

DIVERSES TAT

GUIES

associació de
persones amb
capacitats
diverses
cecscat

CRÈDITS:

COORDINACIÓ:

Francesca Sanchez Torronteras. Mestra i pedagoga.

PARTICIPANTS:

Anna Solsona Quintana. Mestre i logopeda.

Carlos Andrés Vallejo. Llicenciat en Història Moderna.

Lucía Melchor Sánchez. Maestra, psicopedagoga y activista por los derechos de las personas con discapacidad.

Joan Bestard Bou. Dr. en traducció i Estudis Interculturals. Graduat en Estudis Literaris.

Àngel Mas Parera. Mestre i pedagog

Aniceto Rodríguez Centeno. Treballador Social

FOTOGRAFIES

Fons arxiu Cecscat.

DISSENY I REALITZACIÓ:

Sinapsi Creativa

EDICIÓ I PUBLICACIÓ:

Associació de Persones amb Capacitats Diverses Cecscat

Abril del 2021

Advertiment de drets d'autoria Creative Commons

ÍNDEX

Introducció

Guia I. Capacitats Funcionals Diverses

Guia II. Accessibilitat

Guia III. Accés a la informació

Guia IV. Relacions interpersonals

Guia V. Tècniques d'acompanyament

INTRODUCCIÓ

Volem apropar-te al concepte de diversitat funcional, d'accessibilitat. Volem incidir en la importància de les paraules i d'entendre la diferència des d'una perspectiva normalitzadora. I volem anar més enllà fent recomanacions sobre com actuar, quines són actituds positives, com plantejar-nos les relacions interpersonals, com col·laborar amb tècniques d'acompanyament i com fer que la informació sigui accessible per a tothom.

CAPACITATS FUNCIONALS DIVERSES

Per què utilitzar aquest terme?

Les paraules responen a conceptes i expressen la teva manera de pensar. Per això és important d'utilitzar sempre paraules apropiades, precises i respectuoses. El concepte de capacitats funcionals diverses respon a la idea que les persones tenen capacitats per dur a terme el seu projecte de vida i les desenvolupen de diferent manera. Cada persona és única i irrepetible i té un perfil i unes capacitats pròpies.

La societat no és uniforme, sinó que és plural i diversa. Cada col·lectiu aporta des de la seva singularitat. La diversitat és una característica positiva i enriquidora, tant per a l'individu com per a la mateixa societat, atès que la societat rep, com a riquesa pròpia, la suma de les diferents aportacions dels seus membres.



Foto: Grup de persones diverses practicant l'esqui amb raquetes de neu

Tothom té condicions i qualitats suficients per dur a terme el seu projecte de vida de forma autònoma. Per tant, tots tenim capacitats, però no les desenvolupem de la mateixa manera. Per exemple, gairebé tothom és capaç d'escriure, però no tothom pot ser Cervantes. La majoria de les persones poden córrer, però no tothom pot córrer una marató.

La diversitat és una característica positiva i enriquidora, .

No som autosuficients i necessitem la col·laboració dels altres per resoldre els problemes que trobem a la nostra vida quotidiana. Per exemple, un professor pot necessitar un metge, si està malalt. Un metge pot necessitar, al seu torn, un tècnic informàtic, si s'espatlla el seu ordinador. En això rau la importància de la interacció entre el grup i, igual que el grup rep la riquesa de les diferents capacitats, també respon a les diferents necessitats.



Foto: Un ampli grup de persones diverses escoltant la presentació d'un guia de museu

El concepte d'inclusió fa referència a la capacitat de la societat per oferir a tothom la possibilitat de participar activament. Els grups socials, però, són variats. Per això, l'accessibilitat universal és un principi molt important per garantir la inclusió de tots els grups en la societat. L'accessibilitat universal és una forma de dissenyar pensant en persones de característiques diverses i que tenen els mateixos drets. Per tant, hem d'acceptar que la societat està conformada per persones amb característiques diverses i promoure la inclusió de la diversitat, per tal que tothom pugui viure de forma independent i desenvolupar plenament les seves capacitats.



