nr 1 (5) • 2020 | MAGAZYN ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

ZUS dla Seniora

W numerze m.in.

NOWOCZESNE USŁUGI E-ZDROWIA
s. 3

NIE MUSISZ CIERPIEĆ Z BÓLU – MASZ PRAWO DO JEGO ŁAGODZENIA
s. 4

WNIOSEK O ŚRODKI PFRON PRZEZ INTERNET
s. 5

EMERYTÓW I RENCISTÓW OBOWIĄZUJĄ LIMITY ZAROBKOWE
s. 6

Szanowni Państwo!

Już po raz czwarty organizujemy „Dzień Seniora" wspólnie z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Ubiegłoroczna frekwencja i słowa uznania, które otrzymaliśmy, są dowodem słuszności wspólnie podejmowanych działań.

W tym roku, ze względu na sytuację epidemiczną i Państwa bezpieczeństwo, „Dzień Seniora" nie może się odbyć w tradycyjnej formule. Dlatego przekazujemy Państwu czasopismo „ZUS dla Seniora". Znajdą w nim Państwo artykuły o rehabilitacji leczniczej i szczególnych wymaganiach z powodu COVID-19 oraz o zasadach dorabiania do emerytury lub renty. Dodatkowo na jego łamach partnerzy „Dnia Seniora" – Narodowy Fundusz Zdrowia, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Rzecznik Praw Pacjenta, Rzecznik Praw Obywatelskich, Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów – chcą przekazać Państwu ważne informacje. Wśród nich znajdą Państwo wiadomości o e-usługach w służbie zdrowia i możliwości złożenia elektronicznego wniosku o dofinansowanie ze środków PFRON. Warto też przeczytać o prawie do leczenia bólu, o demencji i o tym, jak uchronić się przed oszustami.

prof. Gertruda Uścińska
prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

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

ZUS RADZI

Dla kogo rehabilitacja lecznicza

Prowadzimy rehabilitację leczniczą osób, które z powodu choroby lub urazu mogą utracić zdolność do pracy, ale jest szansa, że ją odzyskają po rehabilitacji.

Kiedy musisz wykonać test na SARS-CoV-2

Wznowiliśmy kierowanie na rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS. Jeśli otrzymasz zawiadomienie o skierowaniu na rehabilitację leczniczą w systemie stacjonarnym, skontaktuj się z ośrodkiem i podaj aktualny numer telefonu. Otrzymasz informację o wystawionym zleceniu na badanie – test na SARS-CoV-2. Jeśli nie skontaktujesz się z ośrodkiem i nie wykonasz testu, nie będziesz mógł skorzystać z rehabilitacji leczniczej.

Na rehabilitację zabierz ze sobą środki ochrony osobistej (rękawiczki, maseczki lub przyłbice).

Jeśli jesteś na kwarantannie albo w izolacji lub przebywasz z osobą na kwarantannie albo w izolacji w warunkach domowych, nie możesz zgłosić się do ośrodka rehabilitacyjnego. Zostań w domu!

Jeśli otrzymasz zawiadomienie o skierowaniu na rehabilitację leczniczą w systemie ambulatoryjnym, nie musisz wykonywać testu na SARS-CoV-2, żeby w niej uczestniczyć.

Kiedy możesz skorzystać z rehabilitacji

Z rehabilitacji możesz skorzystać, jeśli jest zagrożenie, że utracisz zdolność do pracy. Musi jednak być szansa, że ją odzyskasz po rehabilitacji. Musisz także spełniać jeden z poniższych warunków:

- być ubezpieczony (np. pracujesz zawodowo),

➔ czytaj więcej na s. 2

Fot. pikselstock AdobeStock

DZIEŃ SENIORA

październik 2020

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

PZ ERI

WAŻNE!

- Test na SARS-CoV-2 wykonasz bezpłatnie. Aby wykonać test, zgłoś się do mobilnego punktu pobrań, nie wcześniej niż 6 dni przed rozpoczęciem turnusu rehabilitacyjnego. Aktualną listę punktów pobrań znajdziesz w serwisie www.pacjent.gov.pl/punkty-pobran.
- Ośrodek rehabilitacyjny poinformuje Cię telefonicznie o wynikach testu. Abyś mógł uczestniczyć w rehabilitacji, wynik testu musi być negatywny. Lepiej wstrzymaj się z planowaniem podróży do czasu, aż dostaniesz informację o wyniku testu.

Dla kogo rehabilitacja lecznicza

➔ ciąg dalszy ze s. 1

- pobierać zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- pobierać rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Z rehabilitacji możesz również skorzystać, jeśli:

- lekarz orzecznik stwierdzi taką potrzebę podczas kontroli zwolnienia lekarskiego, na którym obecnie przebywasz,
- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę z tytułu niezdolności do pracy.

