

**Afet ve Acil Durum Sonrasında Down Sendromlu
Bireyler, Aileleri ve M¼dahale Ekipleri için
Kolaylaştırıcı Kılavuz**

Hazırlayan
Fulya Ekmen
T¼rkiye Down Sendromu Derneği

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	3
AFET VE ACİL DURUMDA GÖREVLİ KURUMLAR.....	3
KURUMLARIN AFET VE ACİL DURUM ÖNCESİ YAPMALARI GEREKENLER	4
DOWN SENDROMU NEDİR?	5
AFET VE ACİL DURUM SONRASINDA MÜDAHALE EKİPLERİNİN YAPMASI GEREKENLER.....	6
AİLELERİN/BAKIM VERENLERİN YAPMASI GEREKENLER	8
TRAVMA SONRASINDA AİLE/BAKIMVERENLERİN YAKLAŞIMI NASIL OLMALI?	9
MOBİL UYGULAMALAR	10
TÜM EĞİTİMLER VE MATERYALLER LİSTESİ.....	13
EĞİTİMLER VE MATERYALLER HAZIRLANIRKEN UYULMASI GEREKEN KURALLAR.....	14
AFET VE ACİL DURUM KİŞİ BİLGİ KARTI.....	15
KAYNAKÇA VE KATKI SAĞLAYANLAR	18

GİRİŞ

Down sendromlu bireyler stres anlarında sosyal etkileşimde kendisinin ve başkasının istek, inanış, duygu gibi zihinsel durumlarını anlamada, kişilerle etkileşim sırasında mevcut duruma uygun olan davranışa karar vermede güçlüklerle karşılaşabilirler. İsteklerini erteleme, ihtiyaçlarını doğru olarak belirleme ve ifade etmede sınırlılıklar gösterebilirler. Öncesinde sistemli bir afet ve acil durum eğitimi almamış olanlar bu durumların ne anlama geldiğini kavrayamayabilir, nasıl hareket etmesi gerektiğine karar veremeyebilirler. Mevcut konumu anlayamadıklarında, ortamdaki kaos, stress, gürültü ve kargaşa sebebi ile kendilerine yapılan yönlendirmeler karşısında öfke, içine kapanma, inatlaşma, direnme gibi farklı tepkiler verebilirler. Afet ya da acil durumlardan sonra ise afet bölgesinde zihinsel özel gereksinimlerine göre kendilerini korumada sorun yaşayabilirler. Bu davranışın öğrenilebilmesi için basit komutlarla ve sık aralıklarla tatbikat yapılması önemlidir ama bu tatbikatlar gerektiği kadar yapılmamaktadır. Bu da afet ve acil durumun gerçekleşmesi durumunda sürecin yönetimini zorlaştırabilir. Kendilerini koruyamayacak durumda olan veya istem dışı olarak, bulunduğu yerde hareketli veya hareketsiz şekilde kalma ihtimali olan Down sendromlu kişilerin afet ya da acil durum anında etraflarındakilerin yardımına ihtiyaçları vardır. Anonsları ve uyarıları anlama, işaretleri veya yazılı bilgileri okuma, anlama, talimatları takip etme, acil müdahale ekibinin veya arama kurtarma personelinin talimatlarına yanıt verme, ihtiyaçlarını ifade etme veya olayları yorumlama gibi konularda sınırlılık gösterebilirler. Yabancı insanların olduğu ve tanımadıkları bir ortamda buldukları yeri anlamakta zorlanabilir ve problem davranışlar sergileyebilirler. Afet ya da acil durumlardan en az zararla kurtulabilmek için bu kişilere yönelik önceden hazırlanmış tahliye, barınma ve koruma planlarının yanısıra afet ve acil durum sonrası sahadaki ekiplerin bu kişilerle kolay iletişim kurmalarını sağlayacak bilgi ve materyallere sahip olmaları gerekmektedir.

AFET VE ACİL DURUMDA GÖREVLİ KURUMLAR

Tüm bakanlık, kurum ve kuruluşlar Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığının koordinasyonunda afet ve acil durum hizmetlerine ilişkin yapılacak her türlü çalışmada valilere ivedilikle destek olmakla yükümlüdür. Ana çözüm ortağı olan bakanlık, kurum ve kuruluşlar; afet ve acil durum yönetim merkezlerini kurmak ve 7 gün 24 saat esasına göre yürütülmesini sağlamaktan sorumludur. Destek çözüm ortağı bakanlık, kurum ve kuruluşlar personel, araç, alet, ekipman desteği sağlamaktan sorumludur.

- Millî Eğitim Bakanlığı afet sırasında; denetlemekle sorumlu olduğu tüm yurtlarda barınan öğrencilerin ve okullarda eğitimde olan öğrencilerin tahliyesinden, tahliye edilen öğrencilerin sağlık, beslenme, barınma gibi ihtiyaçlarının diğer hizmet grupları tarafından karşılanmasını sağlamaktan, afet sonrasında ise ivedilikle eğitim ve öğretim hizmetlerinin sürekliliğini sağlamaktan, sorumludur.
- Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı afet sırasında; üniversite yurtlarında barınan ve üniversitelerde eğitimde olan öğrencilerin tahliyesinden, tahliye edilen öğrencilerin sağlık, beslenme, barınma gibi ihtiyaçlarının diğer hizmet grupları tarafından karşılanmasını sağlamaktan, afet sonrasında ise ivedilikle eğitim ve öğretim hizmetlerinin sürekliliğini sağlamaktan, sorumludur.
- Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü, yurtlarında barınan öğrencilerin tahliyesinden, tahliye edilen öğrencilerin sağlık, beslenme, barınma gibi ihtiyaçlarının diğer hizmet grupları tarafından karşılanmasını sağlamaktan sorumludur.
- Tarım ve Orman Bakanlığı afet bölgesinde alt yapı çalışmaları tamamlanıncaya kadar kullanma suyu teminine, nakline, gerektiğinde yeterli sayıda su kuyularının açılmasına ilişkin çalışmalardan sorumludur.
- Türkiye İş Kurumu, afetin meydana gelmesinden sonra Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığının talebi üzerine öncelikle afet bölgesinden olmak üzere işçi temin eder.
- Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı haberleşme, ulaştırma altyapısı, nakliye, teknik destek ve ikmal hizmetlerinden sorumludur.
- İçişleri Bakanlığı yangın, defin, tahliye ve yerleştirme, güvenlik ve trafik hizmetlerinden sorumludur.
- Sağlık Bakanlığı sağlık hizmetlerinden sorumludur.

- Çevre ve Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı hasar tespit, altyapı, enkaz kaldırma hizmetlerinden sorumludur.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı psiko-sosyal destek, aynı bağış, depo ve dağıtım hizmetlerinden sorumludur.
- Başta Türkiye Kızılay Derneği olmak üzere bakanlıklar, valilikler ve sivil toplum örgütleri beslenme hizmetlerinden sorumludur.

