



**Jardunbide
egokiak**

desgaitasunen

**bat duten
pertsonenganako
interakzioan**

Aurkibidea

Sarrera	<u>4</u>
Entzumen-desgaitasuna duten pertsonak	<u>7</u>
Desgaitasun intelektuala, garapenaren edo neurogarapenaren nahasmenduak dituzten pertsonak	<u>10</u>
Desgaitasun fisikoa duten pertsonak	<u>14</u>
Desgaitasun organikoa duten pertsonak	<u>18</u>
Ikusmen-desgaitasuna duten pertsonak	<u>21</u>
Osasun mentaleko arazoak eta desgaitasun psikosoziala duten pertsonak	<u>26</u>
Zer da CERMIN?	<u>27</u>
Glosarioa	<u>28</u>

Sarrera



Desgaitasunen bat duten pertsonak

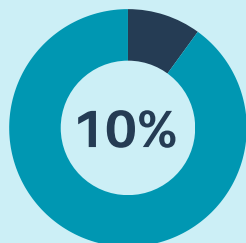
Desgaitasuna, pertsonen bizitzako inguruabar gisa, gizakion dibertsitatea eta aberastasuna islatzen dituen beste elementu bat da. Desgaitasuna ez da errealitate estanko bat, baizik eta gizartearen arragoaren parte dela.

Desgaitasunen bat duten Pertsonen duintasunarekiko begirunea izan nahi badugu, eta ekitatea, **irigarritasun unibertsala** edota berdintasuna erantsi nahi baditugu, halako pertsonen espazio bat aitortu behar zaie, non haien bizitzaren gaineko erabakiak hartzeko gaitasuna berenganatuko baitute; **arloan politikoa, ekonomikoa, sozialean eta kulturean erabat parte hartzea**, aukerak parekatuz eta eskubideen berdintasunean oinarrituz.

Hitz eta esapide ugari daude desgaitasuna duten pertsonak izendatzeko, baina, gaur egun, haietako bat orokortu da eta adostasun zabala dago haren inguruan, baita legeetan ere, eta horixe jotzen da zuzentzat: “Desgaitasuna” eta “Desgaitasuna duten pertsonak”. Hori dela eta, bestelako hitz eta esapideak baztertu behar dira, hala nola minusbalotasuna, dibertsitate funtzionala, minusbaliatua, ezindua, atzeratua, berezia, etab.

Zergatik eskuliburu hau?

Eskuliburu hau sortu dugu **gizarte inklusiboagoa eta errespetuzkoagoa** sustatzeko beharrari erantzuteko. Orientabide argiak eman nahi ditugu, desgaitasuna duten pertsonetako komunikazio eta elkarrekintza egokia errazte aldera. Eskuliburuaren bidez, jarrera arloko oztopoak ezabatzea dugu xede, eta berdintasunezko ingurune bat sustatzea, pertsona guztien duintasuna, eskubideak eta gaitasunak aitortze aldera.



Herritarren % 10 inguruk desgaitasun horixe dute eta **irisgarritasun arloko neurriak ezarri behar dira, haien ezaugarri pertsonalen arabera**. Honelako neurriak har daitezke haien inguruan, edozein delarik ere pertsonak duen desgaitasuna, hots, zentzumenezkoa, fisikoa, organikoa, intelektuala, edota osasun mentaleko eta osasun psikosozialeko arazoak izan. Irisgarritasun-beharrak desberdinak dira pertsona bakoitzean, eta, neurri handi batean, sartu edo komunikatu nahi duten testuinguruaren arabera izaten dira. Era berean, dibertsitate handia dago desgaitasun bakoitzaren barnean.

Garrantzitsua da desgaitasuna duten pertsonak, oro har, dituzten beharrekin lotutako premisa hauek kontuan hartzea:

1.

Pertsonaren beharrei edo eskakizunei arreta jartzea, aurrea hartzea eta galdetzea, baina aurrez jo gabe pertsonak laguntza beharko duela beti.

2.

Lehendik dauden irisgarritasun neurriak edo laguntza produktuak kontuan hartzea.

3.

Pertsonarengana jo behar dugu zuzenean; ez, ordea, haren laguntzailearengana (halakorik bada).

4.

Pertsona helduekin elkarreraginen dugu. Ez ditugu haurrak balira bezala tratatuko eta, era berean, haien testigantzei sinesgarritasuna emanda.

5.

Ez ditugu erabiliko halako zentzu negatiboa duten esapideak desgaitasunaren inguruan, hala nola "pairatu" edo "sufritu", desgaitasuna gaixotasunarekin lotzen baitute.

6.

Ikusi pertsona berdintasunaren ikuspegitik.

Ingurune, ondasun edo zerbitzu jakin batzuetarako sarbidea ziurtatzeko, beharrezkoa da aintzat hartzea hainbat kolektibo zehatz batzuen beharrak eta eskaerak, gizartean parte hartzeko aukera izan dezaten gainerako herritarrek bezal-bezalaxe. Ingurune erabilerrazagoa eta irisgarriagoa lortuz gero, desgaitasunen bat duten pertsonen zailtasun gutxiago izanen dute, eta, hortaz, haien autonomia handiagoa izanen da.

Dokumentu honek oinarritzko gomendio batzuk eman nahi ditu, desgaitasunen bat duten Pertsonen **irisgarritasuna ziurtatuko duten portaerak eta jarrerak errazteko helburuz**. Oinarri du *Desgaitasuna duten Pertsonen Eskubideei buruzko Nazio Batuen Nazioarteko Konbentzioa*, baita desgaitasuna duten pertsonen esperientzia bera ere.

