

GUÍA FÁCIL CON ANTICIPACIONES VISUALES

para personas autistas

URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Autism Friendly

Elaborada por la Asociación Autism Friendly Club
y validada por personas neurodivergentes

Índice

1 ¿Qué es esta guía de anticipación? --- 3

2 Te damos la bienvenida a **UretanBizi** --- 6

3 Método de trabajo --- 12

4 Prepara tu visita --- 15

5 Normas de uso y seguridad --- 17

6 Condiciones --- 20

7 Cómo llegar --- 24

8 Contacto --- 26

9 Historias sociales y Panel de comunicación --- 28

¿Qué es y para qué sirve esta guía?



URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

GUÍA FÁCIL CON ANTICIPACIONES VISUALES

para personas autistas y otras neurodivergencias.

Esta guía está pensada para que conozcas
el centro de **UretanBizi Terapias Acuáticas**
antes de tu visita.

Aquí encontrarás información, imágenes y anticipaciones
que te ayudarán a saber qué puedes hacer,
qué vas a encontrar y cómo es cada espacio.

En esta guía encontrarás:

- Información general del centro
- Cómo pedir cita
- Consejos para preparar tu visita
- Descripción de las instalaciones
- Normas de seguridad



¿QUIÉN HA ELABORADO ESTA GUÍA?

Esta guía ha sido escrita y diseñada por la asociación **Autism Friendly**, que es una entidad sin ánimo de lucro que adapta y certifica espacios como amigables y accesibles para personas autistas.

¿CÓMO SER UN ESPACIO "AUTISM FRIENDLY"?

La empresa o entidad debe cumplir los **siguientes requisitos:**



Señalética y soportes visuales que permitan la orientación y la toma de decisiones.



Aplicar unos protocolos específicos para el cuidado de personas autistas.



Que los trabajadores reciban formación sobre neurodiversidad y autismo.



Estos requisitos se revisan cada año para comprobar que se siguen cumpliendo.

Conoce más sobre lo que hacen en www.autismfriendlyclub.com o visitando el código QR.

Te damos la bienvenida a

URETAN BIZI

TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

UretanBizi es el primer centro de Terapia Acuática de Bizkaia, en la localidad de Bilbao.

Este centro ofrece diferentes tratamientos a través del medio acuático.

Estos tratamientos ayudan a la recuperación física y a la estimulación neurológica.

Estimulación neurológica: son actividades que mejoran el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso.

UretanBizi tiene piscina propia y sus instalaciones son accesibles.



Cada persona recibe una atención según sus necesidades.

Las sesiones son:

- En grupos pequeños de hasta 6 personas.
- O de forma individual.

- Terapia acuática en neurología
- Terapia acuática en pediatría
- Rehabilitación de lesiones
- Grupos de ejercicio funcional
- Grupos de estimulación para peques
- Sesiones de relajación en el agua

Este centro ofrece diferentes tratamientos y actividades:



- Terapia para personas con **enfermedades neurológicas:**

ayuda a mejorar el movimiento, el equilibrio y la fuerza.



- Terapia acuática para **niños y niñas**

con alteraciones en su desarrollo:
ayuda a mejorar el movimiento
y el desarrollo mediante juegos y actividades.



- **Rehabilitación de lesiones:**

tratamiento en el agua para recuperarse de lesiones.
Ayuda a reducir el dolor y mejorar el movimiento.



- **Ejercicios en grupo**

para mejorar la fuerza y el movimiento.
Los ejercicios se adaptan a cada persona.



- **Grupos de estimulación para peques:**

actividades en el agua para bebés y niños pequeños.



- **Sesiones de relajación en agua templada:**

ayudan a relajar el cuerpo y reducir el estrés.

¿Qué puedes encontrar en UretanBizi?

En el centro encontrarás:

RECEPCIÓN Y ZONA DE ESPERA

Cuando entres a la zona de recepción, puedes dejar tu chaqueta en el armario y tus zapatos en el zapatero.