Foto: Companys ajudant a creuar un camí amb troncs i pedres un dia de pluja

COL·LABORA

Accepta la diferència amb naturalitat i no menyspreïs ningú pel fet de ser diferent. Totes les persones tenen capacitats.

Tingues cura del teu llenguatge. És important no utilitzar paraules que impliquin valoracions personals, ofensives o que suposin etiquetar una persona per

les seves limitacions. Les característiques físiques o psíquiques d'una persona no la defineixen i no són una limitació en elles mateixes. Quan parlis de determinades persones, utilitza paraules com diversitat funcional visual, discapacitat, persona amb ceguesa, persona amb baixa visió, persona amb mobilitat reduïda o persona amb dèficit visual, per posar alguns exemples.. No és apropiat utilitzar paraules que impliquin menyspreu, com deficient, minusvàlid, invàlid, anormal, subnormal, mongòlic, tarat, pobret.

UTILITZA PARAULES COM Diversitat funcional visual, discapacitat, persona amb ceguesa, persona amb baixa visió, persona amb mobilitat reduïda o persona amb dèficit visual,

NO ÉS APROPIAT PARAULES QUE IMPLIQUIN MENYSPREU, COM Deficient, minusvàlid, invàlid, anormal, subnormal, mongòlic, tarat, pobret.

Accepta la diversitat des de la diferència, sense discriminacions i sense prejudicis. Això implica acceptar que les persones tenen diverses capacitats i limitacions. Cal conviure amb persones amb qualsevol capacitat i qualsevol forma de funcionar des de la naturalitat i la sensibilitat. A més a més, recorda que la teva col·laboració contribueix a fer un món més accessible.

Què és l'accessibilitat?

L'accessibilitat és un concepte associat al disseny de tot allò que ens envolta. Podem parlar d'accessibilitat als productes, als entorns, als serveis, als esdeveniments i, en general, a qualsevol element amb el qual interactuem. Tot i que encara no hi estem gaire familiaritzats, de mica en mica l'accessibilitat apareix més sovint a la nostra vida quotidiana. Pensem en els llocs web, en els edificis públics, en els centres culturals o en els aparells electrònics, per dir alguns casos en què cada cop aquest concepte és més present.

Podem definir l'accessibilitat com la qualitat o la condició del nostre entorn que fa que aquest sigui adequat per a qualsevol persona. Dit d'una altra manera, l'entorn és accessible quan és amable i apropiat per a tothom.



Foto: Persona amb bastó, en un carrer de plataforma única i encaminaments

Què és, però, l'entorn? L'entorn és tot allò que ens envolta i amb què ens relacionem de qualsevol manera. Amb el mot “entorn” ens referim a l'espai físic, als productes, a la informació, als esdeveniments i als serveis que formen part de la nostra vida.

Podem dir, llavors, que distingim dos grans conceptes: la persona i l'entorn. L'accessibilitat,



Foto: Visita a un museu. Descobrint l'obra amb el tacte

doncs, és una característica pròpia de l'entorn i de les seves condicions. Per això, quan parlem de millorar l'accessibilitat, fem referència a intervenir en les condicions de l'entorn com un criteri fonamental. És l'entorn que s'ha d'adaptar a la persona i no a l'inrevés.

ACCESSIBILITAT FÍSICA I COMUNICATIVA

Es parla principalment d'accessibilitat física i d'accessibilitat comunicativa.

L'accessibilitat física tracta les condicions del disseny de l'entorn físic. Parlem d'accessibilitat física a l'espai

públic, a les edificacions, als espais naturals o a les infraestructures i mitjans de transport. Tot sovint parlem d'accessibilitat arquitectònica com a sinònim de l'accessibilitat física.

Les rampes dels accessos dels museus, les baranes de les escales o els ascensors a les estacions són elements arquitectònics d'accessibilitat física, tot i que n'hi ha molts més. El disseny urbà té molta importància. Els graons que separen la vorera de la



Foto: Creuant un semàfor amb senyalització acústica i encaminament

calçada als carrers ens indiquen amb seguretat les zones de l'espai per a vianants i per a vehicles. A més, una vorera lliure d'obstacles, d'una amplada mínima, garantirà un itinerari de pas adequat per als vianants al carrer.

