

ZUS *dla* Seniora



W numerze m.in.:

**O 1 LIPCA WYPŁACAMY
RENTĘ WDOWIĄ
(ZUS RADZI)**

s. 3

**OBOWIAZKI PRZY ZMIANIE
KRAJU ZAMIESZKANIA
(NFZ RADZI)**

s. 4

**DODATEK DOPEŁNIAJĄCY
DO RENTY SOCJALNEJ
(ZUS RADZI)**

s. 5

**KUPUJESZ W INTERNECIE –
NA CO UWAŻAĆ
(UOKIK RADZI)**

s. 9

**DLACZEGO TRZEBA SIĘ
SZCZEPIĆ
(NFZ RADZI)**

s. 13

**FUNDUSZ KOMPENSACYJNY
ZDARZEŃ MEDYCZNYCH –
ŁATWA ŚCIEŻKA UZYSKANIA
REKOMPENSATY
(RPP RADZI)**

s. 14

**JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ
Z USŁUG BANKÓW
(RZECZNIK FINANSOWY RADZI)**

s. 16

Szanowni Państwo!

Potrzeba bezpieczeństwa to dla każdego z nas jedna z najważniejszych spraw. Pragniemy bezpieczeństwa osobistego i zbiorowego, na co dzień i w dłuższej perspektywie czasowej. Często martwimy się o bezpieczeństwo własne, naszych bliskich, naszej miejscowości, Polski, Europy, całego globu. Poszukujemy informacji na ten temat, rozmawiamy, radzimy się lub radzimy innym. Słuchamy z troską i lękiem o tym, że ktoś został napadnięty, oszukany, okradziony lub spotkało go przykre zdarzenie.

Hasło przewodnie tegorocznych Dni Seniora w ZUS to „Świadome decyzje – bezpieczny senior”. Dotyczy ono wielu aspektów: bezpieczeństwa w życiu codziennym i w sieci internetowej, finansowego i zdrowotnego, a także bezpiecznego otrzymywania świadczeń przelewem.

Patronem merytorycznym tegorocznych Dni Seniora w ZUS jest Rzecznik Finansowy. Zajmuje się on ochroną klientów na rynku finansowym i upowszechnianiem wiedzy o prawach obywateli związanych z tym rynkiem. Zawsze możemy zwrócić się do niego o pomoc.

Tegoroczne Dni Seniora, które – już tradycyjnie – organizujemy wspólnie z Polskim Związkiem Emerytów i Rencistów, oprócz tematyki bezpieczeństwa obejmują wiele innych ważnych



foto: ©Depositphotos.com

zagadnień. Będzie to okazja do rozmów i konsultacji z ekspertami z ZUS oraz Narodowego Funduszu Zdrowia, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Rzecznika Praw Obywatelskich, Rzecznika Praw Pacjenta, Policji, a także Fundacji Polska Bezgotówkowa oraz Warszawskiego Instytut Bankowości. Warto przyjść w październiku na Dni Seniora w ZUS, zachęcić znajomych, spędzić miło czas i dowiedzieć się więcej.

Serdecznie zapraszam!

Zbigniew Derdziuk
Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

■ ZUS RADZI

ZUS

ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Świadome decyzje – bezpieczny senior

Oszuści wykorzystują wiele technik, które mają osłabić czujność i wymóc szybkie, bezrefleksyjne działanie.

W ostatnich latach plagą stały się tzw. oszustwa na wnuczka, na policjanta czy na pracownika instytucji zaufania publicznego. Przestępcy podszywają się pod krewnych, ich przyjaciół, policjantów, pracowników ZUS, NFZ, opieki społecznej, banków i innych instytucji. Mimo szeroko zakrojonych akcji służb

oraz licznych informacji i ostrzeżeń podawanych w mediach nikczemny proceder trwa. Wystarczy chwila nieuwagi, by dać się zmanipulować przestępcom. Podczas naszych spotkań w ramach Dni Seniora chcemy przekazać wiedzę o tym, w jaki sposób można się zabezpieczyć przed wyłudzeniami.

Jedną z najskuteczniejszych metod jest nietrzymanie pieniędzy w domu. Nic tak nie przyciąga złodziei, jak gotówka. Bezpieczniej i wygodniej przechowywać środki na rachunku bankowym. Zabezpieczenia oferowane przez polskie banki są dziś na wysokim poziomie, choć oszuści namawiają ofiary również do wypłaty pieniędzy z bankomatu lub

robienia przelewów. Dlatego czujność trzeba zachowywać w każdej sytuacji, która dotyczy finansów.

Przechowywanie pieniędzy na rachunku bankowym to nie tylko bezpieczeństwo, ale także wygoda robienia zakupów w sklepach stacjonarnych czy internetowych. I tu warto wiedzieć, jak robić to bezpiecznie. Pamiętajmy, że pracownik banku nigdy nie wymaga od nas niestandardowych działań (instalowania aplikacji, testowego potwierdzania transakcji). Zawsze upewniamy się co do kwoty i odbiorcy. Jeśli rozmówca naciska, trzeba odłożyć słuchawkę, poradzić się bliskich i ewentualnie samodzielnie zadzwonić do banku.

Razem dla Seniorów

Tradycyjnie 1 października obchodzony jest jako Dzień Seniora. To święto przeszło 10-milionowej społeczności osób starszych w Polsce. Tego dnia, a właściwie przez cały miesiąc, odbywają się okolicznościowe spotkania, imprezy, konferencje poświęcone problematyce senioralnej.

To okazja, aby podkreślić rolę i potencjał osób starszych w społeczeństwie i w rodzinie, aby wyrazić podziękowania za ich wieloletni trud i promować postawę szacunku wobec seniorów. W tym momencie podsumowujemy również dotychczasowe działania na rzecz osób starszych oraz prezentujemy nowe inicjatywy i rozwiązania. To zarazem ważne forum aktywności całego środowiska i organizacji senioralnych. Seniorzy mówią o swoich oczekiwaniach, potrzebach związanych z zapewnieniem bezpieczeństwa ekonomicznego, zdrowotnego, osobistego, z zapobieganiem marginalizacji społecznej i samotności.

Polski Związek Emerytów i Rencistów jako ogólnokrajowa organizacja pozarządowa w swojej działalności wychodzi naprzeciw tym potrzebom. PZEiR skupia ponad 260 tys. członków – emerytów, rencistów i osób

z niepełnosprawnościami. Działamy poprzez sieć ponad 1500 ogniw związkowych. Nasza działalność nakierowana jest przede wszystkim na tworzenie warunków aktywizacji i integracji członków związku, zwiększanie poczucia ich bezpieczeństwa poprzez akcje informacyjne i edukacyjne, propagowanie zdrowego stylu życia, umożliwienie rozwijania pasji i zainteresowań, w tym również artystycznych. Można tu wymienić przykładowo takie działania jak cykl spotkań Świadomy Senior – Bezpieczny Senior, organizowanych z Zakładem Emerytalno-Rentowym MSWiA, szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej we współpracy z ZUS-em i Lotniczym Pogotowiem Ratunkowym, webinaria, które zwiększają kompetencje cyfrowe seniorów i wiele innych.

Staramy się też być głosem seniorów w debacie publicznej, w pracach komisji sejmowych i innych gremiów, prezentujemy opinie o projektach aktów prawnych dotyczących szeroko pojmowanych interesów emerytów i rencistów. W minionym roku zabieraliśmy głos w tak ważnych sprawach, jak waloryzacja świadczeń, renta wdowia, asystencja osobista, emerytury czerwcowe i innych. Choć nasze uwagi nie zawsze są uwzględniane, zawsze zaznaczamy nasze stanowisko i wychodzimy z propozycjami.

Wspieramy i promujemy działalność artystyczną naszych członków, a mamy się czym pochwalić na tym polu. Nasze

ogniwa terenowe (oddziały i koła) organizują różne formy aktywności – wycieczki, koncerty, wydarzenia sportowe i kulturalne, wieczorki taneczne – odpowiadające zainteresowaniom członków. Każde spotkanie, wycieczka, wspólny wyjazd do teatru itp. to nie tylko nowe wrażenia, ale także nawiązanie lub pogłębienie relacji społecznych, tak ważnych dla osób starszych. Staramy się też – pomimo wszelkich trudności – docierać do seniorów wykluczonych (komunikacyjnie, architektonicznie, cyfrowo itp.), o ograniczonej aktywności. Jest to ogromne wyzwanie nie tylko dla naszej organizacji.

Istotnym obszarem naszej aktywności jest też współpraca z władzami samorządowymi, udział w tworzeniu i realizacji lokalnych programów polityki senioralnej, wspieranie uczestnictwa osób starszych w życiu lokalnych społeczności. Nasze koleżanki i koledzy angażują się w działalność rad seniorów na różnych szczeblach terytorialnych, jesteśmy też otwarci na współpracę z innymi organizacjami mającymi podobne cele. Staramy się pokazać w praktyce, że wiek dojrzały to wartość, że osoby starsze to ogromny kapitał, że starość może być ciekawa, pogodna i twórcza.