Jakie dokumenty musisz przygotować

O rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS wnioskować może lekarz prowadzący leczenie. Przygotuj wniosek. Możesz skorzystać z formularza przygotowanego przez nas (wniosek PR-4 znajdziesz na stronie www.zus.pl/rehabilitacja) albo innego dowolnego. Wniosek, który wypełni Twój lekarz, powinien zawierać:

- imię i nazwisko,
- PESEL,
- adres zamieszkania i numer telefonu,
- rozpoznanie choroby podstawowej i chorób współistniejących w języku polskim,
- informację, że po rehabilitacji rokujesz odzyskanie zdolności do pracy,
- informację, że wniosek dotyczy rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS oraz określenie profilu rehabilitacji, np. schorzenia narządu ruchu.

Do wniosku możesz załączyć kserokopię dokumentacji medycznej z dotychczasowego leczenia (np. karty informacyjne leczenia szpitalnego, wyniki badania USG).

Wniosek złóż w naszej placówce lub wyślij pocztą. Na badanie u lekarza orzecznika zabierz dokumentację z leczenia, jeżeli nie dołączyłeś jej do wniosku o rehabilitację.

WAŻNE! Lekarz może wystawić Ci wniosek o rehabilitację w trakcie wystawiania zwolnienia elektronicznego (e-ZLA) na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Takiego wniosku nie musisz przynosić osobiście. Lekarz prześle go do nas elektronicznie.

Kto wydaje orzeczenie i skierowanie na rehabilitację

Orzeczenie w sprawie rehabilitacji wydaje lekarz orzecznik ZUS:

- po przeprowadzeniu badania lub
- na podstawie zgromadzonej dokumentacji leczenia.

Jeżeli lekarz orzecznik wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, otrzymasz zawiadomienie o skierowaniu na rehabilitację. Termin i miejsce rehabilitacji uzgodnisz z naszym pracownikiem.

Ile trwa rehabilitacja

Rehabilitacja trwa 24 dni.

Kto pokrywa koszty rehabilitacji

ZUS pokrywa koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia. Zwraca też koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do ośrodka rehabilitacyjnego i z powrotem.

Jakie schorzenia można rehabilitować

Możesz być skierowany na rehabilitację w systemie:

- stacjonarnym (pobyt całodobowy w ośrodku rehabilitacyjnym) w przypadku schorzeń:
  - narządu ruchu,
  - narządu ruchu po wypadku (wczesna rehabilitacja powypadkowa),
  - układu krążenia,
  - układu oddechowego,
  - psychosomatycznych,
  - onkologicznych po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego,
  - narządu głosu,
  - ośrodkowego układu nerwowego – pilotażowy program rehabilitacji leczniczej,
- ambulatoryjnym (codziennie dojeżdżasz na rehabilitację do ośrodka rehabilitacyjnego znajdującego się w miejscowości, w której mieszkasz) w przypadku schorzeń:
  - narządu ruchu,
  - układu krążenia, w tym monitorowanego telemedycznie.

Co obejmuje program rehabilitacji leczniczej

Lekarz w ośrodku rehabilitacyjnym ustali dla Ciebie indywidualny program zabiegów i zajęć z zakresu:

- różnych form kinezyterapii, czyli gimnastyki indywidualnej i zbiorowej,
- fizykoterapii (zabiegi z zakresu ciepłolecznictwa, krioterapii, hydroterapii, magnetoterapii, elektroterapii, laseroterapii, masażu),
- rehabilitacji psychologicznej, w tym m.in. psychoedukacji i treningów relaksacyjnych,
- edukacji zdrowotnej w zakresie:
  - zasad prawidłowego żywienia,
  - znajomości czynników ryzyka w chorobach cywilizacyjnych,
  - znajomości czynników zagrożenia dla zdrowia w miejscu pracy,
  - wiedzy o chorobie, z powodu której odbywasz rehabilitację,
  - podstawowych praw i obowiązków pracodawcy oraz pracownika.

Gdzie są ośrodki rehabilitacyjne

ZUS nie ma własnych ośrodków rehabilitacyjnych. Zawieramy umowy z ośrodkami, które muszą spełnić określone wymagania prawne, kadrowe, lokalowe i medyczne. Wykaz tych ośrodków znajdziesz na stronie www.zus.pl/rehabilitacja.

Fot. Robert Kneschke AdobeStock

Szanowne Seniorki
i Szanowni Seniorzy!

Obchody Międzynarodowego Dnia Osób Starszych to jedna z pięknych tradycji naszego Związku. Corocznie, podczas organizowanych wspólnie z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych konferencji i spotkań mówiliśmy o problemach i potrzebach seniorów, a także o roli, jaką odgrywają w społeczeństwie, we wspólnotach lokalnych, w rodzinie. Niestety w tym roku ze względów bezpieczeństwa nie mogą się odbywać większe spotkania, tym bardziej, że seniorzy są w grupie podwyższonego ryzyka. Dlatego korzystam z tej drogi, aby dotrzeć do Państwa z życzeniami i słowami podziękowania za Państwa postawę w tym trudnym czasie.