QUÈ ENTENEM PER ACCESSIBILITAT COMUNICATIVA?

L'accessibilitat comunicativa tracta els aspectes que tenen a veure amb l'intercanvi d'informació. Per això tindrem en compte dos aspectes de la comunicació: els aspectes sensorials i els aspectes cognitius. Els



Foto: Llegint text en Braille

aspectes sensorials tenen a veure amb la captació de la informació mitjançant els sentits. Els aspectes cognitius tenen a veure amb la comprensió de la informació.

Dins l'acció comunicativa, ens haurem de fixar en dos elements molt importants, el canal i el codi. El canal és la via a través de la qual es transmet la informació. El codi és el conjunt de signes que l'emissor i el receptor comparteixen. L'emissor i el receptor han de tenir un canal i un codi comuns perquè la comunicació

funcioni. Si ens trobem a una discoteca, per exemple, el soroll ambiental no ens permetrà de sentir-hi o entendre les paraules d'un amic, és a dir, no tindrem un canal que ens permeti parlar. Si anem al Japó, necessitarem saber japonès per comprendre la gent, és a dir, haurem de conèixer el codi lingüístic, l'idioma.



Foto: Persona sordcega amb acompanyant, comunicant-se amb els mans

Hi ha moltes tècniques i estratègies per fer que la comunicació sigui més accessible. La utilització de la llengua de signes, la subtitulació o l'anell magnètic permeten que la informació arribi a les persones sordes o amb deficiència auditiva. El codi braille, els senyals acústics dels semàfors o les audiodescripcions a una sèrie transmeten la informació de forma alternativa al canal visual. La lectura fàcil proposa uns criteris per fer que els textos siguin més comprensibles.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT L'ACCESSIBILITAT?

Com hem vist, l'accessibilitat és una qualitat del disseny cada vegada més present arreu. Hem de tenir present que totes les persones tenen un seguit de drets que s'han de respectar. Tenim dret, per exemple, a l'educació, a un habitatge digne, a participar en



Foto: Persones cegues reconeixent una maqueta amb el tacte

la vida cultural, a treballar o a expressar-nos i rebre informació. Perquè tothom pugui viure una vida plena i gaudir dels seus drets, l'accessibilitat és un principi molt important.

Si les cases no tenen l'amplada necessària, els usuaris de cadires de rodes no les podran habitar. Les persones cegues i amb baixa visió han d'utilitzar audioguies per conèixer el que s'exposa a un museu. Els mitjans de comunicació incorporen a alguns continguts, com ara les notícies, interpretació en llengua de signes i subtitulació, per tal que les persones sordes o amb deficiència auditiva puguin informar-se. Per tot això, l'accessibilitat és una qualitat imprescindible en la vida de la gent i en la garantia dels seus drets.

ACCÉS A LA INFORMACIÓ

L'accés a la informació possibilita la relació i la interacció amb el món que ens envolta alhora que facilita l'autonomia personal. És també un dret de tothom i adaptar-la a les diferents necessitats de les persones, és responsabilitat de tots. Cal que s'hi impliquin les administracions públiques, les empreses i les associacions.

