



SAĞLIK DAİRE BAŞKANLIĞI ENGELLİLER MÜDÜRLÜĞÜ



ORTOPEDİK ENGELLİLERE VE AİLELERİNE PSİKOLOJİK DESTEK





İSEM

**İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
ENGELLİLER MÜDÜRLÜĞÜ**



Sevgili Hemşehrilerim,

İstanbul Büyükşehir Belediyesi olarak bünyemize bağlı kurum ve kuruluşlarımızla birlikte “Engelsiz bir İstanbul” için çalışıyoruz. Engelli vatandaşlarımızın daha iyi, daha konforlu ve daha güvenli bir şehirde yaşaması için yatırımlar yapıyoruz. Merkezlerimizde; bilinçlendirme, yönlendirme, danışmanlık, sosyal ve mesleki iyileştirme hizmetleri veriyoruz.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi Engelliler Müdürlüğü ile birlikte engelli bireylere yönelik sağlıktan manevi bakıma, spordan kültüre, ulaşımdan istihdama kadar pek çok alanda hizmet sunuyoruz. Yaptığımız her yatırımda engelli vatandaşlarımızın refahını göz önünde bulunduruyor; yatırım ve hizmetlerimizi bu yönde gerçekleştiriyoruz. Engelleri birlikte aşarak, engelli vatandaşlarımızın geleceğe umutla bakmasını ve onların toplumsal hayata katılımını artırmayı hedefliyoruz.

Hayatınızı güzelleştirmek ve sizlere hizmet etmek için bütün gücümüzle, bütün enerjimizle çalışmaya ve üretmeye devam edeceğiz. El ele verdiğimizde aşılmayacak hiçbir engel yoktur...

Mevlüt UYSAL
İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı

*Bilgi ve birikimleriyle bu çalışmanın
oluşturulmasına büyük katkı sağlayan
Sayın Prof. Dr. Işın Baral Kulaksızoğlu'na
teřekkürlerimizi sunarız.*

**ORTOPEDİK ENGELLİ
BİREYLERE VE AİLELERİNE
PSİKOLOJİK DESTEK**

ORTOPEDİK ENGELLİ BİREYLERE VE AİLELERİNE PSİKOLOJİK DESTEK

İçindekiler

GENEL BİLGİLER

Ortopedik Engellilik
Çevre Güvenliği ve Bağımsız Yaşam

EĞİTİM

AİLE VE SOSYAL ÇEVREYE ÖNERİLER

Ortopedik Engelli Çocuklarla İletişim Önerileri
Ortopedik Engelli Yetişkinlerle İletişim Önerileri
Evdeki Bireylere Destek
Ortopedik Engellilerde ve Ailelerinde Yaşanılan
Stresle Baş Etme Yolları

EK BİLGİLER

Deprem ve Benzeri Acil Durumlarda Yapılması
Gerekenler
Engellinin Hakları
İlgili Kurum ve Kuruluşlar
Ortopedik Engelliler İçin Faydalı Olacak Siteler
Ortopedik Engellilik İle İlgili Filmler
Ortopedik Engellilik İle İlgili Kitaplar

KAYNAKÇA

GENEL BİLGİLER

Ortopedik Engellilik

Doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası dönemde herhangi bir nedenle iskelet (kemik),kas ve sinir sistemindeki bozukluklar sonucu bedensel yetenekler çeşitli derecelerde kaybedilebilir.

Bu nedenle toplumsal yaşama uyum sağlamada, günlük gereksinimlerini karşılamada güçlükleri olan ve korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişiye ortopedik engelli; bu duruma yol açan durumlara ise ortopedik engel denir.

Ortopedik engel doğuştan olabildiği gibi sonradan da meydana gelebilmektedir. Ortopedik engel; doğuştan uzuv eksiklikleri, doğuştan kalça çıkığı, çarpık ayak, doğuştan kol felci,doğuştan omuriliğin kese şeklinde dışa doğru çıkması, yapışık parmak, doğuştan omurga eğrilikleri, doğuştan kas hastalıkları ve cücelik gibi farklı çeşitlerde görülmektedir.

Bunun dışında herhangi bir kaza, hastalık, beyin felci, süreğen kemik ve eklem iltihapları,romatizmal hastalıklar, çocuk felci, omurga eğrilikleri, travmatik engeller, kalıtsal ilerleyici sinir hastalıkları, vb. nedenlerle de bir organ kullanılamaz hale gelebilmektedir. Bu da, sonradan meydana gelen ortopedik engel olarak isimlendirilir.



Çevre Güvenliği ve Bağımsız Yaşam

Aile bireyleri ve toplum tarafından uygun şekilde desteklenen ortopedik engelli çocuk, gelişim süreci içinde bağımsız yaşama hazırlanacak ve gelecekte toplumun aktif ve üretken bir parçası olacaktır. Doğuştan olmayan, çeşitli sebeplerle sonradan ortopedik engelli olan engelli bireylerin de kendi ihtiyaçlarını tamamen bağımsız olarak kendilerinin giderebilmesi için teşvik edilmesi gerekir.

Bağımsızlık, engelli bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlar ve becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Kişinin kendi kendine öğrenmesini sağlamak çok önemlidir. Bu nedenle engelli yakınınızın kendi yapabildiği bir aktiviteyi asla siz üstlenmeyin. Örneğin; bacaklarında ortopedik engeli var ve elleri sağlam ise çoraplarını siz giydirmeyin ya da yemeğini siz yedirmeyin.

