

**Cofinançat per
la Unió Europea**

Dones i mares amb discapacitats: Impressions sobre l'eina d'autoavaluació

Gràcies per posar a prova la nostra eina d'autoavaluació! Aquí us suggerim alguns recursos, enllaços i materials per aprofundir els vostres coneixements sobre discapacitat, inclusió i drets.

A: Consciència Personal i Coneixements

1. Coneixement dels Drets: Coneixeu els vostres drets en matèria d'accessibilitat i inclusió segons les lleis locals i 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 les Nacions Unides sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat és un tractat internacional de drets humans que té com a objectiu protegir i promoure els drets de les persones amb discapacitat. Reconeix que les persones amb discapacitat tenen els mateixos drets fonamentals que tothom i que no han de ser discriminades per motius de discapacitat. La convenció cobreix una àmplia gamma de drets, incloent 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. Veure més aquí:

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

2. Fonts d'informació: Busques activament informació sobre inclusió i accessibilitat de fonts fiables (per exemple, grups de defensa, pàgines web oficials)?
- a) Sí
 - b) No
 - c) De tant en tant
 - d) No sé on trobar aquesta informació

En el context de les dones amb necessitats especials, "inclusió" fa referència a assegurar que són plenament acollides i integrades 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, i els proporcioni oportunitats iguals per participar i contribuir. L'inclusió també implica eliminar barreres i estereotips que poden limitar la seva plena participació i inclusió en la societat.

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



Aquí es poden explorar les següents fonts, incloent-hi pàgines web governamentals, organitzacions sense ànim de lucre, institucions acadèmiques i associacions professionals:

Pàgines web governamentals

Unió de la Igualtat: la Comissió Europea presenta l'Estratègia sobre els drets de les persones

amb discapacitat 2021-2030 -

https://hisenda.gva.es/va/web/fons-europeus/novedades/-/asset_publisher/2JQx0EMB2chj/content/union-de-la-igualdad-la-comision-europea-presenta-la-estrategia-sobre-los-derechos-de-las-personas-con-discapacidad-2021-2030

Pla per a la inclusió i la cohesió social a Catalunya -

https://dretssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematicas/06pobresa_i_inclusio_social/pla_inclusio_cohesio/documents/plainclusiosocial06-09.pdf

Educació inclusiva -

<https://educacio.gencat.cat/ca/departament/linies-estrategiques/educacio-inclusiva/>

Mesures i suports universals en el centre educatiu -

<https://educacio.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions/inclusio/mesures-suports-universals-centre-educatiu/>

Per a què serveix el reconeixement de la discapacitat -

https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicas/persones_amb_discapacitat/que_es_i_com_es_reconeix_la_situacio_de_discapacitat/reconeixement_discapacitat/per-a-que-serveix-el-reconeixement-de-la-discapacitat/

De l'escola inclusiva al sistema inclusiu -

<https://educacio.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions/inclusio/escola-inclusiva/>

Informe de valoració de les unitats de suport a l'educació especial (USEE) -

<https://educacio.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions/inclusio/informe-valoracio-usee/>

Organitzacions sense ànim de lucre

Directrius per a l'accessibilitat del contingut web (WCAG) 2.2 -

<https://www.w3.org/Translations/WCAG22-ca/>

Institucions acadèmiques

Guia per a preparar una activitat accessible i inclusiva -

https://ibecbarcelona.eu/wp-content/uploads/2023/07/Guia-de-bones-practiques_CAT-1.pdf

Associacions professionals

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

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

Altres recursos útils

Món laboral i discapacitats (biblioteca de recursos virtual) -

<https://bibliotecavirtual.diba.cat/mon-laboral/mon-laboral-i-discapacitats>

Serveis de suport a la inclusió laboral -

<https://www.ecom.cat/ca/guia-recursos/guia-recursos-discapacitat/serveis-de-suport-la-inclusio-laboral>

