VeuCea

associació de persones autistes adultes

accessibilitat universal
i suport mutu

Hiperòsmia Fitxa 1

Quan les olors provoquen malestar.

Una olor suau per a una persona pot ser molt molesta per a una altra.

Què puc sentir?

- Mal de cap o migranya
- Nàusees o mareig
- Malestar físic generalitzat
- Esgotament

Com puc reaccionar?

- Irritable o de mal humor
- Em costa concentrar-me
- Parlar menys del que és habitual
- Necessito marxar o allunyar-me

Les meves reaccions poden variar segons el dia i el moment. També poden no aparèixer. No tenen per què ser iguals que les d'altres persones.

Què pots fer per mi?

Si comparteixes espai amb mi	Si gestiones l'espai
• Evita portar colònies i perfums. • Respecta el meu malestar, encara que no percebis l'olor.	• Mantén l'espai sense ambientadors ni fragàncies afegides. • Utilitza productes de neteja sense perfum. • Facilita'm canviar d'espai si ho necessito.

Una olor no ha de ser tòxica
per esdevenir una barrera

Per saber-ne més: demana l'Informe d'accessibilitat sensorial de VeuCea.

VeuCea

associació de persones autistes adultes

accessibilitat universal
i suport mutu

Hipersensibilitat visual Fitxa 2

Quan la llum dificulta estar-hi

L'enlluernament, els reflexos o determinades llums poden resultar difícils de suportar.

Què puc sentir?

• Molèstia ocular	• Mal de cap o migranya
• Enlluernament	• Cansament visual

Com puc reaccionar?

• Aparto la mirada	• Em costa concentrar-me
• Em puc irritar	• Necessito descansar

Les meves reaccions poden variar segons el dia i el moment. També poden no aparèixer. No tenen per què ser iguals que les d'altres persones.

Què pots fer per mi?

Si comparteixes espai amb mi	Si gestiones l'espai
• Evita dirigir-me llum intensa als ulls, lluentor del mòbil, etc. • Respecta'm si porto visera o ulleres de sol.	• Evita llums directes i amb reflexos. • Evita fluorescents o focus amb llum blanca o blava. • Ofereix regulació de la intensitat, altres opcions d'il·luminació i la possibilitat de canviar d'ubicació.

Podem trobar una il·luminació
que ens funcioni a totes

Per saber-ne més: demana l'Informe d'accessibilitat sensorial de VeuCea.

VeuCea

associació de persones autistes adultes

accessibilitat universal
i suport mutu

Sensibilitat auditiva Fitxa 3

Quan els sons es fan difícils de suportar

Un so quotidià pot ser massa intens, inesperat o difícil de filtrar.

Què puc sentir?

• Dolor o molèstia auditiva	• Mal de cap o migranya
• Sobrecàrrega sensorial	• Esgotament

Com puc reaccionar?

• Em tapo les orelles	• Irritable o inquieta
• Em costa seguir les converses	• Necessito allunyar-me

Les meves reaccions poden variar segons el dia i el moment. També poden no aparèixer. No tenen per què ser iguals que les d'altres persones.

Què pots fer per mi?

Si comparteixes espai amb mi	Si gestiones l'espai
• Respecta la necessitat de tranquil·litat i evita música de fons no acordada. • Parla amb un volum moderat. • Respecta'm si utilitzo protecció auditiva.	• Redueix el soroll ambiental innecessari. • Facilita espais tranquils. • Separa les activitats sorolloses de les tranquil·les.

Un entorn menys sorollós
em permet compartir espai amb tu

Per saber-ne més: demana l'Informe d'accessibilitat sensorial de VeuCea.

VeuCea

associació de persones autistes adultes

accessibilitat universal
i suport mutu

Sensibilitat tàctil

Fitxa 4

Quan el contacte causa malestar

Algunes textures o contactes poden ser molestos, especialment si són inesperats.

Què puc sentir?

- Picor o sensació de fregament
- Malestar davant certes textures
- Incomoditat intensa
- Tensió corporal

Com puc reaccionar?