Engelli bireyin vücut hareketleri birbiriyle uyumsuz ise aktiviteleri yaparken düşmesini veya yaralanmasını önlemek için yardımcı aletler kullanın. Engelli çocuğun keşfetme sürecinde nasıl korunabileceği ile ilgili olarak eğitimcilerden bilgi alabilirsiniz.

Tek başına yürümekte zorlanan ve yalnızken kendi ihtiyaçlarını karşılamakta sorun yaşayan ortopedik engelli bireylerin evde tek başına kalmaları üzücü sonuçlar doğurabilmektedir. Temel ihtiyaçlarını kendi giderebilen engelliler, evde tek başına kalabilmektedir ancak düşme ve kırılma tehlikesi bulunan eşyaların engelli bireye zarar vermemesi için ortada bırakılmaması faydalı olacaktır.

Ortopedik engeli bulunan bireylerin yataklarının çevresini korkulukla desteklemek, engelli bireylerin düşerek zarar görmesine mani olacaktır.

EĞİTİM

Ortopedik engelli çocuklar diğer yaşlıları gibi genel eğitim kurumlarında eğitim alabilirler. Çocuğun yaşadığı ilçedeki Rehberlik Araştırma Merkezi'ne (RAM) başvurulduğunda çocuk için, kendi yapabileceklerine uygun bir bireyselleştirilmiş eğitim programı hazırlanmakta ve çocuk gideceği okulda bu programa göre eğitim almaktadır. Bunun yanı sıra ortopedik engelli çocuk genel eğitim veren okullar yerine özel eğitim veren okullara da gidebilmektedir. Bu okullar gündüzlü ya da yatılı olabilmektedir.

Yükseköğretim döneminde ise yine ortopedik engelli bireyler erişim kolaylığı bulunan ve tercih ettikleri üniversitelere gidebilmektedir. Zorunlu öğrenim çağındaki özel eğitime ihtiyacı olan bireyler, sağlık problemleri nedeniyle kayıtlı oldukları örgün eğitim kurumuna devam edemeyebilirler. Bu koşullarda öğrenciler bağlı bulundukları eğitim kurumu tarafından görevlendirilen öğretmenler aracılığıyla bireysel eğitim programıyla desteklenen ders müfredatlarını evlerinde veya bulundukları hastanede alabilirler. Bireyin eğitim hizmetinde bir örgün eğitim kurumundan doğrudan yararlanıp yararlanamayacağı fiziksel, sosyal ve ekonomik yönden değerlendirilerek karar verilir.

Evde veya hastanede eğitim hizmetinden yararlanan bireylere, kayıtlı bulunduğu okulda uygulanan öğretim programları uygulanır. Ancak Bireysel Eğitim Programı (BEP) geliştirme birimince, bu programlara dayalı olarak bireyin eğitim performansına göre, ihtiyaç duyduğu alanlarda (BEP) hazırlanır ve bu program görevlendirilen öğretmen tarafından verilir. Bireyin sağlık durumu, gelişimi ve yeterlilikleri sürekli değerlendirilir ve buna göre eğitim sürecinde değişiklik ve düzenleme yapılır. Bireylerin başarılarının değerlendirilmesi, kayıtlı bulunduğu okuldaki diğer öğrenciler gibi yapılır.

Ancak başarının değerlendirilmesinde bireyin özelliği, engel durumu ve sağlık durumu dikkate alınarak değerlendirme şekli, yöntem ve tekniklerinde öğretmen tarafından gerekli değişiklikler yapılır.

Evde eğitim hizmeti alan öğrenciler için eğitim ihtiyaçları ile takip edecekleri program esas alınarak; gezerek özel eğitim görevi yapan öğretmenler; görme, işitme, zihinsel engelliler sınıfı öğretmenleri, okulöncesi öğretmenleri, sınıf ve diğer alan öğretmenleri görevlendirilir.

Öğrencilerin başarı durumlarının değerlendirilmesi, sorumlu olduğu programın uygulandığı okullardaki değerlendirme ölçütlerine göre okutulan dersler için yapılır. Öğrenciler okutulmayan derslerden muaf tutulurlar. Bireylerin başarı değerlendirme sonuçları öğretmenler tarafından, öğrencinin kayıtlı bulunduğu okul idaresine not çizelgeleri esas alınarak bildirilir. Sınıf geçme ve diğer işlemler, kayıtlı olunan okul idaresi tarafından yürütülür. Evde eğitim süresince öğrenciler okulunda devamsız sayılmaz.

AİLE VE SOSYAL ÇEVREYE ÖNERİLER

Ortopedik Engelli Çocuklarla İletişim Önerileri

Övgü ve Cesaretlendirme

- Engelli çocuğun başarılarını övmeyi unutmayın. Bazı çocuklar için çok ufak görevlerin başarılmaması bile uzun zaman alabilir. Dönmeden oturmaya, kendi başına yemek yiyebilmeye kadar tüm başarılar gerçek bir ilerlemeyi gösterir ve övgüyü hak eder.

- Çocuk başarısız olsa veya hata yapsa bile çocuğu çabasıdan dolayı övün. Tekrarlayan övgü, çocuğun çabasını sürdürmesini sağlayacaktır.

