nr 1 (6) • 2021 | MAGAZYN ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

ZUS dla Seniora

W numerze m.in.

KOMPLEKSOWE LECZENIE CHORÓB OSÓB STARSZYCH s. 2

BADAJ SIĘ PROFILAKTYCZNIE! s. 3

LEKARZ WIE O NASZEJ CHOROBIE TYLKO TYLE, ILE MU POWIEMY s. 4

WIEDZA O CHOROBACH OTĘPIENNYCH JEST NIEZBĘDNA s. 4

BEZ BARIER DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ s. 5

REHABILITACJA LECZNICZA s. 5

CHROŃ SWOJE OSZCZĘDNOŚCI. NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ! s. 6

PRZELICZYMY CZERWCOWE EMERYTURY s. 6

EMERYTURY NA BANK BEZPIECZNE s. 7

CZTERNASTA EMERYTURA BEZ WNIOSKU s. 7

ZANIM PODPISZESZ NOWĄ UMOWĘ, DOKŁADNIE TO PRZEMYŚL s. 8

KTO MOŻE PRZELICZYĆ EMERYTURĘ s. 8

Szanowni Państwo!

Już po raz piąty organizujemy Dzień Seniora wspólnie z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Z tej okazji przygotowaliśmy dla Państwa czasopismo „ZUS dla Seniora", a w nim m.in. artykuły o zmianie zasad ustalania wysokości emerytury w czerwcu i korzyściach z otrzymywania emerytury na konto bankowe. Warto też przeczytać o rehabilitacji leczniczej ZUS oraz wypłacie w listopadzie dodatkowego świadczenia dla emerytów i rencistów.

Nasi partnerzy Dnia Seniora – Narodowy Fundusz Zdrowia, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Rzecznik Praw Pacjenta, Rzecznik Praw Obywatelskich, Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz Policja chcą na łamach tej gazetki przekazać Państwu ważne informacje. Wśród nich znajdą Państwo artykuły o kompleksowym podejściu do leczenia osób w wieku powyżej 60 lat oraz o tym, jak istotne są badania profilaktyczne i wywiad lekarski.

Polecamy też artykuł o projektach PFRON, które dają osobom z niepełnosprawnością większą niezależność i samodzielność. Warto też wziąć sobie do serca przestrogi Policji i Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów przed nieuczciwymi ludźmi i firmami.

Życzymy Państwu wszystkiego dobrego i dużo zdrowia!

prof. Gertruda Uścińska
prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych
dr Elżbieta Ostrowska
przewodnicząca ZG Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Fot. pikselstock/depositphotos.com

DZIEŃ SENIORA

październik 2021

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

PZ ERI

Program ZUS w TVP 3

W lipcu ruszył cykl programów emitowany przez TVP 3 w paśmie ogólnopolskim pt. „Składka, emerytura, przyszłość". Jest on skierowany do osób, które troszczą się o swoje przyszłe życie na emeryturze.

W programie prof. Gertruda Uścińska, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, przypomina, że trzeba jak najwcześniej zacząć odkładać składki na emeryturę. Mówi też, dlaczego jest to ważne. Program prowadzi redaktor Anna Grabowska.

W pierwszych odcinkach profesor Uścińska obalała stereotypy na temat ZUS. Mówiła również o systemie ubezpieczeń społecznych w Polsce, o rentach, emeryturach i zasiłkach. W kolejnych odcinkach będzie poruszała sprawy związane m.in. z zasadami opłacania składek, ulgami, przeliczaniem świadczeń.

Zapraszamy do oglądania „Składka, emerytura, przyszłość" w TVP 3 od poniedziałku do piątku o godz. 12.05.

Szanowni Państwo!

Celem Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów zawsze było wspieranie osób starszych, ich integracja i aktywizacja w różnych obszarach życia oraz przeciwdziałanie ich marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. Cele te pozostały aktualne, choć w minionym roku zmieniły się warunki i forma ich realizacji. Związany z pandemią reżim sanitarny zamknął seniorów w domach i ograniczył normalną działalność związkową. Nasi członkowie przez długie miesiące pozbawieni byli możliwości uczestniczenia w różnych zajęciach aktywizujących i spotkaniach integracyjnych. Pogarszało to ich nastrój, powodowało stany depresyjne, obniżało sprawność fizyczną. W tym trudnym czasie zarządy wielu oddziałów terenowych Związku starały się, w miarę możliwości, dotrzeć z pomocą do najbardziej potrzebujących, dostarczyć im paczki żywnościowe, podtrzymać na duchu, pokazać, że nie są sami. W okresie wiosenno-letnim organizowaliśmy imprezy na świeżym powietrzu, spotkania kameralne, wspólne spacery.

Obecnie, korzystając ze zniesienia większości ograniczeń, staramy się nadrobić stracony czas i powrócić do „normalnej" działalności. Naszym celem jest poprawa kondycji psychofizycznej osób starszych, aktywizacja społeczna oraz odbudowa kontaktów i więzi interpersonalnych. Każda, nawet niewielka aktywność, kontakt z kimś życzliwym, rozmowa, działają jak tabletka antydepresyjna! Szczególne miejsce wśród tych działań odgrywa projekt „Samotność największym wrogiem seniora" (planowany termin realizacji: wrzesień–październik 2021 r.), realizowany w ramach rządowego Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+" na lata 2021–2025. W ramach projektu będą zajęcia z psychologiem, nauka radzenia sobie ze stresem, trening interpersonalny, ćwiczenia fizyczne i inne aktywności prozdrowotne.

