

**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Donne e Madri con disabilità:

Strumento di autovalutazione e feedback

Grazie per esservi messi alla prova con il nostro strumento di autovalutazione! Di seguito vi suggeriamo alcune risorse, link e materiali per approfondire le vostre conoscenze in materia di disabilità, inclusione e diritti.

A: Consapevolezza e Conoscenza Personale

1. Conoscenza dei Diritti: Conosci i tuoi diritti in materia di accessibilità e inclusione ai sensi delle leggi locali e delle convenzioni internazionali (ad esempio, la Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità)?
 - a) Sì
 - b) No
 - c) Un po'
 - d) Vorrei saperne di più

La Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità è un trattato internazionale sui diritti umani che mira a proteggere e promuovere i diritti delle persone con disabilità. Riconosce che le persone con disabilità hanno gli stessi diritti fondamentali di tutti gli altri e non devono essere discriminate sulla base della loro disabilità. La Convenzione copre un'ampia gamma di diritti, tra cui il diritto all'istruzione, all'assistenza sanitaria, all'occupazione e alla partecipazione alla vita comunitaria. Promuove inoltre l'accessibilità e l'inclusione delle persone con disabilità in tutti gli aspetti della società.

Per saperne di più:

<https://social.desa.un.org/issues/disability/crpd/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities-crpd>

2. Fonti di informazione: Cerchi attivamente informazioni sull'inclusione e l'accessibilità da fonti affidabili (ad esempio, gruppi di supporto, siti web ufficiali)?
- a) Sì
 - b) No
 - c) Ogni tanto
 - d) Non so dove trovare questa informazione

Nel contesto delle donne con bisogni specifici, il termine “inclusione” si riferisce alla garanzia che esse siano pienamente accolte e integrate in tutti gli aspetti della società, compresi l'istruzione, l'occupazione, l'assistenza sanitaria e le attività sociali. Si tratta di creare un ambiente favorevole e accessibile che rispetti le loro necessità e i loro diritti individuali e che offra loro pari opportunità di partecipazione e di contributo. L'inclusione comporta anche la rimozione di barriere e stereotipi che possono limitare la loro piena partecipazione e inclusione nella società.

Qui è possibile trovare maggiori informazioni:
https://sdgs.un.org/goals/goal5#progress_and_info



Qui si possono esplorare le seguenti fonti, tra cui siti web governativi, organizzazioni no-profit, istituzioni accademiche e associazioni professionali:

Siti Governativi

- ❖ Commissione Europea – Strategia per l’Inclusione:
<https://www.inclusion-europe.eu/european-commission-presents-strategy-for-the-rights-of-persons-with-disabilities-2021-2030/>
- ❖ Report della Commissione Europea-
https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0360_EN.html
- ❖ Bisogni educativi speciali e istruzione inclusiva in Germania -
<https://www.eduserver.de/special-needs-and-inclusive-education-germany-4523-en.html>
- ❖ Inclusione di gruppi minoritari -
<https://www.niaid.nih.gov/grants-contracts/special-populations>
- ❖ Inclusion Europe - <https://www.inclusion-europe.eu/>
- ❖ Americans with Disabilities Act (ADA): Il sito ufficiale fornisce informazioni complete sull'ADA, compresi regolamenti, linee guida e risorse per l'accessibilità.
<https://www.ada.gov/>
- ❖ U.S. Department of Education, Office for Civil Rights (OCR): Questo sito offre informazioni su leggi e regolamenti relativi all'accessibilità e all'inclusione nell'istruzione.
<https://www2.ed.gov/about/offices/list/ocr/index.html>
- ❖ U.S. Department of Health and Human Services (HHS), Ufficio per i Diritti Civili:
Si concentra sull'accessibilità dei servizi sanitari e sociali.
<https://www.hhs.gov/ocr/index.html>

Organizzazioni non profit

- ❖ The National Center on Disability and Access to Education (NCDAAE): Fornisce risorse e strumenti per rendere accessibili i materiali didattici. <http://ncdae.org/>