Obchody Dni Seniora to okazja, aby popularyzować dorobek i potencjał organizacji i środowisk senioralnych. Polski Związek Emerytów i Rencistów jest od lat partnerem ZUS-u w organizacji obchodów tego święta. Jest to dla nas wielką satysfakcją, tym bardziej że ZUS to instytucja ogromnie ważna dla społeczności osób starszych. To nie tylko gwarant bezpieczeństwa ekonomicznego emerytów i rencistów, ale również instytucja otwarta i przyjazna osobom starszym na co dzień. Świadczą o tym liczne spotkania z przedstawicielami terenowych oddziałów ZUS, podczas których emeryci mogą uzyskać wiele cennych informacji i porad. Obserwujemy też z zadowoleniem, że z roku na rok zwiększa się liczba organizacji i instytucji uczestniczących w spotkaniach. Dzięki ich zaangażowaniu poszerza się zakres tematyczny przekazywanych informacji, osoby starsze mają możliwość zapoznania się z coraz bogatszą ofertą działań prosenioralnych. Wskazuje to zarazem na rosnące znaczenie problematyki senioralnej i zrozumienie potrzeb tej, coraz liczniejszej, grupy społecznej.

Dr Elżbieta Ostrowska
Przewodnicząca Zarządu Głównego
Polskiego Związku Emerytów i Rencistów



Świadczenie honorowe dla 100-latków

Każda osoba, która skończy 100 lat i spełni warunki, otrzyma świadczenie honorowe. Obecnie wypłacamy je już blisko 4 tys. osób w całym kraju.

Co to jest świadczenie honorowe

Jest to dodatkowe świadczenie pieniężne, które przyznajemy osobom po ukończeniu przez nie 100 roku życia. Wypłacamy je niezależnie od innych świadczeń emerytalnych i rentowych. Oznacza to, że stulatkowie otrzymują je dodatkowo, bez względu na wysokość dotychczasowych świadczeń.

Ile wynosi świadczenie honorowe

Od 1 marca 2025 r. wysokość świadczenia honorowego to 6589,67 zł miesięcznie. Każdego roku waloryzujemy tę kwotę w tych samych terminach, co renty i emerytury.

Co trzeba zrobić, aby otrzymać świadczenie honorowe

Osoby, które mają polskie obywatelstwo, skończyły 100 lat i pobierają emeryturę lub rentę z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, nie muszą nic robić. Przyznamy im prawo do świadczenia honorowego i wypłacimy je z urzędu, bez konieczności składania wniosku.

Natomiast seniorzy, którzy nie pobierają świadczeń emerytalno-rentowych z ZUS, a spełniają warunki do przyzna-

nia świadczenia honorowego, powinni złożyć o nie wniosek o nazwie ESH:

- osobiście lub przez pełnomocnika w dowolnej placówce ZUS,
- pocztą,
- przez PUE/eZUS (na formularzu POG).

Kiedy złożyć wniosek

Osoby, które nie mają prawa do świadczenia honorowego z urzędu, a spełniają warunki do jego przyznania, powinny złożyć o nie wniosek:

- jak najszybciej – jeżeli już skończyły 100 lat,
- nie wcześniej niż 30 dni przed skończeniem 100 lat.

Świadczenie honorowe przyznamy od miesiąca złożenia wniosku, jednak nie wcześniej niż od miesiąca, w którym skończysz 100 lat.

Od 1 lipca wypłacamy rentę wdowią

Od 1 lipca wysyłamy decyzje w sprawie renty wdowiej i wypłacamy połączone świadczenia. Jest to średnio około 350 zł dodatkowej wypłaty co miesiąc dla uprawnionych wdów i wdowców. Przypominamy, kto może otrzymać rentę wdowią i jakie warunki trzeba spełnić.

Renta wdowia nie jest dodatkowym świadczeniem. Jest to połączenie dwóch świadczeń: własnego, np. emerytury, w wysokości 100 proc. i świadczenia przysługującego po zmarłym małżonku w wysokości 15 proc. lub odwrotnie. To od Ciebie zależy, który wariant wybierzesz.

Wnioski o rentę wdowią można składać cały czas. Jeśli spełnisz wszystkie warunki i przyznamy Ci prawo do renty wdowiej, połączone świadczenia otrzymasz od miesiąca, w którym złożyłeś wniosek, w terminie, w którym wypła-

camy dotychczasowe świadczenie – 1, 6, 10, 15, 20 lub 25 dnia miesiąca. Jedynie w przypadku, gdy jedno ze świadczeń, które wchodzi w skład renty wdowiej, wypłaca inna instytucja emerytalno-rentowa, zostanie ustalony nowy termin płatności: 6 dnia każdego miesiąca.

Kto może otrzymać rentę wdowią

Aby otrzymać rentę rodzinną wraz z własnym świadczeniem, musisz spełnić wszystkie poniższe warunki:

- mieć co najmniej 60 lat (jeśli jesteś kobietą) lub 65 lat (jeśli jesteś mężczyzną),
- do dnia śmierci Twojego małżonka pozostawać z nim we wspólności małżeńskiej,
- nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż w dniu ukończenia przez Ciebie 55 lat (jeśli jesteś kobietą) lub 60 lat (jeśli jesteś mężczyzną),
- nie pozostawać obecnie w nowym związku małżeńskim.

Prawo do wypłaty połączonych świadczeń ustaje z dniem poprzedzającym dzień, w którym zawrzesz nowy związek małżeński.

Co zrobić, aby otrzymać rentę wdowią

Aby otrzymać rentę wdowią, złóż wniosek na [formularzu ERWD – wniosek o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną](#).

Przed złożeniem tego wniosku sprawdź, czy masz prawo do dwóch świadczeń:

- własnego (np. emerytury lub renty) oraz

- renty rodzinnej po zmarłym współmałżonku.

Jeżeli nie masz przyznanej renty rodzinnej lub własnego świadczenia, a spełniasz warunki do ich otrzymania, w pierwszej kolejności złóż o nie wniosek. Następnie złóż wniosek o ustalenie zbiegu świadczeń z rentą rodzinną, czyli wniosek ERWD.

Ważne! Wniosek o rentę wdowią będzie rozpatrzony dopiero po przyznaniu prawa do drugiego świadczenia.

Jeżeli nie masz pewności, które świadczenia i w jakiej wysokości wskazać we wniosku, możesz skontaktować się z pracownikami ZUS. Możesz również zaznaczyć we wniosku, że w wysokości 100 proc. mamy wypłacać Ci wyższe świadczenie. Wówczas wybierzemy dla Ciebie najkorzystniejszy wariant.

Wysokość renty wdowiej

Wysokość renty wdowiej, czyli suma połączonych świadczeń, nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury. Do tego limitu wliczają się także:

- świadczenia z instytucji zagranicznych oraz
- inne niż jednorazowe świadczenia,
- dodatki wypłacane na podstawie ustawy emerytalnej lub odrębnych przepisów wraz ze wskazanymi w ustawie świadczeniami.



Od 1 lipca wypłacamy rentę wdowią

→ ciąg dalszy ze s. 3

Jeśli suma wypłacanych świadczeń będzie wyższa niż trzykrotność najniższej emerytury, otrzymasz świadczenie pomniejszone o kwotę przekroczenia.

Można łączyć świadczenia z różnych instytucji

Jeśli masz prawo do świadczeń z ZUS oraz z innej instytucji emerytalno-rentowej, to po złożeniu przez Ciebie wniosku o rentę wdowią ZUS potwierdzi prawo do łącznej wypłaty świadczeń. Następnie każda z tych instytucji będzie odrębnie wypłacała świadczenie, za które odpowiada. Otrzymasz wówczas jedną decyzję – od tego organu, który będzie wypłacał 15 proc. świadczenia. Druga instytucja poinformuje Cię, że nadal będzie wypłacać dotychczasowe świadczenie w wysokości 100 proc.

Inne instytucje emerytalno-rentowe, które mogą wypłacać Twoje świad-

czenie lub rentę rodzinną po zmarłym współmałżonku, to:

- Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego,
- Zakład Emerytalno-Rentowy MSWiA,
- Biuro Emerytalne Służby Więziennej,
- Wojskowe Biuro Emerytalne.

Świadczenia, które można łączyć z rentą rodzinną

Własne świadczenie, które można łączyć z rentą rodzinną, to:

- emerytura,
- emerytura rolnicza,
- emerytura lub renta z ubezpieczenia społecznego rolników indywidualnych i członków ich rodzin,
- emerytura wojskowa,
- emerytura policyjna,
- emerytura pomostowa,
- renta z tytułu niezdolności do pracy,
- renta szkoleniowa,
- renta rolnicza z tytułu niezdolności do pracy,
- renta rolnicza szkoleniowa,
- wojskowa renta inwalidzka,
- policyjna renta inwalidzka,

- zasiłek przedemerytalny,
- świadczenie przedemerytalne,
- nauczycielskie świadczenie kompensacyjne.

Jeśli masz wątpliwości...

Udzielimy Ci pomocy:

- w Centrum Kontakt Klientów ZUS: tel. 22 560 16 00, e-mail: cot@zus.pl,
- we wszystkich placówkach ZUS,
- podczas e-wizyty w ZUS.

Nasi pracownicy pomogą Ci wypełnić wniosek o rentę wdowią. W trakcie wizyty zapytają o:

- Twój PESEL,
- datę śmierci Twojego współmałżonka, po którym przysługuje Ci renta rodzinna,
- to, czy do dnia śmierci współmałżonka pozostawałaś/pozostawałeś z nim we wspólności małżeńskiej,
- to, czy jesteś w nowym związku małżeńskim zawartym po śmierci współmałżonka, po którym przysługuje Ci renta rodzinna,
- to, czy masz prawo do co najmniej dwóch świadczeń, z czego jedno jest rentą rodzinną, oraz o to, czy masz złożony wniosek lub wnioski o własne świadczenie oraz o rentę rodzinną i czekasz na decyzję w sprawie tych świadczeń.

Jeżeli masz ustalone prawo do renty rodzinnej oraz do własnego świadczenia, nie musisz załączać do wniosku żadnych dokumentów.

