

# ZUS dla Seniora



W numerze m.in.

## PRZEKAŻ POLICJI INFORMACJE O NIEBEZPIECZNYCH MIEJSCACH

s. 2

## NOWE ZASADY KORZYSTANIA Z SANATORIUM

s. 2

## UWAŻAJ NA „PROMOCJE”

s. 3

## PRAWA PACJENTA PRZYSŁUGUJĄ KAŻDEMU, NIEZALEŻNIE OD WIEKU

s. 3

## SENIORZY MOGĄ WYSTĄPIĆ O DOFINANSOWANIE

s. 4

Szanowni Państwo!

Już po raz trzeci organizujemy wspólnie z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów „Dzień Seniora”.

Dbamy o Państwa bezpieczeństwo i zdrowie, dlatego współpracujemy z Policją, Urzędem Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Narodowym Funduszem Zdrowia, Rzecznikiem Praw Pacjenta. W tym roku partnerami wydarzenia „Dzień Seniora” są także Rzecznik Praw Obywatelskich oraz Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Zapraszamy na „Dzień Seniora” organizowany w naszych placówkach oraz w instytucjach współpracujących we wrześniu i w październiku. W czasie tych spotkań będą Państwo mogli m.in. skorzystać z porad naszych specjalistów, a także ekspertów z insty-

tucji partnerskich. Więcej o tym, co się będzie działo w Państwa okolicy, mogą Państwo przeczytać na stronie [www.zus.pl/senior](http://www.zus.pl/senior).

W tym numerze „ZUS dla Seniora” znajdą Państwo informacje, na jakie wsparcie ze strony urzędów i instytucji mogą liczyć seniorzy. Jest też materiał o nowym świadczeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji, a także o rehabilitacji leczniczej dla aktywnych zawodowo i ubezpieczonych emerytów.

Zapraszamy do lektury oraz do udziału w spotkaniach organizowanych podczas „Dnia Seniora”!

prof. Gertruda Uścińska  
prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

dr Elżbieta Ostrowska  
przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów

### ZUS RADZI

#### 500+ dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji

Od października możesz otrzymać świadczenie uzupełniające (500+), jeśli masz skończone 18 lat i jesteś niezdolny do samodzielnej egzystencji, a niezdolność ta jest stwierdzona właściwym orzeczeniem.

#### Niezbędne warunki

Aby otrzymać świadczenie uzupełniające, musisz też spełnić następujące warunki:

- nie możesz mieć prawa do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych albo łączna wysokość brutto tych świadczeń (z kwotą wypłacaną przez zagraniczną instytucję właściwą do spraw emerytalno-rentowych), po ustawowych wyłączeniach, nie może przekroczyć 1600 zł,
- musisz mieszkać w Polsce i spełniać jeden z poniższych warunków:
  - być obywatelem RP,
  - posiadać prawo pobytu lub prawo stałego pobytu w Polsce, jeśli jesteś obywatelem państwa



Fot.: © oneinchpunch – stock.adobe.com



członkowskiego UE lub EFTA albo legalnie przebywać na terytorium RP, jeśli jesteś obywatelem innego państwa.

Świadczenia uzupełniającego nie dostanie osoba, która jest tymczasowo aresztowana lub odbywa karę pozbawienia wolności, chyba że odbywa tę karę w systemie dozoru elektronicznego.

#### Konieczny wniosek

Aby otrzymać świadczenie uzupełniające, musisz złożyć wniosek. Może go także złożyć w Twoim imieniu przedstawiciel ustawy lub pełnomocnik.

Wniosek (druk ESUN) możesz pobrać ze strony [www.zus.pl](http://www.zus.pl). Jest on również dostępny w salach obsługi klientów w naszych placówkach.

**WAŻNE!** Możesz skorzystać z pomocy naszych pracowników przy wypełnianiu wniosku w godzinach otwarcia sal obsługi klientów oraz w Centrum Obsługi Telefonicznej (numer 22 560 16 00). Nasi pracownicy odpowiedzą Ci także, jakie dokumenty powinieneś dołączyć do wniosku.

→ czytaj więcej na s. 2

## DZIEŃ SENIORA

wrzesień  
październik  
2019

Sprawdź,  
co się będzie działo  
w Twojej okolicy, na:  
[www.zus.pl/senior](http://www.zus.pl/senior)



## Przekaż Policji informacje o niebezpiecznych miejscach

Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa to narzędzie, które wykorzystują internauci, aby wskazać zagrożenia w miejscu ich zamieszkania.

