



UNIVERSITATEA
DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE
VICTOR BABEȘ | TIMIȘOARA

ACCESAB 2.0

Ghid de solidaritate

Un ghid de la egal la egal pentru studenți

Proiectul își propune să continue direcțiile de accesibilizare a educației medicale inițiate de UMFVBT, creșterea incluziunii și a egalității de șanse în comunitatea academică și locală. Ne propunem să dezvoltăm capacitatea instituțională prin crearea de instrumente care să faciliteze sprijinul activ pentru studenții cu dizabilități și să extindem zona de sport adaptat.



Coordonator
Apachiței Loredana-Lenuța

Autori
Apachiței Loredana-Lenuța
Caraș Natalia-Selena
Marin Teodora
Ghițan Teodora Maria
Ștefan Denisa-Nicoleta

Cuprins



I.

Introducere – scopul ghidului și principiile solidarității

II.

Înțelegerea dizabilităților – tipuri și moduri de exprimare

III.

Drepturi

IV.

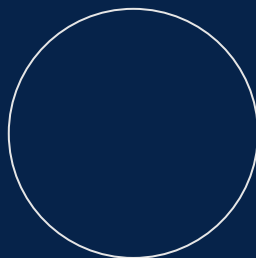
Accesibilitate în universitate

V.

Tehnologii de sprijin

VI

Cum pot ajuta colegii – bune practici de incluziune



Introducere



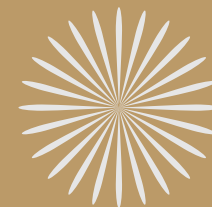
Acest ghid este creat pentru a sprijini solidaritatea și incluziunea studenților cu dizabilități în mediul universitar. Universitatea nu este doar un loc unde învățăm, ci și un spațiu unde construim comunități, relații și valori comune.

Solidaritatea înseamnă să fim atenți la nevoile celor din jur, să ne susținem reciproc și să asigurăm condiții egale pentru toți. Nu este vorba doar despre a oferi ajutor, ci și despre a învăța unii de la alții și a recunoaște diversitatea ca pe o valoare.

Acest ghid își propune să:

- explice drepturile și resursele de care pot beneficia studenții cu dizabilități,
- ofere exemple de bune practici de incluziune,
- încurajeze colegii studenți, profesorii și personalul administrativ universitar să devină aliați activi,
- promoveze o cultură universitară bazată pe respect, demnitate și echitate.

Într-o universitate incluzivă, fiecare student are șansa să reușească și să își construiască propriul drum, fără bariere.



II. Înțelegerea dizabilităților

DiDizabilitatea nu înseamnă neputință, ci o diversitate de nevoi și moduri diferite de a interacționa cu lumea. În mediul universitar întâlnim dizabilități variate: motorii, senzoriale (văz, auz), cognitive, psihice sau invizibile (de exemplu, afecțiuni cronice) temporare sau permanente. Fiecare student trăiește experiența academică într-un mod unic.

Este important să știm că dizabilitatea nu aparține doar persoanei, ci și mediului care poate fi mai mult sau mai puțin accesibil. O rampă lipsă, un curs netranscris sau o platformă online inaccesibilă pot crea uneori bariere mai mari decât dizabilitatea însăși.

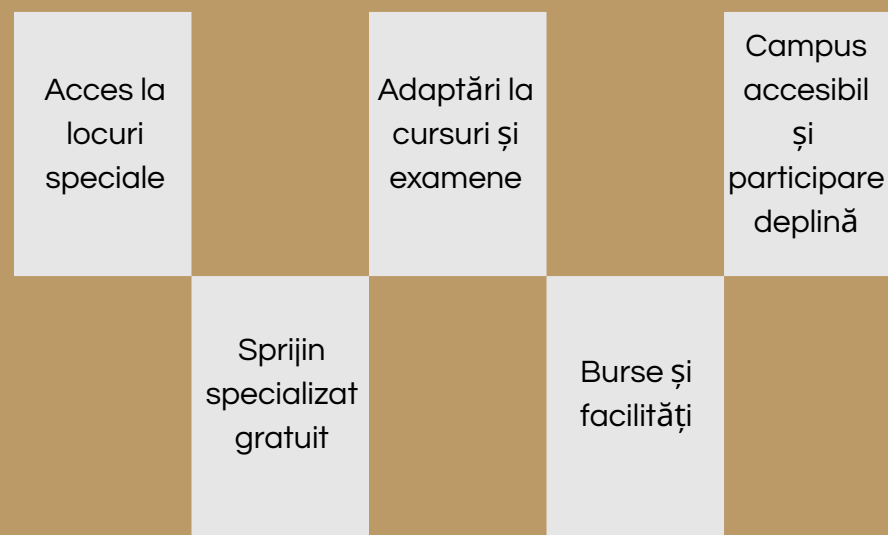
Câteva lucruri de reținut:

- Respectul începe cu limbajul: folosim termeni neutri și pozitivi („persoană cu dizabilitate”).
- Fără presupuneri: fiecare persoană știe cel mai bine ce sprijin îi este necesar. E bine să întrebi „Cum pot să te ajut?” în loc să acționezi direct.
- Solidaritatea se vede în gesturi mici: să lași loc liber pe culoar, să oferi notițele unui coleg, să incluzi pe toată lumea în discuții sau activități.

Universitatea este un spațiu de cunoaștere și colaborare, iar atunci când înțelegem diversitatea dizabilităților, putem construi un mediu în care fiecare student să se simtă acceptat și sprijinit.

III. Drepturi

Ca student cu dizabilități, ai o serie de drepturi garantate prin lege. România a adoptat legi importante – precum Legea 448/2006, Legea învățământului superior nr. 199/2023, dar și Ordinul 4481/2024 – care reglementează drepturile persoanelor cu dizabilități, inclusiv în mediul universitar, așadar sprijinul trebuie să fie real. În plus, România a ratificat Convenția ONU privind drepturile persoanelor cu dizabilități, ceea ce înseamnă că principiile de incluziune și egalitate sunt recunoscute oficial.



Pe scurt: legea cere universităților să creeze un mediu în care persoanele cu dizabilități să se simtă sprijinite, respectate și incluse.

IV. Accesibilitate în universitate

Accesibilitatea în universitate este esențială pentru a asigura că toți studenții, indiferent de dizabilitățile sau nevoile lor speciale, pot participa activ și în condiții egale la procesul de învățământ.

Sprijin

Consiliere și Sprijin: resurse de consiliere și suport pentru studenții cu dizabilități, care să îi ajute să se adapteze și să reușească în mediul universitar.

Vezi: <https://www.umft.ro/ro/category/studenti-2/consiliere-studenti/>

Accesibilitatea Fizică

Clădiri și Spații Accesibile: Prezența rampelor, lifturilor și a spațiilor de manevră adecvate pentru scaunele cu roțile.

Mobilier și Echipamente Adaptate: Mese și scaune adaptate pentru studenții cu dizabilități fizice, precum și echipamente audio-vizuale care pot fi accesate de toți.

Evaluare continuă

Feedback de la Studenți: pentru a înțelege nevoile lor și pentru a implementa soluții eficiente

Întâlniri periodice pentru a evalua gradul de accesibilitate în universitate.

Formularul activ poate fi accesat [aici](#).

Accesibilitatea Digitală

Site-uri Web Accesibile: Site-ul web al universității este compatibil cu standardele de accesibilitate web (de exemplu, WCAG 2.1) pentru a facilita accesul studenților cu dizabilități vizuale sau auditive.

Materiale Educaționale Digitale Accesibile: Materiale educaționale în formate accesibile, cum ar fi documente Word sau PDF-uri care pot fi citite de cititoarele de ecran.

Formare personal

Înstruire pentru Personal: sesiuni de instruire pentru personalul didactic și administrativ privind accesibilitatea și suportul pentru studenții cu dizabilități.

Promovarea Incluziunii: Încurajarea culturii incluziunii în universitate, prin promovarea valorilor de respect și acceptare a diversității.

Câteva exemple sunt disponibile: [Inclusive Practice in Healthcare | Workshop pentru cadre didactice](#) și [aici](#).