Odbywają się też „normalne" posiedzenia władz związkowych wszystkich szczebli i różne uroczystości związkowe, np. jubileusze. Oczywiście organizatorzy imprez pamiętają o przestrzeganiu zaleceń sanitarnych, ale warto nadmienić, że większość naszych koleżanek i kolegów przyjęła szczepienia przeciwko COVID, co zwiększa ich poczucie bezpieczeństwa. Mamy nadzieję, że to pozwoli nam w dalszym ciągu bezpiecznie prowadzić i rozwijać działalność na rzecz osób starszych.

dr Elżbieta Ostrowska
przewodnicząca ZG Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów

NFZ RADZI

Narodowy Fundusz Zdrowia

Kompleksowe leczenie chorób osób w wieku powyżej 60 lat

Geriatria łączy wiele różnych specjalizacji, aby ograniczyć konieczność wizyt u lekarzy specjalistów. Lekarze geriatrzy przyjmują pacjentów, w zależności od ich stanu zdrowia, w poradniach, w domu lub w szpitalach. Biorą pod uwagę wszystkie schorzenia pacjentów. Sprawdzają też, czy leki przepisane im przez różnych specjalistów nie mają na siebie niewłaściwego wpływu.

Na czym polega ocena stanu zdrowia pacjenta

Lekarz geriatra patrzy na pacjenta całościowo. Ocenia zakres występujących zaburzeń, ustala priorytety w leczeniu i rehabilitacji, a także uwzględnia możliwe sposoby opieki nad pacjentem. Lekarz sprawdza m.in.:

- poziom widzenia i słyszenia,
- stan skóry,
- poczucie samotności i stany depresyjne,
- stany bólowe,
- związek objawów niepożądanych z zażywanymi lekami,
- wyniki badań diagnostycznych,
- poziom zaburzeń pamięci oraz problemów z poruszaniem się,
- sytuację rodzinną i środowiskową, np. utratę członka rodziny, wsparcie członka rodziny w opiece, możliwość samoopieki.

Na podstawie wywiadu lekarz geriatra zaleca dalsze leczenie i postępowanie opiekuńcze. Jeżeli jakieś schorzenie jest szczególnie skomplikowane i wymaga dodatkowych konsultacji – kieruje do odpowiedniego specjalisty.

Jak dostać się do poradni geriatrycznej

Aby dostać się do poradni geriatrycznej, musisz mieć skierowanie od lekarza (w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia). Może to być lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (rodzinny lub internista), a także każdy lekarz specjalista. Skierowanie do poradni geriatrycznej możesz również otrzymać z wypisem z oddziału szpitalnego.

Kiedy na oddział geriatryczny

Jeśli Twój stan zdrowia tego wymaga, może być konieczna opieka na oddziale szpitalnym. Żeby tam trafić, musisz mieć skierowanie od lekarza.

W szpitalu wykonuje się głównie diagnostykę i leczy choroby wieku podeszłego, np.:

- zespół otępienny,
- zaburzenia chodu i równowagi,
- zespoły bólowe układu kostno-stawowego.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ROZMOWY Z GERIATRĄ

Musisz poinformować lekarza, na czym polega Twój problem zdrowotny. W tym celu przygotuj:

- listę objawów, które Cię niepokoją, wraz z informacją, kiedy się pojawiły;
- opis bólu, który czujesz, jego częstotliwość oraz nasilenie;
- spis leków i suplementów, które przyjmujesz, wraz z dawkowaniem;
- aktualne wyniki badań.

Zapisz sobie także pytania, które chcesz zadać lekarzowi.

Jeśli dobrze się przygotujesz, wizyta przebiegnie sprawnie i zyskasz więcej czasu na rozmowę z lekarzem.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Badaj się profilaktycznie!

Regularnie wykonywane badania profilaktyczne pomagają rozpoznać chorobę na wczesnym etapie rozwoju, szybciej rozpocząć diagnostykę i skuteczniej leczyć. Wczesne wykrycie choroby, np. nowotworowej, w wielu przypadkach daje szansę na stuprocentowe wyleczenie.

Program Profilaktyka 40 PLUS

Możesz otrzymać jednorazowy dostęp do bezpłatnego pakietu badań diagnostycznych, jeśli:
- masz skończone 40 lat,
- skończysz 40 lat w roku przeprowadzenia badań.

Aby otrzymać dostęp do bezpłatnego pakietu badań:
1. wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53,
2. poczekaj 2 dni robocze na wystawienie e-skierowania (jest ważne do końca 2021 r.),
3. wybierz placówkę, w której chcesz zrealizować badania (na stronie pacjent.gov.pl), skontaktuj się z nią i umów termin badania.

Na badanie zabierz dowód osobisty. Wyniki odbierz w placówce, w której realizowałeś świadczenie, lub przez IKP.

Badania diagnostyczne, które wchodzą w skład programu Profilaktyka 40 PLUS, dzielą się na trzy grupy: badania dla kobiet, badania dla mężczyzn i pakiet wspólny. To, z jakiego zakresu badań możesz skorzystać, zależy od odpowiedzi na pytania w ankiecie.