Gainera, eskuliburu honetan azaltzen diren praktikak Giza Eskubideen ikuspegian daude oinarriturik, bai eta desgaitasuna duten pertsonen beraien aldarrikapenetan ere; horrek pertsona horien garapen betea ahalbidetzen du, beste edozein pertsona bezala. Horregatik, elkarrekintzan, haien erabakiak eta autonomia hartu behar dira kontuan, haien eskubideak erabat erabil ditzaketela bermatzeko.



Entzumen - desgaitasuna duten pertsonak

Entzumen desgaitasuna duten pertsonak oso talde heterogeneoa osatzen dute. **Ahozko hizkuntzaren eta/edo zeinu-hizkuntzaren** bidez komunikatzen dira; horrenbestez, erantzuna banakotu egin beharko da, haien izaeraren arabera.

Entzumen desgaitasuna duten pertsonak zailtasunak izan ditzakete mezuak deskodetzeko, gertaerak aurreikusteko eta hitzezko hizkuntzaren egiturari oinarritutako diren sinboloak erabiltzeko. Hori larriagotu egin daiteke akustika txarreko egoeretan, mezuak jasotzea zailtzen dutelako (giro zarata, komunikatzen ari diren pertsonen arteko distantzia, etab.).

Pertsona **gorrekin edo hipoakusikoekin** ari garenean, komunikazio eraginkor baterako behar diren laguntza guztiak ematen saiatuko gara. Horretarako, honakoa da beharrezkoa:



Pertsona gorren beharrei arreta jartzea, **irisgarritasun neurriei edo laguntza produktuei dagokienez (azpitituluak, Mini Mic, begizta magnetikoa, FM, ILSE, Gida interpreteak)**, informazioa eta komunikazioa eskuratzea sustatzen duten elementuak dira.

Oso garrantzitsua da holakoak badirela adieraztea, hau da, **espazio eta lekuetako eremu ikusgarri batean**. Halaber, komeni da esatea halakorik ez dagoela, halakorik ez dagoenean.

Interakzioa entzumen - desgaitasuna duten pertsonekin



Aurrez aurre hitz eginen dugu. Aurpegia estali gabe eta pertsonarengandik hurbil, gure ezpainak errazago irakur ditzan (2,5 edo 3 metroko tartea).

Mintzatu bitartean, ez dugu ezer eduki behar ez ezpainetan ez ahoan. Era berean, eskuak ez ditugu aho aurrean jarriko.



Ongi ahoskatuko dugu, baina esajeratu gabe eta ahots-bolumena igo gabe

Doinu natural batez hitz eginen dugu beti, ez oso azkar ez oso motel, eta betiere ziurtatuz hizketaldia ulertzen duela.

Era berean, komunikazioa indartzeko, **keinu naturalak erabiliko ditugu, baina eurrigabe nabarmendu gabe.** Era berean, behar izanez gero, hitz idatziak eta marrazkiak erabiliko ditugu.



Ulertzen ez badigu, mezua errepikatuko diogu. **Esaldiak erraz eta ongi osatuko ditugu,** antzeko esanahia duten hitzak erabiliz.

Talde batean bagaude, hitz egiteko txandak errespetatuko ditugu, eta urretik adieraziko dugu nork hitz egin behar duen. Horrez gain, leku bat eskaini edo utziko diegu, pertsona guztiak edo ahalik eta gehienak ikus ditzaten.

Hobe da ez mintzatzea ibili bitartean.



Zerbait esan nahi badiogu, aurrez jakinarazi eta **hizketa-gaia** adieraziko diogu eta, gaia aldatzen dugun bakoitzean ere jakinaraziko diogu.

Besoan edo sorbaldan ukitu txiki bat eginez erakarriko dugu haren arreta (Ez da komeni guk haiek ukitzea ez buruan ez bizkarrean, dela errespetuz, dela haiengan izu-ikara eragin dezakegulako), edo, bestela, zeinu diskretu bat eginez, hitz egin baino lehen.

Haren altueran kokatuko gara, bereziki haurrak badira edo gurpil-aulki batean eserita badaude.

Informazio osagarria emanen diogu edozein entzumen-estimuluri buruz (hondoko musika, megafonia bidezko mezuak, taldearentzako ahots-jarraibideak...). Horri esker, hobeki ulertuko dituzte beste pertsona batzuen erreakzioak, eta modu egokiagoan egokituko dute jarrera.

Zeinu-hizkuntza erabiltzen badu, beharrezkoa da hari begira egotea zeinuak egiten ari denean; ez bada horrela egiten, interes- edo errespetu-faltatzat jotzen da. Gainera, harekin batera zeinu-hizkuntzako interprete bat edo beste pertsona bat badago, **pertsonari begiratuko diogu zuzenean nahiz eta beste pertsona batek hitz egin.**



Desgaitasun intelektualak, garapenaren edo neurogarapenaren nahasmenduak dituzten pertsonak

Desgaitasun horren barnean **oso profil heterogeneoak** daude, nahiz eta muga kognitiboei buruzko ezaugarri komun batzuk izan.

