

AYLIK EBEVEYN — ÇOCUK ETKİLEŞİMİ DERGİSİ

AİLEMİZ

www.ailemizdergisi.com

Sayı 15 Yıl 2

ÜCRETSİZDİR

Ocak — 2018



Kapak Resmi: Ömer Menderes, 5 y.

Dikkat Eksikliği — Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

Ateşli Havale (Febril Nöbet)

Çocuk Nörolojisi Uzmanı Dr. Sabiha Güngör Raif

Aile İçi Etkinlikler

Mert Balın

Dikkat Eksikliği — Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

Geçmişe bakıldığında, çok eski dönemlerden beri birçok kitapta hareketli çocuklardan bahsedildiği görülmektedir. İlk tanımlandığı zamanlarda Minimal Beyin Disfonksiyonu, Hiperkinetik Sendrom gibi isimler kullanılırken 1980'lerin gelmesi ile birlikte Dikkat Eksikliği – Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) adı kullanılmaya başlanmıştır.

DEHB'nin yaygınlığı tüm dünyada benzer oranlarda gösterilmiştir. Günümüzde okul çağı çocuklarında %3 – 5 arasında görüldüğü belirtilmektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda DEHB'nin daha çok genetik temelli bir bozukluk olduğu üzerinde durulmaktadır. Bunun yanında çocuğun yaşamış olduğu sosyal çevre, aile düzeni ve anne – baba davranışının da etkili olduğu üzerinde durulmaktadır.

Klinik Özellikler

DEHB'de görülen belirtilerin 7 yaşından önce başlaması gerekmektedir. Belirtiler 3 ana alanda görülmektedir. Bunlar;

1. Hareketlilik

Hareketlilik yaşına göre beklenen düzeyin üzerinde değildir. Sınıf içerisinde kurallara uymakta zorlanması, kalkıp dolaşma, arkadaşları ile konuşma, onlara kalem – silgi fırlatma görülmektedir. Evde ise yine kurallara uymakta zorlanma, masalara dolaplara tırmanma, koltuk üzerinde zıplama sık bir şekilde görülmektedir. Bazı anne babalar çocuklarını “motor takılmış gibi” olarak tariflemektedir.

Bazı çocukların uykuları sırasında bile hareketli oldukları görülmektedir.

2. Dikkat Eksikliği

Dikkat süresinin çocuğun yaşına göre beklenen düzeyin altında olmasıdır. Özellikle sürekli dikkat gerektiren konularda dikkat eksikliğinin belirginleştiği görülmektedir. Çocuğun kendini yeterince derslere veremediği, dersin ilk 5 – 10 dakikalık kısmının ardından ders harici başka aktivitelere yöneldiği, ödevlerini tahtadan tam geçirmediği, defterlerinin eksik olduğu, eşofman, kalem, defter, kitap gibi eşyalarını sık bir şekilde unuttuğu ve kaybettiği sık bir şekilde görülmektedir.

3. Dürtüsellik

Çocuğun kendisini kontrol etmekte zorlandığı görülmektedir. Aceleciliği, sırasını bekleyemediği, isteklerini erteleyemediği, konuşmaların arasına girdiği, sırasını bekleyemediği sık şekilde görülmektedir.

Değerlendirmelerin sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi amacıyla çocuğun en çok vakit geçirdiği yerlerden görüş istenir. Bu amaçla Anne – Babaya ve Sınıf Öğretmenine form gönderilir. Ayrıca 7 yaş üzerindeki uygun çocuklara dikkat becerilerini ölçen dikkat testleri yapılmaktadır.

Tedavi

Günümüzde DEHB'nun temel tedavisi ilaç tedavisidir. İlaç tedavileri ile birlikte %70-80'lere varan oranlarda hareketlilik ve dikkat dağınıklığında düzelmeler saptanmaktadır. Ancak sıklıkla anne – babaların ilaçların bağımlılık yaptığı şeklinde endişeleri bulunmaktadır. Günümüzde bu görüşü destekleyecek herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Hatta tedavi alan çocukların madde kullanımı açısından daha az risk taşıdıklarına dair çalışmalar bulunmaktadır. Dolayısı ile madde bağımlılığı açısından herhangi bir risk bulunmamaktadır. Ancak tek başına ilaç tedavisi yeterli gelmemektedir.

