havuç, cips, fıstık, fındık...
- Topta zıplama (egzersiz topu, zıp zıp top)
- Yumuşak bir zeminin üzerine atlama
- Büyük bir kuru fasülye kutusunda nesnelere bulma
- Ağır kutu vb. nesnelere çekme itme aktiviteleri
- Sandalyede kendini kolları ile kaldırma ya da duvara doğru kolları ile itirme
- Maymun barına tırmanma veya bara asılma



Motor ve postüral aktiviteler

- Evde belirli bir yön veya rotada değişik hayvanlar gibi yürüme. Örneğin; yengeç
- Terapi topunun üzerine oturma
- Çocuğu bir halı veya battaniyeye oturtup evin değişik alanlarına doğru çekme
- El arabası şeklinde yürüme
- Oyun alanlarında, zıplama ve tırmanmayı destekleyin
- Dengesiz yüzeylerde emekleme ya da yürüme. Örneğin yastıklardan yapılmış bir yolda yürüme
- Yokuş aşağı yuvarlanma ve tekrar geri tırmanma