Mamy za sobą bardzo trudne miesiące, jedne z najtrudniejszych w długiej historii naszego stowarzyszenia. Zagrożenie epidemią, zamknięcie w domach, obawy o zdrowie swoje i bliskich, poczucie osamotnienia – dotknęły boleśnie wielu z nas. Tylko nieliczni z Państwa korzystali z oferty różnych aktywności przez internet i media społecznościowe. W tym czasie szczególnie liczyły się gesty wsparcia i pomocy zarówno ze strony różnych instytucji i organizacji, jak i zwykłych osób – rodziny, sąsiadów.

Z dumą mogę powiedzieć, że Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów niemal od pierwszych dni pandemii włączył się w działania pomocowe. Mimo zrozumiałych obaw o własne zdrowie nasze koleżanki i nasi koledzy starali się dotrzeć do najbardziej potrzebujących. W niektórych lokalach związkowych uruchomiliśmy punkty wydawania paczek żywnościowych, dostarczaliśmy seniorom maseczki, we współpracy z władzami samorządowymi rozprowadzaliśmy środki dezynfekcyjne i ochrony osobistej itp.

Z powodu epidemii musieliśmy w tym roku zrezygnować lub ograniczyć wiele działań, takich jak wycieczki, spotkania integracyjne i inne formy aktywności. Bardzo nam tego brakuje. Obecnie proponujemy seniorom formy wspólnego spędzania czasu dostosowane do sytuacji: pikniki na świeżym powietrzu, spacery z kijkami, wyjazdy wypoczynkowe i rehabilitacyjne. Oczywiście działalność ta jest zaledwie niewielką częścią „normalnej" aktywności naszego stowarzyszenia. W ubiegłym roku zorganizowaliśmy blisko 6 tysięcy imprez kulturalnych i turystyczno-krajoznawczych, ponad tysiąc spotkań z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora, 700 – z okazji Światowego Dnia Inwalidy i ponad 2 tysiące różnych imprez okolicznościowych. Wierzę, że w kolejnych latach powrócimy do takiej bogatej, różnorodnej aktywności.

Z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora życzę Państwu przede wszystkim zdrowia, sił i pozytywnej energii. Życzę, abyśmy jak najszybciej doczekali się świata bez koronawirusa, świata bezpiecznego i przyjaznego wszystkim, a przede wszystkim – osobom starszym.

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

NFZ RADZI

Narodowy Fundusz Zdrowia

Nowoczesne usługi e-zdrowia

Coraz więcej spraw związanych z Twoim zdrowiem załatwisz bez wychodzenia z domu – za pomocą telefonu lub komputera. Dzięki e-usługom w czasie pandemii koronawirusa jesteśmy bezpieczniejsi.

E-wizyta

Nie musisz iść do przychodni, jeśli masz lekką infekcję lub potrzebujesz tylko lekarstw. Możesz skorzystać z e-wizyty. Wejdź na stronę https://pacjent.gov.pl/ewizyta i wypełnij prosty formularz zgłoszeniowy, a potem online zarejestruj się do lekarza lub pielęgniarki. Informację o umówionej e-wizycie otrzymasz mejlem. E-wizytę możesz odbyć przez internet albo przez telefon. W tym pierwszym przypadku musisz mieć komputer z kamerką i głośnikiem.

Podczas e-wizyty możesz:

- skonsultować niepokojące objawy lub złe samopoczucie,
- omówić wyniki badań, np. poziomu cukru czy ciśnienia,
- otrzymać e-receptę na leki, które stale przyjmujesz,
- poradzić się w sprawie dawkowania leku,
- otrzymać poradę lekarską i zalecenia,
- otrzymać e-zwolnienie lub e-skierowanie.

Internetowe Konto Pacjenta (IKP)

To miejsce w internecie, gdzie znajdziesz informacje medyczne o Twoim zdrowiu. Nie musisz już niczego zapamiętywać, zapisywać ani gromadzić.

W IKP znajdziesz:

- Twoje e-recepty,
- Twoje e-skierowania (na badanie lub do uzdrowiska),
- historię Twoich wizyt u lekarza w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ),
- informację o zaplanowanych wizytach u lekarza w ramach NFZ,
- listę Twoich leków na receptę,
- informacje o lekach (możesz sprawdzić każdy lek dopuszczony do obrotu w Polsce).

Korzystanie z IKP jest bardzo proste. Wejdź na stronę pacjent.gov.pl i się zaloguj. Wybierz jeden z trzech sposobów logowania:

- profil zaufany — to Twój bezpłatny, elektroniczny podpis, dzięki któremu załatwisz urzędowe sprawy online (profil możesz założyć przez internet, w urzędzie skarbowym, w oddziałach NFZ lub ZUS, w niektórych placówkach podstawowej opieki zdrowotnej działających w ramach NFZ),
- e-dowód — możesz go uzyskać bezpłatnie przy składaniu wniosku o nowy dowód osobisty,
- konto w niektórych bankach.

