

ZUS dla Seniora



W numerze

**WAŻNA JAKOŚĆ,
A NIE ILOŚĆ**

s. 2

**DLACZEGO SENIORZY MAJĄ
KŁOPOTY FINANSOWE**

s. 3

**REHABILITACJA
LECZNICZA W PYTANIACH
I ODPOWIEDZIACH**

s. 4

EMERYTURY, RENTY

**Można przeliczyć
świadczenie lub kapitał
początkowy**

Masz ustalone prawo do emerytury, renty lub ustaliliśmy Ci kapitał początkowy? Jeśli nie udokumentowałeś wysokości swoich zarobków w niektórych okresach zatrudnienia, możesz złożyć wniosek o przeliczenie świadczenia lub kapitału początkowego. Zamiast wynagrodzenia zerowego przyjmujemy wynagrodzenie minimalne, które obowiązywało w tych okresach.

Jeśli wysokość Twojej emerytury, renty lub kapitału początkowego ustaliliśmy

do końca 2008 r., a Ty przedstawiłeś nam dokument potwierdzający, że pracowałeś (np. świadectwo pracy), ale nie udokumentowałeś wysokości zarobków, musieliśmy przyjąć, że nie miałeś żadnych dochodów – że Twoje wynagrodzenie w danym okresie wyniosło zero złotych.

Trudności z udokumentowaniem zarobków najczęściej dotyczą odległego okresu. Zgodnie z przepisami obowiązującymi do 1990 r. okres przechowywania akt księgowych, w tym list płac lub kart wynagrodzeń, bądź innych dokumentów niezbędnych do obliczenia podstawy wymiaru świadczenia, wynosił 12 lat. Zakłady pracy mogły zatem likwidować dokumentację płacową po takim czasie. Często przyczyną braku dokumentacji osobowej i płacowej jest również likwidacja zakładów pracy lub nieprawidłowości w jej archiwizacji.

Korzystne regulacje prawne

Od 2009 r. obowiązują przepisy, które pozwalają, by przy ustalaniu wysokości kapitału początkowego, emerytury i renty przyjąć wynagrodzenie minimalne, jakie obowiązywało w danym okresie, zamiast wynagrodzeń zerowych. Jeśli nie udało Ci się odnaleźć dokumentów potwierdzających Twoje zarobki, a Twoje świadczenie lub kapitał początkowy obliczyliśmy przed 2009 r., złóż wniosek o przeliczenie kapitału początkowego, emerytury lub renty.

Możesz skorzystać z naszych formularzy:

- wniosku o ponowne obliczenie świadczenia emerytalno-rentowego (ERPO),
- wniosku w sprawie kapitału początkowego (EKP).

WAŻNE! Formularze znajdziesz w naszych placówkach i na stronie internetowej www.zus.pl w zakładce „Wzory formularzy”.

Wniosek możesz złożyć osobiście lub przez pełnomocnika w każdej naszej placówce. Możesz go także przesać pocztą lub elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS).

→ czytaj więcej na str. 3



BEZPIECZEŃSTWO

Nie daj się okraść

Od kilkunastu lat oszuści metodą na wnuczka czy policjanta oszukują starszych ludzi. Wielu emerytów i rencistów straciło dorobek swojego życia.

Kreatywność oszustów w wymyśleniu nowych metod wyłudzenia pieniędzy jest nieograniczona. Dlatego przy tego typu przestępstwach bardzo ważną rolę odgrywa profilaktyka. Między innymi Komenda Wojewódzka Policji w Lublinie oraz Urząd Miasta Lublin rozpoczęły akcję informacyjną

„Oszustom – STOP”. Jej celem jest uświadomienie osobom starszym grożącego im niebezpieczeństwa. Akcja jest skierowana także do młodszych osób, które dzięki bezpośrednim kontaktom z rodzicami, dziadkami, mogą przekazać im niezbędną wiedzę.

WAŻNE! Policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy lub kosztowności.

