

**Cofinançat per
la Unió Europea**

Dones i mares amb discapacitat: Eina d'autoavaluació per a professionals de la salut i l'educació

Gràcies per posar-te a prova amb la nostra eina d'autoavaluació. Aquí et suggerim alguns recursos, enllaços i material per a aprofundir els teus coneixements sobre discapacitat, inclusió i drets.

A: Consciència i coneixements personals

1. Entens què significa «inclusió» en el context de les necessitats especials?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Una mica
 - d) M'agradaria saber-ne més

En el context de les dones amb necessitats especials, la «inclusió» fa referència a garantir la seva plena acollida i integració en tots els aspectes de la societat, incloent-hi l'educació, l'ocupació, l'atenció sanitària i les activitats socials. Implica crear un entorn de suport i accessible que respecti les seves necessitats i drets individuals, oferint-los igualtat d'oportunitats per a participar i contribuir. La inclusió també implica eliminar les barreres i els estereotips que poden limitar la seva plena participació i inclusió a la societat.

Aquí pots obtenir més informació: <https://sdgs.un.org/es/goals/goal5>



2. Coneixes els diferents tipus d'accessibilitat (física, digital, sensorial, etc.)?

- a) Sí
- b) No
- c) Una mica
- d) M'agradaria saber-ne més

Hi ha els següents tipus d'accessibilitat:

- **Accessibilitat física:** garantir que els entorns físics siguin accessibles per a les persones amb discapacitat, com rampes per a usuaris de cadires de rodes i barres de suport als banys.
- **Accessibilitat visual:** fer que el contingut i la informació siguin accessibles per a les persones amb discapacitat visual, per exemple mitjançant lectors de pantalla o text alternatiu per a les imatges.
- **Accessibilitat auditiva:** facilitar adaptacions per a persones amb problemes d'audició, com subtítols en vídeos i intèrprets de llengua de signes.
- **Accessibilitat cognitiva:** fer que la informació sigui comprensible i navegable per a persones amb discapacitats cognitives, per exemple utilitzant un llenguatge senzill i donant instruccions clares.
- **Accessibilitat digital:** garantir que els llocs web i els continguts digitals siguin accessibles per a tothom, inclosos els discapacitats, mitjançant funcions com la navegació per teclat i la conversió de text a veu.
- **Accessibilitat en la comunicació:** facilitar adaptacions a persones amb discapacitats de la parla i la comunicació, com l'ús de taulers d'anuncis o missatges de text com a formes alternatives de comunicació.

Més fonts:

<https://farre.es/ca/noticies-accessibilitat/sabem-que-significa-accessibilitat/>

<https://www.youtube.com/watch?v=L2zilQjbTa0>

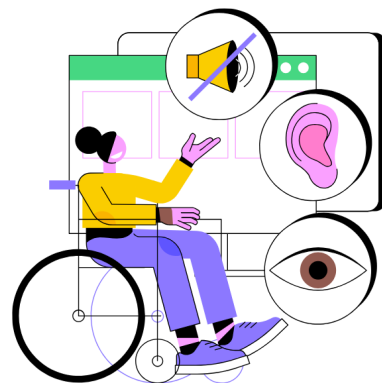
3. Coneixement dels drets: Estàs familiaritzat/da amb els drets en matèria d'accessibilitat i inclusió recollits en la legislació local i en les convencions internacionals (per exemple, la Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat)?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Una mica
 - d) M'agradaria saber-ne més

La Convenció de l'ONU sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat és un tractat internacional de drets humans amb l'objectiu de protegir i promoure els drets de les persones amb discapacitat. Reconeix que les persones amb discapacitat tenen els mateixos drets fonamentals que qualsevol altra persona i que no han de ser discriminades per raó de la seva discapacitat. La convenció abasta una àmplia gamma de drets, entre ells el dret a l'educació, l'atenció sanitària, l'ocupació i la participació en la vida comunitària. També promou l'accessibilitat i la inclusió de les persones amb discapacitat en tots els aspectes de la societat.