KURUMLARIN AFET VE ACİL DURUM ÖNCESİ YAPMALARINI GEREKENLER

1. Sorumluluk alanınızda yaşayan Down sendromlu bireyleri tespit edin.
2. Ailelerden afet ve acil durumlarda ekiplerin faydalanabileceği "Kişi Bilgi Kartı" doldurmalarını isteyin. Bu kartın dijital olarak da doldurulabileceği güvenli bir ulusal sistem oluşturun. Bu taleplerde ailenin isterse bildirim yapmama hakkına saygı duyulmalıdır.
3. Afet ve acil durum öncesinde ve sonrasında bilgi kartlarındaki bilgilerin ne kadarının kimin erişimine açık olacağını belirleyin.
4. Ailelere bir afet ve acil durum sonrası sizlere nasıl ulaşacakları, hangi binaları kullanabilecekleri konusunda bilgi verin. Ailelerin neler yapabileceği hakkında bilgilendirmeler yapın. Ailelerin nerelerden hizmet alabileceğini listeleyin ve ailelere iletin.
5. Kişi Bilgi Kartında belirtilen ihtiyaçları karşılayacak hazırlıkları planlayın.
(Bildirilen ihtiyaçların dışında malzeme listesine Down sendromlu kişi sayısı kadar bileğe takılan saatler şeklinde takip cihazları ve ses azaltıcı kulaklıklar eklenebilir. Bu şekilde afet bölgesindeki Down sendromlu bireylerin güvenliği sağlanabilir, çevreden kaynaklanan stres faktörleri azaltılabilir. Fakat bazı bireylerin bir alet takma veya takılan bir aleti koruma konusunda sıkıntı yaşayabileceği unutulmamalıdır.)
6. Sorumluluk alanınızdaki sivil toplum örgütleri ile okul, bakımevi, hastane, özel eğitim merkezleri gibi kurumları, aileleri ve Down sendromlu bireyleri planlama ve bilgilendirme çalışmalarınıza dahil edin. Bu kurumlarla ve kişilerle bir iletişim ağı oluşturun. Afet ve acil durum protokolleriniz ile afet ve acil durum sonrasında onlardan talep edeceğinizi kendileri ile görüşün. Bu kurumlardan birer temsilci isteyin.
7. Afet ve acil durum sonrası toplanılacak alanlarda travma sonrası öfke patlamaları, davranış sorunları yaşayabilecek bireyler için sakinleşebilecekleri erişilebilir alanlar oluşturun.
8. Down sendromlu kişiler ile ailelerine verilecek eğitimleri sorumluluk alanınızdaki sivil toplum örgütleri ile okul, bakımevi, hastane, özel eğitim merkezleri gibi kurumlarla planlayın ve belli aralıklarla bunları tekrar edin. Verilecek eğitimlere aşağıda listelenen eğitimlerin dahil olmasını sağlayın.
 - i. Çevredeki değişiklikler, riskler ve risklerden kaçına eğitimi (Bizi rahatsız edecek neler olabilir, bu durumda ne yapmalıyız).
 - ii. Gıda güvenliği (bozuk yiyecek, temiz su, güvenilir yiyecek ve su kaynağı bulma vb.) ile afet sonrası temel hijyen eğitimi
 - iii. Tahliye sırasında yapılacaklar eğitimi (Merdiven ve asansör kullanımı, çıkışları bulma, toplanma alanlarına gidiş, aile bireyleriyle buluşma, bulunduğu mekana göre başvuru noktalarını bulma ve uygun davranış sergileme)
 - iv. Okulda, iş yerinde, alışveriş merkezinde, sokakta afet ve acil durum sonrasında uygun davranış eğitimi.
 - v. Afet ve acil durum sonrasında ihtiyaçlarımızı belirleme ve erteleme eğitimi ve kartları.
 - vi. Güvende kalma ve istismardan korunma eğitimi ve kartları (nereye gidecekler, Kime güvenecekler, İstismardan korunma)
 - vii. Afet ve Acil durumu anlama, tehlike uyarılarını tanıma ve ayırt etme ve uygun şekilde davranma eğitimi ve kartları.
 - viii. Afet ve Acil durum bildirim yapma eğitimi ve kartları.
 - ix. Afet ve Acil durum bildirim ve sonrasında kullanılacak mobil uygulamalar eğitimi ve kartları.
 - x. Afet ve Acil durum sonrasında sahada görevli olacak ekiplerin görevleri ve üniformalarını tanıma eğitimi
9. Afet ve Acil durum sonrasında sahada olacak tüm ekiplere ve gönüllülere Down sendromlu kişilerin nelere ihtiyacı olabileceği ve nasıl iletişim kurulması gerektiği konusunda eğitimler verin.

10. Afet ve acil durum sonrasında kullanacağınız kolay anlaşılır ve resimli bilgilendirme broşürleri, konuşamayanlar için kullanabileceğiniz iletişim kartları hazırlayın.
11. Bölgede afetten veya acil durumdan etkilenmiş ama arama-kurtarma ekiplerine ihtiyacı olmayan Down sendromlu bireyler ile ilgilenecek ayrı bir ekip oluşturun.
12. Afet sonrasında sahada olacak ekiplerin kullanabilmesi için bu bölümden faydalanarak kontrol listesi hazırlayın.
13. Aşağıdaki yönetmeliklere engelli kişiler ile ilgili düzenlemelerin eklenmesi için çalışmalar başlatın.
 - a. Afet ve Acil Durum Müdahale Hizmetleri Yönetmeliği: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2022/02/20220224-31.pdf>
 - b. Umumi Hayata Müessir Afetler Dolayısıyla Alınacak Tedbirlerle Yapılacak Yardımlara Dair Kanun: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.3.7269.pdf>
 - c. Bakanlıklara Bağlı, İlgili, İlişkili Kurum ve Kuruluşlar İle Diğer Kurum ve Kuruluşların Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi: https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/29467/files/4_nolu_KHK_2nci_Bolum_AFAD.pdf
 - d. Afad ile ilgili tüm kanun ve yönetmelikler: <https://www.afad.gov.tr/kanunlar>
 - e. Türkiye Afet Müdahale Planı (TAMP) : https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/2419/files/Afet_Mud_Pi_ResmiG_20122013.pdf

DOWN SENDROMU NEDİR?

Down sendromu, genetik bir farklılık, bir kromozom anomalisidir. En basit anlatımı ile sıradan bir insan vücudunda bulunan kromozom sayısı 46 iken Down sendromlu bireylerde bu sayı üç adet 21. kromozom olması nedeniyle 47 olmaktadır. Down sendromlularda görülen bazı fiziksel özellikler çekik küçük gözler, basık burun, kısa parmaklar, kıvrık serçe parmak, kalın ense, avuç içindeki tek çizgi, ayak baş parmağının diğer parmalardan daha açık olmasıdır. Bu özelliklerin hepsi veya birkaçı görülebilir. Down sendromlu bireyler genel olarak yaşlılarından daha kısa boylu olurlar ve metabolizmalarının yavaş çalışması nedeni ile doğru beslenme alışkanlığı edinmezlerse ileri yaşlarda kilo problemi yaşayabilirler. Farklı derecelerde olmak üzere kas gevşekliği (Hipotoni) nedeni ile fizyoterapi desteğine ihtiyaç duyarlar. Bebeğiniz doğar doğmaz biz fizyoterapist ile görüşerek bilgi almanız ve ileriye dönük bir destek programı hazırlamız çok önemlidir. Hipotoninin az veya fazla olmasına göre bazı bebekler uzun süre başlarını bile tutmakta zorlanabilirler ancak fizyoterapi desteği ile gelişim basamaklarını kendi hızlarında tamamlar.

Down sendromlu bebekler istisnalar olmakla beraber yaşlılarından daha yavaş büyürler. Zihinsel gelişimleri geriden gelmektedir. Bu gerilik yaş büyüdükçe daha belirgin olarak gözükmemekte, ancak uygun eğitim programları ile Down sendromlu çocuklar pek çok başarıya imza atmakta ve toplum hayatı içinde anlamlı hayatlar kurabilmektedirler. Burada düzenli ve disiplinli bir eğitim programı ve bol tekrar en önemli faktördür. Down sendromlu bireyler bazı rahatsızlıklara daha yatkın olabilmektedirler. Bu yüzden sağlık kontrollerinin aksatılmadan ve zamanında yapılması, doğru sağlık danışmanlığının alınması hayati önem taşımaktadır. Her çocuk gibi Down sendromlu çocuklar da farklı zeka seviyesine, yetenek ve kişiliğe sahiptirler. Burada kilit nokta çocuğunuzun kapasitesini maksimum düzeyde kullanabilmesi için zamanında ve doğru desteği alabilmesidir. Erken eğitim programları, fizyoterapi, dil terapisi, alternatif terapiler, oyun grupları gibi seçenekler aileler tarafından iyice değerlendirilmeli ve doğru kaynaklara ulaşılarak karar verilmelidir. Daha fazla bilgi için www.downturkiye.org sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