V. Tehnologii de sprijin

Persoanele cu deficit de atenție (ADHD) pot beneficia de mai multe instrumente digitale care să le sprijine studiul și organizarea zilnică:

Asistenți digitali cu strategii pentru ADHD, cum sunt Univi sau FocusGenie, oferă sugestii personalizate și monitorizează progresul în studiu, sprijinind astfel organizarea și productivitatea în activitățile academice și nu numai.

Aplicații de organizare ajută la planificarea activităților, setarea de reminders și gestionarea calendarului de sarcini, facilitând prioritizarea și respectarea termenelor limită.

Neurofeedback și antrenament al atenției și memoriei, prin programe precum Play Attention, contribuie la îmbunătățirea concentrării și la urmărirea mai eficientă a cursurilor.

Pentru persoanele cu deficiențe de auz, există aparate auditive moderne echipate cu microfoane direcționale și tehnologie Bluetooth, care permit conectarea directă la telefoane, tablete sau laptopuri. Aceste dispozitive nu doar amplifică sunetul, ci recunosc vocea profesorului și pot transmite semnalul audio direct către dispozitivul conectat. Astfel, ceea ce dictează profesorul poate fi transcris automat în timp real pe telefon, tabletă sau laptop, facilitând luarea notițelor și urmărirea mai eficientă a cursurilor.

Studenții care întâmpină dificultăți în luarea rapidă a notițelor sau care se confruntă cu un deficit motor pot folosi aplicația TalkNotes, care le permite să înregistreze ideile verbal și să le transforme automat în notițe structurate, folosind tehnologia AI. Astfel, ei pot să-și organizeze cursurile mai ușor și să economisească timp prețios în procesul de învățare.

Pentru cei cu dificultăți de citire sau dislexie, aplicațiile de tip Text-to-Speech (TTS), precum Google Text-to-Speech, Microsoft Dictate, Apple Dictation, Otter.ai sau TalkNotes, SpeakRO sau NaturalReader, reprezintă un sprijin important. Ele convertesc materialele scrise în fișiere audio, făcând lectura mai accesibilă și înțelegerea conținutului mai facilă.

Reguli simple, interacțiuni complicate

Regula 1: Nu vorbi cu mine ca și cum aș fi incapabil/ă/x.

Do: Desigur, vorbește normal cu mine, nu este nevoie de instrucțiuni „speciale” pentru asta. Întrebări obișnuite, ca în orice altă conversație, un zâmbet prietenos și puțin umor bine plasat, cam asta e tot ce îți trebuie.

Don't: Nu ar fi indicat să mă întrebi chiar în primele treizeci de secunde ce am pățit sau dacă mă doare ceva. Nu fiecare conversație trebuie să se transforme într-un interogatoriu de spital sau în fișa mea medicală.

Please don't: Nu te apleca la înălțimea scaunului meu rulant și nu vorbi cu mine ca și cum aș fi un copil adorabil care trebuie ghidat pas cu pas. Sunt un adult capabil și pot înțelege ce îmi spui și dacă dacă îmi vorbești cu o voce firească.

Regula 2: Dacă vrei să mă ajuți, întreabă-mă mai întâi de ce am nevoie.

Do: Întreabă simplu și direct „cu ce te pot ajuta?”, „de ce ai nevoie acum?”. Dacă decizi că dorești să îmi fii de ajutor, , mă ajută să îmi urmez indicațiile.

Don't: Nu te arunca să muți lucruri sau să mă ridici de pe scaun fără să știi dacă am nevoie și nu te gânde automat că știi ce e mai bine pentru mine doar pentru că ai intenții bune. Poate rezulta într-un moment stânjenitor pentru amândoi.

Please don't: Nu încerca să faci din fiecare situație un moment eroic. Acceptă atunci când îți spun că mă pot descurca singură, nu este respingere, este doar autonomie.

Un ghid prietenos pentru când normalul e tot ce trebuie, scris cu răbdare și umor

Regula 3: Privește-mă și conversează cu mine, nu cu însoțitorul meu.

Do: Pune-mi întrebările direct mie, indiferent care ar fi acestea (pro tip: dacă ai dubii, imaginează-ți că vorbim doar noi doi, simplu, direct și firesc).

Don't: Nu îmi ignora, te rog, răspunsurile și nu presupune că însoțitorul meu știe mai bine decât mine ce doresc sau ce simt.