Zasada ograniczonego zaufania do nieznajomych obowiązuje nie tylko dzieci. Niespodziewany telefon od osoby podającej się za policjanta czy od dawno niewidzianego wnuka nie musi zakończyć się utratą dorobku

naszego życia, jeżeli tylko będziemy przestrzegać kilku podstawowych zasad. Są one następujące:

- Nie wpuszczaj do mieszkania nieznajomych osób.
- Sprawdzaj tożsamość osoby, która do Ciebie telefonuje i chce np. pożyczyć pieniądze.
- Nie daj się zwieść miłą powierzchownością sprawcy.
- Gdy podejrzewasz, że masz do czynienia z oszustem, poinformuj policję (bezpłatny numer to 997 lub 112).

Maria Piwińska
koordynator ds. komunikacji społecznej
i edukacji w Lublinie

Dorabianie do emerytury – sposób na podwyższenie świadczenia

Jeśli pracujesz na emeryturze i jesteś objęty ubezpieczeniami społecznymi, to każdy przepracowany miesiąc podwyższy wysokość Twojej emerytury.

Jeśli jesteś emerytem i osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny (kobieta 60 lat, mężczyzna 65 lat), możesz dorabiać do świadczenia bez ograniczeń. Twoja emerytura nie zostanie z tego powodu ani zawieszona, ani zmniejszona. Jeśli natomiast jesteś wcześniejszym emerytem, a więc nie osiągnąłeś jeszcze powszechnego wieku emery-



Fot.: © Fotolia.com/ Adobe Stock

talnego, dodatkowe przychody mogą spowodować zmniejszenie lub zawieszenie Twojego świadczenia. Zależy to od tego, ile będziesz zarabiał i z jakiego tytułu będziesz osiągał przychody.

Gdy będziesz osiągać przychody z działalności, która podlega obowiązkowo ubezpieczeniom społecznym, np. z umowy o pracę, umowy zlecenia, z działalności gospodarczej, i Twoje przychody:

- przekroczą 70% przeciętnego wynagrodzenia (od 1 czerwca do 31 sierpnia 2018 r. – 3236 zł), ale nie przekroczą 130% tego wynagrodzenia (od 1 czerwca do 31 sierpnia 2018 r. – 6009,70 zł) – to zmniejszymy Twoją emeryturę,
- przekroczą 130% przeciętnego wynagrodzenia (6009,70 zł) – to zawiesimy Twoją emeryturę.

WAŻNE! Aktualne limity zarobkowe możesz sprawdzić na stronie www.zus.pl.

Dorabianie do świadczenia jest korzystne. Po pierwsze, masz dodatkowe przychody, a po drugie, Twoje zarobki mogą podwyższyć emeryturę, jeśli jesteś objęty ubezpieczeniami społecznymi.

Przeliczanie tzw. starych emerytur

Możesz złożyć wniosek o doliczenie do emerytury dodatkowego okresu pracy po zakończeniu kwartału kalendarzowego danego roku. Jeśli jednak przestałeś już pracować, możesz zgłosić wniosek wcześniej – nie musisz czekać do końca kwartału.

Nie skorzystasz z podwyższenia emerytury, jeśli Twoje świadczenie jest ograniczone do 100% podstawy wymiaru emerytury.

Możesz także w każdym czasie wystąpić o przeliczenie podstawy

wymiaru emerytury i uwzględnienie zarobków uzyskanych po przyznaniu emerytury. Przeliczymy ją, jeśli nowy wskaźnik wysokości podstawy wymiaru, obliczony z uwzględnieniem zarobków uzyskanych po przyznaniu emerytury, będzie wyższy. Zastosujemy wtedy kwotę bazową, która obowiązuje w dniu zgłoszenia wniosku o ponowne obliczenie emerytury.

Możemy też przeliczyć Twoją emeryturę, gdy wskaźnik wysokości podstawy jej wymiaru będzie niższy, jeśli spełnisz jeden z tych warunków:

- nie pobrałeś ani jednej emerytury (była zawieszona), a do przeliczenia wskażesz zarobki częściowo uzyskane po jej przyznaniu,
- do ustalenia podstawy wymiaru wskażesz zarobki w całości uzyskane po jej przyznaniu (z 10 kolejnych lat kalendarzowych), a wskaźnik wyniesie co najmniej 130%.