Kontuan harturik desgaitasun intelektualak duten pertsonak edo garapenaren edo neurogarapenaren nahasmenduak dituztenek arazo batzuk izan ditzaketela ahoz komunikatzeko, egokiro elkarreraginen badugu, honakoak hartu behar ditugu aintzat:



Ulermen arazoak dituzten pertsonengan, haiek izan edo adierazi ditzaketen beharretan jarriko dugu arreta, eta horrenbestez, kontuan hartu zer **irisgarritasun neurri edo laguntza produktu dauden** (piktogramak, irakurketa erraza, etab.). Oso garrantzitsua da **espazio eta leku guztien irisgarritasun** baldintzei erreparatzea, pertsonak jakinarazteko zer irisgarritasun neurri dituen kasuan kasuko lekuak, edo halako neurriak ez badu, hori ere kontuan hartzeko.

Ingurunearen garrantzia

Kontzentratzeko

zailtasunak izan ditzakete eta, horregatik, errazago galdu dezakete arreta



Komenigarria da **pertsona gure ondoan egotea**, haren kontzentrazioa sendoagoa izan dadin.

Ahal dela, **estimulazio sentzoriala** murriztuko dugu, baita etenak ere.



Erabiliko **ez den materiala kentzea**.

Hizkuntzaren garrantzia

■ Komeni da **esaldi laburrak eta errazak** erabiltzea, aise ulertzekoak, ahalik eta errazen eta argien komunikatuz beti. Hau da, hizkera irisgarria eta egunerokoa erabiltzea, hizkera abstraktua bazterturik edo teknizismorik erabili gabe.

■ Oso lagungarriak zaizkie bizipen esanguratsuen inguruko **konparazioak, adibideak edo erreferentziak**.

■ Hizkuntza asertiboa erabiliko dugu.

■ **Idatzizko materiala erabili** beharko dugu, hala nola lanak eta/edo datu garrantzitsuak gogoratzeko baliabideak.

■ Gure hizkera pertsonaren neurria egokituko dugu: zailtasunak baditu ahozko hizkuntzaren bidez komunikatzeko, azalpenekin batera **material grafikoa, zeinuak eta keinuak** erabiliko ditugu, errazago ulertu dezaten.

■ Kontuan izanen dugu **zailtasunak izan ditzaketela denbora ulertzeko**; beraz, egutegiak eta denbora planifikatzeko beste tresna batzuk ulertzen dituztela ziurtatu behar dugu.

■ Ahalik eta erantzun irisgarrienak emateko joera izan behar dugu.

Interakzio desgaitasun intelektual, garapenaren edo neurogarapenaren nahasmenduak dituzten pertsonekin



Kontuan hartu behar da **harremanak izateko zailtasunak** izan ditzaketela (edota jendearekin harremanetan sartzeko zailtasunak).



Elkarrekintza sozialean, ahozko hizkuntza laguntzen duten elementuen erabilera hartu behar dugu kontuan, hala nola **keinuak, irribarreak, hurbiltasuna, begirada edo ahots tonua**, besteak beste. Izan ere, segurtasun eta lasaitasun esparru bat sortzeko aukera ematen dute, konfiantza giroa sortuta.



Haien konfiantza sustatze aldera, gainera, baliagarria izan daiteke haien intereseko gai bat lantzea, pertsona heldua bada, edo gustuko jolasen bat egitea, haurra bada.



Elkarrekintzak haien **adin kronologikoaren arabera**koa izan behar du, eta, horrenbestez, baita erabiltzen dugun hizkeraren arabera ere; horrela, gure hizkeraren bidez, **ez ditugu haur bezala tratatuko** eta haien iritziak edo ikuspuntuak errespetuz hartuko ditugu.



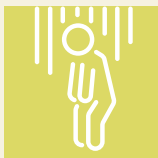
Komenigarria da kontuan hartzea desgaitasun intelektual edota garapenaren nahasteak dituzten pertsona batzuentzat **deserosoa dela kontaktu fisikoa**. Arau orokor gisa, beste pertsona batzuekin izaten dugun harremanaren antzekoa izan behar dugu pertsona horiekin ere.



Egoera normalizatzea gomendatzen da, arrotzak diruditen portaerei arreta handiegia eman gabe (adibidez, ezohiko ahoskatzeak edo keinuak).

Haien iritzia kontuan hartzea

- **Haien iruzkinak eta proposamenak** hartu behar dira kontuan, balioa kendu gabe.
- Desgaitasun intelektuala duen pertsona batek zer bait esan nahi duenean, oso garrantzitsua da amaitzen uztea, hau da, **ez ditugu bukatuko hark esan behar dituen esaldiak**.
- Horretarako, funtsezkoa da **haren denborak errespetatzea** eta haren erritmora egokitzea, behar duen denbora eman ez eta haren isiltasunak errespetatuz. Aldaketen eta ezustekoen aurrean, bereziki egokia da informazioa aurreratzea, hau da, gertatuko dena aldez aurretik hitzez adieraztea, haren egokitzapen gaitasuna handitzeko.



Desgaitasun fisikoa duten pertsonak

Desgaitasun fisikoa duten pertsonak halako asalduek izaten dituzte ibileran; beraz, laguntza behar izaten dute mugitzeko; dena den, desgaitasun fisikoa goiko gorputz-adarretan ere ager daiteke.

Zenbaitetan ager daitezkeen beharrek pertsonaren manipulazio-ahalmenari, bere autozaintzaren berezko inguruabarrei edota bere komunikazio-gaitasunari eragiten ahal diote. Ingurunea edozein dela ere, honako alderdi hauek hartu behar dira aintzat haiekin izaten diren harremanetan:



Mugikortasun urrituko pertsonengan, izan edo adierazi ditzaketen beharretan jarriko dugu arreta; horrenbestez, kontuan hartu zer **irisgarritasun neurri edo zer laguntza produktu dauden** (arrapalak eta igogailuak, aulki gurgildunak eta eskumakilak, etab.) mugikortasun urrituko pertsonengan. Oso garrantzitsua da espazio eta leku guztietako irisgarritasun baldintzei erreparatzea, kasuan kasuko lekuak zer **irisgarritasun neurri dituen edo ez dituen pertsonei jakinarazteko**, hori kontuan har dezaten.