Możesz upoważnić kogoś do załatwiania Twoich spraw w Internetowym Koncie Pacjenta – zrobisz to w IKP.

Diety dla seniora

NFZ przygotował darmowe plany żywienia oparte na diecie DASH. Są one dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl.

Lekarze rekomendują dietę DASH seniorom, zwłaszcza gdy mają podwyższone ciśnienie lub nadciśnienie tętnicze. Dieta ta zmniejsza także poziom glikemii i stężenie insuliny na czczo we krwi. Produkty stosowane w diecie łatwo kupić, a dietę łatwo stosować.

Nie musisz cierpieć z bólu – masz prawo do jego łagodzenia

Pacjent ma prawo do leczenia bólu. Ani lekarz, ani pielęgniarka nie mogą odmówić mu środków przeciwbólowych.

Jeśli na przykład usłyszysz: „wcale tak nie boli", „trzeba trochę pocierpieć", „nie dam Panu leków, bo się Pan uzależni" – możesz powołać się na swoje prawa i domagać się łagodzenia bólu.

Niestety w Polsce do niedawna ból był bagatelizowany. Skazywani byliśmy nie tylko na ból związany z chorobą, lecz także na ból występujący podczas badań diagnostycznych, np. endoskopowych, czy krótkich zabiegów, np. stomatologicznych.

Regulacje prawne dotyczące leczenia bólu

W 2017 r. weszła w życie nowelizacja ustawy z 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. Uregulowała ona wprost prawo pacjenta do leczenia bólu bez względu na wiek, miejsce udzielania świadczeń medycznych oraz źródło bólu. Nowelizacja określa też obowiązki podmiotów, które udzielają świadczeń zdrowotnych w zakresie określania stopnia natężenia bólu, leczenia bólu oraz monitorowania skuteczności tego leczenia.

Świadczenia zdrowotne w zakresie leczenia bólu mogą być udzielane w:

- podstawowej opiece zdrowotnej,
- ambulatoryjnej opiece specjalistycznej,
- leczeniu szpitalnym,
- ratownictwie medycznym.

Wprowadzenie prawa do łagodzenia bólu miało ujednolicić schematy działania we wszystkich placówkach medycznych.

Obecnie toczą się prace legislacyjne nad projektem rozporządzenia, które określałoby standard organizacyjny leczenia bólu. Ma ono zawierać wzór karty oceny natężenia bólu. To bardzo ważne, by jasne i precyzyjne wytyczne dotyczące leczenia bólu zaczęły jak najszybciej obowiązywać.

Stopień natężenia bólu

Aby właściwie dobrać leki, trzeba określić stopień natężenia bólu i sposób jego monitorowania. Odczuwanie bólu jest zawsze subiektywne. Jednak są skale, na których możesz zaznaczyć stopień bólu, który odczuwasz. Dlatego warto zastanowić się, jak opisać lekarzowi albo pielęgniarce próg bólu.

Pamiętajmy, że próg bólu to punkt rosnącego postrzegania bodźca, w którym zaczyna się odczuwać ból. Jest to zjawisko całkowicie subiektywne. Należy zachować rozróżnienie między bodźcem a wynikającym z niego odczuwaniem bólu. Podczas wizyty u lekarza czy przebywania w szpitalu powinniśmy się zastanowić, w jaki sposób opisać nasz ból.

Rola Rzecznika Praw Pacjenta

Leczenie bólu jest jeszcze dość nowym tematem, dlatego Rzecznik Praw Pacjenta stoi na straży przestrzegania tego prawa. W razie jego naruszenia Rzecznik może wszcząć postępowanie wyjaśniające lub wskazać przysługujące Ci środki prawne.

Wszystkie sygnały wpływające do Rzecznika dotyczące leczenia bólu są podejmowane w ramach kompetencji ustawowych. Za pośrednictwem Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590 Rzecznik edukuje i informuje pacjentów oraz ich bliskich o przysługującym prawie do łagodzenia bólu, niezależnie co jest jego źródłem.

TIP to infolinia NFZ.

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 na adres kancelaria@rpp.gov.pl,
- przyjść osobiście do Biura Rzecznika Praw Pacjenta (ul. Młynarska 46 w Warszawie) – wcześniej zapisz się mailem (rezerwacja@rpp.gov.pl) lub przez telefon (22 532 82 43).

Więcej informacji na https://www.gov.pl/rpp.

Jak opisać ból?

Ustal, gdzie Cię boli

Jeśli precyzyjnie zlokalizujesz ból, lekarz będzie mógł rozpoznać jego źródło, wskazać bolesny obszar oraz określić, jak rozległy i głęboko umiejscowiony jest ból. Jeśli ból promieniuje, powiedz o tym lekarzowi – niektóre bóle promieniujące są wywołane uszkodzeniem lub uciskaniem nerwów.