B: Accessibilitat de l'entorn físic

3. Espais públics: Són els espais públics de la teva comunitat (parcs, biblioteques, centres comunitaris) accessibles per a tu?
 - a) Sí
 - b) No
 - c) Parcialment
 - d) M'agradaria rebre més informació sobre el meu entorn i així poder-ne fer ús en la meua vida diària

4. Transport: El transport públic a la teva zona és accessible per a tu?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialment
- d) M'agradaria rebre més informació sobre el meu entorn i així poder-ne fer ús en la meua vida diària

5. Accessibilitat al lloc de treball: El teu lloc de treball (o lloc de treball potencial) està equipat amb les adaptacions necessàries per a la teua accessibilitat?

- a) Sí
- b) No
- c) No aplicable
- d) M'agradaria rebre suport per fer-lo més accessible

6. Habitatge: El teu espai de vida o les opcions d'habitatge potencials són accessibles?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialment
- d) M'agradaria rebre suport sobre les possibilitats

7. Serveis de salut: Els serveis de salut (clíniques, hospitals) de la teua zona són accessibles?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialment
- d) No sé a qui preguntar

Aquí tens els següents tipus d'accessibilitat:

Accessibilitat física: assegurar que els entorns físics siguin accessibles per a les persones amb discapacitat, com ara rampes per a usuaris de cadira de rodes i barres de suport als banys.

Accessibilitat visual: fer que el contingut i la informació siguin accessibles per a persones amb discapacitat visual, com ara l'ús de lectors de pantalla i l'oferta de text alternatiu per a imatges.

Accessibilitat auditiva: proporcionar adaptacions per a persones amb discapacitat auditiva, com ara subtítols per a vídeos i intèrprets de llengua de signes.

Accessibilitat cognitiva: fer que la informació sigui comprensible i fàcil de navegar per a persones amb discapacitats cognitives, com ara l'ús de llenguatge senzill i la provisió d'instruccions clares.

Accessibilitat digital: assegurar que llocs web i contingut digital siguin accessibles per a tots els usuaris, incloses les persones amb discapacitat, amb funcions com la navegació amb teclat i opcions de text a veu.

Accessibilitat en la comunicació: proporcionar adaptacions per a persones amb discapacitats del parla i la comunicació, com ara l'ús de taulells de comunicació 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>

Si vols que el lloc de treball estigui equipat amb les adaptacions necessàries, les següents

serien bones fonts d'informació:

- **Entrades i sortides:** Assegura't que les portes siguin prou amples (almenys 32 polzades) i que hi hagi rampes on hi hagi escales. Les portes automàtiques són preferibles.
- **Camins:** Mantingues camins clars i amples lliures d'obstacles. Els terres haurien de ser antilliscants.
- **Ascensors:** Instal·la ascensors amb botons tàctils i senyals audibles.
- **Cartelleria:** Utilitza cartells grans, d'alt contrast i tàctils per facilitar la navegació.
- **Lavabos:** Assegura't que els lavabos siguin accessibles, amb barres de suport, piques baixes i espai ampli per maniobrar.
- **Il·luminació:** Proporciona il·luminació ajustable per a persones amb discapacitats visuals o sensibilitats.
- **So:** Utilitza materials absorbents de so per reduir el soroll i proporciona bucles d'inducció o altres sistemes d'audició assistida.
- **Visual:** Ofereix alarmes visuals per a emergències i assegura't que la informació crítica estigui disponible en braille i en lletra gran.
- **Formats alternatius:** Proporciona documents en braille, lletra gran i formats digitals compatibles amb lectors de pantalla.
- **Tecnologia assistiva:** Assegura la disponibilitat de dispositius com lectors de pantalla, programari de reconeixement de veu i audiòfons.
- **Intèrprets de llengua de signes:** Proporciona intèrprets o serveis de videotrucades (VRS) per a persones sordes o amb discapacitat auditiva.
- **Accés:** Permet que els animals d'assistència puguin accedir a totes les zones on es permet al públic.
- **Instal·lacions:** Proporciona àrees designades per al descans dels animals d'assistència.
- **Formació en sensibilització:** Forma el personal en consciència sobre discapacitats i en el comportament adequat.
- **Procediments d'emergència:** Assegura que el personal sàpiga com ajudar persones

amb discapacitat durant emergències.