İlaç tedavisine ek olarak ailelere ek önerilerde bulunmaktadır. Anne – babanın DEHB konusunda eğitilmesi, çocuğun DEHB ile baş etme becerisinin geliştirilmesi, çocuğun günlük fiziksel aktivitelerin artırılması ve dikkat geliştirici egzersizlerin uygulanması önerilmektedir.

Son olarak DEHB sık bir şekilde görülen ve kolaylıkla tedavi edilebilen gelişimsel bir bozukluktur. Yapılan çalışmalarda tedavi alanlarda okul başarısında düşme, okuldan kaçma, suça yönelme, madde kullanımı gibi çeşitli davranım sorunları görülmektedir. Tedaviye başlayanların ise sosyal hayata daha uyumlu oldukları ve daha az davranım sorunları gösterdikleri saptanmıştır.



Tanı

DEHB, klinik bir tanıdır. Gözlemlere ve klinik değerlendirmelere dayanmaktadır. Dolayısı ile herhangi bir kan testi bulunmamaktadır.

AİLEMİZ

Aylık Ebeveyn — Çocuk Etkileşimi Dergisi

Editör: Uzm. Dr. Erdem Beyoğlu,
Dil Editörü: Yrd. Doç. Dr. Erdem Yılmaz
İçerik: Uzm Psk. Çiçe Onur ve Uzm.
Psk. Dan. Afet Kalavasonlu.

İletişim ve Reklam
Telefon: 0548 85 90 220
E-posta: ailemizdergisi@gmail.com
www.ailemizdergisi.com

Ateşli Havale (Febril Nöbet)

Konuk Yazar: Çocuk Nörolojisi Uzmanı Dr. Sabiha Güngör Raif

Febril nöbet 6 ay- 6 yaş arasındaki çocuklarda görülür. Ateşe bağlı ortaya çıkan, yaşa bağımlı nöbetlerdir. Belli bir yaş aralığında görülür. Ateşin nedeni çocukluk çağında görülen herhangi bir enfeksiyon olabilir. Çocukluk çağı havalelerinin en sık görülenidir. En sık olarak tüm vücutta gevşeme, gözlerini bir noktaya dikme şeklinde nöbet görülür. Bazen nöbetler tüm vücutta veya tek tarafta kol ve bacakta kasılma veya titreme şeklinde olabilir. Havale öncesi ya da sonrasında 38,5 derece veya üstünde ateş vardır. Ateşli havale genellikle kısa sürer; çoğu zaman 3 dakikadan kısadır ve hasta hekime ulaştığında havale bitmiştir. Hastaların 1/4'ünde ateşin ilk bulgusu havale olabilir. Febril nöbetler çok kısa sürdüğü için beyne zarar vermez. Ancak 30 dakikayı aşan bir nöbet beyinde hasara yol açar.

Hastaların yüzde yetmişi ömründe bir kez febril nöbet geçirir. Ancak yüz hastanın on tanesinde, iki veya daha fazla sayıda nöbet görülür. Bu yüzden ailenin çok telaşlanmaması gereken bir durumdur.

Febril nöbetler iki grupta değerlendirilmektedir:

- Basit febril nöbetler:** Nöbetler jeneralize (yaygın) olup 15 dakikadan kısa sürer. Aynı gün içinde tekrarlamaz. Ailede febril nöbet öyküsü

vardır. Ateş 38 dereceden yüksektir.

2. Komplike febril nöbetler:

Ateş hafif yüksekken nöbet ortaya çıkar. Nöbet süresi 15 dakikadan uzundur. Fokal (tek taraflı) nöbet ve postiktal nörolojik defisit gözlenebilir. Aynı gün içinde tekrarlayabilir.