Na naszej stronie www.zus.pl dostępna jest [specjalna ankieta](#), po wypełnieniu której dowiesz się, czy masz prawo do renty wdowią. Możesz też skorzystać z [kalkulatora łączenia świadczeń z rentą rodzinną](#) i obliczyć szacunkową kwotę połączonych świadczeń.

Ważne! Czym jest renta rodzinna

Renta rodzinna to świadczenie, które przysługuje członkom rodziny po śmierci osoby ubezpieczonej, która w chwili śmierci:

- spełniała warunki do przyznania jej emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy,
- miała prawo do emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy lub
- pobierała zasiłek przedemerytalny, świadczenie przedemerytalne lub nauczycielskie świadczenie kompensacyjne.

Pamiętaj: wysokość renty rodzinnej nie wynosi tyle, ile wysokość świadczenia osoby zmarłej. Renta rodzinna to:

- 85 proc. świadczenia zmarłego – jeżeli uprawniona jest jedna osoba,
- 90 proc. świadczenia zmarłego – jeżeli uprawnione są dwie osoby,
- 95 proc. świadczenia zmarłego – jeżeli uprawnione są trzy osoby lub więcej.

■ NFZ RADZI

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Obowiązki przy zmianie kraju zamieszkania

Jeżeli pobierasz emeryturę lub rentę z ZUS i przeprowadzasz się do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, pamiętaj o swoim ubezpieczeniu zdrowotnym w Narodowym Funduszu Zdrowia (NFZ) oraz o tym, jakie masz prawa i obowiązki z nim związane.

1. Jeżeli Twoim źródłem dochodów jest wyłącznie polska emerytura

lub renta, to do ubezpieczenia zdrowotnego powinien zgłosić Cię ZUS, niezależnie od tego, czy świadczenie przyznał przed zmianą miejsca zamieszkania, czy po niej. W takiej sytuacji masz obowiązek opłacać składkę zdrowotną do polskiego systemu zabezpieczenia społecznego.

Co Ci da opłacanie składki zdrowotnej? Zachowasz prawo do leczenia w Polsce oraz w państwie, w którym zamieszkasz. W wojewódzkim oddziale NFZ złożysz wniosek o wydanie dokumentu S1/S072, dzięki któremu można korzystać z leczenia za granicą. Więcej informacji na ten te-

mat znajdziesz w artykule „Zamieszkanie w innym kraju EU/EFTA”:



2. Jeżeli za granicą podejmiesz pracę lub otrzymasz tam emeryturę lub rentę, konieczne będzie ustalenie dla Ciebie właściwego ustawodawstwa i tego, gdzie ma być

→ czytaj więcej na s. 5

Obowiązki przy zmianie kraju zamieszkania

→ ciąg dalszy ze s. 4

odprowadzana składka. Nie możesz być ubezpieczony w dwóch państwach jednocześnie. Dlatego złóż wniosek do właściwego oddziału wojewódzkiego NFZ o ustalenie ustawodawstwa i ewentualną rezygnację z opłacania

składki zdrowotnej potrącaniej z polskiej emerytury lub renty.

Ważne! Nawet minimalny wymiar pracy w państwie zamieszkania wymaga ustalenia, gdzie będziesz objęty ubezpieczeniem.

3. **Jeżeli otrzymujesz polską emeryturę lub rentę**, w państwie zamieszkania nie możesz zostać zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego

jako członek rodziny. Z leczenia powinieneś korzystać na podstawie własnego dokumentu S1/S072 (patrz pkt 1). Jeśli nie jesteś objęty ubezpieczeniem z tytułu emerytury lub renty, zwróć się do oddziału wojewódzkiego NFZ o objęcie ubezpieczeniem i wydanie dokumentu S1/S072.

4. Pamiętaj również, aby o zmianie miejsca zamieszkania powiadomić ZUS.

ZUS RADZI



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Dodatek dopełniający do renty socjalnej

Osoby, które mają prawo do renty socjalnej i są całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji, mogą otrzymać dodatkowe wsparcie w postaci dodatku dopełniającego do renty socjalnej.

Co trzeba zrobić, aby otrzymać dodatek dopełniający

Jeśli jesteś osobą całkowicie niezdolną do pracy i nie masz orzeczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji – złóż wniosek.

Jeśli masz prawo do renty socjalnej i nie masz orzeczonej niezdolności do samodzielnej egzystencji, dodatek dopełniający będzie Ci przysługiwał, gdy złożysz wniosek i otrzymasz orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Wniosek o dodatek dopełniający to formularz o nazwie **EDD-SOC**. Jest on dostępny na stronie internetowej www.zus.pl oraz w placówkach ZUS.

Dodatek ten możemy przyznać tylko na podstawie prawomocnego orzeczenia lekarza orzecznika ZUS lub komisji lekarskiej ZUS, w którym lekarz lub komisja uzna osobę uprawnioną do renty socjalnej za całkowicie niezdolną do pracy oraz samodzielnej egzystencji.

Informację o przyznaniu tego dodatku prześlemy na Twoje konto na Platformie Usług Elektronicznych (PUE)/eZUS.

Wysokość dodatku dopełniającego

Dodatek dopełniający wynosi **2610,72 zł** miesięcznie. Kwota ta będzie waloryzowana co roku.

Od kwoty dodatku dopełniającego (tak jak od renty socjalnej) odlicza się:

- składkę na ubezpieczenie zdrowotne,
- zaliczkę na podatek dochodowy.

Dodatek dopełniający podlega potrąceniom i postępowaniu egzekucyjnemu na takich samych zasadach jak renta socjalna.

Wypłata dodatku dopełniającego

Dodatek dopełniający wypłacamy razem z rentą socjalną w terminach płatności tej renty.

Co ze świadczeniem uzupełniającym dla osób uprawnionych do renty socjalnej i dodatku dopełniającego

Jeśli masz prawo do renty socjalnej i świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji (500+), to od miesiąca, w którym ustalimy Ci prawo do dodatku dopełniającego, stracisz prawo do świadczenia uzupełniającego.

Prawo do świadczenia uzupełniającego zależy m.in. od łącznej kwoty przysługujących świadczeń emerytalno-rentowych. Od 1 marca 2025 r. kwota ta nie może przekraczać **2552,39 zł**.

Wypłata renty socjalnej pobieranej łącznie z rentą rodzinną

Jeśli masz prawo jednocześnie do renty rodzinnej oraz renty socjalnej i otrzymujesz oba te świadczenia, to ich łączna kwota nie może przekroczyć 300 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Od 1 marca 2025 r. jest to **5636,73 zł**.

Jeżeli suma Twoich świadczeń przekracza tę kwotę, to wysokość renty socjalnej obniżamy w taki sposób, aby:

- łączna kwota obu świadczeń nie przekraczała 300 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, oraz
- kwota obniżonej renty socjalnej nie była niższa niż 10 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, czyli 187,89 zł.

W związku z tym, że wzrósł limit wypłaty łącznej kwoty renty rodzinnej i socjalnej, kwotę renty socjalnej podwyższyliśmy z urzędu w taki sposób, aby łącznie z kwotą renty rodzinnej nie przekroczyła 300 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.

Jeśli obecnie nie masz prawa do renty socjalnej, ponieważ kwota renty rodzinnej przekracza 200 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, możesz złożyć wniosek o ustalenie renty socjalnej i wypłatę tej renty łącznie z rentą rodzinną.

Ważne! Do wniosku EDD-SOC trzeba dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia wystawiane przez lekarza na druku OL-9. Zaświadczenie jest ważne przez miesiąc.



Nie daj się oszukać – Twój rozsądek to najlepsza tarcza

Bezpieczeństwo seniorów we współczesnym świecie to rezultat świadomych wyborów. Wiedza i rozwaga to najlepsze narzędzia w walce z oszustwami i innymi zagrożeniami, które czyhają na nas w codziennym życiu – również w przestrzeni cyfrowej. Dlatego warto być czujnym?

Chociaż przestępcy wciąż próbują wykorzystać nadmierną ufność osób starszych, seniorzy coraz częściej rozpoznają zagrożenia i podejmują trafne decyzje. Niestety nadal zdarzają się nieuczciwe osoby, które próbują wykorzystywać nasze zaufanie, życzliwość, a często brak doświadczenia seniorów w kontaktach z instytucjami czy technologią. Oszuści odgrywają różne role, np. wnuczka, prokuratora, urzędnika, a coraz częściej również pracownika banku, który dzwoni z informacją o zagrożeniu zhakowania naszego konta bankowego.

Każdego dnia seniorzy odbierają telefony lub otrzymują wiadomości, które mają na celu wyłudzenie danych osobowych lub pieniędzy. Oszuści są coraz bardziej przebiegli, a ich metody coraz bardziej zaawansowane.

Zasady ograniczonego zaufania – klucz do bezpieczeństwa

- Nigdy nie przekazuj pieniędzy osobom nieznanym, nawet jeśli podają się za krewnych lub ich znajomych i twierdzą, że są w potrzebie.

- Nie udostępniaj danych osobowych przez telefon, szczególnie numeru PESEL, numeru dowodu osobistego, danych logowania do kont bankowych.
- Nie instaluj żadnego oprogramowania na telefonie lub komputerze na prośbę osoby podającej się za pracownika banku lub departamentu ds. cyberbezpieczeństwa.
- Jeśli ktoś wywiera na Ciebie presję, mówi, że musisz działać natychmiast, to znak ostrzegawczy!

Świadoma decyzja to taka, która została podjęta na spokojnie, po przemyśleniu i ewentualnej konsultacji z rodziną lub inną bliską osobą.