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

Aquí es pot trobar més informació addicional:

Construyendo la inclusión: Cómo crear un espacio de trabajo acogedor para todos -

<https://divertha.es/construyendo-la-inclusion-como-crear-un-espacio-de-trabajo-acogedor-para-todos/>

Cómo diseñar una oficina totalmente inclusiva -

<https://www.equipamientointegraldeoficinas.com/es/como-disenar-una-oficina-totalmente-inclusiva/>

Crear un ambiente de trabajo inclusivo y acogedor -

<https://fastercapital.com/es/tema/crear-un-ambiente-de-trabajo-inclusivo-y-acogedor.html>

Cómo diseñar un espacio de trabajo accesible para personas con discapacidades -

<https://edificar.blog/como-disenar-un-espacio-de-trabajo-accesible-para-personas-con-discapacidades>

Transporte público y accesibilidad, un reto para la inclusión -

<https://juliansastre.com/transporte-publico-accesibilidad-inclusion/>

La UE demana als Estats membres un esforç per millorar l'accessibilitat del seu transport públic -

<https://diarideladiscapacitat.cat/la-ue-demana-als-estats-membres-un-esforc-per-millorar-laccessibilitat-del-seu-transport-public/>

Pla de millora de l'accessibilitat de la ciutadania a l'atenció sanitària -

<https://govern.cat/govern/docs/2023/03/06/13/28/0b586205-58c3-43ed-9489-8b864002fbcd.pdf>

La accesibilidad es clave para un sistema sanitario más humanitario -

<https://www.ilunion.com/es/actualidad/la-accesibilidad-es-clave-para-un-sistema-sanitario-mas-humanitario>

Accesibilidad de los servicios sanitarios en España -

<https://cermi.es/noticia/a-tu-salud-accesibilidad-de-los-servicios-sanitarios-en-espana>

La accesibilidad es clave para un sistema sanitario más humanitario -

<https://www.servimedia.es/noticias/accesibilidad-es-clave-para-sistema-sanitario-mas-humanitario/1410252591>

Mejorar la accesibilidad, eficacia y calidad de la asistencia sanitaria a través de la transformación digital, clave para Andalucía -

<https://gacetamedica.com/politica/mejorar-la-accesibilidad-eficacia-y-calidad-de-la-asistencia>



C: Inclusió Social i Digital

8. Inclusió Social: Et sents inclòs/sa en les activitats socials i esdeveniments comunitaris?

- a) Sí
- b) No
- c) A vegades
- d) M'agradaria obtenir informació i suport per estar més inclòs/a i implicat/da

9. Accessibilitat Digital: Els llocs web, aplicacions i serveis digitals que utilitzes són accessibles (per exemple, compatibilitat amb lector de pantalla, subtítols en vídeos)?

- a) Sí
- b) No
- c) Una mica
- d) M'agradaria obtenir informació i suport sobre l'accessibilitat digital

10. Com demanar una cita: És possible per a mi demanar una cita de manera autònoma en llocs web, aplicacions i serveis digitals i especificar quines ajudes són necessàries per a la visita (per exemple, intèrpret de Llengua de Signes, guies socials, etc.)?

- a) Sí
- b) No
- c) Una mica
- d) M'agradaria obtenir més informació i suport



La inclusió social fa referència al procés de millorar les condicions de participació en la societat per a individus i grups que estan desavantatjats, marginats o, d'altra manera, exclosos. Implica esforços per garantir que totes les persones, independentment del seu origen, tinguin oportunitats iguals 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 màxim potencial i contribuir a la comunitat. Requereix un esforç col·laboratiu per part d'individus, organitzacions i governs per eliminar barreres i crear entorns inclusius.