- Pertsonari zuzentzen gatzazkionean, beti aurretik egingen dugu, **buruz buru**, hau da, haren parean edo, bestela, tarte egoki batera jarriko gara, aulki gurgilduna erabiltzen badu. Nor garen esanen diegu beti eta ez gatzazkie bizkarrez zuzenduko eta ez ditugu atzetik ukituko, ikararik edo espastizitaterik ez eragiteko,. Kontu berezia izanen dugu **gauzak haien eskuera jartzeko eta testuen edo mezu idatzien altuera egokitzeko**.

Gurpil-aulkian dabilen pertsona

- Aulki gurpildunean mugitzen laguntzerakoan, **haren laguntza eskaeraren zain egonen gara.** Gure laguntza egokia izanen da, hark aurrez eskatzen badu. Desgaitasun fisikoa duen pertsonak desgaitasun intelektuala duenean eta, nondik nora joan guri esaterik ez duenean, abiatu baino lehen esanen diogu norantz joan eta zertarako.

Desgaitasun fisikoa duen pertsonak desgaitasun intelektuala ere baduenean eta, nondik nora joan guri esaterik ez duenean, abiatu baino lehen esanen diogu norantz goazen.

- Azalpen baten aurrean edota gauza bati begiratu behar bazaio, **komenigarria da lehen lerroan jartzea**, gainerako pertsonak zail ez dezaten pertsonaren pertzepzioa, ez ikustean ez entzutean.
- Lekuren batean gelditzen bagara, baieztatuko dugu **aulkia ongi kokatua** dagoela, galga jarrita eta taldearekiko jarrera integratzaile batean.
- Leku estuetan, erne ibili beharko **dugu eskuek eta oinek jo ez dezaten ateetan**, hormetan, eta abarretan.

Eskailera - maila bat topatuz gero

- Igotzeko, **aulkia mailaren aurrean jarriko dugu**, halako moduz non lehenbizi aurrealdeko gurpilak igoko baitira, eta gero atzealdekoak. Atzean jarriko gara segurtasuna zaintzeko. Aulki askotan barra bat egoten da atzealdean, oinarekin palanka egiteko aukera ematen diguna igoerak errazteko.

- Jaisteko, **eskailera-mailari bizkar emanda jarriko dugu aulkia**, eta, beraz, atzealdeko gurpilak jaitsiko dira lehenbizi. Oraingoan ere atzean jarriko gara segurtasuna zaintzeko.





Arrapala bat aurkituz gero

- Igotzeko, **aulkia arrapalaren aurrean egonen da**. Behin igota, ziurtatu egingen dugu aulkiak erabat gainditu duela aldapa eta geldituta dagoela.



- Jaisteko orduan, **aulkia atzerantz jaitsiko da aldapan beheara**, hari bizkar emanda. Behin behean dagoela, ziurtatu egingen dugu behar bezala kokatuta dagoela.



Desgaitasunari lotutako beste premia batzuk izanez gero, honako hauek ere hartu behar dira kontuan:

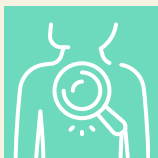
- **Ibilgailuetan** (taxi egokituak, furgonetak, autobusak...) egiten diren joan-etorrietan bereziki kalteberak sentitzen dira pertsona horiek. Hori saihesteko, ziurtatu egin beharko dugu aulkia behar bezala ainguratuta dagoela, eta segurtasun-uhak guztiak ongi jarrita daudela.
- Mugitzeko ahalmena duten pertsonen dagokienez, **onena da besoa edo sorbalda eskaintzea**, haiei indarrez heldu baino lehen. Oso garrantzitsua da, gainera, pertsonen erritmora egokitzea.
- Kontuan hartu aulki elektriko bat ez dela itzali behar hobeki eusteko.
- Lesioa zein den, desgaitasun fisikoa duten pertsona batzuek **zailtasunak izan ditzakete zenbait objektu edo jantzi erabiltzeko orduan**. Zerbait erabili behar badute esku artean, haren egiteko modua eta erritmoa errespetatuko ditugu, guk esku hartu gabe.

- Pertsona batzuek arazoren bat izaten dute ahozko gaitasunean, eta, hortaz, zaila suertatzen zaie esan nahi dutena besteei ulertaraztea. Presarik gabe entzun behar diegu, bukaerara arte, nahiz eta lehenago igarri zer esan nahi diguten. **Ez ditugu osatu behar haren esaldiak, ezta haren mezua guk bukatu ere.** Ez badugu ulertu, jakinarazi eta berriz aditu arretaz eta lasai, interpretazioetan erori gabe. Baliatu, halaber, pertsonak komunikazio-laguntza gisa erabilgarri dituen laguntza teknikoak edota teknologikoak (tabletak, komunikazio-taulak...).



- Ez ditugu behartuko parte hartzera, ez badute nahi. Haien erabakiak errespetatuko ditugu.
- **Komun-gela egokituei dagokienez,** ongi ezagutuko dugu non dauden, haren berri eman ahal izateko inork galdetuz gero. Galdetzen badigute, argi eta garbi adieraziko diogu nondik joan behar duen hurbilen dagoen komunera iristeko. Jarduerak antolatzeke orduan, positiboa da jakitea aldez aurretik inguruko komunak egokituta ote dauden.

