

¿Cómo contactar?

Teléfono: 93 490 16 88

Fax: 93 490 96 39

www.dincat.cat

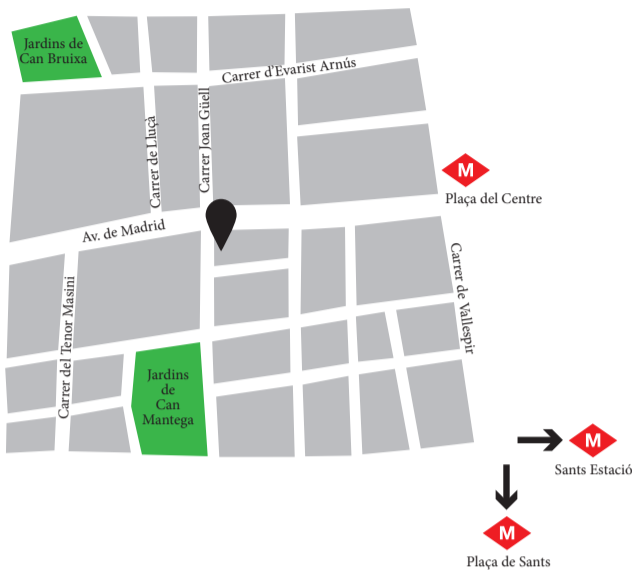
@grupdincat

/grupdincat

¿Dónde estamos?

C/ Joan Güell, 90-92

08028 Barcelona



dincat **Plena
inclusió**
Catalunya

Con el apoyo de:



**Institut Català
de la Salut**

**Col·legi de Metges
de Barcelona**

10

pautas para dar apoyos a una persona con discapacidad intelectual y del desarrollo en la consulta



1 Procúra que mi tiempo de espera sea breve

Esperar puede ser una situación muy difícil de gestionar para mí. Podrías reservarme las primeras horas de consulta, por ejemplo.

2 Dirígete a mí aunque venga acompañado

Dirígete a mí acompañante solo para aclarar aquellas cosas en las que no nos entendamos.

3 Trátame como un paciente más y hablame como un adulto

Me tratarás con dignidad.

4 Adapta tu lenguaje a mi capacidad de comprensión

No utilices palabras técnicas ni metáforas. Utiliza soportes gráficos si los necesito. Háblame claro, sin prisas y asegúrate de que te entiendo. Cuando quieras saber desde cuando tengo unos síntomas, utiliza eventos importantes para mí; como referencias temporales.

5 Asegúrate de que dispongo de los apoyos necesarios para tomar decisiones sobre mi salud y respétalas.

Para tomar decisiones necesito entender lo que es importante para mi salud y lo que me estás explicando. Por eso quizás necesito el apoyo de la persona que me haya acompañado a consulta.

6 Intenta que me sienta cómodo en la consulta.

Dedicame el tiempo que necesito sin prisas ni interrupciones. Permíteme estar acompañado por alguna persona de confianza y/o con mis objetos personales.

7 Explicame qué sucederá durante la consulta

Es posible que el entorno, las personas desconocidas, la incertidumbre sobre qué pasará y los instrumentos médicos me hagan estar inquieto. Tenlo en cuenta.

8 Ten mucho cuidado con la exploración

Hazme preguntas abiertas porque quizás tiendo a responder la última opción que me plantees. Ten en cuenta también que es posible que acostumbre a responder aquello que creo que quieres que responda.

9 Inclúyeme en los planes de promoción de la salud

Los estudios demuestran que mi salud es peor que la de las personas sin discapacidad. Una de las razones es la falta de planes de salud adaptados a mis necesidades.

10 Conoce la salud de las personas con discapacidad intelectual

Puedes encontrar la guía "La salud de las personas con discapacidad intelectual" en la web de Dincat: www.dincat.cat/salud



La Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) alerta sobre los derechos básicos relacionados con la atención sanitaria que debemos tener en cuenta: el derecho a la igualdad y no discriminación (artículo 5), el derecho a la accesibilidad a los recursos de la comunidad en igualdad de condiciones que el resto de personas (artículo 9) y el derecho a disfrutar de la mejor salud posible (artículo 25).

10

10 pautas para dar apoyos a una persona con discapacidad intelectual y del desarrollo en la consulta

1 Procura que mi tiempo de espera sea breve.

Esperar puede ser una situación muy difícil de gestionar para mí. Podrías reservarme las primeras horas de consulta, por ejemplo.



2 Dirígete a mí aunque venga acompañado.

Dirígete a mi acompañante solo para aclarar aquellas cosas en las que no nos entendamos.



3 Trátame como un paciente más y háblame como un adulto.

Me tratarás con dignidad.



4 Adapta tu lenguaje a mi capacidad de comprensión.

No utilices palabras técnicas ni metáforas. Utiliza soportes gráficos si los necesito. Háblame claro, sin prisas y asegúrate de que te entiendo. Cuando quieras saber desde cuando tengo unos síntomas, utiliza eventos importantes para mí; como referencias temporales.



5 Asegúrate de que dispongo de los apoyos necesarios para tomar decisiones sobre mi salud y respétalas.

Para tomar decisiones necesito entender lo que es importante para mi salud y lo que me estás explicando. Por eso quizás necesito el apoyo de la persona que me haya acompañado a consulta.



6 Intenta que me sienta cómodo en la consulta.

Dedicame el tiempo que necesito sin prisas ni interrupciones. Permíteme estar acompañado por alguna persona de confianza y/o con mis objetos personales.



7 Explícame qué sucederá durante la consulta.

Es posible que el entorno, las personas desconocidas, la incertidumbre sobre qué pasará y los instrumentos médicos me hagan estar inquieto. Tenlo en cuenta.



8 Ten mucho cuidado con la exploración.

Hazme preguntas abiertas porque quizás tiendo a responder la última opción que me plantees. Ten en cuenta también que es posible que acostumbre a responder aquello que creo que quieres que responda.



9 Inclúyeme en los planes de promoción de la salud.

Los estudios demuestran que mi salud es peor que la de las personas sin discapacidad. Una de las razones es la falta de planes de salud adaptados a mis necesidades.



y 10: Conoce la salud de las personas con discapacidad intelectual.

Conoce cuáles son nuestras patologías más habituales, las de mayor prevalencia en función de nuestro fenotipo, nuestras particularidades en la salud mental. No atribuyas mis síntomas a la discapacidad sin hacer un diagnóstico diferencial.