• Ortopedik engeller, öncelikli olarak kişinin fiziksel becerilerini kısıtlayan durumlardır. Kontrol edilemeyen kas hareketleri veya çocuğun tekerlekli sandalye kullanması gibi durumlar, engellinin ailesi ve çevresi tarafından yadırganabilir. Bu durum, çocuğun toplumla kaynaşmasını engelleyebilir. Çoğu zaman, ailelerinin aşırı koruyucu tutumları ya da toplumun acıma duygusundan kaynaklanan aşırı koruyuculuğu sonucunda, ortopedik engelli bireyler kendilerini sınırlı bir çevrede ve imkânsızlıklar içinde bulmaktadırlar.

• Çocuğun, diğer çocuklarla ve yetişkinlerle iletişim kurmasını sağlayın. Bir şeyler yapması, konuşması, oynaması ve tartışması için cesaretlendirin.

Çocuğunuza Yardım Edin

Aile, çocuğun ilk ve en önemli eğitimcisidir. Evde ve sınıfta çeşitli yollarla çocuğunuza yardım edebilirsiniz.

• Çocuğunuzun öğretmeninin sizi tanımasını sağlayın. Nasıl yardım edebileceğiniz konusunda, öğretmene gerçekçi bir fikir verin. Çocuğunuza yeteri kadar zaman ayırın.

• Çocuğunuzun gelişimi ve büyümesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bunu takip edin ve çocuğunuzun eğitiminde aktif rol üstlenin.

• Çocuğunuza yardım etme çabasında yalnız değilsiniz. Çocuğunuzun engelinden kaynaklanan kısıtlılıkları yenmesini isteyen ve gelişimine katkı sağlama yönünde çalışmalar sürdüren sivil ve resmi görevlilerle berabersiniz.

Rehabilitasyon ekibi üyeleri, öğretmenler, Milli Eğitim Bakanlığı Personeli, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Personeli ve Sağlık Bakanlığı Personeli size bu konuda yardım eli uzatabilir; kamu okullarının kaynaklarından da

faydalanabilirsiniz.

Çocuğunuzu Hazırlayın

- Çocuğunuzun rehabilitasyon eğitimi alacağı okula, sınıfa ve eğitimcilere uyumu için süre tanınmalıdır.
- Çocuğunuzun sınıfa zamanında girmesini sağlayın. Çocuğunuzun sınıftaki davranışlarını etkileyen ev içindeki günlük olayları öğretmene söyleyin. Bu özel olaylar; mutlu anlar (doğum günü, aile yakınlarından birinin ziyareti veya yolculuk gibi) veya mutsuz anlar (ölüm, hastalık veya ailenin düzeninde bozulma olması gibi) olabilir.
- Tedavide, ilaçlarda veya hastalığın gidişinde oluşan değişiklikleri de öğretmene bildirin.



Çocuğun Becerilerini Arttırın

- Çocuğunuzun günlük aktivitelere katılımını arttırmak için ek çabalar harcayabilirsiniz. Yapabileceğiniz aktivitelerle ilgili olarak öğretmenle konuşun ve çocuğunuzun kuvvetini arttıracak, problemlerini çözmeye yardım edecek konularda yardım istemekten çekinmeyin.

- ## Ev Aktiviteleri

-

- Çocuğun eğitimine yardımcı olmak için pahalı oyuncak veya araçlar şart değildir. Tüm evlerde bulunan çaydanlık, tava, çorap, kaşık gibi mutfak eşyaları ve kitap, dergi görselleri çocuğa öğretim için iyi araçlardır. Çaydanlık veya tavalar ritim aletleri olarak kullanılabilir. Çoraplar, kendi



renkleriyle eşleştirilebilir ve katlanabilir. Resimlere isim verilebilir veya hikâye anlatmak için kullanılabilirler.

- Çocuğunuza çok fazla aktivite vermeniz, başarısızlık ve karışıklık ile sonuçlanabilir. Çocuđunuzla birlikte çalıştıkça, çocuğunuz için neyin ne kadar yeterli olduğunu anlarsınız.
- Çocuğunuza karşı, yapmasını istediğiniz konularda tutarlı olun.

Ortopedik Engelli Yetişkinlerle İletişim Önerileri

Diğer İnsanlara Nasıl Davranıyorsanız Engelli Bireye de Öyle Davranın

Engelli birey ile sağlıklı bir iletişim için; engelli bireyin kendine özgü kişiliğe sahip olduğunun bilinmesi ve engelli bireyin kendi kararlarını verebilen bir birey olduğunun kabul edilmesi, öncelikle dikkat edilmesi gereken konudur. Engelli bireyler, yalnızca özel durumlarından dolayı farklı ihtiyaçları olan insanlardır ve iletişim sırasında dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır. Engelli bireyler de tüm insanlar gibi saygı görmek, dikkate alınmak isterler. Bu nedenle iletişim sırasında diğer insanlara nasıl davranıyorsanız, engelli bireye de öyledavranın.

Durumları nedeni ile gösterilen aşırı ilgiya da görmezden gelme davranışı, engelli bireyleri olumsuz etkiler.