Ile trwa ból

Musisz powiedzieć, czy ból pojawił się po raz pierwszy, czy jest nagły, jak długo trwa, czy powstaje samoistnie – bez żadnej wyraźnej przyczyny, czy trwa ciągle – nieprzerwanie – czy też pojawia się tylko od czasu do czasu, np. przy konkretnych ruchach. Jeśli ból jest wynikiem urazu, koniecznie to zaznacz.

Rodzaj bólu

Ból może być tępy, ostry, rozlany lub napadowy. Im więcej będziesz w stanie powiedzieć i im lepiej opiszesz ból, tym bardziej trafne będzie jego rozpoznanie.

Intensywność bólu

Intensywność może zmieniać się w czasie samoistnie lub pod wpływem zastosowanej terapii. Natężenie bólu powinno być zatem mierzone jak najczęściej, aby stale monitorować wszelkie zmiany.

Co wyzwala ból i jakie są objawy

Powinieneś wskazać, czy ból pojawia się w określonych okolicznościach. Bólowi mogą towarzyszyć zmiany w czuciu określonej części ciała, nudności, zawroty głowy, zmiany w percepcji, wysypki, zaczerwienienia i obrzęki.

Leczenie

Jeśli wcześniej byłeś leczony z powodu bólu, lekarz powinien o tym wiedzieć. Przekaż mu informacje, jak przebiegało leczenie, czy było skuteczne, w jakim stopniu. Jeśli zrezygnowałeś z leczenia, powiedz dlaczego. Lekarz powinien też wiedzieć, czy wystąpiły u Ciebie jakieś skutki uboczne lub reakcja alergiczna na któryś z podawanych leków. Prawidłowa diagnoza jest konieczna, aby dobrać odpowiednią terapię i uśmierzyć ból.

PFRON RADZI

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Wniosek o środki PFRON przez internet

Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością, możesz bez wychodzenia z domu złożyć wniosek o dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych za pośrednictwem Systemu Obsługi Wsparcia (SOW). Dofinansowanie przysługuje do turnusów rehabilitacyjnych, przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych.

System Obsługi Wsparcia (**sow.pfron.org.pl**) to nowoczesna aplikacja, za pomocą której możesz złożyć wnioski o wsparcie finansowane ze środków PFRON, przekazywane przez jednostki samorządu terytorialnego.

Wnioski elektroniczne można także składać w ramach programu „Aktywny samorząd", z którego PFRON dofinansuje zakup skutera lub wózka o napędzie elektrycznym, specjalistycznego oprzyrządowania, a także – edukację osób z niepełnosprawnością.

System dostępny

SOW działa w całej Polsce. Dzięki niemu w łatwy sposób złożysz wniosek. Aplikacja dostosowana jest do tego, by korzystały z niej osoby z niepełnosprawnością. Pomocnik w postaci kreatora przedstawi Ci formy pomocy z PFRON oraz warunki, jakie musisz spełniać, aby z niej skorzystać. Gdy wybierzesz formę wsparcia, zostaniesz przekierowany do odpowiedniego wniosku w systemie SOW.

Aby elektronicznie złożyć wniosek, potrzebujesz jedynie dostępu do internetu oraz profilu zaufanego lub podpisu elektronicznego. Jeśli nie masz takiego podpisu, możesz wypełnić wniosek w systemie SOW, a następnie go wydrukować i dostarczyć do jednostki samorządu terytorialnego.

SOW jest bezpłatny i możesz z niego korzystać przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i 365 dni w roku.

Nowa jakość

– Rok 2020 jest rokiem nowych wyzwań i zdobywania doświadczeń. Mamy nadzieję, że zainwestowana dotąd wspólna energia i determinacja Funduszu i powiatów, a także wysiłek i środki finansowe przyniosą wszystkim oczekiwany rezultat, którym jest lepsze zaspokojenie potrzeb osób niepełnosprawnych i satysfakcja z dobrze wykonanego zadania – podkreśla prezes zarządu PFRON Krzysztof Michałkiewicz.

WAŻNE! Jeśli chcesz uzyskać pomoc przy składaniu wniosku o środki z PFRON poprzez System Obsługi Wsparcia, możesz skorzystać z:

- bezpłatnej infolinii pod numerem telefonu: 800 889 777,
- wyjaśnień na portalu https://portal-sow.pfron.org.pl,
- szkoleń e-learningowych,
- pomocy pracowników PFRON w punktach informacyjnych we wszystkich wojewódzkich oddziałach Funduszu.

RPO RADZI

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Co warto wiedzieć o demencji, aby pomóc sobie lub bliskim

Przy Rzeczniku Praw Obywatelskich działa komisja ekspertów ds. osób starszych. Komisja zajmuje się ważnymi sprawami dotyczącymi osób starszych, m.in. otępieniem, czyli demencją.