AFET VE ACİL DURUM SONRASINDA MÜDAHALE EKİPLERİNİN YAPMASI GEREKENLER

1. Bölgenizdeki Down sendromlu bireylere hizmet veren kurum ve sivil toplum örgütlerini belirleyin ve taleplerinizi kendileri ile görüşün.
(Bu kurumlardan birer temsilci isteyin. Görev ve sorumluluklarınız, hangi malzemelere sahip olduğunuz, neleri karşılayabileceğiniz, nerelerden hizmet alınabileceği, diğer kurumların sorumluluk ve hizmetleri konusunda buraları muhakkak bilgilendirin.)
2. Bölgede afetten veya acil durumdan etkilenmiş ama arama-kurtarma ekiplerine ihtiyacı olmayan Down sendromlu bireyler ile ilgilenecek ekibe ulaşın.
3. Down sendromlu çocuğu olan bir kişi veya aileler ilgili ekibe başvurduğunda;
 - . "Kişi Bilgi Kartı" doldurmasını isteyin. Bu taleplerde kişinin ve ailenin isterse bildirim yapmama hakkına saygı duyulmalıdır. Bu bilgi kartını neden talep edildiği ve kimlerle paylaşacağını anlatmak bilgi almayı kolaylaştırabilir. Güvenlik açısından kişi bilgi kartlarının iyi korunması, içindeki bilgilerin gerektiği kadarının önceden belirlenmiş sorumlularla paylaşılması gerekmektedir. Down sendromlu birey bu kartı anlayacak veya dolduracak düzeyde ya da durumda olmayabilir. Bu durumda ısrarcı olmayınız ve bilgileri farklı yöntemlerle alınız.
 - a. Afet ve acil durum bitene kadar Down sendromlu bireylerin ihtiyaçlarını kişilerin kendileri, aileleri veya o sırada bakım verenlerine belirli aralıklarla sorun. Hizmetleri ve stoklarınızı bu ihtiyaçlara göre yenileyin.
 - b. Ailelere ve Down sendromlu bireylere sizlere nasıl ulaşacakları, afet sonrası süreçte neler yapmaları gerektiği hakkında bilgilendirin, nerelerden hizmet alabileceklerini listeleyin ve iletin. Bilgilendirmelerin yapıldığı materyaller Down sendromlu bireylerin anlayacağı şekilde olmalıdır. Mesaj ile gönderilen bilgilendirmeler hem yazılı hem sesli mesaj olarak sade bir şekilde yapılmalıdır.
 - c. Erişilebilir, kişilerin özel alanlarının olabileceği binalar hakkında aileleri bilgilendirin. (Afetler zihinsel engelli kişileri herkesten daha fazla etkiler, hızlı değişikliklere uyum sağlamakta güçlük çekebilirler, bu kişiler stres altında kendilerini sakinleştirmeyebilir, öfkeli davranışlar sergileyebilirler. Bu sebeple sade, sessiz, sakinleşebilecekleri, izole ortamlar sunulmalıdır. Bu ortamların yaratılabileceği barınakları önceden tespit edin.)
 - d. Afet ve acil durum bitene kadar Down sendromlu bireylerin barındığı binaları ve çevresini düzenli olarak kontrol edin. Kontrol esnasında "Kişi Bilgi Kartında" belirtilen bilgilere dikkat edin.
 - e. Bazı kişiler sese karşı hassasiyete sahiptir bu kişilere vermek için ses kesici kulaklıklar bulundurun. Bu şekilde afet bölgesindeki Down sendromlu bireylerin çevreden kaynaklanan stres faktörleri azaltılabilir. Fakat bazı bireylerin bir alet takma veya takılan bir aleti koruma konusunda sıkıntı yaşayabileceği unutulmamalıdır.
 - f. Kişinin kaybolması veya kaçırılması risklerine karşı şu önlemleri alınız:
 - i. Bir yere gitmesi gerekiyorsa yanına muhakkak bir refakatçi atayın. Tek başına yollamayın. Refakatçisi ile birbirini kaybetmeleri durumunda her ihtimale karşı nereye gideceği, orada kiminle buluşacağı gibi bilgileri ve irtibat numaranızı bir kağıda yazarak kişiye verin.
 - ii. Cep telefonu yanında ise takip uygulamaları kullanarak kişinin sizi ve sizin onu takip etmesini sağlayın. Kişi ailesi ile buluştuğunda bu uygulamalardan kişiyi ve kendinizi çıkartmayı unutmayın.
 - iii. Kaybolma riskine karşı kullanabilmek için malzeme listesine bileğe takılan saatler şeklinde takip cihazları eklenebilir. Bu şekilde afet bölgesindeki Down sendromlu bireylerin güvenliği sağlanabilir. Fakat bazı bireylerin bir alet takma veya takılan bir aleti koruma konusunda sıkıntı yaşayabileceği unutulmamalıdır.
 - g. İletişimde olduğunuz sivil toplum örgütü ile iletişime geçin ve kurtardığınız kişi ile ilgili kendilerinde bilgi olup olmadığını kontrol edin.
 - h. İletişim zorluğu olan bireylerin ekipler tarafından fark edilmesi için özel bir kol bandı kullanabilirsiniz. Kol bantlarının ne anlama geldiğinin afet ve acil durum öncesinde tüm ekipler tarafından bilinmelidir.
 - i. Afet ve acil durum sonrasında tahliye yapılırken varsa destek cihazlarını ve diğer destekleri (örneğin, hareket cihazları, solunum destek cihazları, ilaçlar, rehber hayvanları, vb.) de tahliye etmeyi unutmayın.
 - j. Down sendromlu bireyler ile iletişimde şunlara dikkat edebiliriz;

- i. Kişilerin okuma bilip bilmediğini öğrenin.
 - ii. Karşınızdaki kişinin çok korktuğunu ve stres altında olduğunu bilin ve ona zaman verin. Konuşması veya ne olduğunu anlatması için zorlamayın.
 - iii. Konuşamayan kişiler için acil durum iletişim kartları bulundurun.
 - iv. Konuşamayanlar için fotoğraflı bilgilendirici dokümanlar bulundurun. Belgelerin üzerine birlikte geçin ve metinleri birlikte okuyun.
 - v. Konuşurken kişinin yaşını ve durumunu dikkate alın.
 - vi. Sözlü iletişimde sakin, bağırmadan, açık ve net bir dil ile, kısa cümlelerle, teknik olmayan gündelik bir dil ile konuşun. Yönergeleri birbiri ardına sıralamayın. Mümkün ise tek bir yönerge verin ve o gerçekleşikten sonra ikinci yönergeyi söyleyin. Karşı tarafı anlaması ve reaksiyon göstermesi için sabırla bekleyin.
 - vii. Bireye dokunmayın, dokunmanız gerekiyorsa izin alın ve nasıl dokunacağınızı tarif edin. Özellikle duyu hassasiyeti olan bireyler dokunulmaya karşı aşırı hassas olabilir ve fazla tepki gösterebilirler.
 - viii. Bireyi tedirgin edici davranışlarda bulunmayın.
 - ix. Bireyin üstünde tanıttıcı kimlik, bileklik, takip cihazı vs. bulunup bulunmadığını sorun. İletişim kuramıyorsanız iletişim kartlarını kullanın.
 - x. Yazılı/ sözlü/ görsel iletişimden birine tepki veriyorsa yardım için gerekli soruları aynı yöntemle sorun. Sorularınız karşısında öfkeleniyor ve cevap vermiyorsa farklı konulardan bahsederek sakinleşmesini sağlayın ve yetkililer gelene kadar sizinle kalmasını sağlayacak şekilde sohbet edin. Bu süre zarfında yaralı olup olmadığını gözlemleyin.
- k. Down Sendromlu kişilerde dikkat edilmesi gereken motor özellikler:¹
- i. Yönergeleri takip etmekte ve kendilerini ifade etmekte güçlük çekebilirler.
 - ii. Hızlı hareket edemezler.
 - iii. Obezite, görme ve işitme sorunları varsa hareket kabiliyetleri daha fazla etkilenmiş olabilir.
 - iv. Hızlı yürüme, koşma, yüzme, merdiven çıkıp inme, tırmanma, atlama ve zıplama becerileri az olabilir.
 - v. Kurtarma ekipleri tarafından verilen maske, kask, can yeleği ve battaniye gibi malzemeleri vücutlarına geçirme konusunda yetersiz olabilirler.
- l. Down Sendromlu kişilerde dikkat edilmesi gereken sağlık sorunları:
- i. Büyük kısmında tiroid fonksiyon bozuklukları olabilmektedir. Tiroid ilacı kullanıp kullanmadığını tespit ediniz.
 - ii. Görme ve işitme sorunları daha sık görülmektedir. Gözlük veya işitme cihazı kullanımı olup olmadığını tespit ediniz.
 - iii. Kalp rahatsızlıkları sık görülmektedir. Düzenli ilaç kullanıp kullanmadığını tespit ediniz.
 - iv. Down sendromlu kişilerde farklı derecelerde hipotoni ve eklem esnekliği bulunmaktadır. Özellikle baygın durumda olanların boyunları normalden daha fazla geriye gidebilir. Bu nedenle taşıma esnasında eklemlerin desteklenmesi hayati önem taşımaktadır.
 - v. Diğer riskler için Down sendromu sağlık kontrol listelerine göz atabilirsiniz. <https://www.downturkiye.org/icerik/125-saglik-kontrol-listesi>
- m. Down Sendromlu kişilerde dikkat edilmesi gereken duyu bütünleme sorunları:²
- i. Görsel uyaranları algılama ve bu uyaranları ayırt etme sorunu olan Down sendromlu bireyler kurtarma ekibindeki uzmanları ayırt etmekte zorlanabilirler çünkü kalabalık veya karmaşık ortamda arka planda odaklanmaları gereken nesne ya da kişileri algılamaları güçtür. Bu bireyler yüksek bir yerden atlanması gerektiğinde mesafeyi tam olarak tayin edemedikleri için atlamaktan kaçınabilirler. Bu gibi durumlar göz önüne alınarak bu bireylere afet anında daha yakın olunabilir, kurtarma ekibindeki uzmanlar fenerle destek verilerse uyaran daha önemli hale gelip odaklanması gereken noktayı ayırt etmesi daha kolay olur.