Yardım Etmeden Önce İzin İsteyin

Bir insanın engelli olması, mutlaka yardıma ihtiyacı olduğu anlamına gelmez. Şartlar uygun olduğunda engelli bireyler kendi ihtiyaçlarını kendileri karşılayabilir ancak engelli bireyin yardıma ihtiyacı olduğundan eminseniz yardım teklifinde bulunabilirsiniz.

■ Fiziksel Temas Konusunda Dikkatli Olun

Bazı engelli bireyler denge için kollarından destek alırlar. Onları kollarından kavramak (amacınız yardım etmek olsa bile) dengelerini bozabilir. Engelli bireyin başına, tekerlekli sandalyesine, koltuk değneklerine dokunmamayaözen gösterin. Dokunmak zorunda kalırsanız da müsaade isteyin. Engelli bireyler, kullandıkları yardımcı araçları kendilerinin bir parçası olarak görürler. Yardım ederken engelli bireyden sizi yönlendirmesini isteyin.

Konuşurken Engelli Bireye Yönelin

Daima engelli bireye yönelerek konuşun. Engelli bireylere eşlik eden kişiye, yardımcısına değil ve engelli bireye bakarak konuşun.

Kelimeleri Özenle Seçin

Engelli birey bir engel grubunun temsilcisi gibi değil, kendine özgü karakteri ve kişiliği olan bir birey olarak görülmelidir. Bu nedenle engelli bireyle engeli hakkında konuşurken kullandığınız ifadeler konusunda seçici olun. Acıma, küçümseme içeren ifadeler kullanmayın; ancak çoğu engelli birey, samimi ve uygun şekilde sorulduğunda engeliyle ilgili soru sorulmasından rahatsız olmaz.

Dikkatle Dinleyin

Bazı engelli bireylerin söylediklerini anlamanız zaman alabilir. Kendilerini ifade etmeleri için bekleyin. Engelli bireyin söylediklerini anlamadığınızda anlamış gibi davranmayın, söylediklerini tekrarlamasını isteyin.



Önyargıyla Yaklaşmayın

Engelli bireyler neyi yapıp yapamayacaklarına en iyi kendileri karar verebilirler. Herhangi bir faaliyete katılıp katılamayacakları konusunda, onlar adına karar vermeyin. Onların sınırlarını siz belirlemeyin.

İletişimde Dikkat Edilecek Noktalar:

Ortopedik engelli bireylere özgü davranış özellikleri, belirli şekillerde gerçekleşmez. Onların kişilikleri de anne-babalarının, kardeşlerinin, arkadaşlarının, öğretmenlerinin ve toplumun onları nasıl gördüklerine bağlı olarak gelişmektedir. Zihinsel yetersizliği olmayan ortopedik engelli çocuk ve gençlerin sosyal yaşam becerileri, sosyal - duygusal gereksinimleri, ortopedik engeli sahip olmayan çocuklar ile aynı şekilde ilerler.

Herhangi bir engeli bulunan bireyler, diğer insanlara göre daha duygusal olabilir. Engelli bireylerin, kendi isteklerini yerine getirmekte sıkıntı yaşamalarından ve kendi ihtiyaçlarını tamamen bağımsız olarak giderememekten kaynaklanan engellenmişlik ve çaresizlik duygusu

■ yaşamaları çok doğaldır.

Engelli bireydeki bu duyguyu en aza indirmek için,

- Kişinin kendisi istediği anda, ihtiyaç duyduğu yardımı sağlamak gerekir.

- Yardımı bıkkınlık, kızgınlık duymadan yapmak önemlidir. Sonrasında kızgınlık olarak yansıyacak yardımları yapmaktansa bu yardımı ailenin diğer bireyleriyle paylaşmak gerekir.

- Engellinin kişisel bakımına yardımcı olmak ve işlerini kolaylaştırmak, onun mutluluğunu arttıracaktır.

- Engelli bireyin engelini açığa çıkaracak, kapasitesini zorlayacak durumlar gerginlik ve mutsuzluğa sebep olacağından böyle beklentilerden uzak durulmalıdır.

- Engelli bireyden büyük beklentiler içinde olunmaması gibi kendi imkânlarını kullanması için de fırsat tanımak gerekir. Örneğin; elini kullanmakta güçlük yaşayan bir çocuğun yemeğini dökerek yemesine bir müddet fırsat tanımak, onun elini kullanmayı başarmasına yardımcı olacaktır.

- Evli olan engelli eşler, herhangi bir tartışma sırasında engelliliği ve engelden kaynaklanan sorunları, birbirlerinin yüzüne çarpmamaları gerekir. Bu sorumluluğu birlikte yüklenmiş bir çiftin diğerini yetersizlikle suçlaması, engelli bireyde büyük yaralar açacaktır.

- Engelli birey, tekerlekli sandalyede oturuyorsa ve onunla uzun süreli konuşacaksanız engelli bireyle göz hizasına gelebilecek şekilde bir sandalyeye oturun. Yere çökerek konuşmayın.

- Tekerlekli sandalye kullanan engelli bireyi merdivenden çıkarmak ya da indirmek gerektiğinde, tek kişiyle taşınabilecek durumdaysa



tekerlekli sandalyenin arka tutma kollarını hafifçe geriye yatırarak basamakları tek tek çıkarıp indirin.