Szacuje się, że obecnie na świecie 50 mln osób żyje z demencją, a w Polsce prawdopodobnie ponad 500 tys. zmaga się z jej objawami, choć często bez postawionej diagnozy. Prawdopodobnie każdy z nas słyszał nazwę demencja albo otępienie, ale nie wszyscy wiedzą, że powoduje ją ponad 100 różnych chorób. Najbardziej znaną jest choroba Alzheimera, która odpowiada za 50–60% przypadków otępienia. Wraz z wydłużaniem się życia i starzeniem się społeczeństw, chorych będzie coraz więcej. Do 2050 r. w naszym kraju będzie ponad milion osób z otępieniem i co najmniej tyle samo osób, które będą się nimi opiekować.

Choroba Alzheimera to postępująca choroba neurodegeneracyjna mózgu. Choć nie można jej na razie wyleczyć i przywrócić chorego do stanu sprzed choroby, to można przy pomocy odpowiednio dobranych leków i terapii niefarmakologicznych (takich jak muzykoterapia, taniec, zajęcia plastyczne, spotkania z innymi ludźmi) łagodzić objawy i spowalniać jej rozwój. Z taką chorobą można żyć długo, ale potrzebne jest wsparcie opiekuna, jego życzliwość, zrozumienie szczególnych potrzeb i problemów chorego. Opiekunowie powinni wiedzieć, jak przygotować się do kolejnych etapów choroby, gdzie znaleźć pomoc, jak sobie radzić.

Do podstawowych sygnałów rozwijającego się otępienia należą: problemy z pamięcią, trudności językowe (ubożenie słownictwa i trudność porozumienia się z innymi osobami), kłopoty z wykonywaniem prostych czynności w codziennym życiu oraz zmiany osobowości, nastroju i zachowania chorego.

Jeśli u siebie lub u kogoś z Twojego otoczenia zauważysz te niepokojące objawy, jak najszybciej zgłoś się do lekarza i opowiedz mu o tym. Otrzymasz (lub Twój bliski) skierowanie do specjalisty – psychiatry, neurologa lub geriatry – na dalsze badania, aby rozpoznać, co jest przyczyną zmiany zachowania.

Na stronie www.rpo.gov.pl znajdziesz broszurę wydaną przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich z myślą o chorych i ich opiekunach pt. „Otępienie (demencja) – najczęściej zadawane pytania". Są w niej odpowiedzi na podstawowe pytania, np.:

- Kto w Polsce zajmuje się leczeniem choroby Alzheimera?
- Jak przygotować mieszkanie dla osoby żyjącej z otępieniem?
- Czy chory może prowadzić samochód?

Fot.: molaw11 AdobeStock

Więcej informacji możesz znaleźć na stronie Rzecznika Praw Obywatelskich w zakładce [Choroba Alzheimera].

Jeśli skończyłeś 55 lat, możesz wykonać bezpłatny test na stronie www.testyseniorlne.pl. Nie postawi on diagnozy, ale wskaże, czy jest powód do niepokoju, czy potrzebna jest dalsza diagnostyka.

Emerytów i rencistów obowiązują limity zarobkowe

Fot.: thodonal AdobeStock

Jeśli dorabiasz np. do wcześniejszej emerytury, renty z tytułu niezdolności do pracy lub renty rodzinnej, to dodatkowe zarobki mogą wpłynąć na wysokość Twojego świadczenia. Od 1 września obowiązują nowe limity przychodów. Gdy je przekroczysz, będziemy musieli zmniejszyć albo zawiesić Twoją emeryturę lub rentę.

Jakie świadczenie możemy zawiesić lub zmniejszyć

Możemy zmniejszyć lub zawiesić:
- emeryturę, jeśli nie ukończyłeś powszechnego wieku emerytalnego,
- emeryturę pomostową,
- nauczycielskie świadczenie kompensacyjne,
- rentę z tytułu niezdolności do pracy,
- rentę z tytułu niezdolności do pracy w związku z:
  — wypadkiem przy pracy,
  — wypadkiem w drodze do pracy lub z pracy sprzed 1 stycznia 2003 r.,
  — chorobą zawodową,
- rentę inwalidy wojskowego, jeżeli Twoja niezdolność do pracy nie ma związku ze służbą wojskową,
- rentę rodzinną po inwalidzie wojskowym, jeśli śmierć inwalidy nie pozostawała w związku ze służbą wojskową,
- rentę rodzinną, do której tylko Ty masz prawo,
- część renty rodzinnej, jeśli jesteś jedną z osób uprawnionych do renty.