¹ Fizyoterapist Bedia Kocabalkan

² Fizyoterapist, Duyu Bütünleme Uzmanı Ebru Albayrak Sıdar & Fizyoterapist Mehtap Çaylak

- ii. Vestibüler hassasiyeti olan Down sendromlu bireyler yerçekimi emniyetsizliği yaşayabilecekleri için yüksek zeminlere ve ayaklarının yerle temasının kesileceği durumlara karşı temkinli olabilirler. Bu bireyleri taşırken güvende olduklarını söyleyerek yere mümkün olduğunca yakın, sarsmadan taşıyıp ayaklarıyla yeri hissetmelerini sağlayabilirsiniz. Eğer bireyde dokunsal hassasiyet varsa, size karşı koymaya çalışabilir ya da reddedebilir, bu durumda bedeninden tutmak yerine onun sizi tutmasını sağlayabilirsiniz.
 - iii. İşitsel hassasiyeti olan Down sendromlu bireyler afet anında kurtarma ekibi düşük çaldığında veya yüksek sese maruz kaldıklarında kendilerini sakinleştirmekte zorluk yaşayabilir, ağlama, içine kapanma veya öfke nöbetleri gibi kişiye göre değişen tepkiler verebilirler. Bu bireylere afet anında yüksek sese maruz kalabileceklerini önceden bilgilendirilip afet anında sesi az geçiren kulaklık veya tıkaç kullanabilecekleri eğer yoksa kulaklarını kapatarak kendilerini koruyabilecekleri öğretilebilir. Afet sonrasında ise uzmanların da bu bireylere müdahale etmeden evvel müdahale sırasında çıkabilecek yüksek ses konusunda bilgi vermesi, eğer bireye ulaşabiliyorlarsa sesi azaltan bir kulaklık vermesi, sesin ne kadar süreceğini anlatması, kısa sürelerle sesi keserek kişinin durumunu kontrol etmesi ve her şeyin kontrol altında olduğunu, ne kadar süre kaldığını söylemesi sürecin yönetimini kolaylaştıracaktır.
4. Afet ve acil durumun özeliği, risk durumu ve bireylerin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak yerinde sığınma uygulaması da değerlendirilmelidir. Bu değerlendirmeler sırasında şu sorular cevaplanmalıdır:
 - a. Bina yerinde sığınma için uygun mu?
 - b. Bina ve çevresi acil durum ekipleri tarafından kontrol edilebilecek mi? Nasıl kontrol edilecek?
 - c. Birey ve ailesinin/bakıcısının ne tür ihtiyaçları olacak?
 - d. İhtiyaç duyulan malzemelerin temin ve saklanması için bina uygun mu?
 - e. Bina acil yardım hizmetleri sunmak için uygun mu?
 - f. Bina afet ve acil durumun tekrar etmesi durumunda gerekli güvenliği sağlayabilecek durumda mı?
 - g. Bu uygulamada yerinde sığınma uygulaması için binanın hangi bölgesi veya dairenin hangi odası sığınak olarak kullanılacak. Alınması gereken ekstra koruyucu önlemler nelerdir? (Mesela bir çatışma ihtimaline karşı cam kenarlarından uzak bölgelerin seçilmesi, camların daha koruyucu malzemelerle kaplanması vb.)
 5. Bireyi yaralı ve hasta değilse hastaneye götürmek için zorlanmayın. Hastane hepsi için olumlu bir tecrübe olmayabilir ve bu yüzden ekstra travmatize olabilirler. Mümkünse sağlık kontrolleri bölgede yapıp herhangi bir sağlık riski yok ise hastaneye sevk edilmemelidir.
 6. Ekip değişiminde yetkililere kişi hakkında öğrendiğiniz bilgileri aktarın.
 7. Olay bittikten sonra mutlaka travma tedavisine alın.

AİLELERİN/BAKIM VERENLERİN YAPMASI GEREKENLER

0. Down sendromlu bireyler ile ilgili bilgilendirme kartı. "KİŞİ BİLGİ KARTI" örneği aşağıda
1. Çocuğunuza ait ameliyat tutanakları, hastane kayıtları, eğitsel raporları gibi belgeleri basılı olarak bir dosya halinde tutabilir aynı zamanda bulut ortamında da saklayabilirsiniz. Böylece basılı dokümana ulaşamaması durumunda buluttan dosyanızı her zaman paylaşabilirsiniz. Basılı ve bulut ortamındaki dosyanızı mümkünse başka bir ildeki bir akrabanız ile de paylaşmanızı ve bir afet anında ulaşılması gereken kişiler listesine bu akrabanızı da eklemenizi tavsiye ederiz. Afet anlarında aynı bölgede bulunan kişiler afetzede olacağından erişim sıkıntısı yaşanabilmektedir. Bu sebeple farklı bir şehirden bir iletişim bilgisine iletişim kartında yer vermek faydalı olacaktır.
2. Down sendromlu bireyler ile ilgili yerelde ve ulusal çapta çalışan bir sivil toplum örgütüne üye olun ve bu bilgileri onlarla da paylaşın. Sivil toplum örgütüne bu bilgilerin afet durumunda kurumlarla paylaşım izni vermeyi unutmayın. STK, KVKK kapsamında bunun için sizden bir yazılı izin isteyebilir.