- Tekerlekli sandalye engelli bireyin kendine ait özel alanı olduğundan bir eşya niyetiyle sandalyeye yaslanmayın, sandalyeyi itip çekmeyin, kullandığı kanedyan ya da koltuk değneklerine izinsiz dokunmayın.

- Herhangi bir ortamda tekerlekli sandalye kullanan bir engelliye nasıl yardım edileceğini bilmiyorsanız kendisine sorun.

Evdeki Bireylere Destek

- Engel hakkında hekimlerden tatmin edici bilgiler alın. Size söylenilen önerileri uygulamaya gayret edin.

- Engelli bireyin hayatını kolaylaştırma imkânınız varsa bunu yapın fakat bireyin bağımsız yaşam fırsatını elinden almayın. Engelli bireyin size ihtiyacı olduğu noktada devreye girin.

- Engelli bireye vakit ayırırken kendinizi unutmayın. Özel zamanlar oluşturun ve enerji toplayacak faaliyetlerde yer alın.

- Sorunları doğru bir iletişim yoluyla, engelli aile bireyi ve diğer bireylerle paylaşın. Böylelikle duygusal yorgunluğunuz azalacaktır.

- Engelli ailelerinin en temel psikolojik gereksinimleri olan “sosyal onay” ihtiyaçlarının giderilebileceği güvenli buluşma etkinlikleri düzenleyin.

- Engelli aile bireylerinin tükenmişlik duygularının onarılması için onları rahatlatacak etkinlikler planlayın ve bu planları uygulayın.

• Aileler toplum tarafından yeterince anlaşılmadıklarını düşünmekte ve sosyal dışlanmışlık duygusu yaşamaktadır. Bunun önüne geçmek açısından ailelerin ve aile bireylerinin kendilerini anlatabilecekleri ortamlar oluşturun.

• Bilgi desteği, duygusal destek, deneyim paylaşımı vs. konularda aileleri rahatlatacak etkinlikler düzenleyin.

Ortopedik Engellilerde ve Ailelerinde Yaşanılan Stresle Baş Etme Yolları

Stres, insanların çeşitli sıkıntılı durumlar karşısında hem bedensel hem de ruhsal dengesinin bozulmasıdır. Stresin başlangıcında bireyler kendilerinde bedensel ve psikolojik birtakım değişimler gözlemler. Bedensel olarak: baş ağrısı, terleme, kalp atışlarının hızlanması, nefes darlığı gibi; psikolojik olarak: yapılan işe konsantre olamama, aşırı tedirginlik hissi, sürekli olumsuz şeyler düşünme gibi değişimler yaşanır.

Yaşam içerisinde insanların stres yaşamasını etkileyen çok fazla faktör bulunmaktadır. Bunlar; sevdiğimiz insanlardan ayrılma, istenilen başarıların elde edilememesi, bireyin kendisine karşı güvensizliği, iş ortamında insanlar arası ilişkilerde yaşanan olumsuz deneyimler olabilir.

Ortopedik engelli kişiler ve aileleri de yaşam içerisinde stresli durumlarla karşılaşabilirler. Bunlarla baş edebilmek için birtakım ipuçları şöyle sıralanabilir:

• Stresle başa çıkmada öncelikle kişinin bir stres altında olduğunu hissetmesi ve bununla mücadele etmesi gerektiğinin farkında olması gerekir.

• Stresle beraber insan vücudundaki kaslarda bir gerilim baş gösterir. Bu gerilimi ortadan kaldıracak süreçte düzenli olarak egzersiz ve spor yapmak faydalı olacaktır.



- Stres uyandıran durumları hiç kimseyle paylaşmamak mevcut stresimizi bir kat daha artıracaktır. Bu nedenle çevremizde bulunan, kendimize yakın hissettiğimiz kişilerle yaşadıklarımızı paylaşmak fayda sağlayacaktır.

- Stresle baş etme sürecinde düzenli gece uykusu uyumak sizi yenileyecek, güne enerjik bir şekilde başlamanızı sağlayacaktır.

- Kendinize yeni yeni hobiler edinin. Kitap okuyabilir, müzik dinleyebilirsiniz (Bu müziklerin içinizi karartmayan türden olmasına özen gösterin).

- Olumlu ve güzel şeyler düşünmeye çalışın. Şunu unutmayın ki nasıl düşünürseniz öyle hisseder ve öyle davranırsınız.

- Kendinize vakit ayırın. Kendinizi ne kadar iyi hissederseniz çocuğunuza da o ölçüde iyi bakım sağlayabilirsiniz.

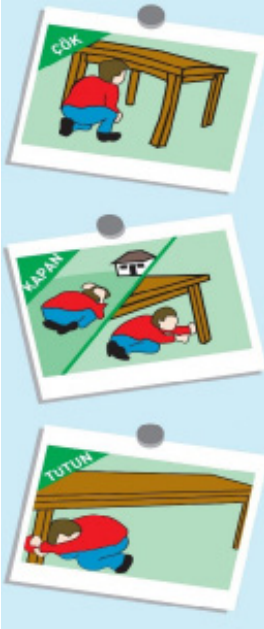
- Engelli bakımı sizi yorabilir. Diğer aile fertlerinden destek isteyin. Aile fertlerinden destek alamıyorsanız gündüz bakım evlerinden ya da evde bakım hizmeti veren servislerden faydalanabilirsiniz.