Bezpieczny senior w świecie cyfrowym

Współczesne życie coraz częściej przenosi się do sieci: zakupy, bankowość elektroniczna, kontakt z urzędami. To duże ułatwienie, ale również przestrzeń pełna pułapek. Oto kilka prostych zasad, które pomogą poruszać się bezpiecznie po cyfrowym świecie:

- używaj silnych haseł do kont internetowych i nigdy nie zapisuj ich na kartkach przy komputerze;
- nie klikaj w podejrzane linki w wiadomościach SMS lub e-mail – mogą one prowadzić do fałszywych stron, które wyłudzą dane;
- nie udostępniaj zdjęć dokumentów (np. dowodu osobistego) przez internet;
- zastrzeż swój PESEL w aplikacji mObywatel lub w urzędzie – to może uchronić Cię przed nieautoryzowanym użyciem go przez osoby trzecie, na przykład w celu zaciągnięcia kredytu;
- rozmawiaj z rodziną o bezpieczeństwie w sieci – wnuki i dzieci mogą pomóc Ci weryfikować podejrzane sytuacje.

Zgłaszaj każdą próbę oszustwa

Wielu seniorów, którzy zostali oszukani, wstydzi się o tym mówić. Jednak warto się przełamać. Zgłoszenie takiego faktu policji nie tylko zwiększa szansę na ujęcie sprawców i odzyskanie mienia, ale również może uchronić innych przed podobnym losem. Nikt nie powinien czuć się winny, że został oszukany – odpowiedzialność spoczywa zawsze na przestępcy, nie na pokrzywdzonym.

Masz prawo pytać i się wahać

Nie bój się powiedzieć „Nie wiem”, „Nie jestem pewien”, „Muszę się zastanowić”. To nie oznaka słabości, ale dojrzałości i rozsądku. Każdy z nas ma prawo nie rozumieć nowych technologii czy być nieufnym wobec nagłych telefonów z rzekomą prośbą o pomoc. Senior, który zadaje pytania i nie podejmuje pochopnych decyzji, to senior bezpieczny.

Gdzie znajdziesz pomoc i wsparcie

- Policja – w razie podejrzenia przestępstwa zgłoś sprawę przez numer alarmowy 112 lub jak najszybciej udaj się do najbliższej jednostki organizacyjnej policji.
- Zaufana osoba z rodziny lub opiekun społeczny – poproś o pomoc i wspólnie zweryfikujcie podejrzaną sytuację.
- Specjaliści ds. bezpieczeństwa cyfrowego w Twojej gminie lub organizacji senioralnej – oferują wsparcie edukacyjne w dziedzinie cyberhigieny.

Pamiętaj! Twój spokój i bezpieczeństwo zależą od świadomych decyzji. Nie działaj pod wpływem emocji, nie ulegaj presji. Masz prawo powiedzieć „Sprawdzę i oddzwonię”.



ZUS walczy z oszustami

Każdy, niezależnie od wieku, jest narażony na wyłudzenie.

Do 84-letniej mieszkanki Świdnika na telefon stacjonarny zadzwonił mężczyzna, który podał się za naszego pracownika. Twierdził, że do kobiety wysłano dwa pisma z ZUS-u i poprosił o potwierdzenie jej tożsamości oraz informacji, czy będzie obecna w domu

i pod jakim adresem odbierze korespondencję.

Niedługo później z kobietą skontaktował się kolejny rozmówca, który tym razem przedstawił się jako funkcjonariusz policji. Poinformował seniorkę, że jej bezpieczeństwo oraz oszczędności są zagrożone, a policyjne działania wymagają ich zabezpieczenia. Zapowiedział, że do jej domu przyjdzie kolejny policjant, który odbierze pieniądze na potrzeby rzekomej akcji. Obiecał również, że następnego dnia pieniądze zostaną jej w całości zwrócone. Seniorka

była przekonana, że bierze udział w legalnych działaniach i przekazała oszutowi gotówkę. Niestety nikt już do niej nie wrócił, a kontakt z fałszywymi funkcjonariuszami się urwał.

Na wnuczka, na policjanta, na pracownika ZUS

Policjanci apelują – funkcjonariusze policji nigdy nie proszą o przekazywanie pieniędzy ani o udział w tajnych akcjach! Jeżeli otrzymasz podejrzany telefon, natychmiast zakończ połączenie

➔ czytaj więcej na s. 7

→ ciąg dalszy ze s. 6

i skontaktuj się z najbliższą jednostką policji. Ostrzeż swoich bliskich – przestępcy wciąż modyfikują swoje metody, ale cel pozostaje ten sam: wyłudzić pieniądze.

Oprócz metody na policjanta przestępcy podają się też za rodzinę lub znajomych, prosząc o szybki przelew.

W ostatnich miesiącach wyraźnie wzrosła także liczba oszustów podszywających się pod pracowników ZUS. Czasem, jak we wspomnianej historii ze Świdnika, jest to kontakt telefoniczny lub osobisty. Najczęściej jednak oszuści przesyłają spreparowane wiadomości (przez e-mail, SMS-y czy komunikatory internetowe, np. Messenger czy WhatsApp). Przestępcy coraz śmielej korzystają też ze sztucznej inteligencji i fałszywych ogłoszeń z wizerunkami znanych osób, umieszczanych na portalach społecznościowych. Celem takich działań jest wyłudzenie danych osobowych, informacji o rachunkach bankowych bądź skłonienie do otwarcia niebezpiecznych linków lub załączników.

Oszuści wykorzystują znane twarze i instytucje

Przestępcy bardzo chętnie wykorzystują wizerunki i autorytet znanych osób czy marek, aby uwiarygodnić swoje działania. CERT Polska ustalił w ubiegłym roku, że bezprawnie wykorzystano wizerunek co najmniej 139 osób publicznych, w tym polityków, dziennikarzy, sportowców i lekarzy.

Ten mechanizm nie tylko przynosi straty wizerunkowe osobom, których zdjęcie czy nazwisko zostały wykorzystane w nieuprawniony sposób, ale jest także niezwykle szkodliwy społecznie. Zaufanie, jakim obserwujący darzą znane osoby, jest nadużywane i wykorzystywane do okradania nieświadomych użytkowników, którzy z kolei za swoje straty finansowe obwiniają tych, których wizerunku użyli oszuści.

Każda próba oszustwa jest zgłaszana

Oszuści stosują coraz bardziej wyrafinowane technicznie i psychologicznie metody perswazji. Dlatego ściśle współpracujemy z Policją i wszelkimi innymi instytucjami zwalczającymi cyberprzestępczość wymierzoną szczególnie w osoby starsze. ZUS cieszy się zaufaniem klientów. Wysyłane przez

przestępców fałszywe wiadomości SMS lub e-mail, które dotyczą np. zwiększenia emerytury, zmiany numeru telefonu czy rzekomych zmian na Platformie Usług Elektronicznych (PUE)/eZUS, to działanie nie tylko na szkodę naszych klientów, ale także Zakładu.

Informacje o podejrzanych reklamach, wiadomościach lub stronach internetowych zawsze zgłaszamy do CERT Polska – wyspecjalizowanej jednostki Państwowego Instytutu Badawczego NASK, która zwalcza oszustwa w sieci i blokuje podejrzane strony internetowe. Każdy może zgłosić stronę, która wyłudza dane osobowe, dane uwierzytelniające do kont bankowych lub serwisów społecznościowych, za pomocą formularza dostępnego na www.incydent.cert.pl/phishing.

Nieustanna edukacja

W 2025 r. wielokrotnie ostrzegaliśmy przed oszustwami i edukowaliśmy klientów w informacjach prasowych, komunikatach na stronie www.zus.pl i informacjach publikowanych w mediach społecznościowych.

Oprócz tego współpracujemy z mediami przy tworzeniu artykułów i audycji radiowych i telewizyjnych, których zadaniem jest ostrzeganie przed różnymi formami oszustw.

Jest to niezwykle ważne, gdyż skala tego typu przestępstw rośnie z roku na rok i dotyczą one osób w różnym wieku. Oszuści wykorzystują najnowsze

technologie, ale przede wszystkim grają na naszych emocjach: umiejętnie wywierają presję, wykorzystują pośpiech czy chęć niesienia pomocy bliskim.

Dlatego warto pamiętać, że ZUS nigdy:

- nie prosi o podanie danych osobowych drogą mailową, SMS-ową lub za pomocą wiadomości poprzez komunikatory internetowe,
- nie wysyła linków do logowania ani do weryfikacji danych przez wiadomości tekstowe,
- nie wysyła umów ani formularzy do wpłaty na rachunki inwestycyjne,
- nie nakłania do wykonywania przelewów na wskazane konto bankowe.

W razie jakichkolwiek wątpliwości należy zadzwonić do Centrum Kontakt Klientów ZUS pod numer 22 560 16 00. Infolinia jest czynna od poniedziałku do piątku od 7:00 do 18:00.

8080 – kolejny ważny numer w naszym telefonie

Jeśli dostaniemy SMS-a, którego treść budzi nasze wątpliwości, powinniśmy go natychmiast przekierować na numer 8080 – dzięki temu nie tylko sami unikniemy oszustwa, ale też przyczynimy się do zablokowania oszustom możliwości dotarcia do innych osób.