3. Bu bilgileri afet ve acil durum sonrası kamu kurumları ile paylaşmak afetzedelere ve hizmetlere erişimi kolaylaştıracaktır.
4. Bölgenizdeki AFAD il müdürlüğünden afet ve acil durum öncesinde bu bilgilerin toplanacağı bir veri bankası oluşturulması için talepte bulunabilirsiniz. Şu an ülkemizde böyle bir sistem bulunmamaktadır. Ama bu talep kurumların bu ihtiyaç üzerinde düşünmesini teşvik edecektir.
5. Afet ve Acil durum sonrası binanızı boşaltmanız gerekiyor ise size en yakın toplanma noktasına ulaşmanız gerekmektedir. Bu sebeple <https://www.turkiye.gov.tr/afet-ve-acil-durum-yonetimi-acil-toplanma-alani-sorgulama?harita=goster> linkinden evinize en yakın toplanma noktasını öğrenin ve çocuğunuza öğretin.
6. Afet ve acil durum sırasında aile içinde neler yapılacağı ile ilgili planlar oluşturun ve bu planları çocuğunuz ile belli aralıklar ile çalışın. Bu planları evinizin görünür bir yerinde tutun.
7. Afet ve acil durum sonrasında ne yapması gerektiği ile ilgili çocuğunuz ile "Acil Durum Kartları" üzerinden çalışmalar yapın.
8. Çocuğunuzun takip edebileceğiniz ve sizinle acil olarak iletişim kurabileceği takip cihazlarını kullanma konusunu gündeme alın. Bu sürekli üstünde taşıyacağı bir saat olabilir.
9. Çocuğunuzun sıklıkla bulunduğu ortamlarda afet ve acil durum sonrasında çocuğunuzun kaybolmasını önlemek veya bulunmasını kolaylaştırmak veya tahliyesini kolaylaştırmak için size alternatif olacak kişiler belirleyin. Okulda sıra arkadaşı, öğretmen, evde bir komşu gibi.
10. Çocuğunuzun sıklıkla bulunduğu ortamlardaki "Acil Durum Tahliye Planlarını" kurumdan talep edin ve bu planları çocuğunuzla beraber yerinde çalışın.
11. Çocuğunuza yüzme ve su güvenliği becerileri öğretin.
12. Okullarda yaşanan afet anlarında özel gereksinimli bireylerden sorumlu kişi okul planlamasına göre değişiklik göstermektedir. Öncelikli olarak sınıf öğretmenleri ve afet anında koordinasyondan sorumlu kat görevlisi, özel eğitimden sorumlu müdür yardımcısı özel gereksinimli bireylerden sorumlu olabilmektedir. <https://www.afad.gov.tr/afadem/afete-hazir-okul> linkinden afet hazırlıklarını kontrol edip, çocuğunuzun okulu ile konuşun. Okulda bu planlamalardan sorumlu kişi ile çocuğunuzun bilgi kartını paylaşabilirsiniz.

TRAVMA SONRASINDA AİLE/BAKIMVERENLERİN YAKLAŞIMI NASIL OLMALI? ³

Down Sendromlu, zihinsel özel gereksinimli olan çocukların travma sonrası ruhsal örselenmeleri ve verdikleri tepkiler tipik gelişen çocuklar gibidir. Ancak, bilişsel seviyeleri ve engellerine göre travmayı algılamaları ve etkilenmeleri farklılık gösterecektir. Yaşadıklarını anlamlandırmada ve kaygılarını ifade etmede bilişsel seviyelerine bağlı olarak zorlanacaklardır. Böyle bir durumda çocuğu değerlendirirken fizik yaşı değil zeka yaşı göz önünde bulundurulmalıdır. Normal yaşamda engellerine göre daha fazla korunup kollanmaları ve desteğe ihtiyaçları olduğu gibi travmatik bir durum karşısında da çevresindekilere ve erişkin desteğine ihtiyaçları daha fazla olacaktır. Hem zihinsel hem fiziksel özel gereksinimli çocukların travmadan etkilenmeleri, kendi güvenliklerini ne ölçüde sağlayabildikleri ile belirlenir. Fiziksel engelli çocukların kendilerini korumakla ilgili endişeleri olabilecektir. Yetersizlikleri oranında becerileri artırılarak yetiştirilen, kendisine uygulama fırsatları verilen fiziksel engelli çocukların travma ile baş etmeleri daha kolay olacaktır. Görme engelli ve işitme engelli bir çocuğun haber almak, çevresinde yaşanan olayları yorumlamakla ilgili kaygıları daha fazla olabilir. Bu durumda sözel ifadeleri iyi ise, kaygılarını anlatabilir ve sorularını sorup yanıt alabilirlerse çok daha kolay toparlayabilirler. Aksine içe kapanıp çevreden uzaklaşırlarsa travmayla baş etmeleri daha zor olacaktır. Yakınındaki erişkinlerin ve ebeveynlerin bu konuda çok duyarlı ve uyanık olmaları önemlidir.

Travmanın iyileşmesinde en temel müdahale mümkün olduğunca normal yaşantımıza dönebilmemizdir. Çocuklarımızı yetiştirirken uzun soluklu bir eğitim ve süreklilik gösteren olumlu iletişim, onların sorularına bizlerden her zaman yanıt alabilmesi ve bizlere güvenmeleri, onları hayatın akışı içerisindeki olumsuzluklarla baş etmede güçlü kılacaktır.

Biz büyüklerin travma gibi akut bir olay karşısında temel görevi, mümkün olan en güvenli ortamı sağlamak, onları sarıp sarmalamak ve yanlarında olmaktır. Zorunda kalmadıkça rutinlerini değiştirmemek

³ Bölüm yazarı Prof. Dr. Şaziye Senem Başgül

önemlidir. Rutine dönebilmek ruhsal örselenmeden korur. Bizler bu değişime ne kadar uyum sağlayabildi isek, çocuklarımız da o oranda sağlayabilecektir.

Çocuğun kendini ifade edebilmesi önemlidir. Onunla mümkün olduğunca iletişim halinde olmak, sorularına anlayacakları dilde, kısa ama net cevaplar vermek çok önemlidir.

Korkan bir çocuğa “*korkacak bir şey yok*” demek son derece gerçek dışı bir ifadedir. Çocuğun duygularını ve düşüncelerini anlamak ve önemsemek gerekir. Korkunun, canlıların kendini koruma davranışının bir sonucu olduğu ve korkmasının son derece normal olduğunu ona hissettirmek çok önemlidir. Kendinizin de korktuğunuzu ama korunmak için ona yardım edeceğinizi, çözüm üretmek için çabaladığınızı, onun yanında olduğunuzu ve onu sevdiğinizi söylemeniz onu rahatlatacaktır. Ebeveyn olarak bizim kendi hislerimizi ve kaygılarımızı onların anlayabileceği bir dille ifade etmek çok önemlidir.

Mümkün olduğunca haberleri dinletmemeniz ve izletmemeniz iyi olacaktır. Ancak günümüzde sosyal medya çocukların bilgiye çok hızlı ulaşmalarını sağladığından bu konuda ciddi zorluk yaşanabilir. Böyle bir durumda haberlerin yorum katılarak sunulabileceği, her zaman doğru bilgi içermediği, bazı görüntü ve haberlerin onu olumsuz etkileyebileceği kendisine açıkça anlatılmalı ve yaşına ve zeka düzeyine uygun bir dille ona olayları kendilerinin yaşanan olayları açıklayacağı konusunda güven verilmeli ve dürüst olunmalıdır.

Eğitiminin devamlılığı sağlanmalıdır. Bu noktada ailenin öncelikle paniğe kapılmadan sakin kalıp, çocuklarının eğitime gidemediği dönemlerde evde günlük yaşam becerileri ve öz-bakım becerileri üzerinden çocuklarının eğitimlerini desteklemeleri sürecin olumsuz etkisini azaltmasının yanı sıra gerginliği de daha aza indirecektir.

Çocuğun travmalarla ve hayatın zorluklarıyla baş edebilmesi, kişisel özellikleri, yaşı ve zekası dışında; nasıl yetiştirildiği, nasıl bir eğitim aldığı, onunla nasıl bir iletişimimiz olduğu ve ona daha öncesinde bir birey olma konusunda nasıl bir yaklaşımda bulunduğumuzla çok ilişkilidir. Anlık bir durum değildir. Yiyebilen çocuğu yediren, giyinebilen çocuğu giydiren, insiyatif almadan her işi ebeveyni tarafından görülen, iletişime kapalı ve onun adına her şeyi kontrol eden ebeveynlerin büyüttüğü çocukların travma ile baş etmeleri de elbette zor olacaktır. Bu nedenle çocuklarımızın birer birey olduğunu her zaman onlara hissettirmeli, duygusal büyümelerini desteklemeli ve becerilerini arttırmaları için onlara uygun ortam ve fırsatlar sağlamalıyız.