Pakiet dla kobiet:
- morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- stężenie glukozy we krwi,
- próby wątrobowe: AlAT, AspAT, GGTP,
- poziom kreatyniny we krwi,
- badanie ogólne moczu,
- poziom kwasu moczowego we krwi,
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT).

Pakiet dla mężczyzn:
- morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi,
- stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- stężenie glukozy we krwi,
- próby wątrobowe: AlAT, AspAT, GGTP,
- poziom kreatyniny we krwi,
- badanie ogólne moczu,
- poziom kwasu moczowego we krwi,
- krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOBT),
- PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

Pakiet wspólny:
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie,
- obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI),
- ocena miarowości rytmu serca.

Mammografia nie taka straszna

Mammografia jest badaniem, które za pomocą promieni rentgenowskich pozwala wykryć raka piersi we wczesnym stadium rozwoju. Bezpłatną mammografię mogą wykonać kobiety między 50 a 69 rokiem życia, raz na 2 lata. Badanie to możesz wykonać w poradniach stacjonarnych lub w mammobusie, który dojeżdża do najodleglejszych zakątków Polski (na stronie pacjent.gov.pl sprawdzisz, gdzie dojeżdża mammobus). Skierowanie nie jest potrzebne.

Badania kliniczne wykazały, że w grupie kobiet w wieku 50–69 lat, które wykonywały badania mammograficzne co roku lub co 2 lata, umieralność z powodu nowotworu piersi zmniejszyła się o 25–30%.

Nie zapominaj o cytologii

Cytologia polega na pobraniu wymazu z szyjki macicy za pomocą małej szczoteczki i zbadaniu go pod mikroskopem. Umożliwia wykrycie raka szyjki macicy jeszcze na etapie przedinwazyjnym. Wczesne zmiany można całkowicie wyleczyć.

Bezpłatną cytologię mogą wykonać kobiety pomiędzy 25 a 59 rokiem życia, raz na 3 lata. Zrobisz to w każdej poradni położniczo-ginekologicznej, która ma podpisaną umowę z NFZ, i w wybranych poradniach podstawowej opieki zdrowotnej. Nie musisz mieć skierowania.

W Polsce od ok. 20 lat obserwujemy spadek zachorowalności i umieralności z powodu raka szyjki macicy, m.in. dzięki upowszechnieniu profilaktycznych badań cytologicznych.

Nie bój się kolonoskopii

Kolonoskopia to badanie, w trakcie którego lekarz ogląda jelito grube. Badanie wykonuje się za pomocą giętkiej rurki – kolonoskopu – grubości małego palca. Wprowadza się ją do jelita przez odbyt. Badanie to umożliwia wykrycie łagodnych zmian – polipów, z których rozwija się rak jelita grubego. Ta przemiana trwa najczęściej kilkanaście lat.

Bezpłatną kolonoskopię możesz wykonać między 55 a 64 rokiem życia, na podstawie zaproszenia z poradni z proponowaną datą badania. Możesz zmienić termin. Możesz też skorzystać z badania bez zaproszenia, jeśli spełnisz określone kryteria.

Fot. belahoche/depositphotos.com

RZECZNIK PRAW PACJENTA RADZI

Rzecznik Praw Pacjenta

Lekarz wie o naszej chorobie tylko tyle, ile mu powiemy

To, co powiesz lekarzowi, jest podstawą dalszej diagnostyki lub leczenia. Jeśli ukryjesz jakiekolwiek objawy choroby, działa to na Twoją niekorzyść i może być powodem opóźnienia lub braku terapii.

Aby pomóc lekarzowi postawić dobrą diagnozę, przygotuj się do wizyty:

- spisz nazwy wszystkich leków, które przyjmujesz;
- zabierz ze sobą dokumentację medyczną, np. karty informacyjne z leczenia szpitalnego, wizyt u lekarzy specjalistów, wyniki badań diagnostycznych;
- zastanów się, jakie aktualnie odczuwasz dolegliwości i kiedy pojawiły się pierwsze objawy – spisz je, aby niczego nie pominąć.

Jeśli wiesz, że podczas wizyty będziesz się denerwować i możesz zapomnieć zadać wszystkie pytania lekarzowi, spisz je. Zanotuj także odpowiedzi lekarza. Możesz poprosić kogoś o towarzyszenie Ci podczas wizyty.

W czasie wizyty bądź szczery, niczego nie ukrywaj. Poinformuj lekarza precyzyjnie, jakie masz objawy i od kiedy. Mów prawdę. Jeśli nadużywasz środków odurzających – poinformuj o tym lekarza. Mów otwarcie także o sprawach wstydliwych. Nie bój się zadawać pytań. Dopytuj, jeśli czegoś nie rozumiesz. Nie daj się onieśmielić ani zastraszyć. Jeśli z jakichś powodów zdarzy się, że lekarz nie przypadł Ci do gustu, zastanów się nad zmianą specjalisty albo przychodni. Masz prawo do wielokrotnych konsultacji z różnymi specjalistami. Uważnie słuchaj lekarza, personelu medycznego. Omów z lekarzem plan postępowania. Zapytaj, czy i kiedy masz zgłosić się na następną wizytę.

Po wizycie u lekarza stosuj się do jego zaleceń. Nie modyfikuj samodzielnie ilości, częstości i okresu brania leków czy stosowania procedur medycznych. Sprawdź wyniki swoich badań. Zadbaj o profilaktykę.