Més informació:

https://dretssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematica/11discapacitat/2012_04_11_convencio_drets_persones_discapacitat_catala.pdf

4. Fonts d'informació: Busques activament informació sobre inclusió i accessibilitat en fonts fiables (per exemple, grups de defensa, llocs web oficials)?
- a) Sí
 - b) No
 - c) A vegades
 - d) No sé on trobar aquest tipus d'informació



Aquí es pot veure un llistat que inclou llocs web governamentals, organitzacions sense ànim de lucre, institucions acadèmiques i associacions professionals:

Llocs web governamentals

European Commission – Strategy on Inclusion:

<https://www.inclusion-europe.eu/european-commission-presents-strategy-for-the-rights-of-persons-with-disabilities-2021-2030/>

Comissió Europea – Estratègia d'inclusió (castellà) -

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1484&langId=es>

Población con necesidades especiales (castellà) -

<https://www.escuelacantabradesalud.es/poblacion-con-necesidades-especiales>

Inclusion Europe (anglès) - <https://www.inclusion-europe.eu/>

Persones amb discapacitat. GENCAT -

https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/

Drets de les persones amb discapacitat -

https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/drets_de_les_persones_amb_discapacitat

Organitzacions sense ànim de lucre

Escola inclusiva -

<https://www.ccma.cat/3cat/escola-inclusiva/video/4756351/>

L'educació inclusiva com a resposta als reptes d'equitat i cohesió del sistema educatiu -

https://www.youtube.com/watch?v=M4SBAHuR_ck

Guia breu per a la creació de materials docents accessibles -

<https://cent.uji.es/pub/guia-accessibilitat/>

Directrius per a l'accessibilitat del contingut web -

<https://www.w3.org/Translations/WCAG21-ca/>

Guia de Recursos per a la Discapacitat de la província de Barcelona -

<https://www.ecom.cat/ca/guia-recursos/guia-recursos-discapacitat>

Institucions acadèmiques

Pautes sobre el Disseny Universal per a l'Aprenentatge -

<https://xtec.gencat.cat/web/.content/curriculum/diversitat-i-inclusio/projectes-educatius-inclusius/disseny-universal-per-a-laprenentatge/documents/pautes-guia-dua.pdf>

Documents per a l'organització i la gestió dels centres -

https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/DOIGC_Gestio.pdf

Associacions professionals

Associació Internacional de Professionals de l'Accessibilitat (IAAP): Proporciona certificacions, recursos i oportunitats de networking per a professionals de l'accessibilitat - <https://www.accessibilityassociation.org/>

Inclusió laboral: Guia pràctica per ser una entitat més inclusiva:

https://www.ecom.cat/sites/default/files/images/ess_inclusiolaboral_3.pdf

B: Accessibilitat de l'entorn físic

5. Accessibilitat al lloc de treball: El teu lloc de treball (o el teu possible lloc de treball) està equipat amb les adaptacions necessàries per a l'accessibilitat?
- a) Sí
 - b) No
 - c) No aplicable

- d) M'agradaria rebre suport per fer-lo més accessible
6. Transport: El transport públic de la teva zona és accessible per a persones amb necessitats especials?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Parcialment
 - d) M'agradaria rebre més informació sobre el meu entorn i, per tant, com involucrar les persones amb discapacitat
7. Serveis de salut: Els serveis de salut (clíniques, hospitals) de la teva zona són accessibles?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Parcialment
 - d) No sé a qui preguntar
8. Adaptacions durant la visita: Proporcionen les adaptacions necessàries en el teu entorn (per exemple, temps addicional en exàmens, assistència per prendre apunts)?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Parcialment
 - d) M'agradaria rebre suport per fer-lo més accessible

En cas que vulguis que el lloc de treball estigui equipat amb les adaptacions necessàries, la següent informació pot ser útil:

- **Entrades i sortides:** Assegura't que les portes siguin prou amples (almenys 81 cm) i que hi hagi rampes on hi hagi escales. Les portes automàtiques són preferibles.
- **Passadissos:** Passadissos amples i lliures d'obstacles. Els sòls haurien de ser antilliscants.
- **Ascensors:** Instal·la ascensors amb botons tàctils i senyals audibles.
- **Senyalització:** Utilitza senyalització gran, d'alt contrast i tàtil per facilitar la navegació.
- **Lavabos:** Assegura't que els lavabos siguin accessibles, amb barres de subjecció, piques baixes i espai suficient per maniobrar.
- **Il·luminació:** Proporciona il·luminació ajustable per a persones amb discapacitats visuals o sensibilitats.
- **So:** Utilitza materials que absorbeixin el so per reduir el nivell de soroll i ofereix bucles d'inducció o altres sistemes d'ajuda auditiva.
- **Visual:** Ofereix alarmes visuals per a emergències i assegura't que la informació crítica estigui disponible en braille i lletra gran.
- **Formats alternatius:** Proporciona documents en braille, lletra gran i formats digitals compatibles amb lectors de pantalla.
- **Tecnologia assistencial:** Assegura la disponibilitat de dispositius com lectors de pantalla, programes de veu a text i audiòfons.
- **Intèrprets de llengua de signes:** Proporciona intèrprets o serveis de videotrucada (VRS) per a persones sordes o amb discapacitat auditiva.
- **Accés:** Permet l'entrada d'animals d'assistència a totes les àrees on es permet l'entrada al públic.
- **Instal·lacions:** Proporciona àrees de descans designades per als animals d'assistència.
- **Formació en conscienciació:** Forma el personal sobre la sensibilització envers les discapacitats i l'etiqueta adequada.
- **Procediments d'emergència:** Assegura't que el personal sàpiga com assistir persones

amb discapacitat durant emergències.

- **Polítiques inclusives:** Desenvolupa i implementa polítiques que promoguin l'accessibilitat i la inclusió.
- **Mecanisme de feedback:** Estableix un sistema per recollir i abordar comentaris relacionats amb l'accessibilitat per part dels usuaris.
- **Accessibilitat web:** Assegura't que els llocs web i els recursos en línia compleixin les Directrius d'Accessibilitat de Contingut Web (WCAG).
- **Quioscos digitals:** Assegura que els quioscos digitals siguin accessibles, amb opcions per a sortida d'àudio i entrada tàctil.
- **Aparcament accessible:** Proporciona places d'aparcament accessibles a prop de l'entrada.
- **Serveis de transport:** Ofereix serveis de transport accessible o proporciona informació sobre opcions de transport públic accessible.
- **Inspeccions regulars:** Realitza revisions i actualitzacions periòdiques per garantir el compliment continuat dels estàndards d'accessibilitat.

Aquí pots trobar informació addicional:

- ❖ Recomanacions per a l'accessibilitat del lloc de treball i tecnologia de suport - https://www.turisme.gva.es/turisme/es/files/pdf/Guia_Annex_II_recomanacions_accessibilitat_lloc_de_treball_i_tecnologia_de_suport.pdf
- ❖ La inclusió social en el transport públic de la UE - [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2015/540351/IPOL_STU\(2015\)540351\(SUM01\)_ES.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2015/540351/IPOL_STU(2015)540351(SUM01)_ES.pdf)
- ❖ Barreres que impedeixen l'accés a l'assistència sanitària - <https://participa.guttmann.com/ca/barreres-que-impedeixen-lacces-a-lassistencia-sanitaria/>