- Em retiro del contacte
- Em puc irritar
- Evito algunes peces de roba
- Necessito més espai

Les meves reaccions poden variar segons el dia i el moment. També poden no aparèixer. No tenen per què ser iguals que les d'altres persones.

Què pots fer per mi?

Si comparteixes espai amb mi	Si gestiones l'espai
• Pregunta abans de tocar-me. • Deixa'm triar com vull saludar.	• Ofereix espais adequats al nombre de persones. • Deixa prou distància entre seients. • Facilita canviar de lloc deixant alguns seients buits.

Que es respectin el meu espai
i els meus límits em dona seguretat

Per saber-ne més: demana l'Informe d'accessibilitat sensorial de VeuCea.

VeuCea

associació de persones autistes adultes

accessibilitat universal
i suport mutu

Sensibilitat al gust i a les textures Fitxa 5

Quan menjar resulta difícil

El sabor, la temperatura, l'olor i la textura poden influir en com es viu un aliment.

Què puc sentir?

• Nàusees o arcades	• Rebuig d'una textura
• Aspror a la llengua o salivació excessiva	• Sobrecàrrega a la boca

Com puc reaccionar?

• Evito algun aliment	• Separo ingredients
• Menjo molt a poc a poc	• Necessito saber com és el menjar

Les meves reaccions poden variar segons el dia i el moment. També poden no aparèixer. No tenen per què ser iguals que les d'altres persones.

Què pots fer per mi?

Si comparteixes espai amb mi	Si gestiones l'espai
• Deixa'm decidir què vull tastar. • Respecta les meves preferències alimentàries.	• Informa dels ingredients i les textures. • Ofereix alternatives alimentàries adequades.

El desitjable és
que gaudim juntes

Per saber-ne més: demana l'Informe d'accessibilitat sensorial de VeuCea.

VeuCea

associació de persones autistes adultes

accessibilitat universal
i suport mutu

Interocepció Fitxa 6

Quan costa identificar els senyals del cos

Algunes persones podem tenir dificultats per notar o interpretar sensacions internes.

Què puc sentir?

• No detectar de seguida la gana o la set	• Malestar corporal poc clar
• Dificultat per reconèixer el cansament	• Sensacions internes molt intenses

Com puc reaccionar?

• Necessito més temps per respondre	• Em costa explicar què em passa
• Puc trigar a aturar-me	• Busco un espai tranquil

Les meves reaccions poden variar segons el dia i el moment. També poden no aparèixer. No tenen per què ser iguals que les d'altres persones.

Què pots fer per mi?

Si comparteixes espai amb mi	Si gestiones l'espai
• Dona'm temps per identificar què em passa. • Fes preguntes concretes, sense pressionar.	• Facilita pauses i accés a aigua. • Dona'm temps i altres maneres de participar.

Vull explicar què sento,
dona'm temps

Per saber-ne més: demana l'Informe d'accessibilitat sensorial de VeuCea.

VeuCea
associació de persones autistes adultes
accessibilitat universal
i suport mutu

Propiocepció i equilibri Fitxa 7

Quan el moviment requereix més ajustos

La postura, la coordinació i els moviments poden viure's de maneres diferents.

Què puc sentir?

• Mareig amb alguns moviments	• Inseguretat en superfícies inestables
• Cansament postural	• Dificultat per calibrar la força

Com puc reaccionar?

• Em moc més lentament	• Busco punts de suport
• Evito alguns moviments	• Necessito descansar

Les meves reaccions poden variar segons el dia i el moment. També poden no aparèixer. No tenen per què ser iguals que les d'altres persones.

Què pots fer per mi?

Si comparteixes espai amb mi	Si gestiones l'espai
• Respecta el meu ritme i la necessitat de pauses.	• Ofereix espai suficient i punts de suport.
• Avisa'm abans d'ajudar-me a moure'm i respecta el meu ritme.	• Consulta les meves necessitats de mobilitat.

Avui potser faig coses
que demà em costarà de fer

Per saber-ne més: demana l'Informe d'accessibilitat sensorial de VeuCea.