Els aspectes generals de la inclusió social es relacionen amb: a) Equitat i Igualtat; b) Participació; c) Accessibilitat; d) Respecte i Dignitat; i e) Xarxes de Suport.

Es considera que els principals avantatges de la inclusió social són: el Benestar Individual; i la Innovació i Creativitat.

Alguns exemples d'esforços per a la inclusió social:

Educació inclusiva: Escoles que acullen estudiants amb diverses necessitats i orígens, oferint oportunitats iguals d'aprenentatge i desenvolupament.

Espais públics accessibles: Dissenyar parcs, edificis i sistemes de transport públic 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 que promouen la diversitat i la inclusió en la contractació, la retenció i la cultura laboral.

L'accessibilitat digital es refereix al disseny i creació de continguts digitals, aplicacions i serveis que poden ser fàcilment accessibles i utilitzats per totes les persones, incloses aquelles amb discapacitat. Inclou una àmplia gamma de pràctiques destinades a garantir que els entorns digitals siguin inclusius i utilitzables per persones amb diverses capacitats i necessitats.

Els beneficis de l'accessibilitat digital inclouen la inclusivitat, el compliment legal, la millora de la usabilitat, l'abast d'una audiència més àmplia i la responsabilitat social.

No	ASPECTES DE L'ACCESSIBILITAT DIGITAL	DETALLS
1	Accessibilitat Web	❖ Assegurar que els llocs web siguin utilitzables per persones amb discapacitats, incloses aquelles que utilitzen lectors de pantalla, tenen discapacitats visuals o dificultats motores. ❖ Seguint pautes com les Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) desenvolupades pel World Wide Web Consortium (W3C).
2	Programari i Aplicacions	❖ Dissenyar programari, aplicacions mòbils i altres aplicacions digitals per ser accessibles a persones amb discapacitats. ❖ Incorporar funcions d'accessibilitat com la navegació per teclat, la compatibilitat amb lectors de pantalla i la mida de

		text ajustable.
3	Accessibilitat Multimèdia	❖ Proporcionar subtítols i transcripcions per a continguts d'àudio i vídeo. ❖ Garantir que el contingut multimèdia sigui navegable i comprensible per persones amb discapacitats auditives o visuals.
4	Accessibilitat en Documents	❖ Crear documents accessibles en formats com PDF, Word i PowerPoint. ❖ Assegurar que els documents siguin llegibles per lectors de pantalla i incloguin característiques 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 els lectors de pantalla, el programari de reconeixement de veu i dispositius d'entrada alternatius. ❖ Assegurar que les plataformes digitals funcionin sense problemes amb aquestes tecnologies per proporcionar una experiència d'usuari equitativa.
6	Disseny d'Interfície d'Usuari (UI) i d'Experiència d'Usuari (UX)	❖ Dissenyar interfícies intuïtives i fàcils de navegar. ❖ Utilitzar dissenys consistents, etiquetatge clar i instruccions senzilles per millorar la usabilitat.

Aquí tens algunes fonts on pots llegir més sobre el tema:

Generalitat de Catalunya - Departament de Drets Socials

Pàgina web dedicada a la inclusió social i les polítiques a Catalunya. Tracta aspectes com l'equitat, la participació i la inclusió de grups desavantatjats. -

<https://dretssocials.gencat.cat/ca/inici>

Cocemfe Catalunya

Una organització que treballa per la inclusió de persones amb discapacitat, oferint informació sobre accessibilitat i inclusió, incloent-hi l'accessibilitat digital. -

<https://cocemfecatalunya.org/>

Observatori de la Discapacitat Física

Aquesta plataforma ofereix recursos i recerca sobre inclusió social, accessibilitat i drets de les persones amb discapacitat a Catalunya. - <http://https://www.observatoridiscapacitat.org/ca>

Plena Inclusió Catalunya

Una organització que promou els drets i la inclusió de persones amb discapacitat intel·lectual. Treballen en diversos aspectes de l'accessibilitat, incloent-hi la inclusió digital.

