

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-36)

DÜNYA DOWN SENDROMU GÜNÜ 21 MART 2026

Birleşmiş Milletler, Aralık 2011'de 21 Mart'ı Dünya Down Sendromu Günü olarak ilan etmiştir ve 2012 yılından bu yana küresel farkındalık günü olarak dünya genelinde kutlanmaktadır¹.

Down sendromu (ya da Trizomi 21), bireyin fazladan bir kromozoma sahip olduğu genetik bir durumdur. Kromozomlar, vücudun işleyişini ve yapısını belirleyen genetik materyallerdir. Sağlıklı bir insanda 23 çift (toplam 46) kromozom bulunur. Down sendromlu bireylerde ise 21. çiftte ek bir kromozom eklenir ve toplam sayı 47'ye ulaşır. Bu fazladan kromozom, bireylerde bazı belirgin fiziksel özelliklere ve bazı sağlık sorunlarına zemin hazırlayabilmektedir².

Down sendromlu bireylerde sıkça gözlemlenen fiziksel özellikler arasında; çekik ve küçük gözler, basık burun, küçük kulaklar, kısa boyun, ensede katlanmış deri, avuç içinde tek çizgi, ayak başparmağının diğer parmaklardan açık olması, küçük el ve ayaklar ile zayıf kas tonusu sayılabilir³.

Down sendromlu bireyler, doğuştan gelen farklılıkların yanı sıra yaşam süreleri uzadıkça çeşitli sağlık sorunlarıyla da karşılaşabilmektedir. Down sendromlu bebeklerin yaklaşık yarısı doğuştan kalp hastalıklarıyla dünyaya gelmektedir. En sık görülen sağlık sorunlarından bazıları şunlardır⁴:

- ✓ İşitme kaybı (%75'e kadar etkilenebilir),
- ✓ Kişinin uyku sırasında solunumunun geçici olarak durması ile karakterize obstrüktif uyku apnesi (%50-75 arası),
- ✓ Kulak enfeksiyonları (%50 - %70 arasında etkilenebilir),
- ✓ Katarakt gibi göz hastalıkları (%60'a kadar)

Down sendromunun kesin nedeni bilinmemekle birlikte riski artırdığı bilinen tek etmen hamilelik yaşıdır. Özellikle 35 yaş üstü gebeliklerde bu risk yükselmektedir⁵. Bununla birlikte, genç kadınlardaki daha yüksek doğum hızları nedeniyle Down sendromlu çocukların %51'i 35 yaşın altındaki kadınlardan doğmaktadır⁶. Sendromun çevresel etkenlerden ya da ebeveynlerin gebelik öncesi ve sırasındaki davranışlarından kaynaklandığına dair bilimsel bir kanıt bulunmamaktadır. Fazla kromozom her iki ebeveyninden de gelebilmektedir; vakaların yaklaşık %5'inde kaynak babadır⁷.

Dünya genelinde yaklaşık 6 milyon Down sendromlu birey yaşamaktadır⁸. Türkiye'de kesin veriler bulunmamakla birlikte yaklaşık 70.000 Down sendromlu bireyin yaşadığı tahmin edilmektedir⁵.

¹ [Internet] <https://www.un.org/en/observances/down-syndrome-day> Erişim: 17.03.2026

² [Internet] <https://www.worlddownsyndromeday.org/what-is-down-syndrome> Erişim: 16.03.2026

³ [Internet] <https://archive.cdc.gov/#/details?url=https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/surveillancemanual/quick-reference-handbook/trisomy-21-down-syndrome.html> Erişim: 16.03.2026

⁴ [Internet] <https://www.cdc.gov/birth-defects/living-with-downsyndrome/> Erişim: 15.03.2026

⁵ [Internet] <https://www.downturkiye.org/icerik/65-down-sendromu-nedir> Erişim: 15.03.2026

⁶ [Internet] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27608174/> Erişim: 16.03.2026

⁷ [Internet] <https://ndss.org/about> Erişim: 18.03.2026

⁸ [Internet] <https://www.worlddownsyndromeday.org/2026-theme> Erişim: 18.03.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-36)

Down sendromlu bireyler için beklenen yaşam süresi 1983'te 25 yıl iken sonraki yıllarda 60 yıla yükselmiştir⁹. Bu bireylerin büyük çoğunluğu okuma yazma öğrenebilmekte ve ilköğretimi tamamlayabilmektedir. Hatta bir kısmı lise ya da ön lisans eğitimi alabilmekte, ikinci bir dil öğrenebilmektedir. Çalışma yaşamına katılarak yarı bağımsız bir yaşam sürebilmektedirler. Down sendromlu bireyler iş hayatına aktif olarak katılabilir, sosyalleşebilir ve arkadaş edinebilirler^{10,11}.

Down sendromlu bireyler ve aileleri, toplumsal yaşama tam katılabilmek için hem kurumsal desteklere hem de sağlam toplumsal bağlara ihtiyaç duymaktadır. Araştırmalar, Down sendromlu ve diğer zihinsel engelli pek çok bireyin yalnızlığı daha sık ve yoğun yaşadığını göstermektedir; aileler de bu süreçte destekten uzak kalmış hissedebilmektedir. Bu gerçeklikten yola çıkarak 2026 yılının Dünya Down Sendromu Günü teması, tüm dünyaya harekete geçme çağrısıyla '**Yalnızlığa Karşı Birlikte**' olarak belirlenmiştir⁸.