- **Arropa janzten eta eranzten** laguntzeko orduan, pertsona horietako askok espasmitateak agertzen dute urduri edo segurtasunik gabe sentitzen diren egoeren aurrean. Gure ekintzak aurreratzeak eta aurretik pertsona lasaitzeak **espasmitate** hori murrizten dute, zereginak pertsona guztiei erraztuta.
- Desgaitasun fisikoa duten pertsona batzuek ez dute esfinterraren gaineko kontrolik, edo laguntza behar dute eguneroko higiene-jardueretan. Kasu horietan, **betiere pertsona horien intimitatea zaindu** behar da laguntza ematean, eta ahal den guztietan galdetu egin behar zaie nola eta zer nahiago duten; hori adierazteko modurik ez duten kasuetan, arretaz aztertuko dugu erantzun positiboa edo negatiboa agertzen duten gure estimuluen aurrean.



Desgaitasun organikoa duten pertsonak

Pertsona gehienengan **ez da ikusten haien desgaitasuna**, gorputz barneko organo edo sistema nagusiei eragiten dielako (kardiopatiak, giltzurrun kronikotasunak, neurologikoak, erreumatologikoak, bizkarrezur-muinekoak, zirkulaziokoak, algia, fibrosi kistikoa etab.), eta gainera, denek ez dituzte ageriko sintomarik edo kanpoalderako agerpenik.

Eragin handia izaten dute mugimenean, baina era berean kognitiboki edo sentorialki eragin dezakete, jatorrizko patologia baten desgaitasunetik edo kronikotasunetik eratorritako konplikazioen ondorioz. Horrenbestez, horrek askotan desgaitasun fisikoa eragiten du. Hona hemen hainbat jarraibide elkarrekintza sustatzeko:



Arreta jarriko dugu izan edo adierazi ditzaketen beharretan; horrenbestez, kontuan hartu zer **irisgarritasun neurri edo zen laguntza produktu dauden** (bainugela ostomizatuak, elikagai testurizatuak, etab.) desgaitasun organikoa duten pertsonengan.

Oso garrantzitsua da espazio eta leku guztietako irisgarritasun baldintzei erreparatzea, kasuan kasuko lekuak zer irisgarritasun neurri dituen edo ez dituen pertsonen jakinarazteko, hori kontuan har dezaten.

Desgaitasun organikoak zailtasunak sor ditzake ahozko komunikaziorako. Halakoetan, mintzamenaren desgaitasuna duten pertsonak ezin dute hitz egin edo beste ahots batekin egiten dute (esofagikoa, laringofonoa, protesi fonatorioa, garun-paralisia, gaixotasun neurodegeneratiboak) arrazoi fisiologikoengatik (laringea, faringea, ahots-kordak erauzteak), baina zailtasunik gabe entzuten eta ulertzen dute. Hona hemen elkarrekintzarako jarraibide batzuk:

Nola elkarreragiten dugu desgaitasun organikoa duten pertsonekin, komunikaziorako zailtasunak badituzte?



Lehenik eta behin, **kontuan hartuko dugu zer laguntza behar dituen komunikazioa errazteko**. Papera eta boligrafoa eskainiko ditugu, bai eta idatzizko komunikaziorako beste edozein aukera ere (tableta, telefono mugikorra, komunikazio-taulak, etab.).



Mintzamen desgaitasuna duen **pertsonaren aurrean** jartzen saiatuko gara, hari hobeki entzuteko eta ulertzeko.



Ahal izanez gero, **zarata txikiko leku** bat bilatuko dugu.



Hitz egiteko txandak eta pertsona bakoitzak behar dituen **denborak errespetatuko ditugu**. Desgaitasun mota hori duten pertsonen gehiago kostatzen zaie hitz egiten hastea.



Presarik gabe entzuten diogu, haren denborak errespetatuz eta amaierara arte, eta, zer esan nahi duen sumatu arren, **ez ditugu haren esaldiak osatuko edo mezua haren ordezkari bukatuko**.



Ukertzen ez badiogu, **mezua errepikatzeko eskatuko diogu**. Ez dugu ulertu izanaren itxura eginen, horrela izan ez bada.

Beste behar batzuk desgaitasun organikoarekin lotuta:

- Kaleko gorabehera baten aurrean laguntza behar badu, **zer duen galdetuko diogu, nola jokatu jakin dezagun**. Inola ere ez dugu “ukituko jakin gabe”. Nolanahi ere, erantzunik ez badago, larrialdi zerbitzuetara deituko dugu.
- **Mugikortasun urritu nabarmena badute**, eta batzuetan ezin dute zutik egon luzaro edota ezin dute oinez joan-etorri bat egin eta, ondorioz, maiz, litekeena da gelditu edo atseden hartu behar izatea.
- Ez ditugu honako hitzik eta antzekorik erabiliko: **“alfer”, “herren”, “nano”, “kexati”, etab.** Hitz horiek, izan ere, iraingarriak izan daitezke inguruan dituzten pertsonen ikusten ez duten errealitatea kontuan harturik.
- Pertsona baliozkotu eta **sinesgarritasuna emanen diogu**. Pertsonak mina badu, oso garrantzitsua da hari sinestea. Izan ere, mina hein handiagoan jartzen da kolokan desgaitasuna agerikoa ez denean.
- Haien joan-etorriak egiterakoan, laguntza-produktuekin edo gabe, **haien laguntza eskaeraren zain egonen gara**.