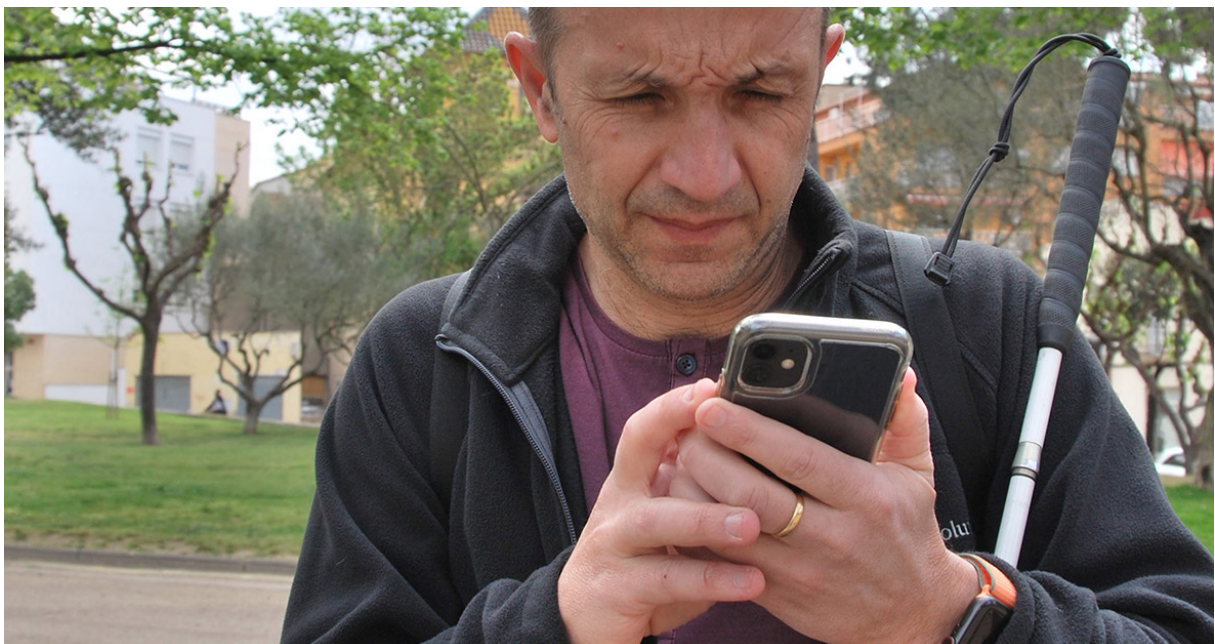


Foto: Connectant amb el mòbil

COM POTS FER QUE LA INFORMACIÓ SIGUI ACCESSIBLE ALS LLOCS WEB?

Les tecnologies de la informació i de la comunicació han fet un gran pas endavant. Els avenços en la tecnologia han permès crear noves eines útils per a l'accessibilitat. Els ordinadors, els mòbils i les tauletes disposen de lectors de pantalla, lupes o lectors de codis QR. ... ;

Les persones cegues o amb baixa visió poden fer servir aquestes eines per accedir a la informació. En aquest sentit, hem de dissenyar llocs web accessibles, és a dir, llocs web que tinguin una estructura ordenada, compatibles amb programes lectors de pantalla i lupes i que continguin descripcions dels elements visuals.



Foto: Llegint amb Braille Sense

A QUI COMUNIQUEM?

Abans de dissenyar el lloc web, cal pensar en el públic al qual t'adreces i conèixer les seves necessitats. L'objectiu és elaborar informació comprensible i a l'abast de tothom. Per molt interessant que sigui el contingut, és imprescindible que les persones que accedeixen al lloc web s'hi puguin relacionar correctament.

LA SENYALITZACIÓ

Si organitzes una activitat, és important que la informació estigui en formats com ara braille o lletra grossa. Adapta els elements informatius a les diferents capacitats i a l'alçada visual dels receptors. Cal pensar en persones amb mobilitat reduïda, en persones en cadira de rodes, persones que llegeixen en Braille o

persones amb baixa visió. Pel que fa a la ceguesa i baixa visió, també s'ha de tenir en compte que, mitjançant el tacte, és possible reconèixer reproduccions d'objectes, dibuixos en relleu o diferents textures.

D'altra banda, hi ha certs àmbits, com ara els serveis o els llocs públics o d'ús públic, en què l'accés a la informació adquireix especial rellevància. Pensem en els serveis públics com ara els hospitals, els ambulatoris o els transports. Tothom ha de saber on es troben les sortides d'emergència, a quina hora passarà el pròxim tren, per quina via passarà o a quina porta ens atindrà el metge.