MOBİL UYGULAMALAR

Bir doğal afet esnasında afetten etkilenmiş ya da bir tanıdığı etkilenen insanlar için oldukça kullanışlı mobil uygulamalar mevcut. Aşağıda, bahsedilen bu uygulamalardan birkaçı tanıtılmaktadır. Daha farklı uygulamalarda araştırılabilir. Uygulamalardan kendimiz ve çocuklarımız için en kullanışlı olanları bulup denemeli ve belli aralıklarla fonksiyonlarının çalışıp çalışmadığını kontrol etmeliyiz.

1) AFAD ACİL MOBİL UYGULAMASI

- **Adresinize en yakın toplanma alanını gösteriyor.**
- **5 hazır komut ile yardım istenebiliyor.**
- **Yakınlarınıza bilgi verebiliyor.**

Afad Mobil Projesi ile doğal afetlerden etkilenen kişilerin konum ve durum bilgilerinin ses ve mesaj yolu ile data hattı üzerinden alınarak 112 Acil Çağrı Merkezlerine aktarılması, bu merkezde durum değerlendirilerek saha ekiplerine bildirimini sağlanması ve uygulama üzerinden olaydan etkilenen kişilere ulaşılması hedeflenmektedir.

Kullanıcılar dilerse acil durumlarda ulaşılacak yakınlarının iletişim bilgilerini sisteme girerek 112 Acil Çağrı Merkezi personelinin “Acil Çağrı” anında bu bilgileri görmesini sağlayabilir, gerekli durumlarda vatandaşın yakınlarına ulaşarak afetzadenin güncel bilgileri paylaşılabilir. Uygulamayı “Afad Acil Çağrı” yazarak GooglePlay ve Appstore üzerinden ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

2) AKUT GÜVENDEYİM

- **Enkaz altında ses ikazı özelliği mevcut.**
- **Belirlenen kişilere konum ve mesaj yollanabiliyor.**

“AKUT Güvendeyim” uygulaması deprem, sel gibi doğal afet durumlarında sizlerin önceden kaydetmiş olduğunuz bilgilerinizi kısa mesaj (SMS) yoluyla önceden belirlemiş olduğunuz kişilere gönderiyor ve güvende olduğunuzu bildiriyor.

Afet durumlarında şebekelerin yoğun olacağı düşünüldüğünde bu uygulamanın en verimli özelliği, uygulamayı kullanmak için internet bağlantısı olmasına gerek olmamasıdır. Afet durumunda tek bir butona basılıyor ve konumunuz belirlediğiniz kişiler ile paylaşılıyor. Akut Güvendeyim uygulamasını GooglePlay ve Appstore üzerinden ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

3) RED PANIC BUTTON

- **Tüm hizmetlere erişmek için pro versiyonunu satın almak gerekiyor.**
- **İngilizce bir uygulama.**
- **Panik butonu “Widget” olarak telefon ekranına yerleşebiliyor.**

“Red Panic Button” uygulaması kişilerin, acil durum anlarında konum bilgilerini ekrandaki kırmızı panik butonuna tıklayarak önceden belirledikleri kişilerin telefon numaralarına SMS ya da e-mail adreslerine e-posta göndermelerini mümkün kılıyor. Söz konusu kırmızı panik butonu, ‘Widget’ olarak ana ekrana da yerleştirilebiliyor. Bu da kişilerin, acil durum anlarında kırmızı butona erişebilmelerini olabildiğince kolay bir hale getiriyor.

4) BRIDGEFY ALERTS

- **Uygulamanın işe yaraması için yakın çevrede başkalarının da uygulamayı indirmiş olması gerekiyor.**

“Bridgefy” bir anlık mesajlaşma uygulamasıdır. Afet esnasında ve hemen sonrasında şebeke problemleri yaşanan durumlarda hayat kurtarıcı olabilir.

Uygulama, mesajlaşma için telefonların bluetooth özelliğini kullanıyor. Bu sayede mobil ağ ve Wifi’lerin kullanım dışı kaldığı durumlarda telefonun bluetooth özelliğini kullanarak 50 metreye kadar yakınızdaki olan “Bridgefy” kullanıcıları arkadaşlarınıza mesaj gönderebilirsiniz.

Bu noktada Bridgefy’nin mesaj özelliği oldukça önemlidir. Bu özellik sayesinde her Bridgefy kullanıcısı, başkalarının uzaktakilere mesaj gönderebilmesi için tıpkı baz istasyonu gibi bluetooth üzerinden dağıtım yapıyor. Dolayısıyla aslında bu uygulamayı ne kadar çok kişi kullanırsa kullanım alanı o kadar çok artıyor. Bridgefy uygulamasını GooglePlay ve Appstore üzerinden indirebilirsiniz.

5) LIFE 360

- **Tüm özelliklerini kullanabilmek için ücretli olarak almak gerekiyor.**

Bu uygulama sayesinde sevdiğiniz ve tanıdıklarınızın canlı konumunu takip edebilirsiniz. Uygulama içerisinde gruplar oluşturarak gruptaki kişilerin şu an nerede olduğu, en son nerede görüldüğü, şarj durumu gibi bilgileri anlık olarak görüntüleyebilirsiniz. Life 360 uygulamasını GooglePlay ve Appstore üzerinden indirebilirsiniz.

6) 112 ACİL YARDIM BUTONU

Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan “112 Acil Yardım Butonu” mobil uygulamasını bulunduğunuz konuma ambulans çağırmak için kullanabilirsiniz. Telefon görüşmesi yapamayacağınız durumlarda bu uygulama hayat kurtarıcı olabilir. 112 Acil Yardım Butonu uygulamasını GooglePlay ve Appstore üzerinden ücretsiz olarak indirebilirsiniz.

7) WHISTLE/REAL WHISTLE

- **Bir kere ses çıkarmak için düdük resmine, sürekli ses çıkarması için "SOS" yazısına tıklamanız gerekiyor.**

Deprem gibi doğal afet durumlarında enkaz altında kalan kişilere yardımcı olmak üzere geliştirilen uygulama, kişilerin seslerini duyuramaması durumunda aşırı yüksek sesle uyarı verebilmelerini mümkün kılıyor. Bu şekilde telefon, en yüksek seviyede tiz bir ses yaymaya başlıyor. Bu da arama-kurtarma ekiplerinin, enkaz altındaki kişileri bulabilmesine destek oluyor.

'Whistle' uygulaması 'Android' cihazlara indirilebilirken 'iOS' kullanıcıları, 'AppStore' üzerinden 'Real Whistle' uygulamasına erişim sağlayabiliyor.

8) IOS VE ANDROID İŞLETİM SİSTEMLERİNİN AFET DURUMLARINDA KULLANILABİLECEK ÖZELLİKLERİ:

- a. **Android:** Android işletim sistemi olan telefonlar için konumunuzu otomatik olarak gönderme ya da acil durumda olduğunu bildirme özellikleri vardır. Android telefonların acil durumlarda kullanımı hakkında daha detaylı bilgi edinmek için [buraya](#) tıklayabilirsiniz.

- i. **Acil Yardım Özelliklerini Açma:** Buradan aktif ettiğiniz acil yardım özellikleri ile acil yardıma ihtiyaç duyulan durumlarda, hızlıca güç düğmesine 5 veya daha fazla olacak şekilde basarak yardım talep edebilirsiniz. Telefonun acil yardım özelliklerinden faydalanmak için;

- Telefonunuzun ayarlar uygulamasını açın.
- Güvenlik ve Acil Durum > Acil Yardım'a dokununuz.
- Ayarlarınızı seçin.
- Acil yardım işlemlerinizi seçin.