Ikusmen- desgaitasuna duten pertsonak

Ikusmen-desgaitasuna ikusmenaren gabezia, murrizte edo akatsa da. Hori dela eta, komunikatzeko orduan, elkarrekintzarako jarraibide batzuk hartu behar ditugu kontuan:



Arreta jarriko dugu izan edo adierazi ditzaketen beharretan; horrenbestez, kontuan hartu zer **irisgarritasun neurri edo zen laguntza produktu dauden** (koloretako zerrendak kristal, ate eta eskaileretan, **Navilens Kodea**, eskumakila, etab.) ikusmenean zailtasunak dituzten pertsonengan.

Oso garrantzitsua da **espazio eta leku guztietako irisgarritasun baldintzei** erreparatzea, kasu kasuko lekuak zer irisgarritasun neurri dituen edo ez pertsonen jakinarazteko, hori kontuan har dezaten.

- Nor garen adieraziko dugu.
- Zuzenean hitz eginen diogu pertsonari, **aurpegiara begiratuta**.
- **Harengana joko dugu zuzenean**, zer nahi duen jakin dezagun; beraz, ez dugu haren laguntzailearengana joko (halakorik bada).
- **Pertsonari esanen diogu noiz alde egingen dugun**; bestela, han bageunde bezala joka dezake. Era berean, komenigarria da jakinaraztea itzultzen garenean ere.

Hizkuntzaren garrantzia

- Ez ditugu zehaztasunik gabeko hitzak erabiliko: **“hemen”, “han”, “hau”, “hura...”**; hobe da hitz orientagarriagoak erabiltzea, hala nola: **“zure ezkerrean”, “azpian”, “zure atzean”**.
- Batzuetan, baliagarria izan daiteke **haren eskua bideratzea**, aldez aurretik abisatu eta gero, objektuaren aldera eta adieraztea zer den.
- **“Ikusi” eta “,begiratu”** hitzak normaltasunez erabiliko ditugu. Ez ditugu okertzat jo behar, ikusmen desgaitasuna duten pertsonak berek ere hizketaldietan erabili ohi dituztelako.
- **Tonu normalean** hitz egingen dugu, poliki eta argi, oihu egin gabe edo ahotsa goratu gabe.



Arrisku baten aurrean (erdi irekita dagoen ate bat, oztopoak bidean...)

Ez dugu erabiliko antsietatea sor dezakeen adierazpenik, hala nola **“kontuz!”**, **“kasu!”**.

Informazio argiagoa ematen duten adierazpenak erabiliko ditugu, adibidez **“geldi!”**, aurrera jarrai ez dezan.

Gero, hitzez azalduko diogu zer arrisku dagoen, edo lagundu egingen diogu hura saihesten.



Eremuan zehar mugitu behar izanez gero

- Eremu berriren batean sartzen garen bakoitzean, jakinaraziko diogu bidean zer aurkituko dugun. Laguntza eskaini baino lehen, laguntzarik behar ote duen galdetuko diogu.
- Laguntza une zehatz baterako eskatzen digunean, gure laguntza haren eskaerara egokituko dugu eta ez gara luzatuko behar baino gehiago.



Pertsonak gure laguntza eskatzen badu

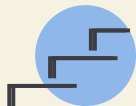
- **Pertsona itsuaren aurrean kokatuko gara** (urrats batera, hor nonbait), makila erabiltzen ez duen aldean, halakorik badago.
- Gure besoa eskainiko diogu, nahi badu har dezan. **Besoa ukondoaren gainetik hartuko digu.** Gure besoak erlaxatuta egon beharko du, eta naturaltasuna transmititu. Ez dugu gehiegi luzatu behar haren besoa, ez baitu bere gorputzetik gehiegi aldendu behar. **Eroso sentitu behar du besoa,** eta ukondoa tolestuta eraman behar du.
- **Ez dugu jarri behar haren atzealdean,** eta ez hartu haren besoa edo makila aurrerantz bultzatzeko.
- Behar-beharrezkoa da ikusmen desgaitasuna duen pertsonak senti dezala bera **ari dela kudeatzen guregandik jasotzen duen laguntza,** eta guk harengandik tira ez egitea.
- **Gure pausoa haren beharretara egokituko dugu,** baita mugitzen ari garen ingurunera ere, eroso ibil dadin.



Joan-etorrietan edo geldialdietan, animalia ez dagoen aldean jarriko gara gu.

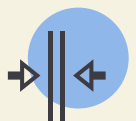
Ulertu behar dugu laguntza elementu bat dela pertsona horrentzat, eta hark kudeatzen eta arreta ematen diola bere jokaerari

Ez aritu interakzioan itsu-txakurrarekin. Saiatu ez hitz egiten ez ukitzen.



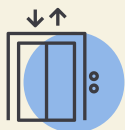
Eskailerak, eskailera-mailak edo arrapalak igo edo jaitsi behar badira

- **Hitzez esanen diogu** desnibel bat datorrela, eta eskailera-ertzarekiko edo eskailera-mailarekiko elkarzut hurbilduko gara hartara.
- Gelditu eginen gara pixka batean, igotzen edo jaisten hasi baino lehen.
- **Eskailera mekanikoetan**, onena da haren eskua jartzea eskudelaren gainean eskailera hasten den tokian, eta hura joatea bakarrik. Kasu horretan, haren aurrealdean kokatuko gara jaitsiera bada, eta atzealdean igoera bada.
- Betiere eskailera-maila bat aurretik kokatuko gara.
- Igoera edo jaitsiera behin bukatuta, **une batez geratuko gara normal ibiltzen hasi aurretik**, jakinarazteko bukatu egin dela eskailera edo eskailera-maila. Ibiltzen hasiko gara pertsonak ere hura bukatu duela ziurtatu eta gero.