- ❖ Web Accessibility Initiative (WAI): Parte del World Wide Web Consortium (W3C), WAI offre linee guida e risorse per l'accessibilità del web. <https://www.w3.org/WAI/>
- ❖ American Association of People with Disabilities (AAPD): Sostegno e risorse per l'accessibilità e l'inclusione. <https://www.aapd.com/>

Istituzioni Accademiche

- ❖ CAST: Un'organizzazione di ricerca e sviluppo in campo educativo che fornisce informazioni sulla Progettazione Universale per l'Apprendimento (UDL).
<http://www.cast.org/>
- ❖ National Center on Accessible Educational Materials (AEM): Offre risorse per rendere accessibili i materiali didattici. <http://aem.cast.org/>

Associazioni Professionali

- ❖ International Association of Accessibility Professionals (IAAP): Fornisce certificazioni, risorse e opportunità di networking per i professionisti dell'accessibilità.
<https://www.accessibilityassociation.org/>
- ❖ Society for Human Resource Management (SHRM)**: Offre risorse e linee guida sull'inclusione e l'accessibilità sul posto di lavoro.
<https://www.shrm.org/>

Altre Risorse Utili

- ❖ The National Disability Authority (NDA): Fornisce informazioni e risorse sugli standard e le linee guida per l'accessibilità. <http://nda.ie/>
- ❖ Accessible Technology Coalition: Un centro di informazione sulle tecnologie accessibili.
<https://atcoalition.org/>
- ❖ Disability:IN: Organizzazione non-profit per l'inclusione della disabilità nel business.
<https://disabilityin.org/>

B: Accessibilità dell'Ambiente Esterno

3. Spazi Pubblici: Gli spazi pubblici della tua comunità (parchi, biblioteche, centri comunitari) sono accessibili?
- a) Sì
 - b) No
 - c) In parte
 - d) Vorrei ricevere più informazioni sull'ambiente che mi circonda e utilizzarle nella mia vita quotidiana
4. Trasporto: Il trasporto pubblico nella tua zona è accessibile?
- a) Sì
 - b) No
 - c) In parte
 - e) Vorrei ricevere più informazioni sull'ambiente che mi circonda e utilizzarle nella mia vita quotidiana



5. Accessibilità del luogo di lavoro: Il tuo posto di lavoro (o il potenziale posto di lavoro) è dotato degli accomodamenti ragionevoli per la tua accessibilità?
- a) Sì
 - b) No
 - c) Non applicabile
 - d) Desidero ricevere supporto per renderlo più accessibile

6. Abitazione: Il tuo spazio abitativo o le potenziali opzioni abitative sono accessibili (casa o appartamento)?

- a) Sì
- b) No
- c) In parte
- d) Desidero ricevere un consiglio su ciò che è possibile fare

7. Servizi sanitari: I servizi sanitari (cliniche, ospedali) nella vostra zona sono accessibili?

- a) Sì
- b) No
- c) In parte
- d) Non so a chi chiedere

Esistono i seguenti tipi di disabilità:

- **Accessibilità Fisica** - garantire l'accessibilità degli ambienti fisici alle persone con disabilità, come rampe per le persone in sedie a rotelle e maniglioni nei bagni.
- **Accessibilità Visiva** - rendere i contenuti e le informazioni accessibili alle persone con disabilità visive, ad esempio utilizzando lettori di schermo e fornendo testi alternativi per le immagini.
- **Accessibilità Uditiva** - fornire servizi alle persone sorde, come sottotitoli per i video e interpreti della Lingua dei Segni.
- **Accessibilità Cognitiva** - rendere le informazioni comprensibili e accessibili alle persone con disabilità cognitive, ad esempio utilizzando un linguaggio semplice e fornendo istruzioni chiare.
- **Accessibilità Digitale** - garantire che i siti web e i contenuti digitali siano accessibili a tutti gli utenti, con e senza disabilità, grazie a funzioni come la navigazione con tastiera

e le opzioni di sintesi vocale.

- **Accessibilità Comunicativa** - fornire sistemazioni per le persone con disturbo della comunicazione e del linguaggio, come l'utilizzo di schede di comunicazione o di messaggi di testo come forme alternative di comunicazione.

