

Как отстаивать интересы

**Что такое самозащита?**

1. Выступление в защиту своих прав и прав других людей.

2. Чтобы ваш голос был услышан.

3. Добиваться того, чтобы ваши взгляды и мнения учитывались при принятии решений, которые непосредственно влияют на вашу жизнь.

**Почему самозащита важна?**

На людей с интеллектуальными отклонениями негативно влияет отсутствие доступа к медицинскому обслуживанию, политике и программам, поэтому они лучше всего подходят для общения с политиками.

**Ключевые моменты:**

* Люди с интеллектуальными отклонениями умирают на 16 лет раньше и имеют больше хронических заболеваний, чем люди без интеллектуальных отклонений.
* Медицинское обслуживание, услуги и образование не являются инклюзивными для людей с интеллектуальными отклонениями.
* Все люди заслуживают того, чтобы быть здоровыми.
* Люди с интеллектуальными отклонениями должны иметь равный доступ к медицинскому обслуживанию, услугам и образованию в своем окружении.
* Системам здравоохранения необходимо принимать меры для того, чтобы стать инклюзивными для всех людей и отвечать потребностям людей с интеллектуальными отклонениями.

**Пусть ваш голос будет услышан:**

Самый эффективный способ повлиять на политиков, — это показать «человеческое лицо» в вопросе инклюзивности. Эта таблица поможет вам рассказать свою историю.