Przeliczenie nowych emerytur

Jeśli po przyznaniu emerytury pracujesz i jesteś objęty ubezpieczeniami emerytalnym i rentowymi, to możesz po roku złożyć wniosek o jej przeliczenie. Wniosek możesz złożyć wcześniej, jeśli przestałeś pracować (ustały ubezpieczenia emerytalne i rentowe).

Warto skorzystać z naszego formularza – wniosku o ponowne obliczenie świadczenia emerytalno-rentowego (ERPO). Zaznaczasz w nim, że wnosisz o ponowne obliczenie świadczenia z uwzględnieniem składek zapisanych na koncie po przyznaniu świadczenia.

ZDROWA DIETA

Ważna jakość, a nie ilość

Obecnie wyzwaniem jest kupienie produktów żywnościowych dobrej jakości. Zwykle te najzdrowsze nie mają opakowań, etykiet, a można je kupić na bazarach i targu.

Jedzenie prostych, zdrowych posiłków ze świeżych i sezonowych artykułów sprzyja naszemu zdrowiu. Oszczędzamy w ten sposób też swój czas i pieniądze.

Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek, czym się kierować przy zakupach.

- Kupuj nieprzetworzone produkty (m.in. świeże warzywa i owoce, gruboziarniste kasze czy nasiona) – są najzdrowsze.
- Unikaj produktów paczkowanych z długą listą składników i długim

Produktów, które warto włączyć do jadłospisu:

- warzywa sezonowe – niech królują na Twoim talerzu, a pozostałe produkty (nabiał, jaja, mięso, ryby) niech będą dodatkiem,
- owoce – szczególnie jagodowe, m.in. jagody, borówki, maliny, porzeczki, jeżyny,
- rośliny strączkowe, m.in. bób, fasolka szparagowa, zielony groszek,
- gruboziarniste kasze, np. jaglana, gryczana niepalona,
- nasiona, np. słonecznika, sezamu czy siemienia lnianego,
- jogurt naturalny, kefir, zsiadłe mleko czy twaróg,
- woda, świeżo wyciskane soki warzywno-owocowe.

okresem przydatności do spożycia (konserwy, topione serki, paszety, zupy w proszku) – wykluczysz nadmiar cukru, soli i sztucznych dodatków.

- Kupuj sezonowe produkty – latem jedz np. pomidory, fasolkę szparagową czy jagody, a zimą ogórki kiszzone i jabłka – w sezonie te produkty będą najtańsze i najbardziej odżywcze.
- Kupuj jak najwięcej polskich produktów – są świeże (nie muszą być

długo przewożone) i odpowiadają naszym potrzebom (pochodzą z naszej strefy klimatycznej i nie były zrywane niedojrzałe).

- Kupuj na targu, a nie w supermarkecie – to tam znajdziesz najwięcej świeżych, sezonowych i nieprzetworzonych produktów, bez etykiet.

Patrycja Wratny
doradca żywieniowy

Dlaczego seniorzy mają kłopoty finansowe

Seniorzy coraz częściej popadają w kłopoty finansowe, które kończą się komorniczym zajęciem ich świadczeń. Próbując znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego tak jest, trafiliśmy do rzecznika konsumentów.

– Polscy seniorzy jak nikt inny wierzą w uczciwość ludzi. Są łatwowierni. Uważają, że skoro oni nie dopuściliby się pewnych zachowań, to inni też przestrzegają zasad ludzkiej przyzwoitości – oto wstępna diagnoza postawiona przez Agnieszkę Drzewoską, rzecznika konsumentów w Tomaszowie Mazowieckim. – Emeryci jako osoby ze stałym źródłem dochodu stanowią atrakcyjny cel dla oszustów – podkreśliła rzecznik.

Odpowiedzi na pytanie o przyczyny kłopotów finansowych seniorów

szukaliśmy również w czasie Dnia Seniora zorganizowanego w naszych placówkach w październiku 2017 r. Na spotkaniu poświęconym bezpieczeństwu po raz kolejny przypominaliśmy, że nasi pracownicy nie odwiedzają emerytów w domach, aby podpisać wnioski o waloryzację świadczenia, bo taki wniosek nie jest potrzebny. W czasie spotkań seniorzy często wymieniali przykre doświadczenia. Jedna osoba zaczęła opowiadać, jak kupiła garnki, które wszystko przemieniają w zdrową żywność, druga – jak kupiła materac, który leczy wszystkie schorzenia kręgosłupa, a kolejna – jak wyszła z pokazu z kompletem leczniczej pościeli, który splota do dzisiaj.

