

KARTA 1 – Oblasti, ve kterých se dlouhodobé zdravotní omezení projevuje

1	Pohybová, tělesná		omezení a ztráta pohyblivosti/hybnosti, funkce kloubů, svalů, kostí, neuromuskuloskeletální problémy, deformace, chybění končetiny
2	Zraková		poruchy vidění, ztráta zraku, glaukom
3	Sluchová		poruchy sluchu, ztráta sluchu, tinnitus
4	Mentální, duševní, poruchy chování		problémy s pamětí, poruchy myšlení, pozornosti, emocí, vnímání, kognitivních funkcí, vědomí sebe sama, orientace v čase, místě, prostoru, problémy s interakcí s okolím, posttraumatická stresová porucha, závislosti
5	Vnitřní orgány, kůže		problémy kardiovaskulární, imunitní, hematologické, respirační, zažívací, endokrinní, urogenitální, reprodukční (problémy s plodností), metabolické poruchy ekzémy, lupénka, poruchy citlivosti a taktilního čítí (hmat)
6	Hlasová, řečová		problémy s hlasem, artikulací, plynulostí řeči





KARTA 2 – Typy onemocnění a poruch, které způsobují dlouhodobé omezení

1	Nemoci a vrozené vady pohybového aparátu	artróza, artritida a jiná degenerativní onemocnění kloubů a meziobratlových plotének páteře, svalová a vazivová onemocnění
2	Srdečně-cévní onemocnění (mimo cévních onemocnění mozku) a vrozené vady srdce a cév	infarkt a jeho následky, ischemická nemoc srdeční, srdeční selhání, angina pectoris, arytmie, závažná hypertenze (obtěžně kompenzovatelná), chronická ischemická choroba dolních končetin, chronický zánět žil dolních končetin, žilní trombóza, lymfedém
3	Cévní onemocnění mozku	mozková mrtvice, mozkové krvácení a jejich následky
4	Diabetes a jeho komplikace	retinopatie (poškození sítnice oka), onemocnění ledvin, diabetická noha, diabetická neuropatie, bércové vředy
5	Onkologická onemocnění	nádory plic, prsu, pohlavních orgánů, tlustého střeva apod.
6	Nemoci a vrozené vady dýchací soustavy	chronická bronchitida, chronická obstrukční plicní nemoc, astma, rozedma plic
7	Nemoci a vrozené vady trávicího, vylučovacího a pohlavního ústrojí	žaludeční a dvanácterníkové vředy, nemoci jater, chronické problémy s ledvinami, močovými cestami, hemoroidy, inkontinence, Crohnova nemoc, celiakie, gynekologické potíže, nemoci mužských pohlavních orgánů (problémy s prostatou)
8	Alergie	alergická rýma, atopický ekzém, potravinová, kontaktní alergie
9	Nemoci a vrozené vady nervové soustavy	Alzheimerova choroba, roztroušená skleróza, následky boreliózy, epilepsie, migrény, spasmy, syndrom karpálního tunelu, chronické bolesti, poruchy spánku, mozková obrna, neuropatie
10	Mentální a duševní nemoci, poruchy chování	úzkost, deprese, závislosti, fobie, schizofrenie, demence, poruchy autistického spektra
11	Nemoci a vrozené vady oka, poruchy vidění	slabozrakost, ztráta zraku, glaukom (zelený zákal), šedý zákal
12	Nemoci a vrozené vady ucha, poruchy sluchu	nedoslýchavost, ztráta sluchu, pískání v uších
13	Jiné	kožní, endokrinní, infekční (např. HIV, TBC, žloutenka), chromozomální vady (např. Downův syndrom) apod.

KARTA 3 – Oblasti omezení kompenzované pomůckou

1	Pohybová		hůl, berle, chodítka, ortéza, protéza, vozík – manuální/elektrický, úprava vozidla, speciální kolo, madla, polohovací mobilní lůžko, polohovací pomůcky, antidekubitní matrace a sedačky, nástavce na toaletu, toaletní židle, držák na příbor, navlékač ponožek, domácí výtah, závěsné kolejnicové systémy
2	Zraková		brýle, čočky, lupa, slepecká hůl, vodící pes, telefony a počítače zpřístupněné pro slabozraké a nevidomé, hlasové čtečky, indikátor hladiny kapaliny, braillové klávesnice a displeje
3	Sluchová		sluchadla, signalizace (zvonku, telefonu apod.), vibrační budíky, zesilovače zvuku, dveřní foto kukátko, indukční smyčky
4	Další (mentální, duševní, poruchy chování, vnitřní orgány, kůže, hlasové, řečové)		stomické pomůcky, inkontinenční pleny, řečové a hlasové pomůcky, přístroje pro podporu dýchání (dýchací přístroje, ventilátory, kyslíkové přístroje, inhalátory), zabezpečení domácnosti / předmětů v domácnosti, klecové lůžko, komunikační pomůcky, helma apod.

KARTA 4 – Pomáhající osoby

1	Profesionální asistent (pečovatel)		domácí péče, osobní asistence, pečovatelská služba (např. rozvoz obědů) – většinou hrazená služba
2	Příbuzný		manžel(ka), partner(ka), rodiče, prarodiče, děti, snacha/zeť, sourozenci, vnoučata
3	Známý		soused(ka), přátelé, kolegové
4	Dobrovolník		zprostředkováno (neziskovou) institucí

KARTA 5 – Co Vám vzhledem k Vašemu zdravotnímu omezení chybí?

1	Zájem nebo přítomnost blízkých, partnera
2	Podpora a vstřícnost ze strany státu a veřejných institucí
3	Podpora a vstřícnost ze strany společnosti
4	Dostupná zdravotní péče, vhodná léčba, rehabilitace
5	Dostupné sociální služby, osobní asistence
6	Bezbariérovost v domácím prostředí
7	Bezbariérovost ve veřejném prostoru (na ulici, v obchodech, na úřadech apod.)
8	Bezbariérovost v dopravě
9	Finance
10	Pracovní uplatnění
11	Možnost dále se vzdělávat
12	Zapojení do společenských aktivit
13	Seberealizace
14	Něco jiného
15	Nic mi výrazně nechybí