O popularności mapy, która działa od 5 października 2016 r., świadczą liczby:

- ponad 6 mln odsłon strony internetowej,
- prawie 2 mln użytkowników,
- ponad 1,2 mln naniesionych zagrożeń.

Mapa składa się z dwóch części: interaktywnej i statystycznej. Interaktywna część pozwala nieodpłatnie, anonimowo wskazać miejsce występowania zagrożenia, które zdaniem danej osoby wpływa negatywnie na bezpieczeństwo.

**WAŻNE!** Mapę można otworzyć przez portal [Policja.pl](http://Policja.pl) i przez strony internetowe jednostek Policji. Aplikacja dostępna jest również na urządzeniach mobilnych.

Aby nanieść zagrożenie na mapę, wystarczy kilka minut. Najpierw trzeba wybrać jedno z 24 zagrożeń z katalogu (m.in. przekraczanie dozwolonej prędkości, nieprawidłowe parkowanie czy spożywanie alkoholu w miejscu nie-

dozwolonym), potem wskazać miejsce, w którym ono występuje, a następnie kliknąć przycisk „Zgłoś”. Dodatkowo można podać szczegóły zagrożenia i dołączyć film lub zdjęcie. Policjanci, którzy pełnią na co dzień służbę w danym rejonie, weryfikują zgłoszone zagrożenia. Mają na to 5 dni.

Mapa aktywizuje lokalną społeczność i włącza ją w działania na rzecz poprawy bezpieczeństwa. Użytkownicy mapy korzystają z niej, aby podzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat zagrożeń występujących w sąsiedztwie ich miejsca zamieszkania. Dzięki temu Policja kieruje swoje siły nie tylko w miejsca, które wynikają z analiz statystyk policyjnych, ale przede wszystkim w miejsca, w których oczekują tego mieszkańcy.



## Nowe zasady korzystania z sanatorium

Od 19 lipca możesz starać się o kolejny wyjazd do sanatorium dopiero po 12 miesiącach od zakończenia poprzedniego. Zmienił się też termin, w którym musisz dostarczyć skierowanie do placówki NFZ. Obecnie masz na to 30 dni od wystawienia skierowania przez Twojego lekarza. Po tym terminie traci ono ważność. Zmiany te skrócą czas oczekiwania na sanatorium.

Jak starać się o wyjazd do sanatorium z NFZ

Lekarz, u którego leczysz się w ramach ubezpieczenia zdrowotnego, ocenia Twój stan zdrowia na podstawie wyni-

Telefoniczna Informacja Pacjenta  
800 190 590

Bezpłatnie  
24 godziny na dobę  
7 dni w tygodniu

ków badań i wywiadu. To on decyduje, czy możesz wyjechać do sanatorium. Jeśli uzna, że tak, wystawi skierowanie. Skierowanie to przekazujesz do placówki NFZ, właściwej dla Twojego miejsca zamieszkania. Możesz to zrobić osobiście lub wysłać skierowanie pocztą.

Lekarz specjalista NFZ na podstawie zgromadzonej dokumentacji medycznej oceni, czy celowe jest leczenie uzdrowskowe. Jeśli uzna Twoje skierowanie za zasadne, otrzymasz pismo z informacją, z jakiego leczenia możesz skorzystać. Dostaniesz je w ciągu 30 dni od momentu, w którym skierowanie wpłynę

do placówki NFZ. Jeśli lekarz specjalista NFZ podejmie negatywną decyzję, również otrzymasz pismo w tej sprawie.

### Jak sprawdzić termin wyjazdu

Termin wyjazdu do sanatorium możesz sprawdzić:

- w placówce NFZ,
- przez telefoniczną informację pacjenta (nr tel. 800 190 590),
- za pomocą przeglądarki internetowej: [skierowania.nfz.gov.pl](http://skierowania.nfz.gov.pl).

Jeśli wpiszesz do przeglądarki numer skierowania oraz swoją datę urodzenia, system pokaże, czy zakwalifikowałeś się na leczenie uzdrowskowe. Jeśli tak, wyświetli się m.in. orientacyjny czas oczekiwania, liczba osób oczekujących w kolejce, termin i miejsce leczenia, nazwa uzdrowska i jego adres. Informacje te pojawią się, jeśli NFZ rozpatrzył Twoje skierowanie.