<https://www.plenainclusion.org/conocenos/organizaciones/cataluna/>

D: Defensa i Implicació Comunitària

11. Participació en Defensa: Participes en grups de defensa o organitzacions comunitàries centrades en els drets de les persones amb discapacitat?

- a) Sí
- b) No
- c) De vegades
- d) M'agradaria, però no sé com / però no hi tinc accés / ...

12. Opinió i Informes: Proporciono comentaris o informes quan trobes barreres d'accessibilitat a la teva comunitat i entorn?

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

13. Xarxes de Suport: Tens accés a xarxes de suport o comunitats que aborden qüestions relacionades amb la discapacitat i la inclusió?

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

14. Autodefensa: Com de segur/a et sents defensant les teves pròpies necessitats d'accessibilitat?

- a) Molt segur/a
- b) Una mica segur/a
- c) No em sento segur/a
- d) Necessitaria ajuda

15. Aprenentatge Continu: Estàs compromès/a a aprendre contínuament sobre nous avenços en accessibilitat i inclusió?

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



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

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

Per a professionals de la salut i educadors, és important rebre suport dels seus companys: el benestar de les persones no és només una qüestió d'un sol àmbit, i també els professionals necessiten un equip on trobar suport.

Es recomana buscar formació relacionada amb necessitats especials, accessibilitat i "prescripció social". El següent enllaç et portarà a una eina de la Organització Mundial de la Salut (OMS) sobre com implementar la "prescripció social" i 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>

Més informació sobre autodefensa personal (en castellà):

<https://www.understood.org/es-mx/articles/the-importance-of-self-advocacy>

Defensa i Suport Legal consisteix en:

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

Assistència legal: Oferir suport amb temes legals, com la tutela, beneficis i casos de discriminació.

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

E: Suport de Professionals de la Salut i de l'Educació

16. Comunicació amb els Professionals Sanitaris: Creus que els teus professionals de la salut es comuniquen de manera efectiva i respectuosa amb tu sobre les teves necessitats de salut?

- a) Sí
- b) No
- c) A vegades
- d) Necessito una atenció més personalitzada

17. Plans de Cura Personalitzats: Els teus plans de cura estan adaptats a les teves necessitats i preferències específiques?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialment

18. Classificació Internacional del Funcionament, la Discapacitat i la Salut (CIF): Els teus professionals de la salut avaluen la teva situació de salut segons la Classificació Internacional del Funcionament, la Discapacitat i la Salut (CIF)?

- a) Sí
- b) No
- c) No aplicable

19. Suport Emocional: Els teus professionals de la salut i de l'educació et proporcionen el suport emocional i la comprensió adequats?

- a) Sí
- b) No
- c) A vegades
- d) Necessitaria més suport

20. Serveis d'Orientació: Tens accés a serveis d'orientació o serveis psicològics si els necessites?

- a) Sí
- b) No
- c) Parcialment
- d) Necessito més informació sobre com obtenir-los



Suport dels professionals de la cura: Els professionals de la cura poden oferir una àmplia gamma de suports a persones amb necessitats especials, garantint que rebin l'atenció i l'assistència adequades per millorar la seva qualitat de vida. Els professionals de la cura tenen un paper fonamental a l'hora de millorar les vides de les persones amb necessitats especials proporcionant un suport integral que abasti les seves necessitats mèdiques, personals, educatives, socials i emocionals. Aquest enfocament holístic ajuda les persones a assolir una major independència, inclusió i benestar general.