Gdy zapytaliśmy seniorów, dlaczego nie próbowali zwrócić zakupionych towarów, usłyszeliśmy, że wstydzą się swoich decyzji, że ich dzieci będą się złościć, że umowa nie pozwala na zwrot.

Agnieszka Drzewoska wyjaśnia, że sprzedaż bezpośrednia na pokazach produktów to jedna z wielu form

oszukiwania seniorów. Oszuści przychodzą też do domów osób starszych jako pracownicy elektrowni, gazowni, urzędnicy, przedstawiciele operatora telefonicznego. Pod jakimś pretekstem wchodzi do ich domu, co zazwyczaj kończy się kradzieżą.

Zdarza się też, że oszuści wyłudniają dane osobowe i wzór podpisu. Jak to robią? Proszą o wypełnienie ankiety lub jakiegoś dokumentu. – Po jakimś czasie senior otrzymuje informację, że zalega ze spłatą pożyczki gotówkowej, którą zaciągnął oszust dzięki wyłudzonym wcześniej danym i wzorowi podpisu – wyjaśnia rzecznik.

Lista zasad bezpiecznego seniora

- Pracownicy urzędów nie przychodzą do domów, aby przygotować wniosek czy podpisać umowę.
- Nie bój się mówić „nie” – to Ty decydujesz o tym, co chcesz kupić lub zrobić.
- Jeśli nie rozumiesz dokumentu, który masz podpisać, nie podpisuj go.
- Zachowaj egzemplarz podpisanego dokumentu dla siebie.
- Umowa nie zawsze musi mieć formę pisemną. Możesz kupić coś podczas rozmowy telefonicznej.
- Jeżeli od zawarcia umowy na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa nie minęło 14 dni, możesz od niej odstąpić – nie musisz podawać powodów.

Marta Markunx
koordynator ds. komunikacji społecznej
i edukacji w Tomaszowie Mazowieckim



Fot.: © Fotolia.com/ Adobe Stock

Można przeliczyć świadczenie lub kapitał początkowy

→ ciąg dalszy ze str. 1

Gdy rozpatrzymy Twój wniosek, wydamy decyzję. Mamy na to 60 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji.

WAŻNE! Jeśli obliczaliśmy Ci emeryturę, rentę lub kapitał początkowy po 2008 r., a Ty nie dostarczyłeś nam za niektóre okresy pracy dokumentów potwierdzających wynagrodzenie, nie musisz składać wniosku o przeliczenie świadczenia z uwzględnieniem wynagrodzenia minimalnego. Gdy ustaliliśmy podstawę wymiaru emerytury, renty lub kapitału początkowego, uwzględniliśmy z urzędu wynagrodzenie minimalne zamiast zerowego.

Tylko dla pracowników

Z przeliczenia emerytury, renty lub kapitału początkowego z uwzględnieniem wynagrodzenia minimalnego mogą skorzystać tylko pracownicy, którzy byli zatrudnieni na podstawie stosunku pracy w okresie, z którego nie mogą udowodnić wynagrodzeń. Nie musi to być jednak zatrudnienie w pełnym wymiarze czasu pracy. Ustalamy wynagrodzenie minimalne proporcjonalnie do okresu pozostawania w stosunku pracy oraz wymiaru czasu pracy. Przykładowo, jeśli przez pół roku pracowałeś na pół etatu, to obliczając kapitał początkowy, emeryturę lub rentę, uwzględnimy Ci połowę obowiązującego wtedy minimalnego wynagrodzenia.

Z przeliczenia kapitału początkowego, emerytury lub renty z uwzględ-

niem minimalnego wynagrodzenia nie skorzystasz, jeśli np. w okresie, za który nie masz dokumentów, prowadziłeś działalność na własny rachunek.