C: Inclusió social i digital

9. Accessibilitat digital: Els llocs web, aplicacions i serveis digitals del teu hospital/organisme són accessibles segons les Directrius d'Accessibilitat de Contingut Web (WCAG) 2.2 (per exemple, compatibilitat amb lectors de pantalla, subtítols en vídeos, contrast de color)?
- a) Sí
 - b) No
 - c) Parcialment
 - d) M'agradaria obtenir informació i suport sobre l'accessibilitat digital
10. Recursos informatius en línia: Els continguts informatius dels llocs web, aplicacions i serveis digitals del teu hospital/organisme estan en un llenguatge simplificat (per exemple, format de fàcil lectura o llenguatge clar) per a persones amb discapacitat?
- a) Sí
 - b) No
 - c) En part
 - d) Necessitaria informació i suport sobre recursos informatius en línia que siguin adequats per a mi
11. Com demanar cita: És possible que les persones amb discapacitat demanin cita de manera autònoma als llocs web, aplicacions i serveis digitals del teu hospital/organisme i especifiquin quines ajudes es necessiten per a la visita (per exemple, intèrpret de llengua de signes, Social Stories, etc.)?
- a) Sí
 - b) No
 - c) En part
 - d) M'agradaria obtenir més informació i suport

La inclusió social es refereix al procés de millorar les condicions de participació en la societat

per a individus i grups que estan desfavorits, marginats o, d'una altra manera, exclosos. Implica esforços per garantir que totes les persones, independentment del seu origen, tinguin les mateixes oportunitats per participar plenament en la vida econòmica, social, cultural i política. La inclusió social és essencial per crear una societat justa, equitativa i pròspera, on tothom tingui l'oportunitat d'assolir el seu ple potencial i contribuir a la comunitat. Requereix un esforç col·laboratiu entre individus, organitzacions i governs per eliminar barreres i crear entorns inclusius. Els aspectes generals de la inclusió social estan relacionats amb: a) Equitat i Igualtat; b) Participació; c) Accessibilitat; d) Respecte i Dignitat; i e) Xarxes de suport. Es considera que els avantatges clau de la inclusió social són: el Benestar Individual; i la Innovació i Creativitat. Alguns exemples d'esforços per la inclusió social:

Educació inclusiva: Escoles que acullen estudiants amb necessitats i orígens diversos, proporcionant igualtat d'oportunitats per a l'aprenentatge i el desenvolupament.

Espais públics accessibles: Dissenyar parcs, edificis i sistemes de transport públic que siguin accessibles per a persones amb discapacitat.

Programes comunitaris: Iniciatives que reuneixen persones de diferents orígens per participar en activitats culturals, recreatives i socials.

Diversitat en el lloc de treball: Empreses que implementen polítiques per promoure la diversitat i la inclusió en la contractació, retenció i cultura laboral.

L'accessibilitat digital es refereix al disseny i la creació de continguts digitals, aplicacions i serveis que puguin ser fàcilment accessibles i utilitzats per tothom, incloses les persones amb discapacitat. Inclou una àmplia gamma de pràctiques destinades a garantir que els entorns digitals siguin inclusius i utilitzables per a persones amb diferents capacitats i necessitats. Els beneficis de l'accessibilitat digital inclouen la inclusivitat, el compliment legal, la millora de la usabilitat, l'abast més ampli del públic i la responsabilitat social.

No	ASPECTES DE L'ACCESSIBILITAT DIGITAL	DETALLS
1	Accessibilitat web	❖ Garantir que els llocs web siguin usables per persones amb discapacitat, incloent-hi aquells que utilitzen lectors de pantalla, tenen discapacitats visuals o discapacitats motores. ❖ Seguir directrius com les Directrius d'Accessibilitat de Contingut Web (WCAG) desenvolupades pel Consorci World Wide Web (W3C).
2	Programari i aplicacions	❖ Dissenyar programari, aplicacions mòbils i altres aplicacions digitals per a ser accessibles a persones amb discapacitat. ❖ Incorporar característiques d'accessibilitat com la navegació amb teclat, la compatibilitat amb lectors de pantalla i la possibilitat d'ajustar la mida del text.
3	Accessibilitat multimèdia	❖ Proporcionar subtítols i transcripcions per a continguts d'àudio i vídeo. ❖ Garantir que el contingut multimèdia sigui navegable i comprensible per a persones amb discapacitats auditives o visuals.
4	Accessibilitat de documents	❖ Crear documents accessibles en formats com PDF, Word i PowerPoint. ❖ Assegurar que els documents siguin llegibles pels lectors de pantalla i incloguin funcions com el text alternatiu per a imatges, un ordre lògic de lectura i taules accessibles.
5	Tecnologies d'assistència	❖ Compatibilitat amb tecnologies d'assistència com lectors de pantalla, programari de reconeixement de veu i dispositius d'entrada alternatius. ❖ Garantir que les plataformes digitals funcionin sense problemes amb aquestes tecnologies per oferir una experiència d'usuari equitativa.

