

7

AUTONOMÍA PERSONAL: AUTONOMÍA Y DIGNIDAD

ESQUEMA DE LA REUNIÓN

- Oración
- Revisión de compromisos de la reunión anterior
- Presentación del tema
- Puesta en común del cuestionario
- Compromisos
- Distribuir las tareas para la próxima reunión
- Acción de gracias

Objetivo: Valorar la dignidad humana con independencia de su autonomía personal.

AUTONOMÍA Y DIGNIDAD

El reto de la Autonomía Personal tiene como objetivo el desarrollo de la mayor autonomía posible, pero teniendo siempre presente que por encima de todo ha de prevalecer la dignidad de la persona con independencia de lo que pueda o no hacer por sí misma.

Ser autónomo no es sólo valerse por sí mismo, son más los factores que inciden para conseguir que autonomía y dignidad vayan unidas.

Al hablar de dignidad se entiende que la persona con discapacidad ha de tener una buena calidad de vida. Autonomía y calidad de vida han de ir parejas. La calidad empieza por uno mismo y su entorno más próximo. Luego están los distintos factores que favorecen o dificultan esta calidad.

Hay unos indicadores que nos sirven para valorar esta calidad de vida y que están interrelacionados.

- Ayudas (en sus diversas modalidades)
- Vivienda
- Accesibilidad
- Libertad de elección: toma de decisiones
- Relaciones sociales
- Discriminación

1. AUTONOMÍA Y AYUDAS

Un indicador de calidad son las ayudas que recibe en función de su discapacidad. La persona con discapacidad necesita muchas ayudas de diferentes tipos: Ayudas técnicas, personales y supervisión que le ayudan a rebajar e incluso superar la discapacidad con ellas.

Las ayudas para las Actividades Básicas de la Vida Diaria (de autocuidado, actividades domésticas, realización pequeñas tareas, movilidad y comunicación) son imprescindibles para poder tener un mínimo de autonomía y decisión sobre la propia vida. Es importante recibirlas pero también hay que tener en cuenta cómo se accede y como se reciben. La dignidad ha de estar presente en todo el proceso.

Cuando se trata de buscar esta dignidad hay siempre un doble camino, el que recibe la ayuda y el que la presta. Que te aporta y que debes aportar tú.

No se puede entender la dignidad sin tener en cuenta la privacidad y respeto mutuo.

A ello se une el desarrollo de estrategias, habilidades...para sacar el máximo partido a las ayudas y con ello fomentar la autonomía y la independencia.

Prestaciones y Autonomía

Un apartado específico corresponde al acceso a las diferentes prestaciones: económicas, sociales, sanitarias, etc. También pueden contemplarse dentro del ámbito de la Autonomía. Con estas prestaciones se puede conseguir una mejor calidad de vida y esto como no, repercute en su dignidad.

Ahí también hay que tener presente el doble camino hay un derecho para acceder a las prestaciones, pero también se requiere una responsabilidad a la hora de recibirlos.

Dentro de esta responsabilidad hay algo tan sencillo como solicitar y actualizar el certificado de discapacidad. Con este documento se puede acceder a diversas prestaciones y servicios.

El Certificado es un derecho, pero también es un deber de responsabilidad.

Algunos servicios conllevan un gasto económico, pero esto también forma parte de la normalización. No es un derecho. En todo caso se podría entender cómo la búsqueda de un bien común para todos, luchar por conseguir el acceso gratuito para todos.

1. VIVIENDA

La calidad hemos visto que empieza por uno mismo pero ha de continuar por el entorno más cercano, la vivienda.

Diversos factores, como el tipo de la vivienda (familiar, piso compartido, residencia...), las condiciones y sobre todo las relaciones que se establecen favorecen o dificultan esta calidad de vida que buscamos.

El primer factor puede que sea la accesibilidad. Barreras en la casa y persona con discapacidad son incompatibles, pero es lo importante es cómo queremos que sea nuestro hogar con independencia de los diferentes tipos a los que podamos o queramos acceder.

¿Hasta que punto tenemos las personas con discapacidad responsabilidad por estas dificultades? En ocasiones somos las personas con discapacidad las que no ponemos los medios.

- Nos conformamos y no buscamos soluciones.
- Y lo que puede ser peor. Queremos que todo este adaptado, pero tenemos nuestras casas sin adaptar lo que dificulta enormemente la autonomía.

Recursos económicos /Accesibilidad, son dos factores decisivos a la hora de elegir vivienda. Lo importante sería hacerlo libremente, pero estas dos cuestiones condicionan.

A lo largo de la vida, cambia el tipo de vivienda y de las personas con las que se comparte la vivienda, pero el objetivo fundamental sigue siendo el mismo, que no haya ninguna persona con discapacidad sin hogar y que sea digno.

Otra cuestión a tener en cuenta cuando se trata de la autonomía y la dignidad es la convivencia. Según el tipo de vivienda será más o menos complicada, pero siempre está ahí. El conseguir una buena convivencia, el aceptar y compartir con las personas que se vive es una tarea difícil, pero necesaria. Siempre tenemos que poner de nuestra parte ya que la convivencia es difícil y somos nosotros los que debemos ir dando soluciones.