- Kendinizi yorgun ve çökkün hissettiğiniz, bu duygularla baş edemediğiniz dönemler olabilir. Bu dönemlerde mutlaka profesyonel destek alın.

EK BİLGİLER

Deprem ve Benzeri Acil Durumlarda Yapılması Gerekenler

Depremde hayati önem taşıyan en önemli uygulama ÇÖK – KAPAN – TUTUN yöntemidir. Bu yöntem vücudun kapladığı alanı küçültür ve kişiyi havada uçan ve çarpma ihtimali olan nesnelere karşı korur.



ÇÖKüp sağlam bir nesnenin altına girin.

Sırtınız pencerelere dönük bir şekilde KAPANıp baş ve ensenizi koruyun.

Sarsıntı sona erene kadar, nesneyle beraber hareket edebilmek için nesneye TUTUNun.

Nesneyi tutan kollarınızın üzerine yüzünüzü koyarak uçuşan cisimlerden gözlerinizi ve yüzünüzü koruyun.



Ortopedik engelli kişiler de eğer bağımsız hareket etme imkânları varsa ÇÖK – KAPAN – TUTUN pozisyonunu almalıdır. Bilmediği bir ortamdaysa ve yanında refakatçi yoksa çevresindekilerden yardım istemelidir. Bu kişi hedef küçülterek vücudunu korurken aynı zamanda kendisine yardımcı olabilecek kişi yardımıyla kendini koruyabilir. Ortopedik engelli kişi çocuksa öğretmenlerinin veya okul görevlilerinin yönergelerini dinlemelidir.

Yangın anında da deprem anında olduğu gibi eğer yanında tanıdığı biri yoksa çevresinden yardım isteyerek tehlike yerinden uzaklaştırılmalıdır. Ortopedik engelli kişi tahliyeden sonraki ilk saatlerde çeşitli konularda yardıma ihtiyaç duyabilir. Bu yardımı alabilmesi için ortopedik engelli kişinin (varsa) üyesi olduğu bir engelli derneği veya benzer kuruluşlarla irtibata geçmeye çalışılmalıdır.

Bunların yanı sıra her tür acil durumlar için;

- Engelli Kimlik Kartının kolay erişebilecekleri yerde bulundurulması,
- Yaşam alanlarının kolaylıkla erkedilebilmesine yönelik düzenlenmesi,
- Bina yangın çıkışları ve tahliye için kullanılacak alanların her zaman ulaşılabilir ve açık tutulduğundan emin olunması
- Gece yatarken engelli bireyin kullandığı protez, baston gibi özel cihazların, engelli bireyin kolay erişebileceği bir yere konulması gerekmektedir.

Engellinin Hakları

- Engellilere tanınan hak ve hizmetlerden yararlanabilmek için öncelikle engellilik durumunuzun ve engel oranınızın belirtildiği sağlık kurulu raporunu almanız gerekmektedir.
- İndirimli ya da ücretsiz şehir içi otobüs, vapur, yolcu treni, su faturası vb. belediye hizmetlerinden faydalanabilmek için bulunduğunuz ilin ilgili belediye birimine başvurabilirsiniz.
- Milli parklardan, devlet tiyatrolarından, Kültür ve Turizm Bakanlığına bağlı müzelerden ve ören yerlerinden ücretsiz yararlanabilirsiniz.
- Başarılı ve ihtiyaç sahibi engelli üniversite öğrencilerine Yükseköğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu tarafından öncelikli olarak öğrenim kredisi ve katkı kredisi verilmekte, yurt tahsis yapılmaktadır.
- Engellilere sağlanan vergi avantajlarından faydalanabilirsiniz (emlak vergisi, gelir vergisi, gümrük vergisi, özel tüketim vergisi, motorlu taşıtlar vergisi ve katma değer vergisi).
- Haklarınız ve sunulan hizmetlerle ilgili daha detaylı bilgi için çağrı merkezimiz olarak çalışan ALO 153'ü arayıp ilgili servislere ulaşabilir ve ilk bilgileri bu şekilde alabilirsiniz.
- ALO 183 Engelli Danışma Hattını kullanarak da sizin için en doğru ve güvenilir bilgiye ulaşabilirsiniz.





İlgili Kurum ve Kuruluşlar

Alanda Hizmet Veren Bazı Kuruluşlar

- Fiziksel Engelliler Federasyonu
- Fiziksel Engelliler Vakfı
- Türkiye Kas Hastalıkları Derneği
- Türkiye Omurilik Felçlileri Derneği

Engelliler İçin Faydalı Olacak Bazı Siteler

<http://www.kasder.org.tr>

<http://www.tofd.org.tr/>

<http://www.fef.org.tr/>



Ortopedik Engellilik İle İlgili Filmler

Inside I'm Dancing / İçimdeki Dans (2004)

Mar Adentro / İçimdeki Deniz (2004)

Intouchables / Can Dostum (2011)

My Left Foot / Sol Ayağım (1989)

Ortopedik Engellilik İle İlgili Kitaplar

"Topal Öyküler" Yazar: Ayhan Bahçeli

"Sol Ayağım" Yazar: Christy Brown

"Meşhur Ortopedik Özürlüler" Yazar: Doç. Dr. Ali Seyyar

"Yıldızlar Engel Tanımaz" Yazar: Doç. Dr. Ali Seyyar

"Azim- Spastik Engelli Bir Gencin Mücadelesi" Yazar: Onur Eyüp Karadoğan

KAYNAKÇA

Bedensel Engel (Ortopedik Engel). Herkese Rehberlik: http://www.herkese rehberlik.com/bedensel-engel-ortopedik-engel/#.WKD-jr_mLTtQ adresinden alındı (Erişim Tarihi: 10.02.2017).