6 Disseny de la interfície d'usuari (UI) i experiència d'usuari (UX)	❖ Dissenyar interfícies intuïtives i fàcils de navegar. ❖ Utilitzar dissenys consistents, etiquetatge clar i instruccions senzilles per millorar la usabilitat.
---	--

Aquests són alguns recursos on es pot llegir més informació:

¿Cómo se Puede Hacer un Aula más Accesible para Personas con Discapacidad? -

https://delorenzoglobal.com/blog_post/how-can-you-make-a-classroom-more-accessible-for-disabled?Lang=Es

Claus per a una educació inclusiva -

<https://xarxanet.org/formacio/recursos/claus-una-educacio-inclusiva>

De l'escola inclusiva al sistema inclusiu Una escola per a tothom, un projecte per a cadascú -

<http://www.aeesdincat.cat/wp-content/uploads/2017/12/De-escola-inclusiva-al-sistema-inclusiu.pdf>

Inclusió dels estudiants amb discapacitat a la universitat en línia -

<https://blogs.uoc.edu/elearning-innovation-center/ca/intervencions-en-escenaris-daprenentatge-en-linia/>

D: Defensa dels drets i implicació comunitària

12. Xarxes de suport: Treballes amb una xarxa de professionals que tracten temes de maternitat de persones amb discapacitat?

- a) Sí
- b) No
- c) En part
- d) No, però m'agradaria fer-ho

13. Participació en defensa dels drets: Participes en grups de defensa o conferències centrades en la millora dels drets i la inclusió de les persones amb discapacitat?

- a) Sí
- b) No
- c) Ocasionalment
- d) M'agradaria però no hi tinc accés

14. Comentaris i informes: Proporciones comentaris o informes quan observes barreres d'accessibilitat a la teva comunitat?

- a) Sí
- b) No
- c) A vegades
- d) No sé com i/o a qui

15. Autodefensa: Com de segur/a et sents defensant les necessitats d'accessibilitat de les persones amb discapacitat?

- a) Molt segur/a
- b) Bastant segur/a
- c) Poc segur/a
- d) Necessito ajuda

16. Aprenentatge continu: Estàs compromès/a amb l'aprenentatge continu sobre nous avenços en accessibilitat i inclusió?

- a) Sí
- b) No
- c) A vegades
- d) Em falta informació sobre per on començar



La participació en la defensa dels drets es refereix a la implicació activa d'individus o grups en la defensa d'una causa, política o canvi dins d'una comunitat, organització o govern. Implica participar en activitats dissenyades per influir en l'opinió pública, les decisions polítiques o l'assignació de recursos per provocar canvis socials, polítics o ambientals. Els components i activitats clau associats a la participació en la defensa dels drets són: conscienciació i educació; implicació i mobilització; influència política; construcció de coalicions; campanyes i accions; i comunicació i missatges.

"Sols podem fer tan poc; junts podem fer tant." – Helen Keller

Tant per als professionals de la salut com per als educadors, és important rebre suport dels seus companys: el benestar de les persones no és només una qüestió d'un sol àmbit, per això els professionals també necessiten un equip en el qual trobar suport.