En la búsqueda de un hogar digno para todos aún estamos lejos. A nivel personal todos podemos intentar hacer algo, pero una parte muy importante de esta mejoría está en manos de la Administración y ahí es cuando aparece el asociacionismo, necesitamos tener un frente común para poder mejorar, hasta que todos puedan vivir en un hogar adaptado a su medida y necesidades, en un hogar digno.

3. ACCESIBILIDAD Y AUTONOMÍA

También hay que valorar la accesibilidad. No basta con tener un servicio, a veces hace falta poder llegar hasta él, y por ello veremos también el tema de la accesibilidad del entorno y de los medios de transporte.

- Existen graves dificultades de accesibilidad del entorno urbano. La ciudad no está preparada para la circulación autónoma. En los últimos años se han producido muchos avances: rampas, semáforos... pero no vivimos en unas ciudades adaptadas. Tenemos un nuevo reto, mentalizar para que las ciudades sean lugares donde todos podamos vivir.
- Otra gran dificultad se encuentra en los medios de transporte: los tipos, su accesibilidad, e incluso la no existencia de un medio de transporte. Una gran mayoría utilizan el vehículo particular no adaptado para trasladarse. El transporte público es el segundo, el 8,5% utiliza transportes especiales, y el 4,6% vehículo propio adaptado. Es una dificultad en ocasiones determinante. Sin transporte adaptado un gran número de personas no podría valerse de esta autonomía tan necesaria.



4. TOMA DE DECISIONES

Cuando se trata de autonomía y dignidad hay que tener presente que el grado de autonomía de una persona ha de medirse más por su nivel de participación en la toma de decisiones que por lo que puede realizar por si misma.

La toma de decisiones abarca un amplio repertorio. Desde donde fijar la vivienda hasta aspectos simples de la vida cotidiana, como puede ser elegir la decoración de tu habitación.

En la toma de decisiones es importante la libertad de elección. Hay que ser realista y aceptar que a veces no se puede elegir, pero una vez pasa ese momento tú decides como quieres seguir.

En la medida que eliges, eres autónoma.

5. RELACIONES SOCIALES

La autonomía personal va siempre unida a la autonomía social. Las redes sociales son fundamentales para el desarrollo personal.

Las redes sociales, la familia, los amigos, compañeros, vecinos... te pueden facilitar la autonomía personal. Su ayuda y colaboración en la vida diaria, en los desplazamientos, en el acceso a los estudios en el trabajo y como no en el ocio te permitirá tener un grado más de autonomía.

Quien tiene un amigo tiene un tesoro y en el caso de las personas con discapacidad no es sólo un tesoro, son una buena tabla de salvación, te permiten no ahogarte y seguir adelante pese a las dificultades.

Estas relaciones son siempre difíciles de establecer, pero se complican cuando se trata de personas que viven en centros.

Actualmente los medios tecnológicos facilitan el contacto y es un buen medio de ampliar las redes.

6. DISCRIMINACIÓN POR MOTIVO DE DISCAPACIDAD

La discriminación que puede sufrir una persona por motivo de la discapacidad es por es una medida de cómo está valorada su dignidad.

Un porcentaje alto de personas con discapacidad afirman que nunca se han sentido discriminadas por su discapacidad, pero el resto sí dicen haberse sentido discriminadas más o menos frecuentemente. Y se han sentido discriminados en muchas situaciones: en las relaciones sociales, en la participación social, en el acceso a servicios, en el ocio y la cultura.

Queda pues un camino a realizar.



CUESTIONARIO

VER

Cuenta el recorrido que has hecho de tus diferentes hogares. Tu tipo de vivienda ¿Está elegida libremente? ¿Dónde te gustaría vivir?

Explica donde te sientes más autónomo y donde notas más la falta de autonomía.

Se dice que el dinero no da la felicidad, pero ayuda. ¿Tener dinero o la falta de recurso ¿Cómo te influye en tu autonomía personal? Explica alguna situación concreta.

JUZGAR

Mt 4, 18-20

“Paseando junto al lago de Galilea vio a dos hermanos: Simón, llamado Pedro, y su hermano Andrés, que estaban echando la red en el lago, pues eran pescadores. Les dijo: Veníos detrás de mi y os haré pescadores de hombres. Ellos dejaron al instante las redes y lo siguieron”

Pedro y Andrés dejaron lo que conocían y donde estaban seguros y siguieron a Jesús.

¿Tú estás dispuesto a cambiar algo en tu vida? ¿Aceptarías el reto de un cambio? ¿Qué cambiarías?

No siempre fue fácil la decisión de los discípulos. Pero optaron por un camino y fueron consecuentes.

La autonomía te da libertad y con la libertad el poder equivocarte. ¿Estas dispuesto a asumirla?

Jesús predicó entre la gente de su época. ¿Tuvo fácil la convivencia con la gente?

En muchas ocasiones para tener autonomía has de convivir con otra gente. ¿Crees que es fácil? ¿Dónde piensas que están las mayores dificultades?

ACTUAR

1. No siempre somos lo bastante responsables y nos quedamos sin buscar el máximo provecho a nuestro entorno.

Mira en tu vivienda habitual, o en tu lugar de trabajo y busca algo que pueda ayudarte a mejorar esta autonomía.