

Ondorioak

Jar iezadazu erraz, uler dezadan

FEVAS Plena inclusión Euskadi
Autokudeatzaileen XVI. Topaketa



Conclusiones

Pónmelo fácil, para que yo lo entienda

XVI. Encuentro de personas autogestoras
FEVAS Plena inclusión Euskadi

Colabora/ Laguntzailea:



Introducción

Personas con discapacidad intelectual de Gaude, Atzegi, Apdema y Gorabide nos reunimos en Bilbao, en noviembre, en nuestro Encuentro Anual de personas Autogestoras 2023.

En este encuentro, hablamos sobre muchos temas para hacer más fáciles las cosas, lo que llamamos accesibilidad cognitiva.

Este manifiesto recoge las ideas y conclusiones de este Encuentro. Queremos que sea una herramienta para sensibilizar a la sociedad sobre accesibilidad cognitiva.

Muchas veces las personas con discapacidad intelectual sentimos que no existimos para las instituciones mencionadas en este manifiesto.

Por eso queremos pedirles que nos tengan más en cuenta y que nos apoyen.

Estamos seguras de que con pequeños cambios mejorará nuestra calidad de vida y la de muchas personas.

A continuación, vamos a concretar nuestras demandas en diferentes áreas.

Empleo

Las personas con discapacidad intelectual pedimos que nuestro empleo también sea accesible cognitivamente.

Necesitamos que nos expliquen de manera clara y sencilla las actividades que tenemos que hacer.

Las personas que son nuevas en los trabajos también necesitan entender sus tareas.

Por eso las instrucciones deben estar escritas en un lenguaje claro. Si es necesario, se pueden usar pictogramas.

Cuando cambiamos de trabajo, preferimos tener una persona de apoyo que nos oriente. Esta persona tiene que ser paciente al explicarnos las tareas que debemos hacer.

Si eres la persona encargada, nos gusta que nos hables despacio. Después de darnos las instrucciones, es conveniente que nos preguntes si tenemos dudas.

Hay trabajos que somos capaces de hacer, pero hay otros que nos cuestan más. Sería de gran ayuda que el trabajo se dividiera en partes y explicado paso a paso.

No entendemos las nóminas ni los convenios laborales.

Nos gustaría tener esta información en lectura fácil.

Además, necesitamos entender cómo orientarnos en nuestro lugar de trabajo.

Por eso pedimos que haya más señalización.

Por ejemplo:

- En las máquinas que son peligrosas, poner un dibujo que lo advierta.
- Indicar con claridad los horarios de descanso.
- Mostrar con dibujos las normas de cada espacio.

Salud

Si eres profesional de la salud,
trabajas en algún ambulatorio o centro médico,
nos gustaría que nos ayudaras en algunas cuestiones,
para entender mejor lo que nos dices.

Si nos das explicaciones sencillas y nos hablas más despacio,
comprenderemos mejor lo que nos quieres explicar.

Cuando llamamos para pedir una cita médica,
atiéndenos con tranquilidad.

Danos explicaciones breves
y pregúntanos si hemos comprendido todo
o si queremos que nos repitas la información.

Si nos das información escrita sobre el hospital o algún consultorio,
es mejor que uses mapas, colores, dibujos, letras o números.
Esto nos ayudará a orientarnos.

Si nos das información concreta sobre el tratamiento
o el lugar donde recibirlo,
también puedes usar pictogramas o listados cortos.

Si vamos a la cita médica con algún familiar o persona cuidadora,
aunque le expliques a ella,
también queremos que nos hables a nosotras.

En las indicaciones y recetas médicas
es importante que la letra sea grande,
con espacios y palabras sencillas.

Además, nos tienes que explicar cómo tomar el medicamento y los efectos secundarios de cualquier tratamiento.

Todo tiene que ser más fácil y claro para poder entenderlo.

Por ejemplo:

- La señalética del hospital, para llegar a las consultas.
- Los informes, en lenguaje claro y palabras sencillas
- Los mapas, con colores o números que nos orienten.

Vida Independiente

A muchas personas nos interesa independizarnos, y recibimos ayuda de las asociaciones.

Si eres monitor de piso o residencia, es importante que nos ayudes a entender mejor.

Así seremos más autónomas.

Queremos entender cómo funcionan algunos electrodomésticos.

Por ejemplo:

- Poner la lavadora
- Utilizar el microondas
- Usar el lavavajillas
- Manejar la televisión

Para saber cómo funcionan estos aparatos,
puedes poner las instrucciones en lectura fácil.
Instrucciones sencillas,
que puedan ir acompañadas de dibujos.

Los productos de aseo y limpieza,
también pueden tener una guía.
Así podemos saber para qué sirve cada cosa
y cómo usarla.

También agradecemos que las personas que nos ayudan
sean amables y nos expliquen con tranquilidad
el uso de las cosas de casa.
Si nos van a dar normas de convivencia,
que estén en lectura fácil
y se socialicen.

Cuando hay alguna emergencia,
no sabemos a qué número llamar.
Nos ayudaría tener una guía visual en algún lugar de casa
con los números de teléfono y dibujos que identifiquen cada institución.
Así podemos actuar más rápido.

Queremos conocer las ofertas que hay en la compra.
Se pueden poner en lectura fácil,
en algún lugar visible de la cocina.

Ocio y tiempo libre

Para disfrutar del tiempo de ocio,
necesitamos que los lugares y servicios sean accesibles.

Por ejemplo, los cines, boleras, playas y museos,
deben estar bien señalizados.

Así sabremos cómo movernos en esos lugares.

También queremos comprar las entradas para museos o cines.
Para eso la información de las páginas web debe estar en lectura fácil.

Si compramos las entradas en la taquilla,
pedimos que el personal sea amable,
y nos atienda con un lenguaje cercano y claro.
Además, nos debe orientar para encontrar nuestro asiento.

Los museos, cines y lugares de cultura
deben tener guías y folletos en lectura fácil,
que expliquen el lugar y su funcionamiento.

También creemos que el código QR que usan los restaurantes
es muy complicado de usar.

Por eso preferimos que nos atiendan con el menú en papel,
con letra grande y precios claros.

En relación al transporte,
nos gustaría que, en el metro, autobús o tren,
los letreros que anuncian las paradas
vayan más despacio y con letra más grande.

Hay personas que se aclaran mejor
si alguien les explica dónde deben bajarse,
o cuál es la estación donde deben coger el metro.
Necesitamos que las personas que trabajan
en esos lugares sean más pacientes,
y que nos expliquen tranquilamente la información.

Difusión de la lectura fácil

Pedimos que la lectura fácil se difunda en cada lugar y espacio social,
deportivo, educativo y cultural.

Para lograr esto, necesitamos que los escritores y escritoras,
redactores y todas las personas conozcan la lectura fácil.

Las cadenas de radio, televisión y los periódicos
pueden ayudarnos a difundir la lectura fácil,
en algún programa o anuncio.

También podemos aprovechar las ferias de literatura para que nos abran un stand en el que podamos difundir la lectura fácil.

Los ayuntamientos y centros deportivos pueden realizar sus folletos en lectura fácil.

Pueden apoyarse en las asociaciones y en nosotras para la adaptación de los textos.

Las bibliotecas, librerías y tiendas también pueden ayudar a difundir la lectura fácil entre sus editores y escritores.

Además, las bibliotecas deben adquirir más libros en lectura fácil y colocarlos en un lugar de fácil acceso.

También pueden hacer acuerdos con las asociaciones para tener estos libros en nuestras sedes de trabajo.