Es recomana buscar formació relacionada amb necessitats especials, accessibilitat i "prescripció social". El següent enllaç et portarà a "Un manual sobre com implementar la prescripció social" (en algès) escrit per l'Organització Mundial de la Salut sobre la importància de la interacció de tots els aspectes de la vida per al benestar de les persones:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789290619765>

Defensa dels drets i suport legal consisteix en:

Defensa dels drets: Ajudar les persones a entendre i defensar els seus drets.

Assistència legal: Proporcionar suport amb qüestions legals, com ara tuteles, beneficis i casos de discriminació.

Coordinació de recursos: Connectar individus i famílies amb recursos i serveis disponibles a la comunitat.

E: Suport dels professionals de la salut i de l'educació

17. Comunicació amb persones amb discapacitat: Creus que et comuniqués de manera efectiva i respectuosa amb les persones amb discapacitat sobre les seves necessitats de salut?

- a) Sí
- b) No
- c) A vegades
- d) Necessito més formació sobre aquest tema

18. Plans de cura personalitzats: Personalitzes els plans de cura adaptats a les necessitats i preferències específiques de les persones amb discapacitat?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialment

19. Formació per a professionals: Has rebut formació adequada sobre la conscienciació en discapacitats i pràctiques inclusives?

- a) Sí
- b) No
- c) No estic segur/a

20. Classificació Internacional del Funcionament de la Discapacitat i la Salut (CIF): Tens en compte el document CIF del teu pacient i l'integres a la visita?

- a) Sí
- b) No
- c) No, però m'agradaria



Suport dels professionals de la salut: Els professionals de la salut poden proporcionar una àmplia gamma de suport a les persones amb necessitats especials, assegurant-se que rebin l'atenció i l'ajuda adequades per millorar la seva qualitat de vida. Els professionals de la salut juguen un paper crucial en la millora de les vides de les persones amb necessitats especials oferint un suport integral que abasta les seves necessitats mèdiques, personals, educatives, socials i emocionals. Aquest enfocament holístic ajuda les persones a aconseguir una major independència, inclusió i benestar general.

No	Tipus de suport	Detalls
1	Atenció mèdica i sanitària	❖ Atenció mèdica rutinària: Controls regulars, vacunacions i gestió de condicions cròniques. ❖ Atenció mèdica especialitzada: Accés a especialistes per a condicions com epilepsia, paràlisi cerebral, autisme, etc. ❖ Gestió de medicaments: Administració de medicaments i monitoratge d'efectes secundaris. ❖ Teràpies: Teràpia física, ocupacional, del llenguatge i conductual adaptada a les necessitats individuals.
2	Atenció personal	❖ Assistència en les activitats diàries: Ajuda amb el bany, el vestir-se, la higiene i el control d'esfínters. ❖ Suport a la mobilitat: Assistència per moure's, incloent l'ús d'ajudes per a la mobilitat com cadires de rodes, caminadors o pròtesis. ❖ Nutrició i alimentació: Suport amb la planificació de menjars, l'alimentació i assegurar-se que es compleixin les necessitats nutricionals.

3	Suport conductual	❖ Intervencions conductuals: Desenvolupament i implementació de estratègies per gestionar i millorar conductes difícils. ❖ Reforç positiu: Fomentar conductes positives a través de recompenses i reforços. ❖ Intervenció en crisis: Proporcionar suport immediat durant crisis conductuals o emergències.
4	Suport ocupacional i vocacional	❖ Formació laboral: Proporcionar formació i suport per desenvolupar habilitats laborals i preparar-se per a l'ocupació. ❖ Adaptacions al lloc de treball: Assistir en l'obtenció de les adaptacions necessàries en el lloc de treball. ❖ Treball amb suport: Oferir entrenament laboral i suport en el lloc de treball per assegurar l'èxit en l'ocupació.
5	Suport a la família i cuidadors	❖ Cura de descans: Oferir alleujament temporal als cuidadors principals assumint les responsabilitats de cura per un període curt. ❖ Educació i formació: Educar els membres de la família i cuidadors sobre com proporcionar una cura i suport efectius. ❖ Grups de suport: Facilitar grups de suport on les famílies i cuidadors puguin compartir experiències i recursos.
6	Suport en habitatge i vida independent	❖ Formació en habilitats per a la vida independent: Ensenyar habilitats necessàries per a la vida independent, com cuinar, netejar i gestionar un pressupost. ❖ Habitatge suportat: Proporcionar opcions d'habitatge amb diferents nivells de suport, des de vida independent fins a habitatge compartit.