Maggiori risorse:

- ❖ <https://www.handtalk.me/en/blog/accessibility/>
- ❖ <https://accessiblecampus.ca/understanding-accessibility/what-are-the-barriers/>

Se desiderate che il luogo di lavoro sia provvisto delle necessarie agevolazioni, le indicazioni che seguono sono una buona fonte di informazioni:

- **Entrate e Uscite:** Assicurarsi che le porte siano sufficientemente larghe (almeno 32 pollici) e che siano installate rampe in presenza di gradini. Le porte automatiche scorrevoli sono preferibili.
- **Percorsi:** Mantenere percorsi puliti e ampi, privi di ostacoli. I pavimenti dovrebbero essere antiscivolo.
- **Ascensori:** Installare ascensori con pulsanti tattili e segnali acustici.
- **Segnaletica:** Utilizzare una segnaletica grande, ad alto contrasto e tattile per facilitare la consultazione.
- **Bagni:** Assicurarsi che i bagni siano accessibili, con maniglioni, lavandini bassi e ampio spazio di manovra.
- **Illuminazione:** Fornite un'illuminazione regolabile per soddisfare le persone con problemi di vista o con sensibilità.
- **Suono:** Utilizzare materiali fonoassorbenti per ridurre i livelli di rumore e fornire loop acustici o altri sistemi di ascolto assistito.

- **Visivo:** Garantire allarmi visivi per le emergenze e assicurare che le informazioni critiche siano disponibili in braille e in caratteri grandi.
- **Formati Alternativi:** Fornire documenti in braille, in caratteri grandi e in formati digitali compatibili con i lettori di schermo.
- **Tecnologia Assistiva:** Garantire la disponibilità di dispositivi come lettori di schermo, software di sintesi vocale e apparecchi acustici.
- **Interpreti in Lingua dei Segni:** Fornire interpreti o servizi di ritrasmissione video (VRS) per le persone sorde.
- **Accesso:** Consentire l'accesso agli animali di assistenza in tutte le aree in cui è consentito l'accesso al pubblico.
- **Strutture:** Fornire aree di sollievo e riposo specifiche per gli animali di assistenza.
- **Corso di sensibilizzazione:** Formare il personale sulla consapevolezza della disabilità e sull'etichetta corretta.
- **Procedure di Emergenza:** Assicurarsi che il personale sappia come assistere le persone con disabilità durante le emergenze.
- **Politiche Inclusive:** Sviluppare e implementare politiche che promuovano l'accessibilità e l'inclusione.
- **Meccanismo Feedback:** Stabilire un sistema per raccogliere e gestire il feedback degli utenti in materia di accessibilità.
- **Accessibilità Web:** Garantire che i siti web e le risorse online siano conformi alle linee guida per l'accessibilità dei contenuti web (WCAG).
- **Chioschi Digitali:** Assicuratevi che i chioschi digitali siano accessibili, con opzioni per l'uscita audio e l'ingresso tattile.
- **Parcheggio Accessibile:** Prevedere posti auto accessibili vicino all'ingresso.

- **Servizi di Trasporto:** Offrire servizi di navetta accessibili o fornire informazioni sulle opzioni di trasporto pubblico accessibili.
- **Ispezioni Periodiche:** Eseguire revisioni e aggiornamenti periodici per garantire la costante conformità agli standard di accessibilità.

Qui si possono trovare alcune informazioni aggiuntive:

- ❖ <https://askearn.org/page/creating-an-accessible-and-welcoming-workplace>
- ❖ <https://www.uitp.org/news/the-importance-of-public-transport-accessibility-and-social-inclusion/>
- ❖ <https://www.handtalk.me/en/blog/accessibility-in-healthcare/>

C: Inclusione Sociale e Digitale

8. Inclusione sociale: Ti senti incluso/a nelle attività sociali e negli eventi della comunità?

- a) Sì
- b) No
- c) Qualche volta
- d) Vorrei ottenere informazioni e supporto per essere incluso/a e coinvolto/a maggiormente

9. Accessibilità Digitale: I siti web, le applicazioni e i servizi digitali che utilizzo sono accessibili (ad esempio, compatibilità con gli screen reader, didascalie sui video)?