Engelliler İçin Depremde İlk 72 Saat. (2011). İstanbul Valiliği İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü. <https://www.afad.gov.tr/upload/Node/3471/xfiles/ilk72saatengelliler.pdf> (Erişim Tarihi: 10.02.2017).

Fiziksel Engelliler Eğitimi. Fiziksel Engelli Çocuklar Sağlık ve Eğitim Vakfı: <http://www.ensev.org.tr/component/content/article/56-makale/108-fiziksel-engelliler-egitimi.html> adresinden alındı (Erişim Tarihi: 10.02.2017).

Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları. (2013, 01 28). T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Isparta/ Eğirdir - Süleyman Demirel Ortaokulu: http://egirdirdemireloo.meb.k12.tr/tema/icerikler/icerikler/stres-ve-stresle-basa-cikma-yollari_303210.html adresinden alındı (Erişim Tarihi: 10.02.2017).



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
SAĞLIK DAİRE BAŞKANLIĞI
ENGELLİLER MÜDÜRLÜĞÜ

AVRUPA YAKASI
İLETİŞİM BİLGİLERİ

ENGELLİLER MÜDÜRLÜĞÜ

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı
Ek Hizmet Binası Hacı Ahmet Mah.
Yeniyol Zarif Sok. No:22 PK:34440 Beyoğlu
Tel: 0212 449 96 60 – 0212 449 96 61
Fax: 0212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

ENGELLİLER YAZ KAMPI

Üst Giriş: Yeşilköy Mah. Halkalı Cad.
No: 69 PK: 34149 (Çiroz Halk Pazarı
Arkası) Yeşilköy / Bakırköy
Alt Giriş: Yeşilköy Mah. Kazım Silivrili Sok.
No: 36/1 PK: 34149 Yeşilköy / Bakırköy
Tel: 0 212 573 79 33 - 0 212 573 79 22 -
0 212 449 97 85 Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

BAYRAMPAŞA ENGELLİLER MERKEZİ

Muratpaşa Mah. Rami Kışla Cad.
No:161 PK: 34040 Bayrampaşa
(Topçular Haseki Polikliniği Yanı)
Tel: 0 212 449 97 11 – 0 212 449 97 12
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

BAHÇELİEVLER ENGELLİLER MERKEZİ

Kocasinan Mah. Kandil Sk. No: 9 Kat:2
Arif Emre Kültür Merkezi Bahçelievler
0 212 449 97 44 – 0212 449 96 83
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

BEYLİKDÜZÜ ENGELLİLER MERKEZİ

Büyükşehir Mah. Atatürk Bul. No: 30 Beylikdüzü
(Beylikdüzü Kültür Merkezi Karşısı)

Tel: 0 212 449 97 70-0212 449 97 77

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

BEYOĞLU ENGELLİLER MERKEZİ

Hacı Mimi Mah. Karabaş Mektebi Sok.

No:24 PK: 34425 Tophane/Beyoğlu

Tel: 0 212 449 96 80

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

BÜYÜKÇEKMECE ENGELLİLER MERKEZİ

Dizdariye Mah. Enver Paşa Cad. Özcan İş

Merkezi No: 24 Büyükçekmece

(Büyükçekmece Kaymakamlığı Karşısı)

Tel: 0 212 449 96 87 – 0 212 449 97 62

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

ESENLER ENGELLİLER MERKEZİ

Nine Hatun Mah. İnönü Cad.

No:17/3 Dört Yol Meydanı / Esenler

Tel: 0 212 449 97 38 – 0 212 449 96 84

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

ESENYURT ENGELLİLER MERKEZİ

Atatürk Mah. Adnan Kahveci Bul-
varı No:27/33 PK:34500 Esenyurt (Prof.
Dr. Necmettin ERBAKAN Parkı içinde)

Tel: 0212 449 97 17

Fax:0212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

SULTANGAZİ ENGELLİLER MERKEZİ

Esentepe Mah. C1 Cad. NO:2

Sultangazi / İSTANBUL

(Hoca Ahmet Yesevi Kültür Merkezi)

Tel: 0 212 449 96 73 - 0 212 449 97 96

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

ŞÜKRÜ SÜRMEN BAĞIMSIZ YAŞAM AKADEMİSİ

Yeşilköy Mah. Halkalı Cad. No: 69 PK: 34149

(Çiroz Halk Pazarı Arkası) Yeşilköy / Bakırköy

Tel: 0 212 449 96 62 – 0 212 449 97 95

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

AVRUPA YAKASI İRTİBAT BÜROSU İLETİŞİM BİLGİLERİ

BAHÇELİEVLER ENGELLİLER İRTİBAT BÜROSU

Şirinevler Mah. Barbaros Cad. No: 9 Bahçelievler

(Bahçelievler Belediye Binası)

Tel: 0 212 484 38 00 – 2461- 2463

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

EYÜP ENGELLİLER İRTİBAT BÜROSU

Düğmeciler Mah. Düğmeciler Cad. No:19 Eyüp

(Eyüp Belediyesi Sosyal Koordinasyon Merkezi)