Jeśli mamy podejrzenia co do treści reklamy lub strony internetowej, powinniśmy je zgłosić do CERT Polska przy pomocy formularza dostępnego na stronie www.incydent.cert.pl lub przez aplikację mObywatel (usługa Bezpiecznie w sieci).



fot. Depositphotos.com

Zakupy online dobrym rozwiązaniem dla seniora

Nowoczesne technologie sprawiają, że płacenie za zakupy czy rachunki jest proste i wygodne. Możesz zapłacić za prąd, gaz lub zakupy spożywcze z dowolnego miejsca, oszczędzając czas i energię. W 2025 r. miliony Polaków, w tym seniorzy, korzystają z płatności online, by mieć finanse pod kontrolą. Dzięki artykułowi przygotowanemu przez fundację Polska Bezgotówkowa i Digital Poland dowiesz się, jak łatwo, bezpiecznie i bez stresu robić zakupy i płacić rachunki przez internet.

Krok 1. Znalezienie odpowiedniej strony internetowej i produktu

Początki bywają trudne. Najprościej jest po prostu wpisać nazwę znanego nam sklepu lub poszukiwanego produktu w pole wyszukiwania. Wtedy otrzymamy listę z najbardziej dopasowanymi wynikami, w tym linkami, które pokierują nas do właściwego miejsca. Wiele wyszukiwarek internetowych posiada również przydatną funkcję tzw. zakupów, przy użyciu której możesz od ręki porównać ceny, a czasem sprawdzić też opinie, np. na temat jakości obsługi klienta przez dany sklep. Jeśli korzystasz ze stron internetowych należących do znanych marek, jest dużo mniejsze ryzyko trafienia na oszustwo niż w przypadku przeglądania mniej znanych witryn.

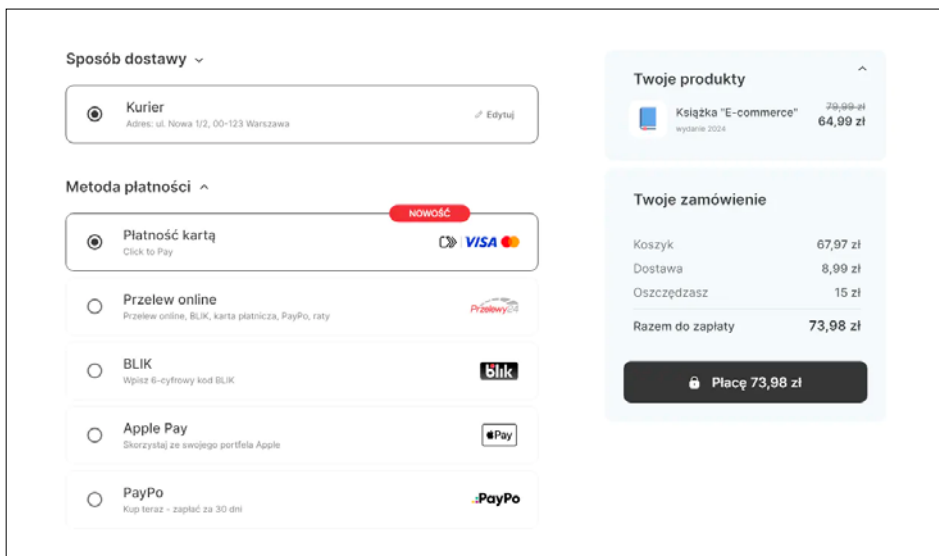
Przed dokonaniem zakupów zapoznaj się z regulaminem sklepu. Każdy sklep internetowy ma obowiązek umieszczenia go w widocznym miejscu.

Krok 2. Dodanie produktu do koszyka

Najtrudniejsze zadanie za Tobą – udało Ci się znaleźć poszukiwany produkt. Teraz pora na wybranie koloru, rozmiaru oraz liczby sztuk, które chcesz kupić, a potem dodanie go do wirtualnego koszyka. Czasami kupienie kilku przedmiotów za jednym razem lub wykupienie abonamentu u danego sprzedawcy, jeśli kupujesz u niego regularnie, może obniżyć koszt wysyłki, więc warto sprawdzić tę możliwość.

Krok 3. Zatwierdzenie zakupu

Po dodaniu produktów do koszyka możesz wreszcie przejść do kasy. W zależności od strony internetowej możesz



być poproszony o utworzenie konta przy użyciu swojego adresu e-mail. Jest to przydatne przy częstych zakupach, np. artykułów spożywczych. Dzięki temu możesz zapisać swoje dane, aby przy następnej wizycie w sklepie móc szybciej przeprowadzić transakcję.

Warto zwrócić uwagę na metody płatności oferowane przez wybrany sklep. Klienci lubią mieć wybór, dlatego sklepy online najczęściej umożliwiają kilka sposobów płatności za zamówienie. Mogą to być: karty płatnicze (coraz częściej w standardzie Click to Pay), płatności mobilne (ApplePay, Google Pay), wirtualny portfel, przelew natychmiastowy czy płatności pobraniowe.

Po wybraniu metody płatności czas na wybór metody dostawy zamówionego towaru. W zależności od sklepu mogą być dostępne różne opcje: kurier, automat paczkowy, Poczta Polska, dostawa do wybranego punktu, jak np. sklep spożywczy czy stacja benzynowa, oraz niekiedy odbiór osobisty. Zdecyduj, która opcja dostawy jest dla Ciebie najlepsza.

Po wybraniu metody dostawy Twój koszyk zaktualizuje cenę o jej koszt. Upewnij się, że końcowa cena jest poprawna, potwierdź zakup i przystąp do płatności.

Krok 4. Bezpieczna płatność

W dynamicznie rozwijającym się świecie cyfrowym, gdzie transakcje online są już codziennością, bezpieczeństwo finansowe użytkowników jest priorytetem. Jednym z kluczowych narzędzi, które odgrywa rolę w zapewnieniu bezpieczeństwa płatności kartą, jest tokenizacja. Proces ten, choć na pierwszy rzut oka może wydawać się skomplikowany, jest podstawą nowo-

czesnych systemów zabezpieczeń, takich jak cyfrowe portfele czy usługa Click to Pay.

Tokenizacja płatności to zaawansowany proces, który polega na zastąpieniu wrażliwych danych, takich jak numer karty płatniczej, unikalnym ciągiem cyfr zwanym tokenem. Token ten jest generowany indywidualnie dla każdej transakcji i jest powiązany z konkretną kartą. Dzięki temu nawet jeśli cyberprzestępca przechwyci token, nie mogą go wykorzystać do żadnej transakcji. Bez dostępu do rzeczywistego numeru karty token jest bezużyteczny.

Click to Pay to rozwiązanie, które idzie o krok dalej w zabezpieczaniu płatności online. Eliminuje potrzebę ręcznego wpisywania numeru karty, imienia i nazwiska użytkownika, daty ważności i kodu CVC/CVV podczas zakupów internetowych, co nie tylko zwiększa wygodę, ale również minimalizuje ryzyko naruszenia poufności danych.

Ta bezpieczna i wygodna metoda dokonywania płatności za zakupy online na urządzeniach z dostępem do internetu – jak komputer, tablet czy smartfon – oparta jest na globalnym standardzie SRC (Secure Remote Commerce) opracowanym przez EMV Co. Dane karty są zapisane i przechowywane w bezpieczny sposób przez zaufane centra danych organizacji płatniczych (Mastercard, VISA). Usługa – po zapisaniu danych kart – działa z różnymi platformami zakupowymi w Polsce i na świecie.

Krok 5. Dostawa towaru

Gdy tylko sklep otrzyma płatność, na swoją skrzynkę e-mailową otrzymasz potwierdzenie zamówienia wraz z numerem. W następnych wiadomościach powinieneś zostać poinformowany, że

→ czytaj więcej na s. 9

→ ciąg dalszy ze s. 8

produkt jest przygotowywany do wysyłki lub został wysłany. Jeśli masz możliwość wskazania czasu dostawy, zawsze wybieraj termin, kiedy na pewno ktoś z domowników będzie w domu i będzie mógł odebrać paczkę.

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o zakupach w internecie, koniecznie

odwiedź stronę polskabezgotowka.pl. W zakładce „Dla Ciebie” znajdziesz porady i artykuły: istne centrum edukacji finansowej i cyfrowej dla konsumentów w każdym wieku. Z kolei w zakładce „Dla firmy” (Akademia Przedsiębiorcy) Fundacja Polska Bezgotówkowa zamieściła kompendium wiedzy dla małych i średnich firm. Warto odwiedzić też strefę wiedzy na digitalfestival.pl, gdzie znajdziesz przewodnik „Nowoczesny Senior” omawiający krok po kroku meandry cyfrowego świata.



rys. K. Zalepa

UOKiK RADZI



Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

Kupujesz w internecie – na co uważać

Fałszywe sklepy internetowe i podszywanie się pod rodzime marki – z tym możesz się niestety spotkać, gdy kupujesz w sieci. Nieuczciwi przedsiębiorcy wprowadzają konsumentów w błąd w sprawie pochodzenia ich biznesu i towarów. Na co powinieneś zwracać uwagę, żeby nie narazić się na ryzyko utraty pieniędzy i nieudanych zakupów?

Czy wiesz, od kogo kupujesz

Zdarza się, że nieuczciwi, zagraniczni sprzedawcy tworzą adresy internetowe nawiązujące do polskich marek lub lokalnych butików. W nazwach sklepów używają polskich imion, łączą je z nazwami miast, np. „Anna Zielona Góra”, „Kraków Nowakowski”, „Gadżety Paweł”. Sugerują w ten sposób polskie pochodzenie biznesu, gdy w rze-

czywistości towary są importowane z krajów azjatyckich.