- ii. **Konumunuzu Otomatik Olarak Gönderme:** Bir acil durum numarasını (örneğin ABD'de 911'i ya da Avrupa'da 112'yi) aradığınızda veya bu numaraya mesaj attığınızda ilk müdahale ekibinin sizi çabucak bulmasına yardımcı olmak için telefonunuzun konumu gönderilebilir. Android Acil Durum Konum Hizmeti (ELS) ülkenizde ve mobil ağınızda çalışıyorsa bu hizmeti kapatmadığınız takdirde telefonunuz konumunu otomatik olarak ilk müdahale ekibine gönderir. ELS kapalı olsa bile mobil operatörünüz acil durum araması veya mesaj gönderme sırasında cihazın konumunu gönderebilir. Telefonunuzun bu özelliği aktif etmek için;

- Telefonunuzun ayarlar uygulamasını açın.
- Konum'a dokununuz, Konum'u görmüyorsanız Güvenlik ve Konum > Konum'a dokununuz.
- Gelişmiş > Acil Durum Konum Hizmeti veya Google Acil Durum Konum Hizmeti'ne dokununuz.
- Acil Durum Konum Hizmetini açın.

- b. **iOS:** iOS işletim sisteminde de ses veya açma kapama tuşuna basılı tutarak kullanabileceğiniz acil durum özellikleri mevcuttur. IOS'un acil durumlarda kullanımı ile ilgili daha detaylı bilgi edinmek için [buraya](#) tıklayabilirsiniz.

- i. **İphonenumu Bul Kullanma:** "Bul" uygulaması apple aygıtlarınızı takip etmenizi kolaylaştırır, bu sayede eşyalarınızın, arkadaşlarınızın ya da ailelerinizin konumlarına kolayca ulaşabilirsiniz. "Bul" uygulaması sadece iPhone, iPad ve Mac'te çalışır ve aygıtlarınız offline olduğunda dahi kullanılabilir. Uygulamayı aktif hale getirmek için;

- Ayarlar uygulamasını açın.
- Adınıza, ardından "Bul" a dokununuz.
- Arkadaşlarınızın ve ailenizin o anda nerede olduğunuzu bilmelerini istiyorsanız "Konumumu Paylaş"ı açın.

- [Aygıtımı] Bul'a dokunun, ardından [Aygıtımı] Bul'u açın.
 - Aygıtınızı çevrimdışıyken bile görmek için Bul Ağını açın.
 - Pili azaldığında aygıtınızın konumunun Apple'a gönderilmesi için Son Konumu Gönder'i açın.
 - Aygıtı kullanan kişiyi bir haritada bulmak istiyorsanız Konum Servisleri'nin açık olduğundan emin olun. Bunun için Ayarlar > Gizlilik > Konum Servisleri'ne gidin ve Konum Servisleri'ni açın.
- ii. **Konum Paylaşma:** Konumumu Paylaş açık olduğunda "Bul" uygulamasını kullanarak iPhone, iPad veya iPod touch'ünüzdeki arkadaşlarınız, aile üyeleriniz ve kişilerinizle konumunuzu paylaşabilirsiniz. Ayrıca, GPS ve hücresele özelliği bulunan, iPhone'unuzla eşleşmiş Apple Watch'ları kullanarak watchOS6 veya sonraki sürümlerinde "Kişileri Bul" uygulamasında da konumunuzu paylaşabilirsiniz. Konumunuzu paylaşmayı aktif hale getirmek için;
- Bul uygulamasını açıp Kişiler sekmesini seçin.
 - Konumumu Paylaş veya Konum Paylaşmayı Başlat'ı seçin.
 - Konumunuzu paylaşmak istediğiniz kişinin adını veya telefon numarasını girin.
 - Gönder'i seçin.
 - Bir Saat Paylaş, Gün Sonuna Dek Paylaş veya Süresiz Paylaş seçeneklerinden birini belirleyerek konumunuzu ne kadar süreyle paylaşacağınızı seçin ve Tamam'a dokunun.
- iii. **iPhone'da Acil SOS Kullanma:** "Acil SOS" ile hızla ve kolayca yardım çağırabilir ve acil durum kişilerini uyarabilirsiniz. SOS ile arama yaptığınızda iPhone'unuz otomatik olarak yerel acil servis numarasını arar. Ayrıca acil servis numarası dışında kendi acil durum kişilerini de bu aramalara ekleyebilirsiniz. Bu işlemi yapmak için;
- Sağlık uygulamasını açın ve profil resminize dokunun.
 - Tıbbi Kimlik seçeneğine dokunun.
 - Düzenle'ye dokunun ve Acil Durum Kişileri'ne ilerleyin.
 - Acil durum kişisi eklemek için "Ekle" düğmesine dokunun.
 - Bir kişiye dokunun ve ardından kişinin yakınlık düzeyini girin.
 - Değişiklikleri kaydetmek için Bitti'ye dokunun.

TÜM EĞİTİMLER VE MATERYALLER LİSTESİ

Hazırlanması gereken tüm eğitimlerin ve yardımcı materyaller aşağıda listelenmektedir.

1. Kişisel bilgi alma- [Kişi Bilgi Kartı](#)
2. Gıda güvenliği ve afet sonrası hijyen eğitimi ve kartları
3. Tehlike uyarıları eğitimi ve kartları (tehlikeli madde levhaları, elektrik vb. uyarı levhaları)
4. Afet sonrasında sahada görevli olacak ekipleri tanıtan eğitim ve kartlar
5. Sahadaki ekiplere alternatif ve destekleyici iletişim uygulamalarını da kapsayacak şekilde temel iletişim becerileri eğitimi
6. Afet ve acil durum sonrasında ekiplerin kullanacağı kolay anlaşılır ve resimli bilgilendirme broşürleri,
7. Konuşamayanlar için iletişim kartları.
8. Afet sonrasında sahada olacak ekiplerin kullanabilmesi için [Afet ve Acil Durum Sonrasında Müdahale Ekiplerinin Yapması Gerekenler](#) dokümanından faydalanarak hazırlanan kontrol listeleri
9. Afet ve Acil durum sonrası hazırlık eğitimleri ve materyaller
 - Çevredeki değişiklikler, riskler ve risklerden kaçına eğitimi (Bizi rahatsız edecek neler olabilir, bu durumda ne yapmalıyız).
 - a. Gıda güvenliği (bozuk yiyecek, temiz su, güvenilir yiyecek ve su kaynağı bulma vb.) ile afet sonrası temel hijyen eğitimi

- b. Tahliye sırasında yapılacaklar eğitimi (Merdiven ve asansör kullanımı, çıkışları bulma, toplanma alanlarına gidiş, aile bireyleriyle buluşma, bulunduğu mekana göre başvuru noktalarını bulma ve uygun davranış sergileme)
- c. Okulda, iş yerinde, alışveriş merkezinde, sokakta afet ve acil durum sonrasında uygun davranış eğitimi.
- d. Afet ve acil durum sonrasında ihtiyaçlarımızı belirleme ve erteleme eğitimi ve kartları.
- e. Güvende kalma ve istismardan korunma eğitimi ve kartları (nereye gidecekler, Kime güvenecekler, istismardan korunma)
- f. Afet ve Acil durumu anlama, tehlike uyarılarını tanıma ve ayırt etme ve uygun şekilde davranma eğitimi ve kartları.
- g. Afet ve Acil durum bildirimini yapma eğitimi ve kartları.
- h. Afet ve Acil durum bildirimini ve sonrasında kullanılacak mobil uygulamalar eğitimi ve kartları.
- i. Afet ve Acil durum sonrasında sahada görevli olacak ekiplerin görevleri ve üniformalarını tanıma eğitimi