- a) Sì
- b) No
- c) Qualche volta
- d) Vorrei ottenere informazioni e supporto sull'accessibilità digitale

10. Come prenotare un appuntamento: È possibile fissare in modo autonomo un appuntamento su siti web, applicazioni e servizi digitali e specificare quali ausili sono necessari per la visita (ad esempio, interprete della Lingua dei segni, storie sociali, ecc.)

- a) Sì
- b) No
- c) Qualche volta
- d) Vorrei ottenere maggiori informazioni e supporto



L'inclusione sociale si riferisce al processo di miglioramento dei termini di partecipazione alla società per individui e gruppi svantaggiati, emarginati o altrimenti esclusi. Implica sforzi per garantire che tutti gli individui, indipendentemente dal loro background, abbiano pari opportunità di partecipare pienamente alla vita economica, sociale, culturale e politica. L'inclusione sociale è essenziale per creare una società giusta, equa e fiorente in cui tutti abbiano l'opportunità di raggiungere il loro pieno potenziale e contribuire alla comunità. Richiede uno sforzo collaborativo da parte di individui, organizzazioni e governi per rimuovere le barriere e creare ambienti inclusivi.

Gli aspetti generali dell'inclusione sociale riguardano: a) l'Equità e l'Uguaglianza; b) Partecipazione; c) Accessibilità; d) Rispetto e Dignità e) Reti di Supporto.

Si ritiene che i seguenti siano vantaggi chiave dell'inclusione sociale: Benessere individuale; Innovazione e Creatività.

Alcuni esempi di iniziative di inclusione sociale:

- ❖ **Educazione inclusiva:** scuole che accolgono studenti con esigenze e background

diversi, fornendo pari opportunità di apprendimento e sviluppo.

- ❖ **Spazi pubblici accessibili:** Progettazione di parchi, edifici e sistemi di trasporto pubblico accessibili alle persone con disabilità.
- ❖ **Programmi comunitari:** Iniziative che riuniscono persone di diversa provenienza per partecipare ad attività culturali, ricreative e sociali.
- ❖ **Diversità sul posto di lavoro:** i datori di lavoro implementano politiche che promuovono la diversità e l'inclusione nelle assunzioni, nella fidelizzazione e nella cultura del posto di lavoro.

L'accessibilità digitale si riferisce alla progettazione e alla creazione di contenuti, applicazioni e servizi digitali facilmente accessibili e utilizzabili da tutti gli individui, compresi quelli con disabilità. Comprende un'ampia gamma di pratiche volte a garantire che gli ambienti digitali siano inclusivi e utilizzabili da persone con abilità ed esigenze diverse.

I vantaggi dell'accessibilità digitale riguardano l'inclusività, la conformità legale, una migliore fruibilità, una più ampia portata del pubblico e la responsabilità sociale.

No	ASPETTI DELL' ACCESSIBILITÀ DIGITALE	SPECIFICHE
1	Accessibilità del Web	❖ Garantire che i siti web siano utilizzabili dalle persone con disabilità, comprese quelle che utilizzano lettori di schermo, hanno problemi visivi o disabilità motorie. ❖ Seguire linee guida come le Web Content Accessibility Guidelines (WCAG) sviluppate dal World Wide Web Consortium (W3C).
2	Software e Applicazioni	❖ Progettare software, applicazioni mobili e altre applicazioni digitali in modo che siano accessibili alle persone con disabilità.