Nöbetin tekrarlama riskleri

- İlk ateşli havalenin bir yaşın altında geçirilmesi
- Birinci derece yakınlarla sara ya da ateşli havale öyküsünün bulunması
- Sık enfeksiyon geçirme
- Havalenin ateş hafif yüksekken (38 derecenin altında) ortaya çıkması



- Ateş yükselmesiyle havale arasındaki sürenin 2 saatten kısa olması

Aileye bilgi ve uyarılar:

- Ateşli havalede ailesel yatkınlık olabilir
- Ateşli havale sara nöbeti değildir

- Üç yaştan sonra tekrarlama riski düşüktür
- Kısa süreli ateşli havale beyin hasarı yapmaz
- Aşı uygulaması risk taşımaz

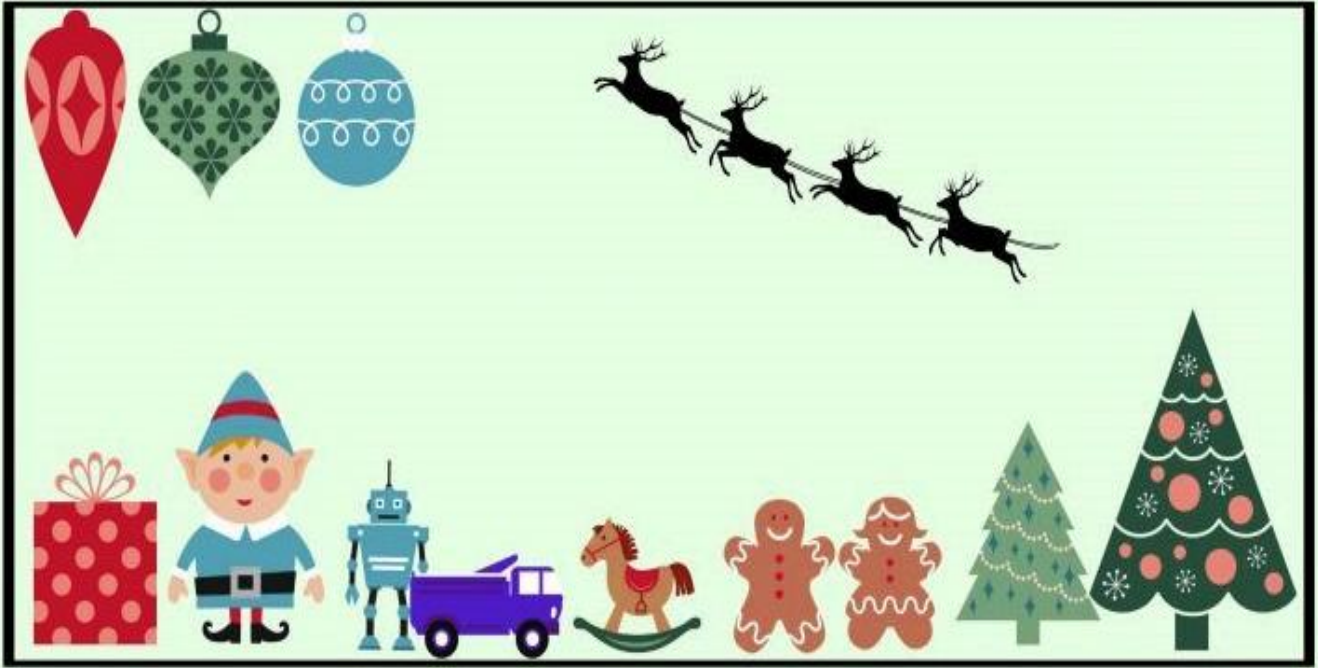
Aile Olarak Neyi Bilmeliyiz

Ateşli nöbet, ateşli durumlarda görüldüğü için, ateşin fark edilmesi ve uygun şekilde düşürülmesi hastayı rahatlatacaktır. Aileler, vücut ısısını ölçmeyi, ateşi düşürmeyi, nöbet sırasında yapılacakları bilmelidir. Koltuk altından ölçülen ısı 37 derece, makattan ölçülen ısı 38 derece veya üzerinde ise çocuğun ateşi var demektir. Çocuk ateşli ise önce üzerindeki giysileri soyulur. Sonra ateş düşürücü şurup veya fitil verilir. Otuz dakika sonra çocuğun ateşi tekrar ölçülür. Yüksekse, çocuğa ılık suyla duş yaptırılır.

Ateşli nöbet sırasında ne yapılabilir?