EĞİTİMLER VE MATERYALLER HAZIRLANIRKEN UYULMASI GEREKEN KURALLAR

1. Bu eğitimdeki materyaller aile ve uzmanlar tarafından Down sendromlu kişilere uygun düzeyde hazırlanmalıdır. Hazırlanan materyallerde resimli, kısa, günlük hayattan kelimelerin kullanıldığı çizelgeler, yönergeler, kontrol listeleri ile yavaş akan, seslendirmeli ve alt yazılı videolar kullanılabilir.
2. Ekiplerin kullanacağı tüm materyaller, kartlar, yönergeler ile yapılacak tüm eğitimler Down sendromlu bireyler için erişilebilir olmalıdır. Bu sebeple hem sesli, hem görsel, hem de kolay anlaşılabilir bilgilendirmeler hazırlayın. Down sendromlu kişiler için kolay anlaşılır doküman hazırlarken aşağıdaki bilgilere dikkat ediniz;
 - a. Düz beyaz zemin üzerine hazırlayın
 - b. 14 puntodan küçük olmayacak şekilde yazın
 - c. Kısa ve günlük dilde, sık kullanılan günlük kelimelerle ve görsellerle destekleyin
 - d. Dokümanlarda standart tipte Ariel, Calibri gibi fontlar kullanın, karmaşık, italik, el yazısı gibi fontlar seçmeyin.
 - e. Yazı rengi olarak siyah, koyu lacivert gibi beyaz zeminde kolay görülür renkler seçin.
 - f. Öncelikle gerçek hayattan fotoğraflar olmuyorsa çizimler veya temsili resimler kullanın.
3. Afet ve acil durumlarda kullanılacak risk iletişim mesajlarını önceden yazmak, zihin yetersizliği ve otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin panik olmalarını önleme ve karmaşa yaratma olasılığını düşürme açısından oldukça yararlı olabilir. Verilecek mesajın birden fazla biçimde (yazılı, resimli vb.) hazırlanması, acil durumlarda kullanılacak mesajlar arasından etkili olanın belirlenebilmesi için acil durum personeline kolaylık sağlayacaktır. Bu tür mesajlara ilişkin resimli uyarı kartları, kullanım kolaylığı sağlaması açısından acil durum personeli tarafından hazırlanabilir. Burada dikkat edilecek noktalar ise şunlardır:
 - a. Her resimli kart yalnızca tek bir mesaj içermelidir.
 - b. Resimli kartlar mümkün olduğunca sade ve anlaşılır olmalıdır.
 - c. Resimli kartlar taşınamayacak kadar büyük veya görünmeyecek kadar küçük olmamalıdır.
 - d. Uyarı amaçlı olarak sık bilinen işaretler (örneğin; ünlem işareti) kullanılmalıdır.
 - e. Resimli kartlar uyarı konusuna ilişkin resim ve yazı içermelidir.
4. Bilgiler basit ve anlaşılır olarak sunulmalıdır.
5. Uyarı mesajlarının öncelikle gerçek hayattan fotoğraflar olmuyorsa çizimler veya temsili resimler ile desteklenmesi mesajın anlaşılabilirliğini kolaylaştırır.
6. Hazırlanan tüm materyallerle ilgili Down sendromlu bireylerden geri bildirim alın.

AFET VE ACIL DURUM KİŞİ BİLGİ KARTI

Afet ve acil durum kartı Down sendromlu kişiler hakkında afet ve acil durum sonrası sahadaki ekiplere doğru ve hızlı bilgi aktarımı için ailelerin hazırlayabileceği bir belgedir. Bu karttaki bilgiler aileler tarafından vermek istedikleri bilgiler doğrultusunda doldurulur. Bu kart örnek olması açısından hazırlanmıştır.

Kişi Bilgi Kartı	
1. Çocuğunuzun fotoğrafı:	
2. Çocuğunuzun adı-soyadı:	
3. T.C. kimlik numarası:	
4. Ev Adresiniz:	
5. Dairenizin Olduğu Kat:	
6. Çocuğunuzun Telefon Numarası:	
7. Evinizin içinin bir krokisi (çocuğunuzun uyuduğu odanın yerini mutlaka işaretleyin)	
8. Sokağınızın fotoğrafını çekin ve fotoğrafta binanızı işaretleyin.	

<p>9. Çocuğunuzun gündüz ev dışında sık bulunduğru yerleri listeleyin. Mümkünse her bir yer için "5." ve "6." maddelerindeki bilgileri ekleyin.</p> <p>Adres 1: Bulunduğru günler ve saat aralıkları:</p> <p>Adres 2: Bulunduğru günler ve saat aralıkları:</p>	
10. Çocuğunuzun Doğum Tarihi:	
11. Çocuğunuzun engel durumu ve bu duruma özgü hassasiyetleri:	
12. Çocuğunuzun kan grubu:	
13. Çocuğunuzun kronik hastalıkları:	
14. Çocuğunuzun geçirdiğru ameliyatlar:	
15. Çocuğunuzun varsa düzenli kullandığı ilaçlar:	
16. Çocuğunuzun varsa kullandığı cihazlar:	
17. Bu cihazların çalışması için bir enerji kaynağına ihtiyaç var ise türünü ve modelini yazınız? (pil/elektrik/akü vb.)	
18. Bu cihazların taşınması sırasında dikkat edilmesi gerekenler:	
19. Varsa kullandığı sarf malzemeleri:	

20. Bu malzemelerin kullanım şekli ve dikkat edilecekler:	
21. Çocuğunuzun sizin olmadığınız durumlarda refakatçi ihtiyacı var mı?	
22. Çocuğunuzun siz yokken öz bakım desteğine ihtiyacı var mı? Aşağıdaki ilgili yerlere açıklayınız.	
a. Giyinme	
b. Tuvalet	
c. Banyo	
d. Yemek	
e. El, yüz yıkama, Diş fırçalama	
f. Diğer	
23. Çocuğunuzla nasıl iletişim kurabiliriz? Gerekliyse birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.	
a. Konuşmıyor ve anlama çok kısıtlı. Lütfen resimli kart kullanın.	
b. Konuşmıyor ama anlıyor. Lütfen kısa cümleler kurun.	
c. Konuşuyor ve anlıyor. Lütfen kısa cümleler kurun.	
d. Konuşması biraz bozuk lütfen anlamadığınız cümleleri tekrarlatın.	
e. Diğer (Lütfen yazınız)	
24. Çocuğunuzun rahatlatılacak, iş birliği yapmasına yardımcı olacak afet sonrasında kolay temin edilebilecek şeyler nelerdir? (Mesela sevdiği yiyecek, içecek, sevdiği bir müzik, oyuncak vb.)	
25. Çocuğunuz için iletişim kişileri ⁴	
a. Anne adı-soyadı:	
b. Telefonu:	
c. Baba adı-soyadı:	
d. Telefonu:	
e. Yedek iletişim kişisi:	
f. Telefonu:	
g. Bulduğunuz şehir dışından bir iletişim kişisi adı-soyadı:	
h. Telefonu:	

⁴ Afet ve Acil Durum Kişi Bilgi Kartının bir kopyasını iletişim kişileri ile paylaşın ve kendisini afet ve acil durum sonrasında aranabileceği konusunda bilgilendirin.

KAYNAKÇA VE KATKI SAĞLAYANLAR

1. Afet ve Acil Durumlarda Özel Gereksinimli Bireylere Sunulacak Hizmetler - Bölüm 8- Erkan Kurnaz
2. <https://www.afad.gov.tr/afadem/afete-hazir-okul>
3. <https://www.mevzuat.gov.tr/anasayfa/MevzuatFihristDetaylframe?MevzuatTur=3&MevzuatNo=20135703&MevzuatTertip=5>
4. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.3.7269.pdf>
5. https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/29467/files/4_nolu_KHK_2nci_Bolum_AFAD.pdf
6. <https://www.afad.gov.tr/kanunlar>
7. https://www.afad.gov.tr/kurumlar/afad.gov.tr/2419/files/Afet_Mud_Pi_ResmiG_20122013.pdf
8. <https://www.turkiye.gov.tr/afet-ve-acil-durum-yonetimi-acil-toplanma-alani-sorgulama?harita=goster>
9. <https://www.downturkiye.org/icerik/125-saglik-kontrol-listesi>
10. Psikolog Merve Özman
11. Sosyal Hizmet Uzmanı Merve Hıra
12. Psikolog Cenk Alper
13. Prof. Dr. Şaziye Senem Başgöl
14. Fizyoterapist Bedia Kocabalkan
15. Fizyoterapist ve Duyu Bütünleme Uzmanı Ebru Albayrak Sidar
16. Fizyoterapist Mehtap Çaylak
17. Dil ve Konuşma Bozuklukları Uzmanı Ayşegül Turan
18. Özel Eğitim Uzmanı Özgür Konuk