	❖ Incorporare caratteristiche di accessibilità come la navigazione da tastiera, la compatibilità con gli screen reader e le dimensioni del testo regolabili.
3 Accessibilità Multimediale	❖ Fornire sottotitoli e trascrizioni per i contenuti audio e video. ❖ Garantire che i contenuti multimediali siano navigabili e comprensibili per le persone sorde o con problemi di vista.
4 Accessibilità dei Documenti	❖ Creare documenti accessibili in formati quali PDF, Word e PowerPoint. ❖ Garantire che i documenti siano leggibili dagli screen reader e che includano caratteristiche come il testo alt per le immagini, l'ordine logico di lettura e le tabelle accessibili.
5 Tecnologie Assistive	❖ Compatibilità con tecnologie assistive come screen reader, software di riconoscimento vocale e dispositivi di input alternativi. ❖ Garantire che le piattaforme digitali funzionino perfettamente con queste tecnologie per fornire un'esperienza di utilizzo paritaria.
6 Progettazione dell'interfaccia utente (UI) e dell'esperienza utente (UX)	❖ Progettazione di interfacce intuitive e facili da navigare. ❖ Usare un layout coerente, un'etichettatura chiara e istruzioni semplici per migliorare l'utilizzo.

Queste sono alcune fonti dove si può approfondire il tema:

- ❖ https://delorenzoglobal.com/blog_post/how-can-you-make-a-classroom-more-accessible-for-disabled?Lang=En
- ❖ <https://slejournal.springeropen.com/articles/10.1186/s40561-019-0113-2>
- ❖ <https://elearningindustry.com/what-are-the-best-ways-to-create-accessible-education-and-an-inclusive-environment>
- ❖ <https://www.acadecraft.com/blog/how-to-make-education-accessible-to-everyone>

D: Advocacy e Partecipazione alla Comunità

11. Partecipazione ad attività di Advocacy: Partecipi a gruppi di supporto o a organizzazioni comunitarie che si occupano di diritti delle persone con disabilità?

- a) Sì
- b) No
- c) Qualche volta
- d) Vorrei, ma non so come fare



12. Feedback e Segnalazioni: Dai feedback o segnali problemi quando incontri barriere all'accessibilità nella tua comunità e nel tuo ambiente quotidiano?

- a) Sì
- b) No
- c) A volte
- d) Non so come fare/ a chi chiedere

13. Reti di Supporto: hai accesso a reti o comunità di supporto che si occupano di questioni legate alla disabilità e all'inclusione?

- a) Sì
- b) No
- c) Vorrei ma non so come fare
- d) Vorrei ma non ho accesso a reti o comunità di supporto

14. Self-Advocacy (AutoRappresentanza): Quanto sei sicuro nel difendere le tue esigenze di accessibilità?

- a) Molto sicuro
- b) Abbastanza sicuro
- c) Non sicuro
- d) Ho bisogno di supporto

15. Apprendimento continuo: Ti impegni ad apprendere continuamente i nuovi sviluppi/progressi nell'ambito di accessibilità e inclusione?

- a) Sì
- b) No
- c) Qualche volta
- d) Non ho informazioni su dove iniziare/cercare

La partecipazione all'advocacy si riferisce al coinvolgimento attivo di individui o gruppi nella difesa di una causa, di una politica o di un cambiamento all'interno di una comunità, di un'organizzazione o di un governo. Comporta l'impegno in attività volte a influenzare l'opinione pubblica, le decisioni politiche o l'allocazione delle risorse per ottenere cambiamenti sociali, politici o ambientali. Le componenti e le attività chiave associate alla partecipazione all'advocacy sono: sensibilizzazione ed educazione; impegno e mobilitazione; influenza politica; costruzione di coalizioni; campagne e azioni; comunicazione e messaggistica.

"Da soli possiamo fare poco; insieme possiamo fare molto." - Helen Keller

Sia per gli operatori sanitari che per gli educatori è importante ricevere il sostegno dei colleghi: il benessere delle persone non è una questione che riguarda un solo soggetto, quindi anche i professionisti hanno bisogno di un team in cui trovare supporto.

Si suggerisce di cercare una formazione relativa ai bisogni speciali, all'accessibilità e alla "prescrizione sociale". Il link qui sotto vi condurrà a "Un kit di strumenti su come implementare la prescrizione sociale" scritto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sull'importanza dell'interazione di tutti gli aspetti della vita per il benessere delle persone.