Please don't: Nu-l trata pe însoțitorul meu ca pe un purtător de cuvânt și nu încerca să verifici cu privirea dacă răspunsul meu este „validat” de cel de lângă mine. Nu te întoarce către prietenul, colegul sau familia mea ca să întrebi: „Și ea/el ce dorește?”. Eu sunt chiar aici, așadar nu e nevoie de subtitrare.

Regula 4: Nu face presupuneri despre viața mea.

Do: Abordează orice conversație cu deschidere. Dacă vrei să mă întrebi ceva, fă-o respectuos și acceptă că există posibilitatea să nu doresc să îți răspund. Și în același timp, fii pregătit să fii surprins: viața mea poate fi mult mai obișnuită (sau mai interesantă) decât ai crede inițial.

Don't: Nu presupune că nu am hobby-uri, sau că nu am o viață socială și prieteni. Dizabilitatea nu este sinonim cu statul în casă 24/7. Nu încerca să îmi arăți că „înțelegi prin ce trec”, presupunând ce este dificil pentru mine și spunându-mi că știi că îmi este greu. Nu știi cum este viața mea, dar m-aș bucura să știi că nu este 100% definită de dizabilitate.

Please don't: Nu crea în mintea ta un scenariu în care viața mea e un film trist, alb-negru și cu muzică dramatică pe fundal. Nu te grăbi să spui „Eu nu aș putea trăi așa” (spoiler alert: dacă ar fi nevoie, ai putea, dar prefer să nu intrăm în scenarii apocaliptice).

Regula 5: nu transforma interacțiunea într-o poveste inspirațională.

Do: dacă vrei să te „inspire” ceva, lasă să fie întreaga mea personalitate, nu faptul că am o dizabilitate.

Don't: nu-mi ridică laudele la cote dramatice pentru lucruri simple. A merge la supermarket nu e maraton olimpic, iar să comand o cafea nu e act de curaj demn de statuie. Nu-mi spune „bravo” pentru lucruri absolut banale și nu lăsa conversația noastră să fie văzută ca o lecție de supraviețuire.

Please don't: nu m-aș simți bine ca pretext de impresionat prietenii cu idei de genul „Am vorbit azi cu cineva în scaun rulant și, wow, văd viața altfel acum!”. Nu pot purta povara de a fi motivația ta zilnică. Am deja destule de cărat, inclusiv scaunul rulant (care nu e prea ușor).



Regula 6: umorul e mereu binevenit, dar nu pe seama dizabilității mele.

Do: nu uita că și eu am simțul umorului, glumește liber, dar pe teme comune: vreme, job, poate chiar haosul din trafic. Amintește-ți că există o graniță fină între a râde împreună cu și a râde de. Nu merită călcată.

Don't: nu face glume directe pe seama dizabilității mele, nu aici poți să-ți exersezi talentul de actor de stand-up. Nu sunt potrivite glumele despre cât „noroc” am sau despre cum ai vrea să ai „privilegiile” mele.

Please don't: nu te gânde că dacă eu fac o glumă autoironică sau prietenii mei apropiați au „aprobare” la unele glume înseamnă că și tu ai liber la ele. Nu folosi umorul să îți maschezi lipsa de respect față de mine și față de alte persoane cu dizabilități.



Și cea mai importantă,

Regula 7: tratamentul egal chiar înseamnă egal.

Do: include-mă în conversații și activități la fel cum ai face cu toți ceilalți. Dacă toți joacă un joc, întreabă-mă dacă vreau să particip și eu, glumește cu mine dacă glumești cu ceilalți. Aplică regula egalității în fiecare situație: aceleași oportunități, aceleași reguli, aceleași așteptări.

Don't: nu mă exclude din lucruri simple doar pentru că presupui că nu mă voi descurca. Nu trebuie să ghicești ce pot face și ce nu, nu mă menaja și nu presupune că o activitate nu mă interesează doar pentru că tu crezi că îmi este imposibil să particip.

Please don't: nu mă lăsa pe dinafară la glume sau activități comune doar pentru că „e mai simplu” să nu mă complic și să găsesc o variantă care să funcționeze și pentru mine. Nu uita: egal înseamnă chiar egal, nu mă trata de parcă nu sunt un om întreg, dar nici de parcă sunt „prea mult” și este prea dificil să găsești activități în care pot fi inclusă. Totul se rezumă la respect, incluziune și tratament normal, fără exagerări sau dramatizări inutile.