Después, puedes sentarte en la zona de espera y esperar a que llegue tu turno o comience tu sesión.



URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Autism Friendly

¿Qué puedes encontrar en UretanBizi?

En el centro encontrarás:

VESTUARIOS

- Hay 2 vestuarios accesibles para personas con movilidad reducida.
- Los vestuarios tienen acceso directo a la piscina.
- Hay un vestuario grande con:
  - Camilla.
  - Grúa.
  - Silla de ducha.
- Los niños y niñas tienen cambiadores y adaptadores.
- También hay taburetes y bancos para que los niños y niñas puedan descansar mientras sus familias se cambian de ropa.





¿Qué puedes encontrar en UretanBizi?

En el centro encontrarás:

PISCINA

- La piscina mide 12 metros de largo y 2,30 metros de ancho.
- La profundidad del agua está entre 90 centímetros y 1,32 metros.
- El agua está a una temperatura de 30,5 °C.
- La piscina está en un espacio cálido, amplio y luminoso.
- Tiene escaleras con peldaños anchos y barandillas.
- Las escaleras tienen acceso directo a los vestuarios accesibles.
- Hay una grúa hidráulica para facilitar el acceso a la piscina.
- La grúa soporta hasta 150 kilos.
- Hay un aseo accesible junto a la piscina.
- La piscina tiene luz natural del exterior.



URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Método de trabajo



Método de trabajo: Individual

1

CONTACTO

Ponte en contacto con el centro a través de:

- Whatsapp o llamada de teléfono 614 45 32 38
- Email uretanbizi@gmail.com

2

ENTREVISTA INICIAL

Te hacemos preguntas por llamada o videollamada* sobre:

- estado de salud.
- necesidades de rehabilitación.
- experiencia y relación con el agua

de la persona que va a recibir la terapia.

*También puede ser un cuestionario online.

3

VALORACIÓN FUNCIONAL

Realizamos dos evaluaciones en el centro:

- Una evaluación dentro del agua
- Una evaluación fuera del agua

y marcamos objetivos de trabajo.

4

PLAN DE TRATAMIENTO

Diseñamos juntas el plan de rehabilitación. Lo acordamos contigo, según tus necesidades y objetivos.

5

¡A TRABAJAR!



URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Método de trabajo: Grupal

1

CONTACTO

Ponte en contacto con el centro a través de:

- Whatsapp o llamada de teléfono 614 45 32 38
- Email uretanbizi@gmail.com

2

ENTREVISTA INICIAL

Hablamos por teléfono o videollamada* para conocer:

- estado de salud.
- relación con el agua.
- el motivo por el que contactas con nosotras.

*También puede ser un cuestionario online.

3

VALORACIÓN EN EL AGUA

Valoramos tu nivel, confianza en el agua y necesidades.

4

PROPUESTA DE GRUPO

Recomendamos el grupo más adecuado para ti.

5

¡A TRABAJAR!



URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Prepara tu visita



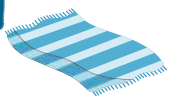
URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Prepara tu mochila



Utiliza esta hoja para preparar
tu mochila con antelación
para tu visita a **UretanBizi**.

Puedes imprimir esta hoja
y marcar lo que metes en tu mochila.

- ☐  Ropa de baño
- ☐  Toalla
- ☐  Chanclas o zapatos de agua
- ☐  Gorro de piscina
- ☐  Pañal de agua (si lo necesitas)

- ☐  Neceser
- ☐  Ropa de recambio
- ☐  Snacks
- ☐  Botella de agua

- ☐  Bolsa para ropa mojada
- ☐  Objeto de apego y fidgets
- ☐  Canceladores de ruido
- ☐  Funda estanca para el comunicador

URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Normas de uso y seguridad

SEGURIDAD
EN EL CENTRO

Para disfrutar de las instalaciones de forma segura

Es obligatorio:



- Ducharse antes de entrar al agua

- Utilizar bañador adecuado para la actividad acuática





- Utilizar gorro cuando entres en la piscina

- Acceder a la zona de piscina con chanclas o calzado acuático



SEGURIDAD EN EL CENTRO

Para disfrutar de las instalaciones de forma segura

Es obligatorio:

- Respetar las indicaciones del personal del centro





- Se deberá acceder al agua sin cremas, aceites corporales, maquillaje u otros productos cosméticos



- Si tienes escapes de pis o de caca, usa protección especial para el agua, como pañal de agua u obturador. Ve al baño antes y después de la sesión.

- En caso de utilizar vendajes, apósitos o dispositivos médicos, estos deberán ser especiales para el medio acuático



URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Condiciones



VALORACIÓN Y PROGRAMA



Antes de comenzar el servicio,
se realiza una valoración para conocer
el estado físico y las habilidades de la persona
dentro del agua.

Así podemos ofrecer a cada persona
el tratamiento que mejor se adapte a sus necesidades.



La duración de las sesiones depende del servicio.

Cada sesión tendrá la duración indicada
en el programa de tratamiento.

FORMAS DE PAGO

Puedes contratar las sesiones de dos formas:

- **Pago mensual:** pagas todas las sesiones del mes juntas.
- **Pago anual:** pagas todas las sesiones del año de una sola vez.

Puedes pagar las sesiones de estas formas:



- En metálico.
- Con tarjeta bancaria.
- Mediante transferencia bancaria.

Si eliges el pago mensual o anual, te beneficias de descuentos, y el pago se realiza mediante domiciliación bancaria.

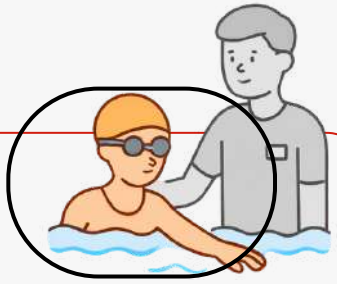


En el caso del pago domiciliado el cobro se realizará el día 5 de cada mes.

Las sesiones individuales de fisioterapia en seco se pagan al terminar la sesión.

Las valoraciones iniciales, tanto individuales como en grupo, también se pagan ese mismo día, al terminar la sesión.

CANCELACIONES Y AUSENCIAS



Si no puedes asistir a una sesión:

- La sesión no se recupera.
- El importe de la sesión no se descuenta.

Excepciones:

El centro puede valorar algunas situaciones justificadas.

Puedes cambiar la fecha de la sesión sin penalización si avisas con al menos 48 horas de antelación.



Si el terapeuta no puede asistir a la sesión:

- Puedes cambiar la fecha de la sesión.
- También puedes descontar el importe de la sesión de la siguiente factura.

Tienes 3 meses para recuperar la sesión.
Este plazo empieza a contar desde la fecha en la que se canceló la sesión.

URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Cómo llegar



PARADAS DE METRO

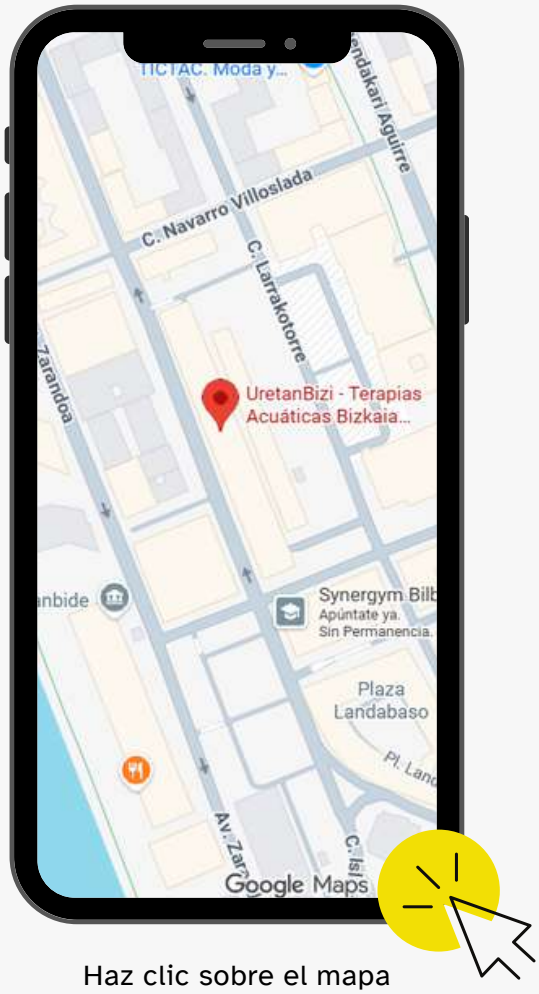
- Sarriko
- San Ignacio

LÍNEAS DE BILBOBUS

- 10 (Elorrieta - Pl.Circular)
- 13 (San Ignacio - Txurdinaga)
- 18 (San Ignacio - Zorroza)
- 71 (Miribilla - San Ignacio)

BIZKAIBUS

- 3411 (Bilbao - Getxo - Aizkorri)
- 2314 (Bilbao - UPV/EHU)

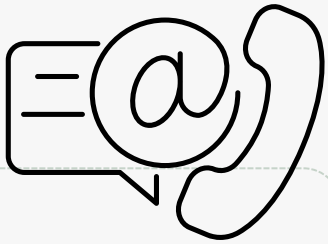


Haz clic sobre el mapa para abrir la ubicación en Google Maps.

URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Contacto





Dirección
Pedro Astigarraga 4, 14-16
(Entrada por: Calle Islas Canarias nº 15)

Teléfono
614 45 32 38

Email
uretanbizi@gmail.com

Horario
Lunes a jueves 9:00 - 18:00
Viernes de 9:00 - 15:00
*Atención con cita previa

Página web
https://www.uretanbizi.es/

URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

Historias Sociales y Panel de comunicación



Los símbolos pictográficos utilizados en este apartado son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (http://www.arasaac.org), que los distribuye bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.

VOY A URETANBIZI





URETAN BIZI
TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

VOY A URETANBIZI

ENTRO EN LA PISCINA







ME DUCHO Y ENTRO EN LA PISCINA

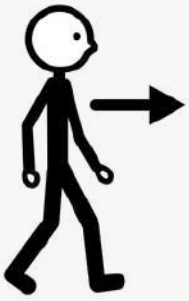
SI ESTOY NERVIOSO O NERVIOSA

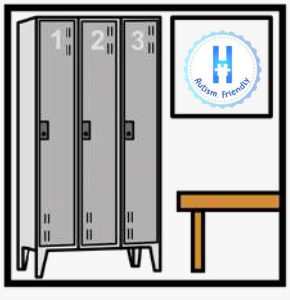






SI ME PONGO NERVIOSO O NERVIOSA SALGO DE LA PISCINA





Y VOY AL VESTUARIO

PANEL DE COMUNICACIÓN

ME SIENTO







CONTENTO



ENFADADO



TRISTE



NERVIOSO



CANSADO

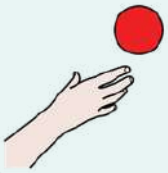


ENFERMO

ARASAAC

YO QUIERO







COMER



BEBER



SENTARME



IR A CASA



IR AL BAÑO



ME GUSTA



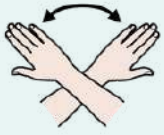
NO ME GUSTA



SÍ



NO



TERMINAR

URETAN BIZI

TERAPIAS ACUÁTICAS BIZKAIA

GUÍA FÁCIL CON ANTICIPACIONES VISUALES

para personas autistas

Autism. Friendly