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

Maggior chiarezza sulla self-advocacy:

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

Advocacy e Supporto Legale consistono in:

- ❖ **Diritti di Advocacy:** Aiutare le persone a comprendere e difendere i propri diritti.
- ❖ **Assistenza Legale:** Fornire assistenza in caso di problemi legali, come tutele, sussidi e casi di discriminazione.
- ❖ **Coordinamento delle Risorse:** Mettere in contatto individui e famiglie con le risorse e i servizi disponibili nella comunità.

E: Supporto da parte di Professionisti della Salute e dell'Educazione

16. Comunicazione con i professionisti della salute: Ritieni che i professionisti comunichino con te in modo efficace e con rispetto in merito alle tue esigenze di salute?

- a) Sì
- b) No
- c) Qualche volta
- d) Ho bisogno di cure più personalizzate/
assistenza maggiormente personalizzata



17. Piano di Assistenza Individualizzato: I piani di assistenza sono adattati alle tue esigenze e preferenze personali?

- a) Sì
- b) No
- c) In parte

18. Classificazione Internazionale del Funzionamento della Disabilità e della Salute (ICF): I professionisti sanitari valutano la vostra situazione di salute secondo la Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (ICF)?

- a) Sì
- b) No
- c) Non applicabile

19. Supporto emotivo: I professionisti della salute e dell'educazione forniscono un adeguato supporto emotivo e comprensione?

- a) Sì
- b) No
- c) Qualche volta
- d) Avrei bisogno di più supporto

20. Servizi di Consulenza: I servizi di consulenza o psicologici sono accessibili in caso di necessità?

- a) Sì
- b) No
- c) In parte
- d) Ho bisogno di maggiori informazioni su come ottenere questi servizi.

Supporto da parte dei Professionisti della Salute: I professionisti sanitari possono fornire un'ampia gamma di supporto alle persone con disabilità, assicurando che ricevano le cure e l'assistenza adeguate per migliorare la loro qualità di vita. I professionisti della salute svolgono un ruolo cruciale nel migliorare la vita delle persone con disabilità, fornendo un supporto completo che risponde alle loro esigenze mediche, personali, educative, sociali ed emotive. Questo approccio olistico aiuta le persone a raggiungere una maggiore indipendenza, inclusione e benessere generale.

Un documento importante che può migliorare la comunicazione interna degli operatori sanitari ed educativi è la Classificazione Internazionale del Funzionamento, della Disabilità e della Salute (ICF). Si tratta di una classificazione che mira a descrivere lo stato di salute delle persone in relazione ai loro ambiti esistenziali (sociale, familiare, lavorativo) per comprendere le difficoltà che, nel contesto socio-culturale di riferimento, possono determinare la disabilità.

<https://www.who.int/standards/classifications/international-classification-of-functioning-disability-and-health>

No	Tipo di supporto	Specifiche
1	Assistenza Medica e Sanitaria	❖ Cure mediche di routine: Controlli regolari, vaccinazioni e gestione delle condizioni croniche. ❖ Assistenza medica specializzata: Accesso a specialisti per condizioni quali epilessia, paralisi cerebrale, autismo, ecc. ❖ Gestione dei farmaci: Somministrazione di farmaci e monitoraggio degli effetti collaterali. ❖ Terapie: Terapia fisica, occupazionale, logopedica e comportamentale su misura per le esigenze individuali.
2	Assistenza alla Persona	❖ Assistenza alla vita quotidiana: Aiuto per il bagno, la vestizione, la pulizia e l'igiene. ❖ Supporto alla mobilità: Assistenza negli spostamenti, compreso l'uso di ausili per la mobilità come sedie a rotelle, deambulatori o protesi. ❖ Nutrizione e Alimentazione: Supporto nella pianificazione dei pasti, nell'alimentazione e nel garantire il soddisfacimento delle esigenze nutrizionali.
3	Supporto Comportamentale	❖ Interventi comportamentali: Sviluppo e implementazione di strategie per gestire e migliorare i comportamenti difficili. ❖ Rinforzo positivo: Incoraggiare i comportamenti positivi attraverso premi e rinforzi. ❖ Intervento di crisi: Fornire un supporto immediato durante le crisi comportamentali o le emergenze.
4	Supporto Occupazionale e di Orientamento	❖ Formazione professionale: Fornire formazione e supporto per sviluppare le competenze lavorative e prepararsi all'ingresso nel mondo del lavoro.