Și uite că, până la urmă, nu trebuie să faci ce-ai citit prin basme: nu trebuie să traversezi șapte mări și șapte țări, să te lupți cu balauri sau să te bați cu zmei cu șapte capete ca să schimbi ceva în bine. Nu trebuie nici să te înarmezi cu sabia fermecată și nici să-ți faci provizii de apă vie și apă moartă.

Dar partea bună e că, deși nu o să intri în cartea de basme, o să intri în categoria Oamenilor. E nevoie doar de un strop de atenție, o doză de respect și, dacă se poate, un zâmbet. Restul vine de la sine. Simplu, nu? Aproape mai simplu decât să-ți faci cafeaua dimineața fără să verși jumătate pe tine.





Și totuși.... cum pot ajuta?

Ai văzut vreodată pe cineva care părea că are nevoie de ajutor? Erai dornic să oferi sprijinul tău doar ca nu știai cum să abordezi situația? Te gândeai că poate superi sau mai degraba incurci ?

Nu face presupuneri despre care crezi tu că ar fi cea mai bună abordare.

Întreabă cu ce poți fi de ajutor. Banale întrebări precum „Te pot ajuta cu ceva?” sau „cu ce te pot ajuta?” au o mare însemnătate. Așadar, dacă vezi un coleg în scaun cu roțile nu te sfii (te rog nu te aventura să iei scaunul cu roțile pe sus dacă nu e necesar, totuși, suntem studenți la medicină, nu supereroi Marvel.)

Fără prea mare agitație, te rog!

Dorința de a ajuta este întotdeauna binevenită, însă uneori, execuția lasă de dorit. Încearcă să fii cât mai calm și nu atrage prea multă atenție asupra ta. Nimănui nu-i place agitația. Ultimul lucru pe care îl vrea o persoană cu dizabilități este să semnalezi către întreaga mulțime că are nevoie de ajutor

Fii incluziv!

Ai auzit de un workshop fain care crezi ca i-ar plăcea colegei care e în scaun cu roțile dar nu știi dacă va avea loc într-o zonă accesibilă? Interesează-te! Întreabă dacă locul în care se desfășoară activitatea e accesibil, gândește-te dacă poți face ceva să îl faci tu mai accesibil. Poate poți să îți întâmpini colegii la intrare și să le oferi o mână de ajutor. Încearcă să faci toți colegii să se simtă incluși.

Răbdarea este cheia.

Uneori poți ajuta printr-un lucru așa de banal cum ar fi puțină răbdare. Dacă observi un coleg cu o dizabilitate locomotorie coborând scările, oferă-i spațiu. Așteaptă un moment cu câteva trepte mai sus. Un gest așa de mic poate opri un șir de gânduri precum „Oare îmi incurc colegii? Oare durează prea mult să cobor pe scări? Poate ar fi mai bine să aștept să treacă toți și să cobor la final”. Poate chiar fă clar faptul că nu te grăbești și că nu te deranjează să aștepți puțin. Cuvintele acestea pot însemna mult.

Gesturile mici contează.

Încearcă să fii mai prezent, să observi ce se întâmplă în jurul tău. Dacă observi că cineva are o dificultate în a trece pe lângă tine, oferă-i spațiu. Dacă remarci că un coleg s-a pierdut în explicațiile profesorului, ia-ți un moment să îi clarifici nedumerirea. Și cel mai mic efort făcut pentru a conștientiza nevoile celor din jur poate avea un impact important.

Ajutor practic pe care îl poți oferi:

Ține ușa deschisă

Oferă ajutor cu geanta/ghiozdanul

Oferă sprijin la urcarea/coborârea scărilor

Aceste acțiuni pot părea nesemnificative, dar pentru un coleg care are nevoie de sprijin contează mult.

La finalul zilei este important să ne amintim că gesturile mici contează enorm. Nu trebuie să fim super-eroi ca să ajutăm, ci doar să fim atenți, răbdători și dispuși să oferim o mână de ajutor. Cu puțin mai multă grijă și conștientizare putem face soarele să strălucească mai tare!