Un document important que pot millorar la comunicació interna entre els professionals de la salut i de l'educació és la Classificació Internacional del Funcionament, la Discapacitat i 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 comprendre les dificultats que, en el context sociocultural de referència, poden causar discapacitat.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43360/9241545445_spa.pdf

No	TIPUS DE SUPORT	DETALLS
1	Assistència mèdica i sanitària	❖ Cura mèdica de rutina: revisions mèdiques regulars, vacunacions i gestió de malalties cròniques. ❖ Atenció mèdica especialitzada: accés a especialistes per a afeccions com epilèpsia, paràlisi cerebral, autisme, etc. ❖ Gestió de medicaments: administració de medicaments i seguiment d'efectes secundaris. ❖ Teràpies: teràpia física, ocupacional, de la parla i del comportament adaptada a les necessitats individuals.
2	Atenció personal	❖ Assistència a la vida diària: ajuda amb la higiene personal, vestir-se, cuidar l'aspecte i anar al bany. ❖ Suport a la mobilitat: ajuda a moure's, incloent l'ús d'ajudes per a la mobilitat com cadires de rodes, caminadors o pròtesis. ❖ Nutrició i alimentació: suport en la planificació dels àpats, alimentació i garantia que es compleixin les necessitats nutricionals.
3	Suport conductual	❖ Intervencions conductuals: desenvolupament i implementació d'estratègies per gestionar i millorar comportaments desafiants. ❖ Reforç positiu: foment dels comportaments positius mitjançant recompenses i reforçaments. ❖ Intervenció en crisis: oferir suport immediat durant crisis o emergències conductuals.
4	Suport ocupacional i laboral	❖ Formació laboral: proporcionar formació i suport per desenvolupar habilitats laborals i preparar-se per a l'ocupació. ❖ Adaptacions al lloc de treball: ajuda per obtenir les adaptacions necessàries al lloc de treball. ❖ Ocupació amb suport: oferir coaching laboral i suport in situ per garantir l'èxit en l'ocupació.
5	Suport a famílies i	❖ Atenció de descans (respit): oferir alleujament temporal als cuidadors principals assumint les responsabilitats de la cura

	cuidadors	durant un breu període. ❖ Educació i formació: educar els membres de la família i els cuidadors sobre com proporcionar una cura i suport efectius. ❖ Grups de suport: facilitar grups de suport on les famílies i els 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 amb suport: proporcionar opcions d'habitatge amb diferents nivells de suport, des de la vida independent fins a les llars compartides. ❖ Modificacions a la llar: ajudar amb adaptacions per fer les llars més accessibles, com la instal·lació de rampes, baranes i banys adaptats.
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.

Finalment, suggerim el que hem anomenat els "Deu Manaments per a la Comunicació":

1. Demana que et parlin directament: Insisteix que les persones es dirigeixin directament a tu, i no a un acompanyant o intèrpret de llengua de signes, tret que tu ho indiquis.
2. Ofereix i accepta les salutacions com et sigui còmode: Quan et presentin a algú, pots donar la mà si vols, fins i tot amb la mà esquerra si l'altra té un ús limitat o és pròtesi. Recorda que tens dret a adaptar les salutacions segons les teves preferències o capacitats.
3. Identifica les persones en converses grupals: Quan estiguis en grup, demana que s'identifiquin les persones amb qui es parla. Si tens una discapacitat visual, pots

demanar que et descriguin qui és qui o què hi ha al voltant, com en un dinar.

4. Accepta ajuda quan ho consideris necessari: Si algú t'ofereix ajuda, no sentis la pressió d'acceptar-la immediatament. Pren el teu temps per decidir si realment la necessites i dóna instruccions clares si l'acceptes.
5. Exigeix ser tractada com a adult: Assegura't que et tracten amb el respecte i la dignitat que mereixes com a persona adulta. Evita que les persones utilitzin un to condescendent o gestos que et facin sentir infantilitzada.
6. Estableix límits clars sobre el teu espai personal: Si fas servir cadira de rodes o tens un animal d'assistència, recorda que tens dret a marcar límits. El teu equipament o animal és una extensió de tu, i les persones han de respectar-ho.
7. Fes saber a la gent que no ha de sentir-se incòmoda: Pots tranquil·litzar les persones que et tractin amb naturalitat, sense sentir-se incòmodes si utilitzen expressions com "ens veiem" o "ho has sentit?". No sempre cal que eviten aquestes frases.
8. Dona't temps per expressar-te: Si tens dificultats en la parla, no et sentis pressionada a accelerar. Demana a les persones que t'escoltin amb paciència i que et donin el temps necessari per completar el teu pensament. Si no t'han entès, pots demanar que repeteixin el que han entès per assegurar la comunicació.
9. Comunica't a l'altura dels ulls: Si et trobes amb persones que estan dretes mentre tu estàs asseguda (per exemple, en cadira de rodes), pots suggerir que se sentin per tenir una conversa més còmoda i equitativa.
10. Gestiona la teva comunicació de manera assertiva: Si ets sorda o tens pèrdua auditiva, pots demanar que les persones es col·loquin de cara a la llum i no parlin amb objectes davant de la boca. No dubtis a corregir la manera com es dirigeixen a tu si no és adequada.