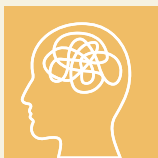
Leku estuetan edo ateetan bagaude

- Pertsonak hartu digun besoa atzerantz kokatuko dugu (bizkarraren erdialdean edo) **hitzik gabe adierazteko** leku estuetatik edo ateetatik pasatzen ari garela.
- Ikusmen-desgaitasuna duen pertsonak bere besoa luzatu behar du pixka batean **gidariaren atzealdean kokatzeko**.
- Atea edo leku estua igarota, **gure besoa berriz ere modu normalean** kokatuko dugu, eta horrek adieraziko dio lehen bezala koka daitekeela.



Igogailu batean

- Joan-etorriei buruzko jarraibideen arabera gidatuko dugu ikusmen-desgaitasuna duen persona igogailuraino.
- Igogailuak **Braille-zenbakiak** baldin baditu, esan egingen diogu, jakin dezan eta nahi badu erabil ditzan.
- Abisatu egingen diogu atea irekita dagoenean. Behin hura sartu eta gero, gu sartuko gara eta haren ondoan kokatuko. Ateak automatikoak badira, hitzez adieraziko dugu atea ireki dela eta barrura sartuko gara.



Osasun mentaleko arazoak eta desgaitasun psikosoziala duten pertsonak

Oraindik ere badaudenez osasun mentaleko edo desgaitasun psikosozialeko arazoei lotutako aurreiritziak eta estigma, pertsona batek osasun mentaleko arazo bat duela jakiten dugunean, hari bestelako tratua emateko joera izaten dugu, hain zuzen ere aurreiritzi eta estigma horietan oinarriturik.

Orientabide gisa, honako hauek har ditzakegu kontuan:

- Elkarrekintzak edozein pertsonarekin duguna bezalakoa izan behar du, hau da, berdinetik berdinerara, **naturaltasunez, errespetuz eta diskrezioz**. Eta adin kronologikoarekin bat, iritziak eta ikuspuntuak errespetuz hartuz.
- **Estereotipoak baztertu** eta elkarreragiteko modua banakotuko dugu, pertsona bakoitzaren neurrira egokituta.
- Osasun mentaleko eta desgaitasun psikosozialeko arazo batek **ez dakar adimen-gabeziarik**; horrenbestez, beste pertsona batekin izanen genukeen harreman mota bera izanen da.

Zer da CERMIN?



Desgaitasunen bat duten pertsonak ordezkatzan dituzten entitateen Nafarroako Batzordea da CERMI. 2001ean eratu zen, Nafarroako Autonomia Erkidegoan aritzeko helburu argi batekin: defendatzea desgaitasunen bat duten pertsonen eta haien familien eskubideak eta interesak.



XEDEA

Honako hau da CERMI NAFARROAren xedea:
desgaitasunaren mugimendu soziala egituratzea
Nafarroan desgaitasunen bat duten pertsonen eta haien familien eskubideak eta interesak defendatzeari begira, haien bizi-baldintzak hobetzeko asmoz.

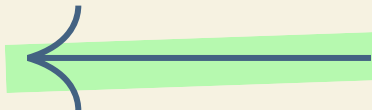
Gaur egun, CERMINek bere baitan biltzen ditu Nafarroan desgaitasuna duten pertsonak artatzen dituzten irabazi-asmorik gabeko gizarte erakunde gehienak, desgaitasun guztiak elkartuta (zentzumenezkoa, fisikoa eta organikoa, intelektualak eta psikosoziala).



BALIOAK

CERMINen jarduera gidatzen duten balioek honakoak dituzte oinarri: batasuna, barne kohesioa, funtzionamendu demokratikoa, gardentasuna, independentzia eta neutraltasun politikoa eta ideologikoa.

Glosarioa



Atal honetan, eskuliburuan zehar aipatu diren **terminoen definizioak** daude bilduta. Glosario honek terminoen esanahia argitu nahi du eta, horrez gain, hizkuntzaren erabilera egokia sustatu nahi desgaitasunaren arloan.

IRISGARRITASUN UNIBERTSALA

inguruneek, prozesuek, ondasunek, produktuek, zerbitzuek, objektuek eta gailuek bete behar duten baldintza da, **pertsona guztiek ahalik** eta modurik seguru, eroso eta autonomoenean erabili eta ulertu ahal izan ditzaten, **haien ezaugarriak edozein direlarik ere**.

Irisgarritasun unibertsala eskubide bat da eta bermatzen du pertsona guztiak beren kasa bizi ahal izatea eta, era berean, gizartean baldintza berdinetan bete-betea parte hartu ahal izatea. Bizitzaren arlo guztietan aplikatu behar da. Badira hainbat mota: **irisgarritasun fisikoa, sentsoriala eta kognitiboa**.

BAINUGELA OSTOMIZATUAK

Ostomia bat duten pertsonen beharretara egokitutako bainugelak dira. Ostomia ebakuntza kirurgiko baten emaitza da. Abdomenean barrunbe bat irekitzen da gorputzaren hondakin-substantziak kanpora ateratzeko; adibidez, eginkari-materia.

Hondakinok poltsa batera ateratzen dira. Bada, poltsa hustu eta uretan garbitu behar da behar bezalako higiene baldintzetan, erosotasunez eta segurtasunez. Hori dela eta, horrelako bainugelek berariazko altzariak dituzte, hala nola **konketa-komun bat gerrikoaren parean**, eta beste elementu batzuk ere higiegia eta garbiketa behar bezala egiteko.