- Hastayı yan yatırın, böylece ağız salgılarının hastanın akciğerlerine kaçmasını önleyebilirsiniz.
- Başının altına elinizi veya bir yastığı koyun.
- Ağzını açmaya, kaşık, parmak sokmaya çalışmayınız, hastaya zarar verirsiniz.
- Nöbet geçene kadar bekleyip hastayı gözleyiniz.
- Eğer hekiminiz nöbeti durdurmak için DİAZEM fitil önerdiyse uygulayınız.
- Nöbet durduktan sonra hastayı en yakın sağlık kuruluşuna götürünüz.

Ayın Etkinliği: 6 Farkı Bul



Sevgili Ebeveynler, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki resimdeki 6 farkı bulun. Bakalım hanginiz daha erken bulabileceksiniz?



www.ailemizdergisi.com



AİLEMİZ Dergisi “Etkili Anne Babalık” semineri düzenliyor...

Ülkemizde ebeveyn — çocuk etkileşime odaklanan ve aylık yayınlanıp ücretsiz dağıtılan tek dergi olan **AİLEMİZ** Dergisi 1. yaş gününü Prof. Dr. Bengi Semerci'nin “Etkili Anne Babalık” semineri ile kutluyor.

AİLEMİZ Dergisi Editörü Dr. Erdem Beyoğlu, her anne babanın yeterli anne babalık yapıp yapamama-

dıkları hakkında ciddi endişeleri bulunduğunu belirttik, temel hedeflerinin anne babaların ebeveynlik konusundaki farkındalıklarını arttırmak ve gelişimlerini desteklemek olduğunu belirtti.

Etkinliğe katkılarından dolayı da Limasol Sosyal Sorumluluk Kuru-

mu'na, Limasol Türk Kooperatif Bankası'na, Minik Dahiler Eğitim Merkezi'ne, Deniz Plaza'ya ve Pengu Toys'a teşekkür eden Dr. Beyoğlu, Lefkoşa Atatürk Kültür Merkezi'nde 29 Ocak Pazarı günü saat 17:30'da düzenlenecek etkinliğin ücretsiz olduğunu ve tüm halka açık olduğunu belirtti.

AİLEMİZ

Yeni Yıl kutlaması yapıldı...

Gönyeli'de faaliyet gösteren Minik Dahiler Eğitim Merkezi

düzenlemiş olduğu etkinlikle yeni yılı öğrencileri ile birlikte kutladı.



Keyifli oyunların oynandığı etkinlikte çocukların gönlünce eğlendikleri gözlemlendi.

Minik Dahiler Eğitim Merkezi



Direktörü Alev Ataçağ etkinliği ardından tün dünyada barışın ve sevginin egemen olduğu bir 2018 olmasını temenni ettiğini söyledi.



AİLEMİZ Dergisi



“Etkili Anne - Babalık Konferansı”

Ailemiz Dergisi 1. Yılı **Limasol Sosyal Sorumluluk Kurumu** katkılarıyla hazırlanan, **Prof. Dr. Bengi Semerci'nin Etkili Anne Babalık Konferansı** ile kutluyor.

Tarih : 29 Ocak 2018, Pazartesi | **Konferans Saati :** 18:00 | **Yer :** Devlet AKM Konferans Salonu – Lefkoşa (17:30 kokteyl ve stantların açılması)

PROGRAM AKIŞI

Kokteyl ve Stantların Açılması
Açılış Konuşmaları

Konferans

Prof. Dr. Bengi Semerci - Çocuk, Ergen ve Erişkin Psikiyatristi

İmza ve Kokteyl

Kapanış

Not: Ailemiz Dergisi Sponsorları stantları ile yer alacaktır.



Limasol Sosyal Sorumluluk Kurumu, Limasol Türk Kooperatif Bankası'nın yan kuruluşudur.

Aile İçi Etkinlikler

Mert Balın

Sevgili Ebeveynler,

Bu ay sizlere yine çocuklarınızla birlikte yapabileceğiniz bir deney öneriyorum.

Deneyimizin adı, **Lava Lambası**

Öncelikle deneyimiz için gerekli olan malzemeleri listeleyelim (Deney malzemelerinin satın alma işlemini çocuklarınızla birlikte yaparsanız, etkinlik çok daha değerli olacaktır).