Sygnaly ostrzegawcze

Nazwa strony

Sprawdź pełną nazwę strony internetowej. Zdarza się, że występują w niej literówki. Może to być niewinnie wyglądający szczegół – myślnik lub zamiana dwóch znaków. Bywa, że podejrzane strony mają też nietypowe lub obco brzmiące rozszerzenia, np. .xyz, .lol, .top.

Przykład: krakow.nowakowski.xyz

Ważne! Rozszerzenia w nazwie fałszywych stron mogą też być typowe, np.: .com, .pl. To utrudnia ich rozpoznanie.

Regulamin i istotne dane

Zanim coś kupisz, przewiń stronę www na sam dół i poszukaj zakładek takich jak: „Regulamin”, „Polityka prywatności”, „Ogólne warunki”, „Polityka zwrotów”. Jeśli nie ma tam jednoznacznie wskazanej nazwy przedsiębiorcy odpowiedzialnego za prowadzenie sprzedaży, możesz mieć do czynienia z fałszywym sklepem.

W regulaminie powinny być podane: pełna nazwa firmy prowadzącej działalność, adres siedziby, numer identyfikacji podatkowej (NIP) lub KRS, dane kontaktowe (e-mail, numer telefonu).

Adres właściwy do zwrotów i wymian

W regulaminie może znajdować się informacja, że sklepu nie prowadzi polska firma. Jeśli siedziba przedsiębiorcy nie znajduje się w Polsce, możesz mieć problem ze złożeniem zamówienia, jego realizacją, zwrotem czy wymianą lub dochodzeniem swoich praw.

Pułapki i manipulacje – jak to robią

Emocje i gra na współczucie

Nieuczciwi przedsiębiorcy apelują do uczuć i przekonań klientów, by zaangażować ich emocjonalnie, a następnie to wykorzystywać. Scenariusze mogą być różne: upadek rodzinnej firmy, wsparcie nowego, lokalnego biznesu lub podtrzymanie wieloletniej tradycji działalności polskiej marki. Kopiają opisy i historie z życia wzięte, żeby Cię skłonić do zakupów.

Krzykliwe hasła i wielkie promocje

„Wyprzedaż do -90 proc.”, „likwidacja magazynu”, „kończące się zapasy”, „limitowane kody”. Te komunikaty mają wywołać poczucie uciekającej okazji i wywrzeć na Tobie presję, aby podjąć szybką decyzję w sprawie zakupów. Do tego służą np. pojawiające się liczniki odmierzające czas promocji i okienka wskazujące, ile osób ogląda lub kupiło produkt.

Błędy w tekście

Wiele niebezpiecznych sklepów internetowych korzysta z automatycznych tłumaczeń, dlatego informacje na stronie – opisy produktów i regulaminy – mogą zawierać różne błędy.

Jeśli treść jest niezrozumiała, zawiera nielogiczne zdania lub błędy językowe, może to oznaczać, że kupowanie w tym sklepie wiąże się z ryzykiem.

Gdzie możesz zgłosić oszustwo

Jeśli podejrzewasz, że sklep internetowy jest oszustwem, zgłoś to w poniższych instytucjach:

- **CERT Polska** – analizuje i zwalcza zagrożenia w internecie. Podejrzany sklep możesz zgłosić na stronie: incydent.cert.pl,
- **Policja** – jeśli Cię oszukano, złóż zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa,

→ czytaj więcej na s. 10



fol. ©Depositphotos.com

- jeśli masz problemy z zakupami od zagranicznych podmiotów, które mają siedzibę na terenie Unii Europejskiej, skontaktuj się z **Europejskim Centrum Konsumenckim**: konsument.gov.pl,
- jeśli sprawa dotyczy produktów kupionych u polskich przedsiębiorców lub pośredników, skorzystaj z **pomocy dla konsumentów**: tel. 801 440 220, uokik.gov.pl/pomoc-dla-konsumentow,
- doradzić mogą również **rzecznicy konsumentów** z Twojego miasta lub powiatu: uokik.gov.pl/rzeczniczy-konsumentow.

Seniorze, bądź czujny, gdy widzisz:

- reklamy na portalach społecznościowych;
- informacje o likwidacji sklepu lub prośby o wsparcie nowo powstałej marki;
- adresy stron internetowych o nietypowych rozszerzeniach, np. .xyz, .lol, .top; pamiętaj jednak, że typowe rozszerzenia (.com lub .pl) nie gwarantują bezpiecznej transakcji;
- nazwę sklepu w schemacie: imię lub nazwisko + miasto;
- markę, którą kojarzysz, ale z literówką lub dodatkowym znakiem, np. myślnikiem;
- błędy językowe na stronie;
- liczniki czasu, wyskakujące okienka, inne próby manipulacji;
- bardzo duże promocje – zwłaszcza gdy nie ma informacji o najniższej cenie z 30 dni przed obniżką;
- niepełne dane kontaktowe przedsiębiorcy, brak adresu siedziby;
- niejasne zapisy w regulaminie;
- informacje o adresie zwrotu do kraju azjatyckiego.

WIB RADZI



Uwaga na oszustwa inwestycyjne wygenerowane przez sztuczną inteligencję!

Z badania „Seniorzy w świecie cyfrowych finansów”, które przeprowadziła w styczniu 2025 r. Fundacja Warszawski Instytut Bankowości (WIB) w ramach projektu „Aktywny Senior” wynika, że prawie połowa badanych seniorów (48 proc.) chce oszczędzać (ma konto oszczędnościowe), zaś 32 proc. założyło lokatę w banku, dzięki której może uzyskiwać korzyści finansowe. Potrzebę oszczędzania, a zarazem pomnażania pieniędzy, wśród seniorów, zarówno aktywnych zawodowo, jak i tych na emeryturze, mogą wykorzystywać przestępcy do tzw. oszustw na inwestycje.

Znana twarz w reklamie czy pułapka

Gdy przeglądamy internet, coraz częściej wyświetlają się reklamy ze znanymi aktorami, piosenkarzami czy sportowcami, którzy rzekomo zachęcają do atrakcyjnej inwestycji – wystarczy niewielki wkład własny, by szybko się wzbogacić. W takiej sytuacji trzeba być ostrożnym i nie poddawać się iluzji łatwego zarobku. We współczesnym świecie nowych technologii wiele osób posługuje się sztuczną inteligencją (AI) do preparowania nagrań lub zdjęć sławnych ludzi. Uatrakcyjniamy w ten sposób swoją ofertę, by oszukać potencjalnych klientów.

Sztuka iluzji jako narzędzie manipulacji

Deepfake (czyt. dipfejk, ang. dost. głębokie fałszerstwo) to rodzaj treści multimedialnej (wideo, audio, obraz) generowanej lub modyfikowanej przy użyciu sztucznej inteligencji z wykorzystaniem wizerunku, tonu głosu, mimiki czy gestów osoby, która o tym nie wie i nie wyraziła na to zgody.

Cyberprzestępcy wykorzystują możliwości AI do oszustw online za pośrednictwem deepfake'ów, które często są przez nich zamieszczane w mediach społecznościowych. Jednym z takich fałszerstw internetowych są coraz powszechniejsze reklamy inwestycyjne (graficzne na Facebooku lub też nagrania na YouTube). Można w nich zobaczyć, a nawet usłyszeć głos łudząco podobny do znanej osoby, ale wypowiadającej treści wygenerowane przez AI, które mają nakłonić odbiorców do różnych łatwych i szybkich inwestycji, np. w kryptowaluty.

Przykład oszustwa inwestycyjnego

Kiedy odbiorca fałszywego zdjęcia lub nagrania kliknie w link podany w reklamie, zostanie przekierowany do specjalnie przygotowanej, ale profesjonalnie wyglądającej strony internetowej. Jej zawartość i szata graficzna może pozorować autentyczność oferty inwestycyjnej poprzez zamieszczone nieprawdziwe historie sukcesów różnych inwestorów, wykresy przedstawiające ich rzekome zyski, fałszywe logotypy renomowanych firm, które z powodzeniem zainwestowały, albo nieprawdziwe artykuły prasowe na temat korzyści inwestycyjnych. Widząc tak dopracowaną stronę, wiele osób skontaktowało się telefonicznie z przedstawicielem takiej fikcyjnej firmy, aby zapoznać się z zasadami inwestycji. I na tym etapie następuje kolejna faza oszustwa – już w bezpośrednim kontakcie z przestępcą.

W trakcie takiej rozmowy fałszywy doradca klienta oferuje możliwość zainwestowania w produkty finansowe, które mają przynieść bardzo wysokie zyski przy niskim ryzyku i w krótkim czasie. Taki człowiek stosuje zwykle takie sformułowania, które mają wpłynąć na emocje rozmówcy i spowodować, że zgodzi się on na inwestycje już podczas pierwszej rozmowy. Są to np. zwroty: „to jedyna taka okazja”, „najlepiej już teraz zacząć inwestować”, „to oferta tylko na dziś”. A kiedy klient jest przekonany, oszust nakłania go, aby od razu wpłacił pieniądze i długo się nie zastanawiał. Po takiej transakcji okazuje się, że osoba inwestująca traci swoje pieniądze. Nie jest to jednak koniec wyzysku – zakamuflowany przestępca może jeszcze namawiać ofiarę do zainstalowania na telefonie lub komputerze „aplikacji inwestycyjnej”, która tak naprawdę pozwoli mu przejąć kontrolę nad urządzeniem i okraść klienta, wykonując transakcje bez jego wiedzy.

To tylko jedna z metod przekrętów na inwestycje. Jednak inwestowanie może być też rozsądnym wyborem. Warto więc się dowiedzieć, jak bezpiecznie inwestować, i rozumieć zasady działania oraz ryzyko związane z produktem, w który chcemy ulokować swoje środki finansowe.