		❖ Accomodamenti Ragionevoli sul posto di Lavoro: Assistenza per l'ottenimento degli accomodamenti ragionevoli sul posto di lavoro. ❖ Inserimento Lavorativo Assistito: Offrire un accompagnamento al lavoro (job coaching) e un supporto sul posto di lavoro per garantire il successo nell'inserimento lavorativo.
5	Sostegno alla Famiglia e ai Caregiver	❖ Assistenza di Solievo: Offre un sollievo temporaneo ai caregiver primari assumendo le responsabilità di assistenza per un breve periodo. ❖ Istruzione e Formazione: Formare i familiari e i caregiver su come fornire assistenza e supporto efficaci. ❖ Gruppi di sostegno: Facilitazione di gruppi di sostegno in cui le famiglie e i caregiver possono condividere esperienze e risorse.
6	Sostegno all'Autonomia Abitativa e alla Vita Indipendente	❖ Formazione sulle Competenze per la Vita Indipendente: Insegnamento delle abilità necessarie per una vita indipendente, come cucinare, pulire e gestire il budget. ❖ Abitazione supportata: Offre opzioni abitative con vari livelli di supporto, dalla vita indipendente alle case famiglia. ❖ Modifiche alla casa: Assistenza negli adattamenti per rendere le case più accessibili, come l'installazione di rampe, corrimano e bagni accessibili.
7	Supporto per il Tempo libero e Attività Ricreative	❖ Pianificazione delle attività: Organizzazione di attività ricreative personalizzate in base agli interessi e alle capacità individuali.

		❖ Sport e hobby inclusivi: Facilitare la partecipazione a sport, arte e altri hobby che promuovono il benessere fisico e mentale.
--	--	---

Tra i supporti necessari, può essere compresa la figura del caregiver. Infatti, può risultare fondamentale il suo supporto alla persona con autismo in situazioni di sovraccarico sensoriale/cognitivo/emotivo (accomodamenti spiegati precedentemente) che possono causare difficoltà di comunicazione con eventuali episodi di Meltdown o Shutdown. Lo Stimming può essere una strategia messa in atto da parte della persona autistica per autoregolarsi e per distrarsi dagli stimoli sensoriali eccessivi.

Ecco alcune risorse per ottenere informazioni ed approfondire le vostre conoscenze sui concetti di Meltdown, Shutdown, Stimming e sensibilità sensoriali in relazione all'autismo:

- <https://www.leicspart.nhs.uk/autism-space/health-and-lifestyle/meltdowns-and-shutdowns/>
- <https://www.autismspeaks.org/sensory-issues>
- <https://www.autism.org.uk/advice-and-guidance/topics/behaviour/stimming/all-audiences>
- <https://www.bradipiinantartide.com/10-informazioni-utili-se-ti-trovi-a-soccorrere-una-persona-autistica/>

Infine, vorremmo suggerire quelli che abbiamo chiamato i “Dieci Comandamenti per la Comunicazione”:

- Parlare direttamente alla persona, e non attraverso un accompagnatore o un interprete di Lingua dei Segni eventualmente presente.
- Offrire di stringere la mano quando si viene presentati a qualcuno. Le persone con un uso limitato della mano o con un arto artificiale possono stringere la mano; anche offrire la mano sinistra è un saluto accettato.
- Identificare sempre se stessi e gli altri che potrebbero essere con te quando incontrate una persona con disabilità visiva. Quando si conversa in gruppo, ricordarsi di identificare la persona con cui si parla. Quando si cena con un amico con disabilità visiva, chiedere se è necessario descrivere cosa c'è nel piatto.
- Se si offre assistenza, attendere che l'offerta venga accettata. Poi ascoltare o chiedere istruzioni.
- Trattare gli adulti come tali. Chiama le persone con disabilità per nome solo se la stessa informalità è estesa anche alle altre persone del gruppo. Non accondiscendere mai alle persone in sedia a rotelle dando loro una pacca sulla testa o sulla spalla.
- Non appoggiarsi o aggrapparsi alla sedia a rotelle di qualcuno e non accarezzare un animale di servizio. Tieni presente che le persone con disabilità trattano le loro sedie come estensioni del loro corpo. Le persone fanno la stessa cosa con i cani guida e i cani da assistenza. Non distrarre mai un animale da assistenza dal suo lavoro senza il permesso del proprietario.
- Take it easy. Non vergognarti se ti capita di usare espressioni comuni, come “Ci vediamo dopo” o “Non ne hai mai sentito parlare?”, che sembrano riferirsi alla disabilità di una persona.
- Ascolta attentamente quando parli con persone che hanno difficoltà a parlare e aspetta che finiscano il discorso. Se necessario, fai domande brevi che richiedono risposte brevi o un cenno del capo. Non fingere mai di aver capito, ma ripeti ciò che