Foto: Reconeixent el text gravat en una pedra amb el tacte

ELS DOCUMENTS I ELS ARXIVS

És necessari que els documents estiguin disponibles en diferents formats (paper, lletra grossa, braille o digital, per exemple). Assegura't que el text sigui editable, per tal que l'usuari el pugui adaptar a les seves necessitats. Les imatges que continguin informació es poden acompanyar d'un text descriptiu. Tingues

cura del tipus i de la mida de la lletra, dels colors i del contrast. L'estructura del document, la forma com s'organitza la informació, també és molt important perquè es pugui llegir i comprendre fàcilment.

Sempre que sigui possible, incorpora el Braille, especialment en informacions permanentes o importants com rètols, etiquetes de productes, màquines expenedores, ascensors, escales o accessos, per donar alguns exemples. És important tenir en compte que ha de ser senzill trobar la informació i, en el cas del braille, s'ha de poder tocar amb la mà. Si es



Foto: Ascensor amb números en Braille

descriu el quadre d'un museu mitjançant un codi QR, aquest codi QR no serà útil si l'usuari no el pot trobar. De la mateixa manera, el braille d'una parada de bus, desprotegit i a l'exterior, si és moll o brut, no serà adequat perquè els usuaris el llegeixin.

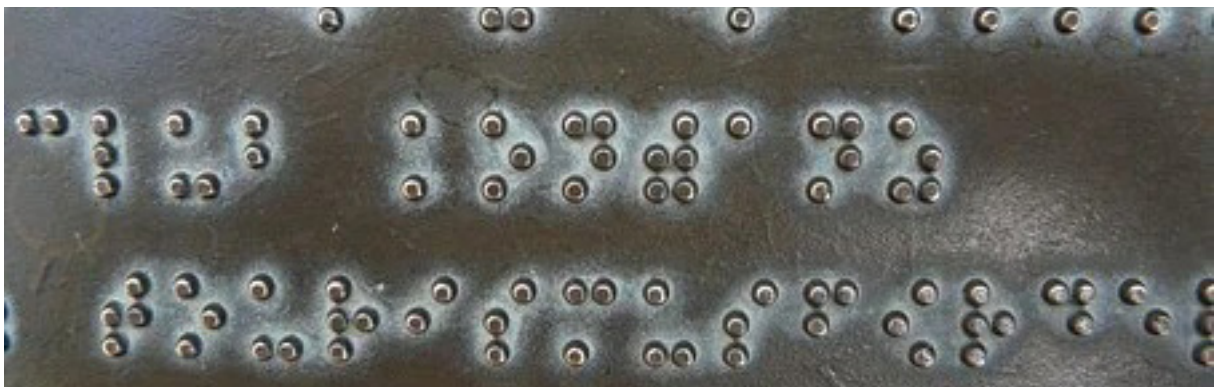


Foto: Placa de metall, amb text en Braille, situada a l'exterior

RELACIONS INTERPERSONALS

Les relacions interpersonals són un àmbit molt important en el context d'una societat de persones amb capacitats diverses. Davant la diversitat, la naturalitat, el respecte i l'acceptació són bàsics en les relacions interpersonals. Tot seguit us donem algunes orientacions per facilitar la relació amb persones cegues o amb baixa visió:



Foto: Grup de persones diverses d'excursió per un camí

PREGUNTA

Abans d'ajudar qualsevol persona, pregunta si li cal aquesta ajuda.

Evita el contacte físic si no tens permís o agafar el bastó quan la persona l'utilitzi.

Si et creues amb una persona cega o amb baixa visió, respecta el seu espai i, si cal, anuncia la teva presència.

Si la persona va acompanyada d'un gos pigall, no interactuïs amb el gos, cridant la seva atenció o acaronent-lo. El gos necessita estar centrat en la seva funció de guia.

Tingues en compte que, tant el gos pigall com el bastó, són suports per a l'autonomia i, si hi interfereixes, pots generar inseguretat.