Jakie zarobki powodują, że możemy zawiesić lub zmniejszyć świadczenie

Na wysokość Twojego świadczenia wpływają przychody z działalności objętej obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi, m.in. z:
- stosunku pracy,
- umowy zlecenia lub współpracy przy tej umowie,
- umowy agencyjnej lub współpracy przy tej umowie,
- umowy o świadczenie usług (innej niż umowa zlecenia lub agencyjna), do której zgodnie z Kodeksem cywilnym stosuje się przepisy dotyczące zlecenia, lub z współpracy przy tej umowie,
- umowy zlecenia, umowy agencyjnej, innej umowy o świadczenie usług, do której zgodnie z przepisami Kodeksu cywilnego stosuje się przepisy o zleceniu,
- umowy o dzieło – jeżeli umowę taką zawrzesz z własnym pracodawcą albo z innym podmiotem, ale będziesz ją wykonywać na rzecz własnego pracodawcy,
- pozarolniczej działalności oraz współpracy przy jej wykonywaniu,
- zasiłków chorobowych, macierzyńskich i opiekuńczych,
- wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy,
- świadczenia rehabilitacyjnego i wyrównawczego,
- zasiłku wyrównawczego oraz dodatku wyrównawczego,
- pełnienia służby w tzw. służbach mundurowych (np. w Policji, Straży Pożarnej),
- pracy wykonywanej w rolniczej spółdzielni produkcyjnej i spółdzielni kółek rolniczych.

Zawiesimy lub zmniejszymy Twoje świadczenie także wtedy, gdy:
- osiągasz przychód z dodatkowej pracy i jesteś wyłączony z obowiązku ubezpieczeń społecznych, ponieważ pobierasz emeryturę lub rentę;
- wykonujesz dodatkową pracę, od której nie trzeba opłacać składek na ubezpieczenia społeczne, bo opłacasz już składki na te ubezpieczenia z innego tytułu.

Gdy ustalamy Twój przychód, od którego zależy, czy zmniejszymy lub zawiesimy Twoje świadczenie, uwzględniamy kwotę, od której oblicza się składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe. Jeśli prowadzisz pozarolniczą działalność, przyjmiemy przychód, który stanowi podstawę wymiaru Twoich składek na ubezpieczenia społeczne.

Przykład:

Paweł ma prawo do wcześniejszej emerytury. Dorabia sobie do niej na podstawie umowy o pracę i umowy zlecenia. Z umowy o pracę otrzymuje minimalne wynagrodzenie, dlatego od umowy zlecenia nie trzeba opłacać składek. Paweł musi zawiadomić nas o przychodach z umowy o pracę, a także z umowy zlecenia – mimo że umowa zlecenia jest nieoskładkowana.

Kiedy możesz dorabiać bez graniczeń

Nie zawiesimy ani nie zmniejszymy Twojego świadczenia (niezależnie od tego, jaki przychód będziesz uzyskiwać), jeśli:
- masz prawo do emerytury i osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny (60 lat dla kobiet, a 65 lat dla mężczyzn),
- masz prawo do emerytury, osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny i pobierasz inne świadczenie (np. rentę rodzinną) jako świadczenie korzystniejsze – to inne świad-

czenie (np. renta rodzinna) przysługuje Ci w pełnej wysokości,
- masz prawo do emerytury częściowej,
- masz prawo do renty inwalidy wojennego z tytułu pobytu w obozie i w miejscach odosobnienia lub do renty rodzinnej po takim inwalidzie,
- masz prawo do renty inwalidy wojskowego w związku ze służbą wojskową lub renty rodzinnej po żołnierzu, którego śmierć ma związek ze służbą wojskową.

Jeśli osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny i podejmiesz zatrudnienie po przyznaniu emerytury, nie zmniejszymy ani nie zawiesimy Twojej emerytury. Jeśli natomiast kontynuujesz (bez rozwiązania stosunku pracy) pracę w tym samym miejscu co przed przejściem na emeryturę, to zawiesimy Twoją emeryturę (bez względu na wysokość Twoich zarobków) do czasu, aż rozwiążesz stosunek pracy i złożysz wniosek o podjęcie wypłaty świadczenia.

Przykład:

Anna skończyła 60 lat (czyli osiągnęła powszechny wiek emerytalny) i w czasie zatrudnienia wystąpiła o emeryturę. Przyznaliśmy jej prawo do świadczenia, ale nie możemy wypłacać emerytury. Zaczniemy ją wypłacać, gdy Anna rozwiąże umowę o pracę i zawiadomi nas o tym.

O czym musisz nas poinformować

Jeśli już przy składaniu wniosku o emeryturę lub rentę wiesz, że będziesz dorabiać do tego świadczenia, zaznacz to we wniosku. Jeśli jesteś już emerytem lub rencistą i zaczynasz osiągać dodatkowe przychody, zawiadom nas jak najszybciej o podjęciu pracy zarobkowej oraz o wysokości przychodu. Możesz skorzystać z formularza ZUS EROP.

Dodatkowo co roku – do końca lutego – musisz dostarczyć nam zaświadczenie o wysokości przychodu za ubiegły rok. Na tej podstawie ustalimy, czy wypłacaliśmy Twoje świadczenie w prawidłowej wysokości.