WAŻNE! Aby skorzystać z pomocy Rzecznika Praw Pacjenta, możesz:

- zadzwonić pod numer bezpłatnej **Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590** (od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–18:00),
- skorzystać z czatu dostępnego na stronie internetowej rzecznika **www.gov.pl/web/rpp**,
- wysłać pismo na adres **kancelaria@rpp.gov.pl**,
- przyjść osobiście do Biura Rzecznika Praw Pacjenta (ul. Młynarska 46 w Warszawie) – wcześniej zapisz się na wizytę e-mailem (rezerwacja@rpp.gov.pl) lub przez telefon (22 532 82 43).

RPO RADZI

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Wiedza o chorobach otępiennych jest niezbędna

Szacuje się, że wśród osób po 80 roku życia co piąta osoba ma objawy demencji. Zmiany zachowania osób z pierwszymi objawami otępienia są często tłumaczone podeszłym wiekiem i pozostają bez diagnozy i leczenia.

Populacja osób z chorobą otępienną stale rośnie, co sprawia, że temat chorób otępiennych jest ważnym problemem społecznym, który przede wszystkim dotyczy osób w wieku powyżej 60–65 lat. Niemniej jednak zdarza się, że choroba Alzhaimera występuje już u 20-, 30- i 40-latków. Mało kto podejrzewa demencję u tak młodego człowieka i dlatego tę chorobę tak trudno zdiagnozować.

Choroba otępienna może trwać kilkanaście lat, a bliscy często nie potrafią pomóc, bo brak im podstawowej wiedzy o objawach, kolejnych fazach choroby, miejscach, gdzie można otrzymać pomoc i potrzebne informacje.

Rzecznik Praw Obywatelskich we współpracy z Alzheimer Polska (wcześniej Ogólnopolskie Porozumienie Organizacji Alzheimerowskich) od lat kładzie nacisk na edukację społeczną o chorobach otępiennych. Choroba Alzheimera jest nieuleczalna i powoduje zmiany w zachowaniu i osobowości chorego. Z tego powodu wiele osób wstydzi się i ukrywa fakt choroby w rodzinie. Trudno zaakceptować chorobę, która powoduje stopniowe tracenie umiejętności życia codziennego. Diagnoza choroby otępiennej wywołuje strach, zarówno u chorego, jak i jego bliskich. Wynika to przede wszystkim z braku podstawowej wiedzy o samej chorobie i możliwościach jej leczenia, o potrzebach chorującego, o tym, jak z nim postępować, żeby czuł się nadal potrzebny i szanowany, jak przygotować otoczenie i siebie na lata życia z chorobą.

WAŻNE! Nie wszyscy wiedzą, że gdy zauważymy coś niepokojącego u bliskiej osoby (rzadko sam chory to zauważy), trzeba udać się do lekarza pierwszego kontaktu, który skieruje chorego do specjalisty: neurologa, geriatry, psychiatry.

W Polsce prężnie działają organizacje społeczne, które zajmują się udzielaniem pomocy osobom z demencją. Pojawia się coraz więcej publikacji na temat choroby Alzheimera i innych rodzajów otępienia, ale nie każdy wie, jak do nich dotrzeć. Dlatego trzeba mówić na ten temat głośno, nie tylko we wrześniu – światowym miesiącu choroby Alzheimera – ale przez cały rok. Robią to Alzheimer Polska – związek organizacji pozarządowych zajmujących się wspieraniem chorych żyjących z demencją i ich opiekunów – oraz Rzecznik Praw Obywatelskich. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich przy współpracy z Alzhaimer Polska organizuje co roku konferencje (w 2021 r. – 17 września), a ostatnio prowadzi również kampanię informacyjno-edukacyjną „Alzheimer – rozumiem – wspieram".

Aby zapewnić choremu i jego bliskim odpowiednie warunki do życia i radzenia sobie z codziennymi trudnościami, niezbędne są trzy elementy:

- **wiedza** jest pierwszym krokiem do zrozumienia i zaakceptowania choroby oraz udzielania skutecznego wsparcia osobom z demencją i ich rodzinom;
- **wsparcie** jest potrzebne rodzinnym opiekunom, żeby chory mógł jak najdłużej przebywać z bliskimi, w środowisku, które dobrze zna;
- **współdziałanie** rodziny, ośrodka zdrowia, ośrodka opieki społecznej jest konieczne, aby zapewnić choremu leczenie, rehabilitację i opiekę.

Publikacje (broszury, ulotki), nagrania z konferencji i webinarów dostępne są na stronie Rzecznika Praw Obywatelskich (https://bip.brpo.gov.pl/pl/kategoria-tematyczna/choroba-alzheimera).

PFRON RADZI

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Bez barier dla osób z niepełnosprawnością

Dostępna przestrzeń zarówno w najbliższym, domowym, jak i publicznym wymiarze jest warunkiem integracji społecznej i aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnością. Dlatego od 30 lat PFRON z największym zaangażowaniem pracuje, aby wyrównywać ich szanse na rynku pracy, usuwać bariery w życiu codziennym, nauce i aktywności społecznej.

Projekty realizowane przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) w ramach rządowego programu „Dostępność Plus" dają osobom z niepełnosprawnością większą niezależność i samodzielność.

Dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych i technicznych

Budynki, które obecnie powstają, muszą być dostępne i bezpieczne dla wszystkich – również dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Natomiast starsze obiekty, aby były przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością, wymagają kosztownych remontów albo instalacji dodatkowych urządzeń. Dlatego jednym z zadań PFRON jest dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych i technicznych w miejscach zamieszkania osób z niepełnosprawnością, czyli dostosowanie najbliższej przestrzeni do ich możliwości poruszania się i funkcjonowania. Pieniądze na ten cel PFRON przekazuje na początku każdego roku do powiatów.

Swoboda poruszania się po mieszkaniu i przyjazna przestrzeń lokalna to warunek samodzielności i niezależności każdego z nas. Dlatego PFRON wspiera również likwidację barier architektonicznych w częściach wspólnych wielorodzinnych budynków mieszkaniowych.

Jeżeli w związku z Twoją niepełnosprawnością potrzebujesz wsparcia finansowego w przeprowadzeniu niezbędnych prac remontowych lub instalacji urządzeń, złóż wniosek do powiatowego centrum pomocy rodzinie w Twoim powiecie. W tej instytucji otrzymasz też wszystkie niezbędne informacje.

Dostępny urząd

PFRON wspiera również dostępność przestrzeni publicznej dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Urzędy, placówki związane z edukacją, ochroną zdrowia, rehabilitacją lub sprawami obywatelskimi, a także inne obiekty użyteczności publicznej mogą dofinansować z pieniędzy PFRON likwidację barier, aby spełnić warunek dostępności dla wszystkich. Dla nich Fundusz realizuje m.in. „Program wyrównywania różnic między regionami" i program „Dostępność ponad barierami".

Dostępność cyfrowa

Idea dostępności zakłada także łatwiejszy dostęp do internetu i e-usług. Dlatego PFRON stara się, by wszystkie jego systemy, strony i aplikacje spełniały międzynarodowe wytyczne w sprawie dostępności. Materiały multimedialne mają napisy i są tłumaczone na język migowy. Osobom niesłyszącym PFRON zapewnia też usługę tłumacza online. Aplikacja na stronie Funduszu pozwala na połączenie się z tłumaczem języka migowego, który pośredniczy w rozmowie.

Więcej informacji o działaniach PFRON na rzecz dostępności znajdziesz na stronie dostepnosc.pfron.org.pl.

ZUS RADZI

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Rehabilitacja lecznicza

Jeśli jesteś aktywny zawodowo i ubezpieczony, możesz skorzystać z rehabilitacji, nawet gdy masz już ustalone prawo do emerytury z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Jakie musisz spełnić warunki

Możesz skorzystać z rehabilitacji, jeśli:
- utraciłeś zdolność do pracy w wyniku choroby bądź urazu,
- jest szansa, że dzięki rehabilitacji odzyskasz zdolność do pracy.

Dodatkowo musisz spełnić jeden z poniższych warunków:
- być ubezpieczonym w ZUS (pracować np. na podstawie umowy o pracę, prowadzić działalność gospodarczą),
- pobierać zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- pobierać rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Na rehabilitację może Cię również zgłosić lekarz, gdy starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę z tytułu niezdolności do pracy. Może to zrobić również lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego, na którym przebywasz.

Jakie dokumenty musisz przygotować

Zwróć się do lekarza, u którego się leczysz, aby wystawił dla Ciebie wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS. Może to zrobić na naszym formularzu PR-4 (jest dostępny w naszych placówkach i na zus.pl). Jeśli wystawi Ci go w wersji papierowej, złóż go w dowolnej naszej placówce.

WAŻNE! Twój wniosek o rehabilitację lekarz może wysłać elektronicznie w trakcie wystawiania zwolnienia elektronicznego (e-ZLA) na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

Gdy przyjmiemy wniosek, napisze do Ciebie nasz wydział orzecznictwa lekarskiego i prewencji ZUS w sprawie badania i dokumentacji medycznej.

Na badanie u lekarza orzecznika zabierz dokumentację z leczenia.

Kto wydaje orzeczenie

Orzeczenie w sprawie rehabilitacji wydaje lekarz orzecznik ZUS na podstawie:
- swojego badania,
- dokumentacji z leczenia.

Jeżeli lekarz orzecznik wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, otrzymasz na nią skierowanie. Termin i miejsce rehabilitacji możesz uzgodnić z pracownikiem wydziału orzecznictwa lekarskiego i prewencji ZUS. Zależą one od dostępności wolnych miejsc w danym ośrodku.

WAŻNE! Rehabilitacja trwa 24 dni, ale ordynator ośrodka rehabilitacyjnego może ją wydłużyć albo skrócić.

Czy potrzebny jest test na SARS-CoV-2

Aby rozpocząć rehabilitację leczniczą w ośrodku rehabilitacyjnym (w systemie stacjonarnym), musisz mieć negatywny wynik testu na SARS-CoV-2. Dlatego gdy otrzymasz zawiadomienie o skierowaniu na rehabilitację leczniczą, skontaktuj się z ośrodkiem rehabilitacyjnym i podaj swój aktualny numer telefonu. Ośrodek poinformuje Cię telefonicznie o zleceniu na badanie. Test na SARS-CoV-2 wykonasz bezpłatnie.

POLICJA RADZI

Chroń swoje oszczędności. Nie daj się oszukać!