Aquestes pautes et poden ajudar a assegurar que la comunicació es fa de manera respectuosa i efectiva, reforçant la teva autonomia i benestar en les interaccions quotidianes.

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/dretssocials/sites/default/files/arxiu-documents/guia-ajudes-prestacions-autisme-2021.pdf>

<https://asperger.cat/>

<https://aspercamp.cat/>

Recursos addicionals (totes les pàgines van ser revisades i visitades el 20 de setembre de 2024):

- ❖ Federació ECOM. ECOM és un moviment associatiu de persones amb discapacitat física a Catalunya. Ofereixen serveis per a la inclusió social i laboral, i recursos per a la defensa dels drets de les persones amb discapacitat. - <https://ecom.cat/ca>
- ❖ Fundació Pere Tarrés. Ofereix programes de formació, assessorament i voluntariat relacionats amb la inclusió social i l'educació en valors, amb un enfocament especial en col·lectius vulnerables. - <https://www.peretarres.org/>
- ❖ Dincat - Discapacitat Intel·lectual Catalunya. Dincat és una federació d'entitats que treballa per garantir els drets de les persones amb discapacitat intel·lectual a Catalunya, amb un enfocament en la inclusió social i laboral. - <https://www.dincat.cat>
- ❖ Ajuntament de Barcelona - Oficina d'Atenció a la Discapacitat (OAD). Aquesta oficina ofereix serveis d'assessorament i recursos per a persones amb discapacitat a Barcelona, promovent l'accessibilitat i la inclusió social. - <https://ajuntament.barcelona.cat/accessible/ca/serveis-i-recursos/oficina-datencio-la-discapacitat-oad>
- ❖ Institut Guttmann. Un centre hospitalari de referència a Catalunya que ofereix rehabilitació especialitzada per a persones amb discapacitats físiques o neurològiques, i promou la inclusió social. - <https://www.guttmann.com/>
- ❖ Associació Catalana per a la Integració del Cec (ACIC). ACIC treballa per millorar l'accessibilitat i la inclusió social de les persones cegues o amb discapacitat visual a Catalunya, amb un enfocament en l'autodefensa i els drets. - <https://www.webacic.cat/>
- ❖ Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS). La FCVS promou el voluntariat per millorar la inclusió social i l'atenció a persones amb discapacitat, oferint recursos i suport a entitats i persones voluntàries. - <https://voluntaris.cat/>
- ❖ Associació ASPID. ASPID ofereix serveis d'atenció integral a persones amb discapacitat física a Lleida, amb programes que fomenten la vida independent, l'accessibilitat i la inclusió laboral. - <https://aspid.cat>

- ❖ Consorci de Salut i Social de Catalunya (CSC). El CSC ofereix recursos i suport per a la millora dels serveis de salut i social a Catalunya, amb especial atenció a les persones amb discapacitats o necessitats especials. - <https://www.consorci.org/>
- ❖ Ajuntament de Terrassa - Servei d'Inclusió i Accessibilitat. Aquest servei ofereix recursos i suport per promoure la inclusió social i l'accessibilitat de les persones amb discapacitat a la ciutat de Terrassa. - <https://www.terrassa.cat/servei-inclusio-accessibilitat>



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.