



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ISTITUTO DEI SORDI
DI TORINO



COCEMFE
Sevilla



CITIZENS
IN POWER



European
Development



MoMs

MOTHER MATTERS

The right of women with disabilities to motherhood

Αριθμός Έργου Erasmus+ 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ

Τα ενημερωτικά βοηθήματα παρέχουν σύντομες επεξηγήσεις σχετικά με τις μελέτες για την αναπηρία, την προσβασιμότητα για τους επαγγελματίες υγείας και τη μητρότητα για τις γυναίκες με αναπηρία. Βασίζονται σε μια προσέγγιση μικρομάθησης, μια μεθοδολογία μάθησης που χωρίζει το περιεχόμενο

- ΠΩΣ ΝΑ... -

.....καλοδεχτείτε άτομα με σωματικές δυσκολίες

Οι σωματικές αναπηρίες μπορεί να παρουσιάζουν ιδιαίτερες προκλήσεις στην καθημερινή ζωή, αλλά ο προσεκτικός σχεδιασμός και οι μικρές προσαρμογές μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την προσβασιμότητα και τη συμπερίληψη. Ακολουθούν ορισμένες πρακτικές συστάσεις που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε φιλόξενα περιβάλλοντα για τα άτομα με σωματικές αναπηρίες:

- Καθαροί διαδρόμοι και υποστήριξη της κινητικότητας
 - Βεβαιωθείτε ότι οι διάδρομοι, οι εισοδοί και οι έξοδοι είναι ευρύχωροι και απαλλαγμένοι από εμπόδια.
 - Χρησιμοποιήστε ράμπες, ανελκυστήρες και αυτόματες πόρτες όπου είναι δυνατόν.
 - Σημειώστε ευκρινώς τις προσβάσιμες διαδρομές και βεβαιωθείτε ότι τα δάπεδα είναι αντιολισθητικά.



momsproject.eu



Mother Matters



[moms.mothermatters](https://www.instagram.com/moms.mothermatters)



[MoMs_MotherMatters](https://www.youtube.com/MoMs_MotherMatters)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του συγγραφέα/των συγγραφέων, και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

• Έπιπλα και Εγκαταστάσεις

- Παρέχετε προσβάσιμες επιλογές καθισμάτων, συμπεριλαμβανομένων χώρων για αναπηρικά αμαξίδια.
- Αν είστε εργαζόμενος, ζητήστε από τους ανωτέρους σας να σας παρέχουν εξοπλισμό και έπιπλα που να είναι προσβάσιμα, καθώς και κουμπιά έκτακτης ανάγκης σε κοντινή απόσταση.
- Βεβαιωθείτε ότι οι τουαλέτες είναι πλήρως προσβάσιμες, με μπάρες στήριξης, φαρδιές πόρτες και χαμηλότερους νιπτήρες.
- Σημειώστε ευκρινώς τις προσβάσιμες εγκαταστάσεις με κατάλληλη σήμανση.

• Υποστηρικτική τεχνολογία και επικοινωνία

- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε αν διαθέτουν συσκευές όπως φωνητικά ενεργοποιημένα χειριστήρια, προσαρμοσμένα πληκτρολόγια και προγράμματα ανάγνωσης οθόνης ή αν χρειάζονται κάποιο είδος υποστηρικτικής τεχνολογίας για να επικοινωνήσουν.
- Βεβαιωθείτε ότι το ψηφιακό περιεχόμενο είναι προσβάσιμο και σαφές με χρώματα αντίθεσης.
- Όταν καλείτε ένα άτομο με αναπηρία, αφήστε το τηλέφωνο να χτυπήσει για πολλή ώρα: το άτομο μπορεί να χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να φτάσει στο τηλέφωνο και να απαντήσει.

• Σεβασμός και προσωπικός χώρος

- Ποτέ μην σπρώχνετε ένα αναπηρικό αμαξίδιο χωρίς άδεια: μιλήστε απευθείας στο άτομο και σε περίπτωση αμφιβολίας ρωτήστε το αν χρειάζεται βοήθεια ή όχι.
- Να σέβεστε τον προσωπικό χώρο και να μην ακουμπάτε ποτέ στο αναπηρικό αμαξίδιο κάποιου.
- Λάβετε υπόψη σας ότι τα άτομα με σωματικές αναπηρίες μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο λόγω των κινήσεων που πρέπει να κάνουν ή για να τακτοποιηθούν σε ένα νέο δωμάτιο.