Kilka lat temu zaczęła się niespotykana fala oszustw, przez które osoby starsze tracą oszczędności swojego życia. Złodzieje nieustannie wymyślają nowe warianty metody „na wnuczka", aby wyłudzić czyjeś pieniądze.

rys. Katarzyna Zalepa

Niestety mimo wielu apeli i ostrzeżeń wciąż zdarza się, że seniorzy dają się oszukać. Przestępcy typują swoje ofiary, korzystając z książki telefonicznej. Najczęściej dzwonią na numery stacjonarne, ale zdarza się, że na komórkowe również. Wyszukują osoby z popularnymi kiedyś imionami, np. Kazimierz, Genowefa, gdyż wśród osób starszych najłatwiej trafić na osoby ufne, rodzinne i zawsze gotowe nieść pomoc. Cel takiego działania jest jeden – przez zmyśloną historię wyłudzić pieniądze.

Metoda „na wnuczka"

Metoda „na wnuczka" jest modyfikowana przez przestępców, jednak odbywa się według jednego schematu. Najczęściej na telefon stacjonarny dzwoni osoba, która podaje się za kogoś z rodziny, np. wnuczka, kuzyna. Mówi, że jest w nagłej potrzebie, np. zdarzył się wypadek lub ma okazję kupić coś za bezcen i pilnie potrzebuje pieniędzy. Nie może jednak przyjść po nie osobiście, więc przysyła znajomego. Jednocześnie prosi o dyskrecję. W krótkim czasie zjawia się ów znajomy i odbiera gotówkę. Dopiero po jakimś czasie orientujesz się, że zostałeś oszukany.

Metoda „na policjanta"

Natomiast w metodzie „na policjanta" dzwoni do Ciebie ktoś, kto podaje się za krewnego i pilnie potrzebuje pomocy. Jesteś ostrożny, bo wiesz, że tak właśnie działają oszuści. Rozłączasz się, a chwilę później dzwoni fałszywy funkcjonariusz, np. podający się za policjanta, i mówi, że właśnie rozpracowuje grupę przestępców i prosi cię o spełnienie prośby oszusta. Masz wpłacić pieniądze na podany przez policjanta numer konta. W ten sposób pomożesz zatrzymać złodzieja. Niestety gdy przekażesz swoje pieniądze, znika i funkcjonariusz, i oszust podający się za Twojego krewnego. Wtedy uświadamiasz sobie, że nie rozmawiałeś z policjantem. Policjanci nigdy nie dzwonią i nie informują o swoich działaniach przez telefon. Nigdy też nie proszą o przekazanie pieniędzy ani innych kosztowności.

WAŻNE! Jeśli podejrzewasz oszustwo, zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 997 albo skontaktuj się ze swoim dzielnicowym. Najpierw jednak poprawnie rozłącz połączenie z oszustem.

Nie wpuszczaj nieznajomych osób do domu, nawet gdy w drzwiach pojawi się ktoś w mundurze. Cel wizyty funkcjonariusza policji możesz potwierdzić w komendzie rejonowej lub u dzielnicowego.

Wizyta z administracji

Często przestępcy podszywają się pod kogoś z administracji, elektrowni. Aby potwierdzić tożsamość takiej osoby, poproś ją o identyfikator służbowy, a następnie zadzwoń do firmy, z której jest, i sprawdź, czy tam pracuje. Możesz również poprosić o wizytę w innym terminie, np. gdy będą inni domownicy.

WAŻNE! Osoby, które nie chcą się wylegitymować, mogą mieć złe zamiary. Nie pozwól się oszukać!

ZUS RADZI

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Przeliczymy czerwcowe emerytury

Jeśli przyznaliśmy Ci prawo do emerytury w czerwcu tego roku, przeliczymy jej wysokość na korzystniejszych zasadach. Nie musisz składać w tej sprawie żadnego wniosku.

– Dzięki nowej ustawie* przy ustalaniu wysokości emerytury w czerwcu będziemy mogli uwzględnić dodatkowe waloryzacje kwartalne, które dotąd nie przysługiwały. Kluczowe jest to, że waloryzacje kwartalne, w szczególności za I kwartał roku, są korzystniejsze niż waloryzacja roczna – wyjaśnia prezes ZUS, prof. Gertruda Uścińska.

Ponownie obliczymy wysokość emerytur, o które wnioskowano w czerwcu 2021 r. Dotyczy to również emerytur, które przyznaliśmy w czerwcu z urzędu (osobom uprawnionym do renty, które osiągnęły wiek emerytalny), oraz rent rodzinnych po osobach, które zmarły po 31 maja 2021 r. Na przeliczenie świadczeń mamy 30 dni od wejścia ustawy w życie (od 18 września). Jeżeli dotyczą Cię te nowe przepisy, dostaniesz wyrównanie świadczenia od dnia, w którym Ci ono przysługiwało.

Ustawa zmienia zasady wyliczania emerytur na stałe. Dlatego w przyszłości osoby, które osiągną wiek emerytalny w czerwcu, będą mogły bez obaw składać wnioski o świadczenia w tym miesiącu.

* Ustawa z dnia 24 czerwca 2021 r. o zmianie ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2021 r. poz. 1621).

ZUS RADZI

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Emerytury na bank bezpieczne

Zastanawiasz się, co daje konto bankowe? Obawiasz się powierzyć swoje pieniądze bankowi? A może wydaje Ci się to zbyt skomplikowane? Tak naprawdę pieniądze w banku są bardzo bezpieczne, a korzystanie z konta jest całkiem proste. Dodatkowo możesz uniknąć wielu zagrożeń.