Jeśli z ważnych powodów nie możesz wyjechać do wyznaczonego sanatorium w określonym terminie, jak najszybciej zwróć zaaprobowane skierowanie do NFZ. Do skierowania dołącz pisemne uzasadnienie wraz z dokumentami, które je potwierdzają. Dokumenty te musisz dostarczyć przed rozpoczęciem turnusu. Twoje wyjaśnienia zweryfikuje NFZ. Jeśli uzna je za wystarczające, wyznaczy nowy termin pobytu w sanatorium.

## 500+ dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji

→ ciąg dalszy ze s. 1

Przepisy dotyczące świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji wchodzi w życie 1 października 2019 r. Wniosek można składać od 1 września. Rozpatrujemy je od 1 października 2019 r.

### Wysokość świadczenia

Jeśli nie masz prawa do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych albo łączna ich kwota nie

przekracza 1100 zł, otrzymasz świadczenie uzupełniające w wysokości 500 zł miesięcznie.

Jeśli masz prawo do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych i łączna ich wysokość przekracza 1100 zł, ale nie przekracza 1600 zł, to wysokość Twojego świadczenia uzupełniającego będzie stanowić różnicę między kwotą 1600 zł i łączną kwotą przysługujących Ci świadczeń pieniężnych.

Więcej informacji o świadczeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji znajdziesz na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

## Uważaj na „promocje”

Często odbierasz telefony z zaproszeniami na bezpłatne badania? A potem okazuje się, że był to pokaz handlowy? Radzimy, jak ustrzec się przed nieprzeżywanymi zakupami i co zrobić w razie problemów.

Scenariusz jest zwykle taki: dzwoni telefon, miła pani zaprasza na bezpłatne badania, proponuje prezent dla każdego uczestnika lub losowanie nagród. W rzeczywistości „badania” wykonują pracownicy firmy, która chce sprzedać swoje towary, a nie lekarze. „Lekarstwem” na rzekomo zdiagnozowane choroby jest drogi pakiet medyczny lub sprzęt rehabilitacyjny, na który jest akurat promocja. Kilka osób decyduje się na zakup. W pomieszczeniu, w któ-

**NIE KUPUJ BEZ NAMYSŁU**  
Zanim kupisz, zweryfikuj otrzymane informacje o produkcie. Skonsultuj zakup z rodziną.

**NIE WIERZ W „DARMOWE” PREZENTY**  
Uważaj, darmowa wycieczka może być połączona z kilkugodzinną sprzedażą kosztownych produktów.

**NIE DAJ SOBIE WMÓWIĆ, ŻE NIE MASZ PRAWA**  
Zawsze możesz odstąpić od umowy, gdy kupujesz produkt w domu lub na pokazie. Masz na to 14 dni od odbioru produktu.

**BĄDŹ UWAGAŃNY – NIE DAJ SIĘ MANIPULACJI**  
„Proszę odstąpić od umowy za tydzień, bo będzie wtedy osoba upoważniona” – gdy zastosujesz się do takiej instrukcji, może się okazać, że przekroczysz termin na odstąpienie od umowy.

**NIE ULEGAJ NAMOWOM**  
Sprzedawcy wykorzystują wiele sztuczek, które mają skłonić cię do kupna produktu, nawet jeśli go nie potrzebujesz. Przemyśl swoją decyzję.

**PAMIĘTAJ, NIE JESTEŚ SAM**

- Poproś o pomoc rzeczników konsumentów w swoim miejscu zamieszkania.
- Zadzwoni na tel. 801 440 220 od pon. do pt. w godz. 8.00–18.00 (opłata zgodna z cennikiem operatora).
- Napisz e-mail: [porady@dlakonsumentow.pl](mailto:porady@dlakonsumentow.pl).

rym podpisują umowę, panuje półmrok, a umowa jest napisana drobnym drukiem. Na koniec następuje losowanie nagrody, a szczęśliwy laureat podpisuje formularz odbioru. Ale to nie koniec.

W domu, gdy przeczytasz dokument, który dostałeś przy odbiorze nagrody, okazuje się, że jest to umowa sprzedaży i za „prezent” musisz zapłacić.

W takich sytuacjach nie możesz pozostać bierny. W ciągu 14 dni od

zawarcia takiej niekorzystnej umowy możesz od niej odstąpić. Gdy minął ten termin, a zostałeś wprowadzony w błąd, możesz unieważnić umowę. Szukaj pomocy u rzecznika konsumentów. Bezpłatną poradę otrzymasz też pod numerem infolinii konsumenckiej (tel. 801 440 220 lub 22 290 89 16), a także w regionalnych ośrodkach konsumenckich (tel. 22 299 60 90).