		❖ Modificacions a la llar: Assistir amb adaptacions per fer les llars més accessibles, com instal·lar rampes, baranes i banys accessibles.
7	Suport recreatiu i d'oci	❖ Planificació d'activitats: Organitzar activitats recreatives adaptades als interessos i habilitats individuals. ❖ Esports i aficions inclusives: Facilitar la participació en esports, arts i altres aficions que promoguin el benestar físic i mental.

Els Deu Manaments per a la Comunicació (per professionals de la cura i l'educació en la interacció amb persones amb necessitats especials):

1. Parla directament amb la persona, en lloc de fer-ho a través d'un acompanyant o d'un intèrpret de llengua de signes que pugui estar present.
2. Ofereix donar la mà quan et presenten a algú. Les persones amb ús limitat de la mà o amb una pròtesi també poden donar la mà; fins i tot oferir la mà esquerra és una salutació acceptable.
3. Identifica't sempre, i a qui t'acompanya, quan et trobis amb algú amb discapacitat visual. Quan conversis en un grup, recorda identificar la persona a qui t'adreces. Si sopes amb una persona amb discapacitat visual, pregunta si és necessari descriure el que hi ha al plat.
4. Si ofereixes ajuda, espera que la teva oferta sigui acceptada. Després escolta o demana instruccions.
5. Tracta els adults com a adults. Truca les persones amb discapacitat pel seu nom només si aquesta informalitat també s'aplica a altres persones del grup. Mai siguis paternalista amb les persones en cadira de rodes, no les toquis al cap o a l'espatlla.
6. No t'inclinis ni t'aferris a la cadira de rodes d'algú ni acariciïs un animal d'assistència. Tingues en compte que les persones amb discapacitat tracten les seves cadires com a

extensions del seu cos. La gent fa el mateix amb els gossos guia i els gossos d'assistència. No distreguis mai un animal d'assistència sense el permís del propietari.

7. Pren-t'ho amb calma. No et sentis incòmode si utilitzes expressions comunes, com ara "Ens veiem" o "No n'has sentit a parlar?", que semblin fer referència a la discapacitat d'una persona.
8. Escolta atentament quan parlis amb persones que tenen dificultats per parlar i espera que acabin la seva intervenció. Si cal, fes preguntes curtes que requereixin respostes breus o un gest de cap. Mai facis veure que has entès; en canvi, repeteix el que has entès i permet que la persona reaccioni.
9. Posa't a l'alçada dels ulls quan parlis amb una persona en cadira de rodes o amb crosses.
10. Toca suaument una persona sorda a l'espatlla o mou la mà per captar la seva atenció. Mira directament a la persona i parla de manera clara, lenta i expressiva per veure si pot llegir els llavis. Si és així, intenta situar la teva cara de cara a la llum i mantén les mans, begudes i menjar lluny de la boca mentre parles. No cridis mai a una persona sorda. Parla amb un to de veu normal.

Font: <https://unitedspinal.org/top-10-disability-etiquette/>

Entre els suports necessaris, cal considerar i incloure la figura del cuidador. De fet, pot ser crucial per a ell/a donar suport a la persona amb autisme en situacions de sobrecàrrega sensorial/cognitiva/emocional (ajustos explicats anteriorment) que poden provocar dificultats de comunicació amb possibles episodis de Meltdown o Shutdown. L'Stimming pot ser una estratègia implementada per la persona autista per autoregular-se i distreure's d'estímul sensorials excessius.