Foto: Dues persones amb gos pigall

COL·LABORA

Apropa't a la persona si veus que hi ha una situació difícil o de perill i et sembla adient oferir la teva ajuda. Pensa que la persona no veu el seu entorn o el veu parcialment. La baixa visió varia en funció de diverses circumstàncies. Hi ha persones que hi veuen com si tingués un tub i d'altres, per contra, hi veuen pels costats. També hi ha persones que tenen ftofòbia, és a dir, molta sensibilitat a la llum, mentre d'altres de nit hi veuen amb més dificultats.

RESPECTA

La teva ajuda sempre és útil, però és possible que no sempre sigui necessària o que la persona vulgui fer les coses amb independència.



Foto: Persona cega passejant amb acompanyant

PRESENTA'T

Identificar-te facilita la relació amb una persona cega o amb baixa visió. Quan et presentis, saludis o t'acomiadis, digues el teu nom.

En començar una reunió o una dinàmica de grup, resulta d'ajuda que cada persona que hi participa s'identifiqui.

COMUNICA

Per comunicar-te, apropa't a la persona i tracta-la amb naturalitat. Dirigeix-te a la persona amb qui vulguis parlar i no al seu acompanyant.

No parlis en veu més alta si no et cal ni recorris a un to infantil.

Sempre que sigui possible, verbalitza les teves accions si són rellevants. Quan entris d'un lloc o en surtis, quan et desplacis, quan obris una porta o una finestra, quan situïs un moble que obstaculitzi el pas o quan percebis que una acció o moviment és important, serà molt útil explicar-ho.

La comunicació a través de gestos no és eficaç. Hi ha gests inconscients, com ara fer que sí amb el cap, aixecar la mà en acomiadar-se o alçar el polze per assentir, que les persones cegues o amb baixa visió no perceben o, en alguns casos, potser tampoc no entenen.

Expressions com “Demà ens veurem” són naturals i no hi ha res que impedeixi utilitzar-les.



Foto: Grup de persones diverses, escoltant les explicacions d'un cartell informatiu

SIGUES CONCRET

El propi cos pot servir de referencia. Orientacions com “a la dreta”, “a l’esquerra”, “davant teu”, “darrere teu”, “a dalt” o “a baix” ajuden la persona cega o amb baixa visió.

El que s’anomenen deíptics de lloc poden confondre. Indicacions com “aquí” o “allà” no donen una referència clara.

Si et refereixes a un objecte, explica els aspectes visuals i, si és possible, fes que la persona el toqui.

No cal que les descripcions de l’entorn siguin exhaustives. En funció de l’espai i de la persona, pot variar el grau d’informació.

PLANIFICA

Quan organitzis activitats, cal preveure les necessitats amb antelació. S’ha de pensar en les circumstàncies diverses que condicionen com es relacionen amb l’entorn les persones que participen en la teva activitat.



Foto: Grup de persones diverses passejant per un camí del bosc

Cal tenir en compte que el temps és un aspecte important amb el qual cal ser flexible. Algunes persones necessiten més temps per desplaçar-se, per trobar els objectes, per llegir o per dur a terme qualsevol tasca que es proposi.



Fotos: Persones reconeixent els objectes amb el tacte durant diverses visites a museus,

SIGUES CURÓS AMB L'ORDRE

Mantingues l'ordre dels objectes i evita posar obstacles.

Si es canvia un objecte de lloc, comunica-ho.

LLEGEIX AMB CLAREDAT.

Si llegeixes un text, procura fer-ho de manera literal i no facis interpretacions. Llegeix-lo amb tranquil·litat i de manera que t'entenguin.

TÈCNIQUES D'ACOMPANYAMENT

En aquesta guia et donem un seguit de recomanacions en l'acompanyament d'una persona cega o amb baixa visió. En poques paraules, l'acompanyament d'una persona cega o amb baixa visió es basa en la naturalitat i el respecte, igual que amb qualsevol altra persona. Et donem algunes indicacions que et poden ser d'ajuda.

ELEMENTS D'IDENTIFICACIÓ.