Kiedy zawiesimy albo zmniejszymy świadczenie

Emerytów i rencistów, którzy nie mogą dorabiać bez ograniczeń, obowiązują limity zarobkowe. Zmieniają się one co kwartał. Jeżeli przekroczysz te limity, zmniejszymy albo zawiesimy Twoje świadczenie.

Zawiesimy Twoją wcześniejszą emeryturę, rentę z tytułu niezdolności do pracy lub rentę rodzinną, jeśli Twój przychód, np. z umowy o pracę, przekroczy 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Od 1 września ten limit zarobkowy wynosi 6531,90 zł.

Przykład:

Karol jest uprawniony do renty rodzinnej. Podjął też pracę. Otrzymuje z umowy o pracę wynagrodzenie w wysokości 7000 zł. Zawiadomił nas o zawarciu umowy o pracę i wysokości przychodów. Ponieważ przekracza limit 130% przeciętnego wynagrodzenia, zawiesiliśmy wypłatę renty rodzinnej Karolowi.

Jeśli natomiast Twój przychód będzie wyższy niż 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia (od 1 września kwota ta wynosi 3517,20 zł), ale nie przekroczy 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia (od 1 września – 6531,90 zł), to będziemy musieli zmniejszyć Twoje świadczenie.

Twoją emeryturę lub rentę możemy maksymalnie zmniejszyć o:

- 620,37 zł, jeśli pobierasz wcześniejszą emeryturę albo rentę z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- 465,31 zł, jeśli pobierasz rentę z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- 527,35 zł, jeśli pobierasz rentę rodzinną, do której tylko Ty jesteś uprawniony.

Przykład:

Adam ma prawo do wcześniejszej emerytury. Pracuje też na podstawie umowy o pracę. Jego miesięczne wynagrodzenie wynosi 5000 zł. Taka wysokość przychodu (ponad 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, ale nie więcej niż 130% tej kwoty) powoduje zmniejszenie emerytury. Różnica po odjęciu od przychodu limitu zarobkowego (70% przeciętnego wynagrodzenia) wynosi 1482,80 zł (5000 zł – 3517,20 zł). Ponieważ wyliczona kwota jest wyższa niż kwota maksymalnego zmniejszenia, która dla emerytury wynosi 620,37 zł, to zmniejszymy emeryturę Adamowi tylko o 620,37 zł.

Jeżeli Twój przychód nie przekroczy 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia (od 1 września – 3517,20 zł), będziemy wypłacać Ci świadczenie w pełnej wysokości.

Przykład:

Joanna ma prawo do renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy. Otrzymuje ją w minimalnej wysokości – 900 zł. Chce podjąć pracę na podstawie umowy zlecenia. Będzie otrzymywała wynagrodzenie w wysokości 2000 zł. Przychód z umowy zlecenia w takiej wysokości (niższy niż 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia) nie spowoduje zmniejszenia renty.

UOKIK RADZI

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

Uważaj na oszustów!

Ostrożnie podchodź do ofert produktów lub usług, które fałszywie obiecują np. ochronę zdrowia lub leczenie. Naciągacze podszywają się pod ekspertów, renomowane instytuty badawcze czy osoby „uzdrowione".

— Konsumenci, którzy kupują u nieuczciwych sprzedawców, często ponoszą poważne straty finansowe. Problem dotyczy w dużej mierze seniorów, na ogół ufnych i mniej skłonnych do dochodzenia swoich praw – informuje Tomasz Chróstny, prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

Sprzedawcy dzwonią do seniorów lub odwiedzają ich w domu. Stosują różne sztuczki i manipulacje: złudzenie wyjątkowej okazji, fałszywy dług wdzięczności, zwodnicze wzbudzanie sympatii, rzekome rabaty i gratisy oraz konieczność podjęcia decyzji „tu i teraz".

Jak uchronić się przed oszustami

Podstawowe zasady są następujące:

- dokładnie sprawdzaj oferty – zwłaszcza te, które pochodzą od nieznanych Ci osób, firm, organizacji,
- uważaj, jeśli ktoś dzwoni do Ciebie z ofertą tajemniczego, leczniczego produktu lub urządzenia – to może być dobrze przygotowana osoba, która chce sprzedać Ci coś bezwartościowego,
- zawsze czytaj dokumenty, które podpisujesz,
- daj sobie czas na podjęcie decyzji – jeśli ktoś każe Ci ją podjąć natychmiast, najprawdopodobniej chce Cię oszukać,
- pytaj o zdanie lub opinię swoich najbliższych,
- jeśli podejrzewasz oszustwo, zgłoś to Policji.

MZ I NFZ RADZĄ

WYDAWCA: CENTRALA ZUS W WARSZAWIE/ REDAKCJA: MONIKA BUGAJ-WOJCIECHOWSKA/ SKŁAD I DRUK: POLIGRAFIA ZUS W WARSZAWIE. ZAMÓWIENIE NR 1661/20