BEGIZTA MAGNETIKOA

Entzumen-irisgarritasuneko neurria da, hondo-zarata dagoen inguruneetan erabilia. Adibidez: antzokietan, auditorioetan, bilera getetan, jendearen arretarako leihatiletan, bisita gidatuak, etab.

Audifonoak edo inplanteak erabiltzen dituzten pertsona gorren komunikazioa eta informazioa eskuratzeko errazten du, pertsonak soinu garbiagoa eta argiagoa jasotzea ahalbidetzen duelako, argiagoa ulertzeko eta bakoitzaren beharretara egokitutako bolumenarekin.

Soinuak seinale magnetikoetan eraldatzen dituen sistema bat da.

NAVILENS KODEA

Ikusmen-irisgarritasuneko neurri bat da, ikusmen-desgaitasuna duten pertsonen leku ezezagunetan errazago orientatzen laguntzeko edota produktu edo zerbitzu bati buruz informazioa eskuratzeko.

Hitzez azaltzen du kartel edo seinale batean idatzita dagoena, edo lagungarria izan daiteke autobus geroaleku bat, bulego bat, etab. non dagoen aurkitzeko.

ESPASTIZITATEA

Nerbio-sistemaren nahasmendu bat da eta **giharren nahigabeko uzkurdura** eragiten du. Horren ondorioz, giharrak tenkatuagoak eta zurrungoak daude. Horrek zailtasun handiagoak eragin ditzake oinez ibiltzeko, mugitzeko, hitz egiteko, etab.

FM

Entzumen-irisgarritasuneko neurria da eta ahozko komunikazioa laguntzeko, hondo-zarata dauden inguruneetan.

FM sistemek mikrofono harigabe baten bidez funtzionatzen dute. Hitzunaren ahotsa hartu eta FM irrati-uhinen bidez transmititzen du entzumen-desgaitasuna duen pertsonak erabiltzen duen hargailu batera. Hargailu hori audifono batean, inplante koklear batean edo berariazko gailuetan txertaturik egoten da.

IRAKURKETA ERRAZA

Irisgarritasun kognitiboko neurria da, ulertzeko errazagoa den edukia sortzeko modu bat. Kontuan hartzen ditu testua, diseinua, ilustrazioak, etab.

Hizkera erraza erabiltzen da, esaldi laburrak eta ongi egituratuak, eta, era berean, diseinu argia eta laguntza bisualak, behar denean. Xedea da jendeak errazago eskuratzea informazioa eta bermatzea pertsona gehiagok ulertu eta erabili ahal izatea edukiak era autonomoagoan.

ZEINU HIZKUNTZA

Zeinu irakurketa hizkuntza-sistema **bisual eta espaziala da, keinuen eta eskuen bidezkoa**, entzumen-desgaitasuna eta/edo gortasun/itsutasun arloko desgaitasuna duten pertsona gor batzuek erabilia. Eskuak, aurpegi-adierazpena eta gorputz-jarrera erabiltzen dira esanahia transmititzeko.

Herrialde edo komunitate bakoitzak bere zeinu hizkuntza du, bai eta bere gramatika eta egiturak ere, ahozko hizkuntza guztiek bezala.

MINI MIC

Ahozko komunikazioa laguntzeko bitarteko bat da. Mikrofono harigabe bat dauka, audifonoak edo inplante koklearrak erabiltzen dituzten pertsonen entzumen-irisgarritasuna hobetzeko diseinatuak. Hitz egiten duenaren ahotsa hartu eta erabiltzailearen entzumen-gailura transmititzen du zuzenean, inguru-zarata murriztuta eta soinuaren argitasuna hobetuta.

PIKTOGRAMAK

Irudikapen grafiko erraza eta bisualak dira, ideiak, kontzeptuak eta jarraibideak argi eta era irisgarrian jakinarazteko erabiliak. Hitzak ordeztzen dituzten irudiez edo ikurrez daude osatuak, ulerkuntza erraztuta; bereziki, komunikaziorako zailtasunak dituzten pertsonentzat, irakurtzeko zailtasunak edo desgaitasun kognitiboak dituzten pertsonentzat dira edota hizkuntza jakin bat menderatzen ez duten pertsonentzat.

PRODUKTU LANGARRIAK

Desgaitasuna duten pertsonen eguneroko bizitza errazteko diseinatu diren gailuak, tresnak edo teknologiak dira, jarduera jakin batzuk egiten laguntzen diete; bestela, nekez edo ezin izanen zituzten horrelakoak egin.

Produktu sorta zabala da, hala nola **audifonoak, gurpil-aulkiak, protesiak, irisgarritasun softwarea, mugitzen laguntzeko tresnak**, besteak beste. Pertsonen autonomia, bizi-kalitatea eta parte-hartze aktiboa hobetzea dute helburu.

KOMUNIKAZIO OHOLA

Hitz egiteko edo ahoz komunikatzeko zailtasunak dituzten pertsonak erabilitako tresna bisual bat da. Azal bat da (gehienetan, ohol edo gailu bat) eta bertan badira sinboloak, irudiak, hitzak eta letrak. Pertsonak bere hatzarekin seinalatzen ditu eta, horrela, bere beharrak, pentsamenduak edo desioak adierazten ditu.



Aralar, 3. 31002, Pamplona - Iruña
cermin@cermin.org
948 21 27 87

Finantzatzen du:

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