Konto w banku daje Ci nieograniczony dostęp do Twoich pieniędzy przez całą dobę. Możesz otrzymywać na nie swoją emeryturę. Trafi ona na konto zawsze w terminie, a Ty nie będziesz musiał czekać na listonosza. Jeżeli będziesz potrzebować gotówki, zawsze możesz ją wypłacić w bankomacie albo w banku. Możesz również opłacać rachunki i robić zakupy przez internet, a także płacić kartą w sklepie.

Tym sposobem nie staniesz się ofiarą oszustów ani złodziei. Gotówka w domu to dla nich doskonała pokusa do kradzieży lub wyłudzeń, np. metodą „na wnuczka". Ich celem niestety najczęściej są właśnie seniorzy. Dlatego konto w banku zapewni Ci komfort i bezpieczeństwo. I to nie tylko finansowe, ponieważ dodatkowo chronisz swoje zdrowie w czasie pandemii. Jeśli masz konto w banku, wiele spraw załatwisz bez wychodzenia z domu – dzięki temu unikasz osobistego kontaktu z innymi ludźmi, np. podczas odbierania emerytury lub robienia opłat na poczcie.

Jednym słowem emerytura na koncie w banku to bezpieczeństwo – jest szybko, wygodnie, a obsługa takiego konta jest bardzo prosta.

Jeśli jeszcze nie masz konta w żadnym banku, możesz założyć podstawowy rachunek płatniczy (PRP). Tę usługę proponuje już wiele banków. PRP banki prowadzą bezpłatnie, tzn. nie zapłacisz za:

- otwarcie oraz prowadzenie takiego rachunku,
- kartę płatniczą i jej obsługę,
- operacje w bankomatach i wpłatomatach banku, który prowadzi rachunek (bez względu na liczbę transakcji),
- 5 transakcji płatniczych zleconych przez Ciebie w miesiącu (zleceń stałych, przelewów, poleceń zapłaty),
- 5 wypłat gotówki z bankomatów obcego dostawcy (czyli innego banku lub sieci).

Możesz też wypełnić wniosek w domu i wysłać go pocztą. Możesz również wypełnić go i wysłać przez internet na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS na stronie www.zus.pl. Instrukcje, jak złożyć wniosek, znajdziesz na stronie zus.pl w zakładce „Bezpieczny senior".

WAŻNE! Aby otrzymywać świadczenia z ZUS na swoje konto bankowe, złóż w ZUS odpowiedni wniosek – jest to wniosek o zmianę danych osoby zamieszkałej w Polsce (EZP). Możesz to zrobić osobiście w naszej placówce, gdzie pracownicy we wszystkim Ci pomogą.

ZUS RADZI

Czternasta emerytura bez wniosku

Przygotowujemy się do wypłaty dodatkowego świadczenia dla emerytów i rencistów, już drugiego w 2021 r. Trafi ono do uprawnionych wraz ze świadczeniami listopadowymi.

Tzw. czternastka wyniesie 1250,88 zł brutto. Będzie Ci przysługiwała, jeśli na 31 października 2021 r. będziesz mieć prawo do jednego ze świadczeń długoterminowych, m.in. emerytury, renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, świadczenia przedemerytalnego. Nie otrzymasz czternastki, jeśli 31 października będziesz mieć zawieszone prawo do tych świadczeń.

Czternastkę w pełnej kwocie (1250,88 zł brutto) otrzymasz, jeżeli Twoje świadczenie podstawowe nie przekracza 2900 zł brutto. Jeśli jest ono wyższe, czternastkę pomniejszymy zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę". To znaczy, że pomniejszymy ją o kwotę różnicy między świadczeniem a 2900 zł, ale nie więcej niż o 1250,88 zł. Na przykład jeśli Twoja emerytura wynosi 3000 zł, czternastka będzie o 100 zł niższa (3000 zł – – 2900 zł).

WAŻNE! Dodatkowe roczne świadczenie wypłacimy z urzędu. Oznacza to, że nie musisz składać w tej sprawie żadnego wniosku.

Czternastka jest opodatkowana i oskładkowana na ogólnych zasadach, niezależnie od tego, czy wypłacamy ją ze świadczeniem opodatkowanym lub zwolnionym z podatku. To znaczy, że wypłacimy Ci mniej niż 1250,88 zł (nawet jeśli przysługuje Ci czternastka w pełnej wysokości), bo musimy odjąć od tego kwotę podatku i składek.

Natomiast dobra wiadomość jest taka, że z czternastki nie dokonujemy potrąceń ani egzekucji.

UOKIK RADZI

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

Zanim podpiszesz nową umowę, dokładnie to przemyśl

Często dzwonią do Ciebie konsultanci, którzy próbują namówić Cię na obniżenie rachunków za telefon lub prąd? Uważaj na oferty, które nie są korzystne. Pamiętaj też, że masz prawo do bezpłatnej pomocy prawnej, jeśli zostałeś wprowadzony w błąd.

Scenariusz często wygląda tak: dzwoni miły konsultant z propozycją obniżenia rachunków za telefon, prąd lub gaz. Informuje, że musisz tylko zaakceptować nowe warunki i czekać na kuriera z nową umową. Kurier zazwyczaj żąda, abyś natychmiast podpisał umowę. Nie masz czasu na zastanowienie się i skonsultowanie ważnej decyzji z kimś bliskim.