És important conèixer alguns elements identificadors i suports a la mobilitat. El bastó blanc és un ajut per a la mobilitat de les persones cegues i amb baixa visió. Sovint, les persones amb baixa visió fan servir el bastó com a identificació de la baixa visió, sobretot quan la discapacitat no es percep a simple vista per la gent. El gos pigall és un animal de suport per a persones cegues i amb baixa visió. Cal tenir en compte que el gos ha de mantenir l'atenció i no hem de cridar la seva atenció sense el permís de l'amo.



Foto: Gos pigall

A més, hem de saber que hi ha un bastó no tan comú, blanc amb franges vermelles. Les persones amb sordceguesa fan servir aquest bastó i és necessari que ho sapiguem si mai ens hi hem de comunicar.



Foto: Persona amb sordceguesa, amb bastó blanc i vermell i acompanyant

GUIAR

Generalment, la millor manera de guiar és oferir el teu braç i caminar al mateix ritme. La persona que guia se situa una mica més endavant, de forma que la persona cega o amb baixa visió pot percebre els obstacles i els canvis d'alçada.

És important avisar en trobar canvis d'alçada, irregularitats o possibles perills. Si el camí es fa més estret o difícil, alenteix el pas i desplaça el braç cap enrere, per tal que la persona et pugui seguir.



Foto: Persona amb ceguesa, amb bastó blanc i acompanyant, pujant una escala

Per pujar o baixar escales, indica-ho i fes una petita pausa al principi i al final. Si és possible, dirigeix la mà de la persona cega o amb baixa visió a la barana.

Si pots, dona punts de referència, tant en espais interiors com exteriors. Les referències ajuden per desplaçar-se amb seguretat i amb més certesa a l'hora de trobar un indret de forma autònoma. Una referència pot ser qualsevol indicació perceptible o identificable per la persona cega o amb baixa visió que li serveixi en la seva orientació.



Foto: Plat de menjar d'un restaurant: Carn a les dotze i patates a les sis

A un restaurant, per exemple, És molt útil la tècnica del colze per desplaçar-se. A més a més, convé que indiquis on és la taula i la cadira. Resulta d'ajuda fer una descripció breu del lloc, en què expliquis on són els lavabos, els accessos o la barra. A taula, pots explicar la carta. No cal que llegeixis la carta sencera, sinó que pots orientar la persona que guies explicant els plats oferts. Per descriure que hi ha al plat, és recomanable utilitzar la tècnica del rellotge. Aquesta tècnica consisteix a considerar l'espai dins el plat com l'esfera del rellotge. D'aquesta manera, per exemple, es pot indicar dient “tens a les sis les patates i a les dotze, la carn”.

RECONÈIXER L'ESPAI

En algunes situacions, pot ser adient explorar l'espai per tal de reconèixer-lo. Per a això, pots descriure verbalment l'entorn o, si cal, pots guiar la persona perquè toqui els elements que siguin importants. Si l'espai és ampli, et recomanem vorejar-lo per tal de facilitar l'orientació i donar la paret com a referència espacial.

Vigila les portes i assegura't que no estiguin mig obertes, ja que poden provocar accidents. També ajuda que indiquis la seva localització.



Fotos: Persona amb ceguesa a qui l'acompanyant li senyala l'espai on seure

TRANSPORT

Al transport públic, indica on es troben les baranes, la porta d'entrada, la màquina per validar el bitllet, els seients o qualsevol altre element necessari. Explica els elements més importants i la seva localització. Per exemple, en cas que orientis la persona per trobar el seient, indica on està situat.

Per accedir a un cotxe, indica també on són la maneta de la porta i el seient. Pot ser útil apropar la mà de la persona a la maneta.

Per creuar un carrer, pots oferir el teu braç i indicar on és la vorera.



Foto: Persona amb ceguesa amb bastó blanc, creuant un carrer amb encaminaments



E-mail: cecscat.cat@gmail.com

**Carrer Alfons Sala, 15
OLESA DE MONTSERRAT**

Web: cecscat.cat



[cecscat.cat](https://www.instagram.com/cecscat.cat)



[cecscat.cat](https://www.facebook.com/cecscat.cat)