Bezpieczeństwo dzięki czujności

Jak się zatem uchronić przed opisanym oszustwem? Nie działaj w pośpiechu i pod wpływem impulsu. W pierwszej kolejności daj sobie czas na zastanowienie się – sprawdź firmę inwestycyjną i ofertę, z której chcesz skorzystać. Spróbuj uzyskać dodatkową wiedzę i opinie na jej temat – najlepiej z wiarygodnego źródła. Porozmawiaj z kimś zaufanym: znajomym

**Uwaga na oszustwa inwestycyjne
wygenerowane przez sztuczną
inteligencję**

→ ciąg dalszy ze s. 10

lub rodziną albo z innym doradcą finansowym; wtedy podejmiesz świadomą decyzję.

Każde działanie związane z inwestowaniem wiąże się z ryzykiem. Dlatego zanim je podejmiesz, dokładnie zweryfikuj:

- historię firmy pośredniczącej w inwestycjach: wystarczy NIP firmy, żeby sprawdzić jej istnienie i wiarygodność w [Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej \(CEIDG\)](#) lub w [Krajowym Rejestrze Sądowym \(KRS\)](#);
- listę firm i instytucji finansowych, które działają w Polsce i są objęte regularnymi kontrolami Komisji Nadzoru Finansowego (KNF); daje to pewność, że

konkretny podmiot przestrzega prawa i działa zgodnie z wysokimi standardami, dbając o interesy swoich klientów.

Warto też zatroszczyć się o własną edukację w dziedzinie inwestowania na kursach, zajęciach na uniwersytetach trzeciego wieku albo poszerzać wiedzę z ekonomii i finansów z pomocą wiarygodnych źródeł, takich jak strony internetowe instytucji państwowych, samorządowych i innych, np.:

- YouTube Państwowego Instytutu Badawczego NASK www.youtube.com/@NASKPIB
- strona programu „Bankowcy dla Edukacji”: www.bde.wib.org.pl
- Facebook Fundacji Warszawski Instytut Bankowości: www.facebook.com/WarszawskiInstytutBankowosci.

Pamiętaj, że uczciwe inwestycje nie wymagają pośpiechu, a rzetelni doradcy szanują Twoje prawo do przemyślenia

decyzji. Jeśli ktoś naciska na natychmiastowe działanie, potraktuj to jako sygnał ostrzegawczy.

Polecane publikacje edukacyjne:

- Poradnik „Halo! Tu cyberbezpieczny Senior!” – publikacja PIB NASK przygotowana we współpracy z WIB i Centralnym Biurem Zwalczania Cyberprzestępczości: do pobrania pod linkiem <https://bezpiecznymiesiac.pl/bm/baza-wiedzy/1430,Poradnik-Halo-Tu-cyberbezpieczny-senior.html>
- Książka „Przygody przedsiębiorczego Dżeka” – książka WIB wydana we współpracy z Bankiem Pekao w ramach edukacji międzypokoleniowej (dla wnuków), dostępna w wersji online [Ksiazka_Przygody-przedsiębiorczego-Dzeka.pdf](https://www.wib.org.pl/Ksiazka-Przygody-przedsiębiorczego-Dzeka.pdf).



● RPO RADZI



Praca dla seniorek i seniorów

Coraz częściej seniorzy kontynuują pracę po osiągnięciu wieku emerytalnego. Dlatego Rzecznik Praw Obywatelskich wraz z Komisją Ekspertów ds. Osób Starszych organizuje cykliczne debaty na ten temat.

Do kontynuowania pracy zarobkowej skłania osoby starsze m.in. perspektywa uzyskania wyższej emerytury za każdy dodatkowo przepracowany rok. Ważnym argumentem dla seniorów pozostających na rynku pracy jest również to, że dzięki temu utrzymują kontakty z innymi osobami, oraz satysfakcja, że ich praca jest doceniana i potrzebna.

Mam emeryturę, ale pracuję, bo:

- lubię moją pracę,
- w pracy mam kontakty z innymi ludźmi,
- potrzebuję więcej pieniędzy.

Korzyści dla pracodawców

Zatrudnianie osób starszych jest też wartością dla firm. Tacy pracownicy mają wieloletnie doświadczenie, którym mogą dzielić się z młodszymi kolegami. W czasie jednej z debat podano przykład pana, którego pracodawca poprosił, aby zechciał kontynuować pracę i przekazywać swoją wiedzę nowym pracownikom. Choć wiązało się to ze zmianą miejsca

zamieszkania w okresie zatrudnienia, mężczyzna wrócił do firmy jeszcze na 2 lata. Wszyscy byli zadowoleni – doceniony senior, ponieważ jego umiejętności okazały się unikalną wartością dla firmy, a młodzi pracownicy, bo uzyskali nowe kwalifikacje.

Co szkodzi, co pomaga

Dobra atmosfera w pracy powoduje, że osoby starsze chętniej przedłużają zatrudnienie. Najbardziej zniechęca do dalszej pracy zła atmosfera, niedocenywanie i niestety pojawiająca się czasami dyskryminacja starszych pracowników. Dlatego ważne jest aktywne działanie pracodawców na rzecz tego, co nazywa się w debacie publicznej „politiką zarządzania wiekiem w organizacji”. Oznacza to dostrzeganie i uwzględnianie w zarządzaniu instytucją sytuacji życiowej i potrzeb osób w różnym wieku.

Krzywdzące stereotypy

Zdaniem ekspertek i ekspertów główną przyczyną niewielkiej liczby pracujących seniorów są stereotypy i uprzedzenia. Osoby starsze bywają postrzegane jako nieatrakcyjne zawodowo.

To podejście jest nieuzasadnione, ponieważ często są one zasobem, a nie obciążeniem. Mają bardzo wysoką etykę pracy, duże doświadczenie oraz wiedzę.

Każdy inny, wszyscy równi

Najbardziej efektywny i innowacyjny zespół, który jest w stanie budować konkurencyjną kadrę, to ten, który korzysta

z różnorodności – w tym różnego wieku pracowników. Młodzi mają wiele nowych pomysłów i czasem nie wiedzą, że czegoś się nie da zrobić. Natomiast osoby starsze szybciej potrafią przewidzieć skutki określonych działań i uchronić współpracowników przed popełnianiem błędów.

Kluczowa jest elastyczność i empatia wobec pracowników ze szczególnymi potrzebami, w tym seniorów. Ważne jest to, aby pracodawca słuchał zatrudnionych i tworzył stanowiska pracy odpowiadające potrzebom. To może być np. zatrudnienie na niepełny etat lub udzielenie większej liczby wolnych dni.

Senior w powiatowym urzędzie pracy (PUP)

Uchwalona w 2025 r. ustawa o rynku pracy i służbach zatrudnienia, która obowiązuje od 1 czerwca 2025 r. (Dz.U. poz. 620) daje nowe możliwości wspierania osób starszych w poszukiwaniu pracy. Obecnie osoby, które osiągnęły wiek emerytalny, mogą zarejestrować się w PUP jako poszukujące pracy i otrzymać odpowiednie wsparcie. Pracodawcy zaś mogą liczyć na dofinansowanie wynagrodzenia takich pracowników.

Czy nowe przepisy będą zachęcać pracodawców do zatrudniania osób starszych? Czy zmotywują seniorów do podejmowania zatrudnienia? Komisja Ekspertów ds. Osób Starszych działająca przy Rzeczniku Praw Obywatelskich będzie to obserwowała przez najbliższy rok.

Jak dochodzić swoich praw do dostępnych produktów i usług

Dzięki temu, że produkty i usługi są dostępne dla wszystkich i na co dzień, jakość życia wielu konsumentów realnie się poprawia. Dotyczy to głównie osób z różnymi ograniczeniami, w tym seniorów. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) obecnie odgrywa ważną rolę, ponieważ dba o tych, którym zobowiązane podmioty nie zapewniają dostępności, m.in. prowadzi postępowania skargowe.

Od 28 czerwca 2025 r. obowiązują nowe rozwiązania prawne: Polski Akt o Dostępności (PAD). Uregulowano w nim sposób dochodzenia swoich praw w tym zakresie. To PFRON stoi obecnie na straży dostępności najbardziej powszechnych produktów i usług. Nareszcie dotyczy to nie tylko podmiotów publicznych, ale również komercyjnych, o ile oferują określone usługi, np. bankowości elektronicznej.

Kto ma zapewnić dostępność

Podmiotami odpowiedzialnymi za dostępność są:

- **producenci urządzeń i sprzętu**, np. telefonów, komputerów, sprzętu AGD;
- **importerzy i dystrybutorzy**, którzy sprowadzają produkty z zagranicy lub sprzedają je w sklepach;
- **usługodawcy**, np. banki, firmy transportowe, urzędy i inne placówki publiczne.

Masz prawo wiedzieć, czy produkt albo usługa spełniają wymagania dostępności. W dowolnym momencie, kiedy tylko tego potrzebujesz, możesz poprosić o informacje w tej sprawie Prezesa Zarządu PFRON lub organ nadzoru.

Na przykład możesz upewnić się, czy dany telefon ma funkcję obsługi głosowej lub czy bank oferuje dostępne bankomaty dla osób z ograniczoną mobilnością.

Możliwości jest znacznie więcej. Polskim Aktem o Dostępności objętych jest wiele produktów, np. laptopy, komputery stacjonarne, tablety, smartfony i ich systemy operacyjne, czytniki książek elektronicznych, routery i mo-

demy, dekodery telewizyjne, terminale płatnicze, bankomaty i wpłatomaty, biletomaty, terminale do odprawy na lotnisku, tablice informacyjne o podróży na dworcach i lotniskach.