Aquí tens alguns recursos per obtenir informació i aprofundir en els conceptes de Meltdown, Shutdown, Stimming i percepció sensorial en relació amb l'autisme:

<https://blog.socasperger.cat/>

<https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/sites/default/files/arxius-documents/guia-ajudes-prestacions-autisme-2021.pdf>

<https://asperger.cat/>

<https://aspercamp.cat/>

Un altre document important que pot millorar la comunicació interna dels professionals de la salut i de l'educació és la Classificació Internacional del Funcionament, de la Discapacitat i de la Salut (CIF). Es tracta d'una classificació que té com a objectiu descriure l'estat de salut de les persones en relació amb les seves àrees existencials (social, familiar, laboral) per tal de comprendre les dificultats que, en el context sociocultural de referència, poden causar discapacitat.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43360/9241545445_spa.pdf (versió abreviada en castellà)

Recursos adicionales (totes les pàgines van ser revisades i visitades el xx de setembre de 2024):

- ❖ Dones amb discapacitat -
https://dixit.gencat.cat/ca/detalls/Article/20200121_dones_amb_discapacitat
- ❖ Les dones amb discapacitat intel·lectual reivindiquen el seu paper en la lluita feminista -
https://www.social.cat/noticia/20635/dones-discapacitat-intellectual-reivindiquen-paper-lluita-feminista#google_vignette
- ❖ Dones amb discapacitat i igualtat en l'àmbit laboral -
<https://fundaciotresc.org/dones-amb-discapacitat-i-igualtat-en-lambit-laboral/>
- ❖ Servei d'acolliment residencial per a dones amb diversitat funcional intel·lectual que hagin patit o estiguin en risc de patir violència masclista (Projecte CERCLE) -
<https://www.ipss-online.org/projectes/cercle-dona-diversitat-funcional-violencia/>
- ❖ Guía para la evaluación de programas y políticas públicas de discapacidad -
http://www.convenciondiscapacidad.es/wp-content/uploads/2017/09/62_Guia_evaluacion.pdf
- ❖ Herramienta de autoevaluación de la violencia contra las mujeres -
<https://www.icrw.org/wp-content/uploads/2017/05/Final-VAW-Tool-Spanish.pdf>
- ❖ Inclusión laboral: un compromiso pendiente de las organizaciones frente a las personas con discapacidad -
<https://revistas.usal.es/tres/index.php/0210-1696/article/view/31335/29669>
- ❖ Herramientas para el análisis de género y discapacidad de CBM -
https://www.cbm.org/fileadmin/user_upload/Herramientas_para_el_analisis_de_genero_y_discapacidad_de_CBM_DGAToolkit_Sp_Final.pdf
- ❖ Feminismo y discapacidad: El derecho humano a la educación inclusiva desde una perspectiva de género -
<https://revistas.uam.es/revIUEM/article/download/10384/10501/24711>
- ❖ Manual básico sobre género y discapacidad -
<https://www.cocemfe.es/wp-content/uploads/2020/06/COCEMFE-manual-genero-discapacidad.pdf>
- ❖ Mujeres y niñas con discapacidad -
<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/women-and-girls-with-disabilities>



MOMS

MOTHER MATTERS

El dret de les dones amb discapacitat a la maternitat

PROJECTE D'ERASMUS PLUS

N. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664



**Cofinançat per
la Unió Europea**

Finançat per la Unió Europea. No obstant això, els punts de vista i opinions expressats són exclusivament els de l'autor o autors i no reflecteixen necessàriament els de la Unió Europea ni els de l'Agència Executiva en l'Àmbit Educatiu i Cultural Europeu (EACEA). Ni la Unió Europea ni la EACEA poden ser considerades responsables d'aquestes.