## Prawa pacjenta przysługują każdemu, niezależnie od wieku

Do Rzecznika Praw Pacjenta może zgłosić się każda osoba, która uważa, że doszło do naruszenia jej praw jako pacjenta.

Rzecznik przede wszystkim dba o to, by podmioty lecznicze przestrzegały praw pacjentów. Jego celem jest zapewnienie każdemu pacjentowi maksymalnego bezpieczeństwa oraz komfortu w trakcie całego leczenia.

Każdy pacjent, niezależnie od jego wieku, ma takie same prawa. Nie ma też znaczenia, czy leczy się w placówkach publicznych, czy prywatnych.

**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),
- wysłać pismo e-mailem na adres kancelaria@rpp.gov.pl,
- przyjść osobiście do Biura Rzecznika Praw Pacjenta (ul. Młynarska 46 w Warszawie).

Więcej informacji na [www.rpp.gov.pl](http://www.rpp.gov.pl).



## W razie nierównego lub poniżającego traktowania osób starszych można liczyć na pomoc

Przy Rzeczniku Praw Obywatelskich działa komisja ekspertów ds. osób starszych. Z pracy tej komisji i pracowników Biura RPO wynika, że najczęstsze problemy, z którymi zmagają się seniorzy i ich rodziny, to: przemoc wobec osób starszych, brak uprawnień do świadczeń emerytalno-rentowych, niewystarczająca opieka medyczna i pomoc społeczna.

Kolejne bardzo ważne problemy seniorów to:

- bezdomność,
- oszustwa i wyłudzenia (namawianie do pożyczek, darowizn na rzecz ośrodków społecznych, kosztownych zakupów itp.),
- opieka długoterminowa, usługi opiekuńcze, niewystarczające wsparcie rodzin osób starszych,
- choroby cywilizacyjne i neurodegeneracyjne (choroba Alzheimera),
- naruszanie praw mieszkańców domów pomocy społecznej.

Jeżeli uważasz, że Twoje prawa zostały naruszone przez organy, organizacje

i instytucje (m.in. sądy, publiczna służba zdrowia, policja, urząd gminy), możesz zwrócić się do rzecznika. W takiej sytuacji powinieneś złożyć wniosek, który jest wolny od opłat. Nie musisz też zachowywać żadnej szczególnej formy. Wniosek możesz złożyć osobiście w Biurze RPO, wysłać pocztą albo na formularzu elektronicznym za pośrednictwem strony internetowej [www.rpo.gov.pl](http://www.rpo.gov.pl).

Możesz też uzyskać poradę lub złożyć wniosek podczas dyżurów pracowników Biura RPO w wybranych miastach oraz podczas spotkań regionalnych rzecznika z obywatelami.

Na stronie <https://www.rpo.gov.pl/content/kontakt> znajdziesz informacje dotyczące:

- przyjęć interesantów w czterech biurach RPO, które pracują codziennie – w Warszawie, Katowicach, Gdańsku i Wrocławiu,
- dyżurów w Bydgoszczy, Częstochowie, Kielcach, Koszalinie, Krakowie, Lublinie, Łodzi, Poznaniu, Słupsku, Szczecinie i Wałbrzychu.

Rzecznik może również podjąć sprawę z urzędu na podstawie m.in. doniesień medialnych.

Jeżeli rzecznik stwierdzi, że Twoje prawa zostały naruszone, może m.in. skierować wystąpienie generalne, skorzystać ze środków procesowych, np. skierować sprawę do Trybunału Konstytucyjnego oraz zgłaszać swój udział w postępowaniach sądowych.



## Kto może skorzystać z rehabilitacji

Jeśli Twoja choroba lub uraz może być przyczyną niezdolności do pracy, złóż wniosek o rehabilitację leczniczą. Jeśli jesteś aktywny zawodowo i ubezpieczony, możesz skorzystać z rehabilitacji, nawet gdy masz już ustalone prawo do emerytury z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

### Warunki

Z rehabilitacji leczniczej ZUS możesz skorzystać, jeśli:

- jesteś ubezpieczony, np. jesteś pracownikiem lub przedsiębiorcą zagrożonym niezdolnością do pracy,
- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- pobierasz rentę okresową z powodu niezdolności do pracy.