Pierwszy rachunek jest zwykle dużym zaskoczeniem. Warunki nowej umowy okazują się nie tak atrakcyjne, jak się wydawało. Oprócz stawki podstawowej pojawiają się także opłaty dodatkowe. W takiej sytuacji możesz skorzystać z bezpłatnej porady pod numerem telefonu: 801 440 220 lub 22 290 89 16 (koszt połączenia zgodny z taryfą Twojego operatora). Jeśli wolisz kontakt osobisty, bezpłatną pomoc uzyskasz u swojego miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów w urzędzie miasta albo w starostwie powiatowym.

PAMIĘTAJ o przestrzeganiu następujących zasad:
- przemyśl podpisanie umowy, szczególnie jeśli zawierasz ją na wiele lat;
- uważnie czytaj umowy, a jeśli masz wątpliwości, poproś o wyjaśnienie lub skonsultuj się z kimś bliskim, np. rodziną, sąsiadem;
- domagaj się egzemplarzy wszystkich dokumentów, które podpiszesz;
- uważaj na „promocje", wyjątkowe oferty – gdy sprzedawca mówi Ci, że musisz podjąć decyzję w tej chwili, bo okazja się nie powtórzy;
- upewnij się, że wiesz, z przedstawicielem jakiej firmy rozmawiasz – zapytaj o dane firmy, konsultanta, zweryfikuj jego tożsamość oraz intencje, np. zadzwoń na infolinię swojego operatora;
- zastanów się, czy oferta jest korzystna dla Twojego budżetu domowego;
- na odstąpienie od umowy zawartej na odległość – czyli przez telefon albo internet – masz 14 dni.

WAŻNE! Od 3 lipca 2021 r. obowiązuje zmiana prawa energetycznego i zakazana jest sprzedaż usług energetycznych poza lokalem przedsiębiorstwa. Oznacza to, że sprzedawca nie może np. zapukać do Twoich drzwi z taką ofertą albo proponować Ci zmiany umowy przez telefon.

KONSUMENCIE!
Masz prawo do **BEZPŁATNEJ PORADY**

801 440 220
22 290 89 16

porady@dlakonsumentow.pl

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

ZUS RADZI

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Kto może przeliczyć emeryturę

Emeryci składają do nas wnioski o przeliczenie swoich świadczeń, ponieważ obecne tablice dalszego trwania życia są korzystniejsze. Jednak części tych wniosków nie możemy uwzględnić. Przeliczenie emerytury jest możliwe tylko w sytuacjach określonych w przepisach, np. gdy ktoś pracował na emeryturze i opłacał składki emerytalne.

Jak wyliczamy nową emeryturę

Najpierw sumujemy zwaloryzowane składki emerytalne, zwaloryzowany kapitał początkowy oraz zwaloryzowane składki i środki zapisane na subkoncie. Potem dzielimy tę sumę przez średnie dalsze trwanie życia. Podaje je Główny Urząd Statystyczny (GUS) w tablicach dla każdego rocznika. W tablicach, które obowiązują od 1 kwietnia 2021 r. do 31 marca 2022 r., nastąpił spadek średniego dalszego trwania życia we wszystkich grupach wiekowych. Tablice są obecnie korzystniejsze dla wysokości emerytur niż w poprzednich latach. Nie oznacza to jednak, że wszyscy emeryci mogą liczyć na przeliczenie świadczenia.

Kto może skorzystać

Obecne tablice średniego dalszego trwania życia możemy zastosować dla osób urodzonych po 1948 r., które w okresie od 1 kwietnia 2021 r. do 31 marca 2022 r. osiągną wiek emerytalny i udowodnią jakikolwiek okres ubezpieczenia (czyli spełnią warunki do przyznania emerytury).

Z obliczenia emerytury według nowych tablic mogą skorzystać również m.in. osoby, które:
- wcześniej spełniły warunki do przyznania emerytury według tzw. nowych zasad, ale dopiero w okresie od 1 kwietnia 2021 r. do 31 marca 2022 r. wystąpią o ustalenie prawa do tego świadczenia;
- miały już przyznaną emeryturę, ale potem podlegały ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym i dopiero zgłaszają wniosek o doliczenie nowych składek – jeśli zrobią to w okresie od 1 kwietnia 2021 r. do 31 marca 2022 r.;
- prawo do nowej emerytury miały już ustalone, ale zawiesiliśmy je, ponieważ kontynuowały zatrudnienie u pracodawcy, u którego były zatrudnione przed przyznaniem emerytury – jeśli w okresie od 1 kwietnia 2021 r. do 31 marca 2022 r. zakończą zatrudnienie i złożą wniosek o podjęcie wypłaty emerytury; wówczas obliczymy ją według obecnych tablic średniego dalszego trwania życia, porównamy z kwotą obliczoną według tablic obowiązujących w czasie, gdy osoby te osiągnęły wiek emerytalny, i przyjmiemy kwotę wyższą.

Więcej o możliwościach podwyższenia emerytury na stronie zus.pl w zakładce [Świadczenia] > [Emerytury].

WYDAWCA: CENTRALA ZUS W WARSZAWIE/ REDAKCJA: MONIKA BUGAJ-WOJCIECHOWSKA/ SKŁAD I DRUK: POLIGRAFIA ZUS W WARSZAWIE. ZAMÓWIENIE NR 2772/21