



# Taller

# BÚSQUEDA de la AUTONOMÍA PERSONAL en la VIDA DIARIA

Coordinadores:

**Conchi Cuevas (FEAFES-Andalucía)**

**José Antonio Principal (AMENSA)**

## **Conclusiones:**

**AUTOPERCEPCIÓN**  
**RELACIONES SOCIALES**  
**CUIDADO PERSONAL**  
**OCUPACIÓN**  
**TRATAMIENTO**  
**VIVIENDA**  
**AYUDA A DOMICILIO**

## **AUTOPERCEPCIÓN**

- ➡ Propia percepción **subjetiva** de lo que somos
- ➡ El **AUTOESTIGMA** es una de las principales barreras: nos hace tener miedo a la autonomía y a una vida “normal”
- ➡ Nuestras **habilidades** son mayores de lo que pensamos
- ➡ Somos dóciles y sumisos y hay que **saber decir “no”**

## RELACIONES SOCIALES

- ☞ El **contacto** con personas sin enfermedad fomenta la superación y encontrar el sitio en la sociedad
- ☞ Participar en **Asociaciones** o **talleres** de FAISEM permite relacionarnos y aprender habilidades sociales, tener amigos, desarrollar ideas propias, tener información,
- ☞ Aprender a usar recursos de la comunidad: transporte público, áreas recreativas, comprar en tiendas...
- ☞ Aprender a gestionar nuestros trámites administrativos

## RELACIONES SOCIALES

☞ División de opiniones:

o ¿Hablamos **abiertamente** de nuestra enfermedad?

o ¿O nos callamos y la **ocultamos por miedo** al rechazo

☞ El **estigma social** y la ignorancia son obstáculos importantes

## **CUIDADO PERSONAL**

- ☞ Hay que empezar por habilidades básicas: **higiene personal**, realizar las **tareas domésticas...**
- ☞ Muchas de estas habilidades influyen en cómo nos ven los demás y favorecen la **aceptación**
- ☞ Hay que esforzarse por tener un **nivel cultural** mínimo

## OCUPACIÓN

- ☞ El trabajo es **necesario** para una vida normalizada
- ☞ Fomenta un **comportamiento social** adecuado y habilidades como el manejo de **dinero**, finalizar **tareas**, ajustarse a **horarios**, recibir **críticas**, tener **opinión** e ideas propias...
- ☞ Se debe garantizar el **acceso laboral** a tiempo completo o parcial

## OCUPACIÓN

- ☞ Necesidad de **centros especiales de empleo** y empresas “normales” concienciadas: Carrefour, Corte Inglés
- ☞ Hay personas que no pueden adaptarse a la dinámica laboral y cuando no sea posible, hay que encontrar una **ocupación**
- ☞ También se puede ser **independiente** teniendo una pensión y una ocupación
- ☞ Las **pensiones** tienen que ser **ADECUADAS** y **DIGNAS**

## TRATAMIENTO

- ☞ Los tratamientos basados sólo en la **medicación** son negativos
- ☞ Las personas no se recuperan solas y hay que **apoyarlas** con algo más que los fármacos
- ☞ El **tratamiento** puede disminuir la capacidad de las personas para llevar una vida autónoma.
- ☞ Los psiquiatras han de buscar intervenciones que favorezcan la **recuperación**

## VIVIENDA

- ☞ Tener vivienda en propiedad es misión **imposible**
- ☞ Hay personas que pueden ser autónomas pero no viven solas porque no pueden **acceder** a una vivienda.
- ☞ Hay que reclamar más **Viviendas de Protección Oficial en régimen de alquiler**
- ☞ Reclamar en la **Consejería de Vivienda** ayudas

## **VIVIENDA**

- ☞ Los **pisos tutelados** de FAISEM son un primer paso hacia la independencia.
- ☞ Reclamar que no se quite el **75% de la pensión** por vivir en recursos de FAISEM
- ☞ Hay que buscar una vivienda **adecuada a cada persona**: desde vivir sola y autónoma a vivir sola con supervisión, en casa-hogar, con la familia, etc.

### **AYUDA A DOMICILIO**

Reivindicar el apoyo de un **servicio de atención domiciliaria**