- Bir bardak sıvı yağ,
- Kırmızı gıda boyası,
- Damlalık,
- Huni,
- Sim,
- Şeffaf bir şişe,
- Efervesan (suda köpüren ve çözünen) bir ilaç

Deneyin yapılışı:

Deney malzemelerimizi hazırladıktan sonra ilk olarak şeffaf şişemin yarısından biraz fazlasını sıvı yağ ile doldurun. Bu işlem için huni kullanabilirsiniz. Ayçiçek yağı hem ucuz hem de rengi itibarıyla bu deney için oldukça uygundur. Daha sonra kırmızı gıda boyasını bire bir oranında su ile karıştırın ve damlalık yardımıyla şişeye damlatın. Kırmızı damlacıkların hareketini inceleyin. Şişedeki yağ ile karışıyor mu? Yağın üzerinde mi kalıyor, aşağıya mı çöküyor? Yoğunluk farkından dolayı renkli su şişenin dibinde toplanacaktır.



Şişenin dibindeki renkli su 1-2 parmak yüksekliğine ulaşana dek bu işlemi tekrar edin. Daha sonra eğer siminiz varsa, bir çay kaşığı kadar şişeye ekleyebilirsiniz.



tıktan sonra dikkatlice ve yavaşça şişeyi ters çevirebilirsiniz. Bunu yaparken kırmızı suyun hareketini inceleyin. Su sürekli olarak yağın altında toplanacaktır.

Şişenin ağzını açtıktan sonra, içirisine ilacın yarısını atın. Bu bir vitamin veya suda eriyen aspirin türevi bir ilaç da olabilir.

İlaç ağırlığından dolayı şişenin dibindeki suya ulaşınca kabarcıklar oluşturacaktır. Kabarcıklara tutunan kırmızı boyalı su damlacıkları ve simler sıvı yağın yüzeyine çıkacak, daha sonra patladıktan sonra tekrar aşağıya süzülecektir. İlacın tamamı çözünene kadar bu işlem tekrar edecek ve görsel bir şölen sunacaktır.

Dilerseniz ışıkları kapatıp, şişenin altından da bir ışık kaynağı kullanarak farklı ve eğlenceli görüntülere şahit olabilirsiniz.

Yeni yılınızı kutlar, bilimin ışığında mutlu günler dileriz.

Eğer şişenin kapağı var ise, kapat-

Sizden Gelenler

Dergimize gönderilen aile resimleri arasından yapılan değerlendirme sonucunda şanslı çocuklarımız belirlendi. Kendilerini kutluyoruz ve hediyelerini almak üzere Pengu Toys mağazalarına bekliyoruz.



Tuğra Bahar

Sizler de 3—6 yaş grubundaki çocuğunuzun yapmış olduğu **aile resimlerini** bize göndererek yayınlanmasını sağlayabilirsiniz. Resimlerinizi **Aile Resmi Teslim Noktalarına** elden teslim edebilir veya

ailemizdergisi@gmail.com e-posta adresimize jpeg formatında gönderebilirsiniz.



Kayra Koş Haspolat



Taylan Yusuf



Alya Türe



Efsane Plümer Küçük



Pars Temizel



Öykü Keleşzade



MİNİK DAHİLER

eğitim merkezi
Kreş - Anaokul - Etüt

444 DAHİ
3 2 4 4

Örümcek Sokak Gönyeli, Lefkoşa

Gsm: 0533 839 0 839

www.minikdahiler.com.tr

Bilginin ve eğitimin gücüne inanıyoruz...

Ama en çok eğitimin gücüne inanıyor ve eğitimi destekliyoruz!

Geleceğimizi çocuklarımız belirleyecek. Geleceğin bilim insanları için eğitime tam destek veriyoruz.



MINİK DAHİLER



Altınbaş HOLDİNG

0392 444 00 44 alpetibis.com [alpetibis](https://www.facebook.com/alpetibis) [alpetibis](https://www.instagram.com/alpetibis)



**ENERJİMİZİ
ÇOCUKLARLA
PAYLAŞIYORUZ**

Alacağınız her mavi tüple,
SOS Çocuk Köyü'ne
siz de **destek** oluyorsunuz!



**SOS
ÇOCUKKÖYÜ**
Her çocuk için sevgi dolu bir yuva

enerjimizipaylasiyoruz.com