

Sabies que quan t'enfoques en la discapacitat d'algú, passaràs per alt les seves habilitats, bellesa i singularitat? Quan aprens a acceptar i estimar per qui és la persona, subconscientment aprens a estimar-te a tu mateix de forma incondicional.

Sabies que moltes persones s'aparten, es retrauen i se senten incòmodes quan es troben al costat d'un infant amb diversitat funcional? I que estan intranquils quan els seus fills o filles es relacionen amb els nostres?

L'ésser humà té por a allò desconegut; per tant, el teu coneixement ens fa lliures i ens dona normalitat. Com van dir a l'Assemblea General de les Nacions Unides, el 1992: «la por és la discapacitat més gran de totes». Ens ajudes a fer perdre la por?

Sabies que naixem amb un cervell molt immadur, però alhora amb una gran plasticitat neuronal? I que, amb una atenció primerenca adequada, podem millorar les estructures cerebrals i afavorir els aprenentatges?

Molts dels infants amb autisme tenen hipersensibilitat auditiva i perceben els sons amb volums molt més alts dels que registren altres oïdes. Sorolls com els petards poden produir angoixa, dolor i, fins i tot, en casos molt greus, convulsions o episodis d'autolesió.

Les famílies dels infants que tenen alguna diversitat funcional pateixen emocionalment i necessiten del seu entorn comprensió i no recriminació.

Sabies que el trastorn de l'espectre de l'autisme no és una malaltia? És un trastorn d'origen neurobiològic relacionat amb el desenvolupament del sistema nerviós.

Les persones amb TEA solen tenir problemes amb la forma en la qual es comuniquen amb el món social, però amb acompanyament i els suports adequats poden estudiar, treballar, tenir amics, divertir-se i ser feliços.

Les persones amb autisme tenen sentiments com tothom, encara que de vegades no saben expressar-los com la resta espera que ho facin. Són apassionats dels detalls, no els agraden gaire les sorpreses i, sobretot, són molt sincers i honestos. Si algun dia tens un amic amb autisme, tindràs, per a tota la vida, el millor amic del món.

Sabies que una persona que porta un bastó blanc és cega o deficient visual, i una persona que porta un bastó blanc i vermell és sordcega?

Sabies que per ajudar una persona cega o deficient visual a creuar el carrer és millor oferir-li el braç perquè s'hi pugui agafar, en comptes d'agafar-la directament a ella?

Les persones amb discapacitat visual estudien i treballen amb suports adequats, com poden ser els lectors de pantalla amb veu, línies braille, ampliadors de pantalles o magnificadors de text. Totes aquestes adaptacions s'engloben dins la tiflotècnia.

Sabies que l'ictus és la primera causa de discapacitat física a Catalunya en persones adultes? A Catalunya provoca més de 13.000 ingressos hospitalaris l'any, fet que significa que es produeix un ictus cada 40 minuts. Cada any afecta 15 milions de persones d'arreu del món. Una actuació i un abordatge àgil suposa un benefici per a la recuperació posterior de les possibles seqüeles.

Coneixes quin és el Codi ictus i la seva implicació en la xarxa d'atenció? RAPID (Rigui, Alci el braç, Parli, Ictus, De pressa 061 o 112).

Actuar amb rapidesa és essencial. El Codi ictus és el codi d'emergència que disposa Catalunya i que permet organitzar la xarxa d'atenció en els hospitals comarcals, equips d'emergències mèdiques i catorze hospitals de referència. Permet agilitzar el temps d'actuació entre l'inici de l'ictus i el tractament. No ho oblidis, en el cas dels ictus, el temps és vida.

Sabies que després de la pandèmia viscuda han augmentat els casos de malalties mentals degut a les situacions difícils del confinament?

Els canvis ens generen ansietat, angoixa, depressió, por..., i això pot iniciar o agreujar una malaltia mental.