hai compreso e lascia che la persona reagisca.

- Posizionarsi all'altezza degli occhi quando si parla con una persona in sedia a rotelle o con le stampelle.
- Toccare una persona sorda sulla spalla o agitare la mano per attirare la sua attenzione. Guardare direttamente la persona e parlare in modo chiaro, lento ed espressivo per verificare se la persona è in grado di leggere le labbra. In tal caso, provate a girare il viso verso la luce e a tenere mani, bevande e cibo lontano dalla bocca mentre parlate. Non urlare mai a una persona sorda. Parlate con un tono di voce normale.

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

Risorse aggiuntive (tutti i siti sono stati visitati e controllati il 4 luglio 2024):

- ❖ https://www.pseau.org/outils/ouvrages/ids_water_for_women_gender_equality_and_social_inclusion_self_assessment_tool_2022.pdf
- ❖ https://www.sbcguidance.org/sites/default/files/2024-03/All%20Modules_%20Check%20Yourself_Self-Assessment%20Tool.docx
- ❖ <https://www.nln.org/education/teaching-resources/professional-development-program/steaching-resourcesace-all/ace-d/additional-resources/assessment-of-a-person-with-disability-da31c45c-7836-6c70-9642-ff00005f0421>
- ❖ https://www.fsnnetwork.org/sites/default/files/vaw_tool_2014.pdf
- ❖ <https://www.cbm.org.au/wp-content/uploads/2020/11/CBM-ORGANISATION-ENGAGEMENT-ON-DISABILITY-INCLUSION-TOOL.pdf>
- ❖ https://www.cbm.org/fileadmin/user_upload/CBM_disability_and_gender_analysis_toolkit_accessible.pdf
- ❖ <https://www.ungei.org/sites/default/files/2021-03/Right-to-Education-for-Women-and-Girls-with-Disabilities-2021-eng.pdf>

- ❖ <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2018/12/the-empowerment-of-women-and-girls-with-disabilities>
- ❖ <https://www.unwomen.org/en/what-we-do/women-and-girls-with-disabilities>
- ❖ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK326685/>
- ❖ <https://www.cdc.gov/healthequity/features/women-disabilities/index.html>
- ❖ <https://nyulangone.org/locations/initiative-for-women-with-disabilities>
- ❖ <https://www.handtalk.me/en/blog/accessibility-in-healthcare/>
- ❖ <https://www.aihw.gov.au/reports/indigenous-australians/improving-the-accessibility-of-health-services-in/summary>
- ❖ https://www.inclusionproject.org/training/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw-O6zBhASEi wAOHeGxbXrR1uwc6Qs3EfMpSsGWKOshNV4d4jlWVcQbQ9w4EnV67r9FgUv1RoC83gQAvD_BwE
- ❖ https://thenoraproject.ngo/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw-O6zBhASEi wAOHeGxa9qVKzSAm-AdHUrNOAqp4tExFjjlWZ8m9ZEeC5GCiGT1UPZ6qsfCBoCLR8QAvD_BwE
- ❖ <https://attensi.com/learn/insights/how-to-build-a-more-accessible-learning-and-development-program/>



MOMS MOTHER MATTERS

Il diritto delle donne con disabilità alla maternità

PROGETTO ERASMUS PLUS
N. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000153664



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.