Możesz liczyć na pomoc

Jeśli masz wątpliwości dotyczące przeliczenia Twojego świadczenia lub kapitału początkowego, przyjdź do naszej placówki. Możesz też skontaktować się z naszym Centrum Obsługi Telefonicznej:

- pod numerem 22 560 16 00 (koszt połączenia według Twojej umowy z operatorem),
 - za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS),
 - e-mailem: cot@zus.pl
 - przez Skype: zus_centrum_obsługi_tel.
- Nasi konsultanci pracują od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00–18.00.

Rehabilitacja lecznicza w pytaniach i odpowiedziach

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

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 i spełniasz jeden z poniższych warunków:

- jesteś objęty ubezpieczeniami społecznymi (np. z umowy o pracę),
- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Z rehabilitacji możesz również skorzystać, jeśli:

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

Jakie dokumenty musisz przygotować

Przygotuj wniosek o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS, który wypełni Twój lekarz. Może on skorzystać z formularza przygotowanego przez nas (wniosek PR-4) albo innego dowolnego. Wniosek powinien zawierać:

- imię i nazwisko,
- PESEL,
- adres zamieszkania i numer telefonu,
- rozpoznanie medyczne w języku polskim,
- opinię, czy po rehabilitacji istnieje rokowanie, że odzyskasz zdolność do pracy,
- dokumentację medyczną leczenia (np. karty informacyjne leczenia szpitalnego, wyniki badania USG itp.),
- informację, że dotyczy rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS.

Wniosek złóż w naszej placówce. Na badanie u lekarza orzecznika zabierz dokumentację z leczenia.

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

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 skierowanie. Termin i miejsce rehabilitacji uzgodnisz z naszym pracownikiem. Czas oczekiwania na rehabilitację wynosi około 8 tygodni.

Ile trwa rehabilitacja

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

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 całonocowy w ośrodku rehabilitacyjnym) w przypadku schorzeń:
 - narządu ruchu,

- układu krążenia,
- układu oddechowego,
- psychosomatycznych,
- onkologicznych po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego,
- narządu głosu,
- ambulatoryjnym (codziennie dojeżdżasz na rehabilitację w wyznaczonych godzinach) w przypadku schorzeń:
 - narządu ruchu,
 - układu krążenia, w tym monitorowanego telemedycznie.

Co obejmuje program rehabilitacji leczniczej

Lekarz w ośrodku rehabilitacyjnym ustali indywidualnie dla Ciebie zabiegi i zajęcia z zakresu:

- różnych form rehabilitacji fizycznej, czyli kinezyterapii indywidualnej, zbiorowej i ćwiczeń w wodzie,
- fizykoterapii (ciepłolecznictwa, kinezyterapii, hydroterapii, leczenia polem elektromagnetycznym wielkiej i niskiej częstotliwości, leczenia ultradźwiękami, laseroterapii, masażu klasycznego i wibracyjnego),
- 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,
 - podstawowych praw i obowiązków pracodawcy oraz pracownika,
 - kontynuacji rehabilitacji w domu po zakończeniu turnusu rehabilitacyjnego (instruktaż).

WSKAŹNIKI

Najniższe emerytury i renty

Od 1 marca 2018 r. najniższe świadczenia wynoszą:

- emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i renta rodzinna – 1029,80 zł,
- renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy – 772,35 zł,
- renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową i renta rodzinna wypadkowa – 1235,76 zł,
- renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy w związku z wy-

padkiem lub chorobą zawodową – 926,82 zł.

Dodatki do emerytur i rent

Od 1 marca 2018 r. dodatki wynoszą:

- dodatek pielęgnacyjny, za tajne nauce – 215,84 zł,
- dodatek pielęgnacyjny dla inwalidy wojennego całkowicie niezdolnego do pracy i samodzielnej egzystencji – 323,76 zł,
- dodatek dla sieroty zupełnej – 405,67 zł,
- dodatek kombatancki, świadczenie w wysokości dodatku kombatanckiego – 215,84 zł,
- dodatek kompensacyjny – 32,38 zł,
- ryczałt energetyczny – 168,71 zł.