Per a algunes persones un simple canvi d'estació pot provocar indiferència i per a altres pot ser una accentuació del seu trastorn; per aquest motiu és important validar les emocions de tothom.

Una de cada quatre persones tindrà un trastorn mental al llarg de la seva vida. Demà et pot tocar a tu!

Sabies que fer esport, en general, millora moltíssim la qualitat de vida de les persones amb diversitat funcional? Concretament, amb la pràctica del futbol es treballa la coordinació; l'agilitat física i mental; la psicomotricitat; la disciplina; la força, i la capacitat cardíaca, pulmonar i física. A més, a nivell psicològic, també es reforça l'autoestima, la companyonia i el joc col·lectiu, i completa, així, un aprenentatge que posa en alça les habilitats de les persones participants i que fa que tot el que s'adquireix sigui útil a curt termini per al dia a dia i la vida quotidiana.

Sabies que gràcies a la pràctica esportiva en total igualtat podem realment demostrar com la societat avança cap a un escenari més just i estable? Aquesta es la nostra raó per continuar amb aquest tasca formativa.

Si et diguessin que no se't remunerarà per la teva feina diària, què pensaries? El treball és necessari per a tothom, et permet desenvolupar les teves habilitats i realitzar-te com a persona. A canvi, reps un salari que en molts casos et permet viure de forma autònoma i independent. Les persones amb discapacitat tenen dret, també, a treballar i a tenir el suport necessari per poder-se desenvolupar i mantenir el seu lloc de treball per, així, poder participar en la societat en igualtat de drets.

Coneixies els diferents tipus de serveis residencials que existeixen per a persones amb discapacitat intel·lectual?

Molt sovint es tendeix a utilitzar terminologies que no són correctes per anomenar serveis destinats a persones amb discapacitat, i això comporta una confusió a l'hora de conèixer quina és la utilitat de cada recurs.

Existeixen les llars compartides amb suport, destinades a persones amb alta autonomia i que, com tothom, tenen necessitat d'allotjament. Aquestes persones poden portar a terme perfectament una vida autònoma, però necessitar un suport en aspectes i tasques concretes.

També hi ha els centres residencials, que donen una atenció integral de forma ininterrompuda, durant les 24 hores del dia, oferint tots els serveis que la persona amb discapacitat intel·lectual pugui necessitar.

Per últim, hi ha les llars residencials, com el model de La Llar Ca n'Alzamora, de Rubí. És un punt intermedi entre els dos serveis anteriors. Les persones que hi viuen acudeixen a serveis d'atenció diürna, gaudeixen de les seves activitats d'oci i conviuen i dormen a la Llar, on reben una atenció més integral.

Donar a conèixer aquest tipus d'informació a la comunitat és una manera d'apropar, també, la realitat de les persones amb discapacitat intel·lectual.

Sabies que el teu coneixement amplia les nostres oportunitats i que,, si ens ajudes a fer visibles les nostres necessitats, contribueixes a fer que puguem gaudir de més autonomia?

Sabies que amb la teva implicació estem més a prop de gaudir del dret a tenir una vida plena?

Ens agradaria comptar amb tu per fer del món un lloc més amable i inclusiu! T'hi sumes?

A Catalunya, l'any 2020 hi havia registrades 616.052 persones amb algun tipus de discapacitat. Hi ha més persones amb diversitat funcional que les que veiem a simple vista.

Així, doncs, **EL TEU CONEIXEMENT ÉS LA NOSTRA NORMALITAT!**

**APDIR/ AMPA CA N'ORIOI/ DAPSI RUBI/ RUBITEA/ ONCE/ AVAN/ SERVEI DE REHABILITACIÓ COMUNITÀRIA/ ESCOLA DE FUTBOL CLUB CAN MIR/ CLUB ESPORTIU HORIZÓ 1994/ FINCA FONT DEL FERRO/ LLAR TUTELADA CAN ALZAMORA/ OFICINA D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT FUNCIONAL**