Tel: 0 212 615 11 90 Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr



ANADOLU YAKASI İLETİŞİM BİLGİLERİ

BEYKOZ ENGELLİLER MERKEZİ

Rüzgarlıbahçe Mah. Şehit Ömer Balıkçı Sok.
No:1 PK: 34820 Beykoz
(Beykoz Belediyesi Hizmet Binası)
Tel: 0216 586 56 62 - 0 212 449 96 89
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

ÇEKMEKÖY ENGELLİLER MERKEZİ

Mehmet Akif Mah. Akasya Sok. No:34 Çekmeköy
(Çekmeköy Belediyesi
Mehmet Akif Kültür Merkezi)
Tel: 0 216 640 41 94 - 0 216 586 56 63
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

KADIKÖY ENGELLİLER MERKEZİ

Kozyatağı Mah. Çardak Sok.(Güven Sok.)
No: 7 Kadıköy
Tel: 0 216 586 56 25 - 0 212 449 96 45
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

KADIKÖY OKUL ÖNCESİ OTİZM MERKEZİ

Kozyatağı Mah. Çardak Sok.
(Güven Sok.) No: 7 Kat: 4 Kadıköy
Tel: 0 212 449 97 72 - 0 212 449 97 16
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

MALTEPE ENGELLİLER MERKEZİ

Cevizli Mah. Bağdat Cad. No: 436 Kat: 2 Maltepe
Tel: 0 216 586 56 65 - 0 212 449 97 26
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

SULTANBEYLİ ENGELLİLER MERKEZİ

Mimar Sinan Mah.

Özgürlük Cad. No:17/1 Sultanbeyli

Tel: 0 216 586 56 69 - 0 212 449 97 06

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

SANCAKTEPE ENGELLİLER MERKEZİ

Abdurrahman Gazi Mah. Hızırbey Cad.

No:3 Yenidoğan/Sancaktepe

Tel:0 216 586 56 66 - 0 212 449 96 98

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

ŞİLE ENGELLİLER MERKEZİ

Balibey Mah. 23 Nisan Cad. Öğretmen Sok.

No: 1 Şile (75. Yıl Ortaokulu Bahçesi)

Tel: 0 216 586 56 60 – 0212 449 97 23

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

TUZLA ENGELLİLER MERKEZİ

Cami Mah. İstasyon Cad.

Dr.Aladdin Yavaşca Sok. No:12 Tuzla

Tel: 0 216 586 56 67 - 0 212 449 96 94

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

ÜMRANIYE ENGELLİLER MERKEZİ

Fatih Sultan Mehmet Mah. Alemdağ Cad.

No:217 Tepeüstü - Çakmak Yolu / Ümraniye

(İBB Kapalı Yüzme Havuzu Yanı)

Tel: 0 216 586 56 68 – 0 212 449 96 82

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

**ANADOLU YAKASI
İRTİBAT BÜROSU İLETİŞİM
BİLGİLERİ**

**BEYKOZ ENGELLİLER
İRTİBAT BÜROSU**

Gümüşsuyu Mah. Kelle İbrahim Cad.
No:43 Beykoz (Beykoz Belediye Binası)
Tel: 0 216 444 66 61/ Dahili:8740
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

**KARTAL ENGELLİLER
İRTİBAT BÜROSU**

Kordonboyu Mah. Ankara Cad. No: 142 Kartal
(İBB Bülent Ecevit Kültür Merkezi)
Tel: 0 216 586 56 64 - 0 216 353 00 21
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

**MALTEPE ENGELLİLER
İRTİBAT BÜROSU**

Altayçeşme Mah. Oba Çıkmazı No:8 Maltepe
(Maltepe Kaymakamlık Binası)
Tel: 0 216 449 96 42 Fax:0212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

**PENDİK ENGELLİLER
İRTİBAT BÜROSU**

Batı Mah. 1. Gezi Boyu Cad. No: 64 Pendik
(Pendik Belediyesi Engelliler
Koordinasyon Merkezi)
Tel: 0 216 585 11 00 / Dahili:3052
Fax: 0 212 449 50 34
isem@ibb.gov.tr

**SULTANBEYLİ ENGELLİLER
İRTİBAT BÜROSU**

Abdurrahman Gazi Mah. Belediye Cad. No: 4
Sultanbeyli (Sultanbeyli Kaymakamlığı Giriş Katı)

Tel: 0 216 449 96 92 Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

**ÜSKÜDAR ENGELLİLER
İRTİBAT BÜROSU**

Selamiali Mah. Cumhuriyet Cad. No: 48 Kat:4
Üsküdar (Üsküdar Belediyesi Özel Eğitim ve
Rehabilitasyon Merkezi)

Tel: 0 216 391 88 63 / Dahili:127

Fax: 0 212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr





İSEM

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ
ENGELLİLER MÜDÜRLÜĞÜ

ENGELLİLER MÜDÜRLÜĞÜ

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı
Ek Hizmet Binası Hacı Ahmet Mah. Yeni yol

Sok. No:22 PK:34440 Beyoğlu

Tel: 0212 449 96 60 – 0212 449 96 61

Fax: 0212 449 50 34

isem@ibb.gov.tr