Yalnızlık farklı biçimlerde yaşanır: ait olunacak bir arkadaş grubu ya da topluluğun olmaması veya duygularını paylaşabileceği yakın bir kişinin bulunmaması bu deneyimin en temel boyutlarıdır. Yalnızlık; kaygı, depresyon ve fiziksel sağlık sorunlarına da zemin hazırlayan ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Nitekim bir araştırma, yalnızlığın sağlık üzerindeki olumsuz etkisinin günde 15 sigara içmekle kıyaslanabilir düzeyde olduğunu ortaya koymuştur⁸.

Yalnızlık bir tercih değildir; insanların başkalarıyla bağlantı kurma ve bu bağlantıyı sürdürme konusunda yeterince desteklenmedikleri durumlarda ortaya çıkar. Aynı ortamda bulunmak, gerçek anlamda dahil olmakla aynı şey değildir. Down sendromlu bireyler başkalarıyla aynı odada olsalar bile kendilerini yalnız hissedebilirler. Yalnızlık aynı zamanda damgalanmadan, ayrımcılıktan ve okullardan, iş yerlerinden ve toplumsal yaşamdan dışlanmaktan beslenmektedir⁸.

Yalnızlığı sona erdirmek için her bireyin şunlara ihtiyacı vardır⁸:

- ✓ **Gerçek Kapsayıcılık-** Okullarda, iş hayatında ve toplumsal yaşamda yalnızca "orada olmak" değil, gerçekten katılmak ve yer almak
- ✓ **Kucaklayıcı Ortamlar-** Hoş karşılanmak ve değer görmek, katılmaya davet edilmek ve damgalanmaktan korunmak
- ✓ **Anlamlı İlişkiler-** Arkadaşlar, aile ve partnerlerle güçlü, destekleyici ve anlamlı bağlar kurmak

Yalnızlık aynı zamanda bir insan hakları sorunudur. Birleşmiş Milletler Engelli Kişilerin Haklarına İlişkin Sözleşme (CRPD) kapsamında güvence altına alınan; toplum içinde yaşamak, evlenmek ve bir ailenin parçası olmak, kapsayıcı bir okulda eğitim almak, kapsayıcı bir işte çalışmak ve kültürel hayata, spora, oyunlara katılmak gibi haklar, diğer insanlarla bağlantı kurabilmek ve ait hissedebilmekle doğrudan ilişkilidir⁸.

⁹ [Internet] <https://ursdayton.org/world-down-syndrome-day-321/> Erişim: 17.03.2026

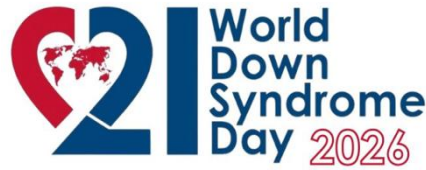
¹⁰ [Internet] <https://www.downturkiye.org/icerik/74-sik-sorulan-sorular> Erişim: 15.03.2026

¹¹ [Internet] <https://www.downturkiye.org/duyuru-ve-bildiri/97-down-sendromlu-bireylerin-oy-kullanma-hakki> Erişim: 15.03.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-36)

‘Yalnızlığa Karşı Birlikte’ çağrısı toplumun her kesimini harekete geçmeye davet etmektedir⁸:

- ✓ **Herkes**; hoşgörölü bir ortam yaratan kişi olabilir, birini sohbete, oyuna veya gruba katılmaya davet edebilir; dışlamayı gördüğünde buna karşı çıkabilir.
- ✓ **Kendilerini Savunanlar**; bağlantı kurmak ve ait olmak için neye ihtiyaç duyulduğuna dair görüşlerini paylaşabilirler. Onların sesleri en değerli seslerin başında gelmektedir.
- ✓ **Aileler**; sevdikleriyle duyguları hakkında konuşabilir, onları kendilerini ifade etmeleri için destekleyebilir; güçlü bir topluluk oluşturmak ve daha iyi hizmetler için diğer ailelerle bağlantı kurabilirler.
- ✓ **Organizasyonlar**; etkinlikler ve gruplar aracılığıyla bağlantı kurma fırsatları yaratabilir, savunuculuk kampanyalarına öncülük edebilir ve bireylere seslerini duyurabilecekleri bir platform sağlayabilirler.
- ✓ **Topluluklar, Okullar ve İşverenler**; kapsayıcı klüpler, sporlar ve gruplar düzenleyebilir, katılımı engelleyen bariyerleri kaldırmak için politikalarını aktif olarak gözden geçirebilirler.
- ✓ **Hükümetler ve Liderler**; Engelli Hakları Sözleşmesi’ni (CRPD) eyleme dönüştürmeli, ayrımcılığa son vermek ve gerçekten kapsayıcı bir toplum inşa etmek için politikalar oluşturmalı ve finansman sağlamalıdır.



21 Mart Dünya Down Sendromu Günü⁸