Aby skorzystać z rehabilitacji finansowanej przez ZUS, musi być szansa, że odzyskasz po niej zdolność do pracy. Turnus rehabilitacyjny trwa 24 dni.

### Rehabilitacja stacjonarna albo ambulatoryjna

Rehabilitacja stacjonarna polega na tym, że cały czas jesteś w ośrodku rehabilitacyjnym (przebywasz poza miejscem zamieszkania), a rehabilitacja ambulatoryjna – że przychodzisz codziennie na zaplanowane zabiegi i konsultacje lekarskie do ośrodka rehabilitacyjnego (nie przebywasz w nim cały czas).

Ośrodki rehabilitacyjne są położone na terenie całej Polski, również w miejscowościach uzdrowiskowych. Aktualna mapa ośrodków rehabilitacyjnych

jest dostępna na stronie: [www.zus.pl/rehabilitacja](http://www.zus.pl/rehabilitacja).

### Niezbędny wniosek

Abyś mógł skorzystać z rehabilitacji, Twój lekarz powinien wypełnić wniosek. Może go napisać sam lub skorzystać z formularza (ZUS PR-4) zamieszczonego na naszej stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl). Możesz wydrukować wniosek ze strony i przynieść lekarzowi do wypełnienia. Potrzebne będą Twoje dane:

- imię i nazwisko,
- PESEL,
- adres zamieszkania,
- numer telefonu.

Wniosek powinien zawierać również:

- rozpoznanie medyczne w języku polskim,
- opinię, że osoba kierowana na rehabilitację rokuje, że odzyska zdolność do pracy,
- informację, że wniosek dotyczy rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS.

Wniosek złóż w dowolnej jednostce ZUS (dokumenty możesz zanieść albo wysłać pocztą). Załatwisz sprawę szybciej, jeśli wybierzesz oddział w miejscu Twojego zamieszkania.

**WAŻNE!** Lekarz może elektronicznie przesłać Twój wniosek o rehabilitację do ZUS. Dzięki temu szybciej załatwisz sprawę. Zapytaj lekarza o tę możliwość.

Przygotuj swoją dokumentację medyczną, która potwierdzi rozpoznanie, dotychczasowe leczenie (karty informacyjne leczenia szpitalnego, opisy i wyniki badań, np. rtg, usg). Dokumen-

ty te pokażesz lekarzowi orzecznikowi ZUS podczas badania. Weź na badanie także dokument potwierdzający Twoją tożsamość.

Jeśli lekarz orzecznik rozpatrzy pozytywnie Twój wniosek, otrzymasz skierowanie do ośrodka rehabilitacyjnego.

**WAŻNE!** Rehabilitacja w ramach prewencji rentowej ZUS jest bezpłatna. Pokrywamy nie tylko koszty rehabilitacji, ale także zakwaterowania i wyżywienia, oraz zwracamy koszty dojazdu (koszt biletu najtańszego środka komunikacji publicznej).

### Czas oczekiwania na rehabilitację

Skierowanie na rehabilitację leczniczą możesz otrzymać już po około 8 tygodniach. Termin i miejsce rehabilitacji możesz uzgodnić z pracownikiem wydziału orzecznictwa lekarskiego i prewencji ZUS. Wybór terminu i ośrodka zależy jednak od dostępności miejsc w danym turnusie i ośrodku.

### ● PFRON RADZI



## Seniorzy mogą wystąpić o dofinansowanie

**Osoby w wieku emerytalnym mogą skorzystać ze wsparcia Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach programu „Aktywny samorząd”. W porównaniu z rokiem 2015 kwoty dofinansowań są o 89% wyższe.**

Możesz skorzystać z 16 różnych form wsparcia, m.in. w zakresie mobilności. Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną w wieku emerytalnym, ale aktywną zawodowo, możesz uzyskać dofinansowanie na zakup wózka o napędzie elektrycznym (do 10 tys. zł), zakup skutera (do 5 tys. zł), naprawę wózka lub skutera (do 3,5 tys. zł). Możesz także otrzymać wsparcie finansowe przy zakupie protezy kończyn dolnych lub górnych.

Aby uzyskać pomoc, zgłoś się do powiatowego centrum pomocy rodzinie (PCPR), miejskiego ośrodka pomocy społecznej (MOPS) lub innej jednostki, którą wskaże samorząd powiatowy.

Więcej informacji o formach wsparcia dla osób niepełnosprawnych znajdziesz na stronie [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl).



Fot.: © zerekskimilian - stock.adobe.com