Jakie możesz uzyskać informacje

Masz prawo otrzymać informacje związane z wymaganiami dostępności produktu lub usługi, a także dotyczące oceny podmiotu gospodarczego. Jeżeli złożysz wniosek w tej sprawie, otrzymasz dane na temat tego, czy konkretny produkt lub usługa są dostępne i jakie podjęto działania, aby te wymagania zostały spełnione.

Co możesz zrobić, gdy produkt lub usługa nie są dostępne

Skarga do podmiotu gospodarczego

Jeśli produkt lub usługa nie spełnia wymagań dostępności, **możesz złożyć skargę do podmiotu gospodarczego**. Jak to sytuacje? Np. skarga do właściciela sklepu internetowego, że strona źle się wyświetla na ekranie smartfonu, do dostawcy telewizji, że instrukcja obsługi dekodera jest niezrozumiała, a do banku, że w aplikacji bankowej czcionka ma zbyt podobny kolor do tła i trudno coś zobaczyć.

Co ważne, **jeśli podmiot uzna skargę za zasadną, ma 6 miesięcy na zrealizowanie Twojego żądania**.

Zawiadomienie do PZ PFRON

Jeśli chcesz skorzystać z produktu lub usługi, które nie są dostępne, możesz też w dowolnym momencie złożyć zawiadomienie **do Prezesa Zarządu PFRON**. Jeśli zawiadomienie będzie uzasadnione, Prezes Zarządu PFRON lub organ nadzoru rynku przeprowadzi kontrolę. Prezes Zarządu PFRON rozpatrzy zawiadomienie lub przekaze je do właściwego organu nadzoru. Zrobi to niezwłocznie – nie później niż w ciągu 30 dni od dnia, kiedy je złożysz. Jeśli zawiadomienie rozpatruje organ nadzoru, robi to niezwłocznie, ale nie później niż w ciągu 30 dni, od kiedy otrzyma zawiadomienie od Prezesa Zarządu PFRON.

Jak możesz złożyć zawiadomienie

Jeśli składasz zawiadomienie listownie lub osobiście, możesz wypełnić formularz przygotowany przez PFRON lub napisać wniosek własnymi słowami.

W zawiadomieniu musisz podać:

- dane podmiotu gospodarczego, którego dotyczy zawiadomienie, np. nazwę, adres, stronę internetową;



foto: Depositphotos.com

- dane produktu lub usługi, których dotyczy zawiadomienie, np. nazwę, model, numer seryjny;
- informację, dlaczego produkt lub usługa są niedostępne.

Zawiadomienie możesz złożyć anonimowo, ale jeśli chcesz otrzymać odpowiedź, podaj swoje imię i nazwisko oraz dane kontaktowe – np. numer telefonu, adres do korespondencji, e-mail.

Możesz złożyć swoje zawiadomienie:

- elektronicznie za pomocą gov.pl lub ePUAP,
- telefonicznie pod numerem 48 22 581 84 10 (wew. 5),
- osobiście w siedzibie PFRON,
- pocztą.

Możesz to zrobić w każdej chwili – nie ma ograniczeń czasowych. Wystarczy, że chcesz złożyć zawiadomienie, że dany produkt lub usługa nie spełnia wymogów dostępności.

Dlaczego zawiadomienia są ważne

Dzięki takim zgłoszeniom możesz zadbać o swoje potrzeby, a podmioty odpowiedzialne będą starały się zapewnić dostępność produktów i usług wszystkim osobom z niepełnosprawnościami lub innymi ograniczeniami.

Efekt naszych wspólnych działań może być to, że produkty i usługi będą wygodniejsze w użyciu. Łatwiej będzie skorzystać z terminali płatniczych czy bankomatów, a strony sklepów internetowych staną się bardziej intuicyjne w obsłudze. To poprawi jakość życia wielu konsumentów, także seniorów i osób z czasowymi ograniczeniami. Zwiększy się również wybór i konkurencyjność, a dzięki temu wszyscy uzyskają dostęp do szerszej gamy produktów i usług dostosowanych do ich potrzeb.

Więcej informacji znajdziesz na stronie: dostepnosc.pfron.org.pl.

Dlaczego trzeba się szczepić

Choroby zakaźne są groźne w każdym wieku. Nie wszystkie szczepienia chronią przez całe życie – niektóre trzeba powtórzyć w dorosłości. Sprawdź, jakie szczepionki możesz przyjąć, jakie warto powtórzyć, a jakie są dla Ciebie wskazane.

Ochrona zdrowia dotyczy każdego wieku, a szczepienia są jednym z jej najważniejszych elementów obok zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i higieny snu. Szczepienia pozwalają wydłużyć życie i ustrzec się przed wieloma konsekwencjami zdrowotnymi.

Seniorzy i osoby z chorobami przewlekłymi należą do grup szczególnie narażonych na choroby zakaźne, ich cięższy przebieg i powikłania.

Ryzyko ciężkiego przebiegu choroby zakaźnej i wystąpienia niebezpiecznych powikłań zwiększają:

- cukrzyca,
- choroby układu sercowo-naczyniowego (np. nadciśnienie tętnicze),
- choroby układu oddechowego (np. przewlekła obturacyjna choroba płuc),
- przewlekłe choroby wątroby i nerek,
- zaburzenia odporności.

Seniorzy oraz osoby z chorobami przewlekłymi, których odporność jest słabsza, wymagają szczepień, aby:

- uniknąć ciężkich powikłań związanych z przebiegiem choroby zakaźnej,
- powstrzymać zaostrzenie choroby przewlekłej w wyniku zakażenia,
- dłużej utrzymać zdrowie i sprawność,
- poprawić jakość życia.

Współtowarzyszące przewlekłe schorzenia mogą mieć wpływ na przebieg

różnych chorób zakaźnych. Dorostym zalecane są szczepienia przeciw:

- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B,
- grypie,
- krztuścowi,
- COVID-19,
- pneumokokom,
- półpaścowi,
- syncytialnemu wirusowi oddechowemu (RSV).

Seniorzy chorują częściej i poważniej

U osób starszych pospolita **grypa** może objawiać się inaczej niż w innych grupach wiekowych. Częściej występują złe samopoczucie, nagłe pojawienie się wysokiej gorączki, bóle brzucha, biegunka i nudności. Osoby powyżej 65 roku życia są też bardziej narażone na poważne powikłania grypy, ze względu na występowanie w tej grupie zarówno chorób przewlekłych, jak i osłabienia układu odpornościowego.

Szczepionka przeciw grypie dla osób w wieku 65 lat i starszych jest dostępna bezpłatnie w ramach refundacji. Potrzebujesz jedynie recepty na refundowaną szczepionkę. Możesz zaszczepić się w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) lub w aptece. Zalecane jest szczepienie co roku – najlepiej tuż przed sezonem jesiennie-zimowym.

Pneumokoki to bakterie, które są najczęstszą przyczyną ciężkiego, wymagającego hospitalizacji zapalenia płuc u osób starszych. Szczepionka przeciw pneumokokom jest na liście leków refundowanych w aptece dla osób w wieku 65 lat i starszych. Jest bezpłatna dla pacjentów ze zwiększonym ryzykiem choroby pneumokokowej.

Niestety wciąż zdarza się ciężki przebieg **COVID-19** i powikłania tej choroby. Szczepionka przeciw COVID-19 uaktualniana do krążącego wariantu wirusa dostępna jest bezpłatnie.

Półpasiec nie jest chorobą łagodną, jego powikłania mogą być długotrwałe i bar-



foto: Depositphotos.com

dzo przykre. Szczególnie dotyczą ludzi starszych oraz osoby z osłabioną odpornością, przepracowane i zestresowane. Najgroźniejszym powikłaniem półpaśca jest neuralgia półpaścowa – przewlekły nerwoból, który może utrzymywać się latami. Szczepionka przeciw półpaścowi i neuralgii półpaścowej jest bezpłatna dla osób w wieku 65+ o zwiększonym ryzyku zachorowania na półpasiec – na receptę dla pacjenta (lista S). Dla osób w wieku 18+ o zwiększonym ryzyku zachorowania na półpasiec ma refundację 50 proc.

RSV, czyli **syncytialny wirus oddechowy**, jest najgroźniejszy dla niemowląt oraz osób starszych, zwłaszcza z chorobami przewlekłymi układu oddechowego, z wadami serca, po przeszczepach, w immunosupresji. Dla pacjentów w wieku 65+ szczepionka jest bezpłatna, dla osób w wieku od 60 do 64 lat jest dostępna w ramach refundacji aptecznej z odpłatnością 50 proc.

Skonsultuj się z lekarzem i poproś o recepty na potrzebne szczepionki.

Wiarygodne informacje znajdziesz na stronie szczepienia.info. Sprawdź kalendarz szczepień dla osób starszych i dowiedz się o zasadach refundacji szczepionek:



Zadbaj o siebie z programem Moje Zdrowie

Bezpłatny program obejmuje diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę. Zrealizujesz go w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Program Moje Zdrowie to bilans zdrowia osoby dorosłej. Każdy, kto skończył 20 lat, może wziąć w nim udział:

- co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat) lub
- co 3 lata (jeśli ma co najmniej 50 lat).

Lata liczone są rocznikowo, a nie od daty urodzin.

Żeby wziąć udział w badaniach, wypełnij ankietę:

- przez Internetowe Konto Pacjenta lub aplikację mojejKP,

- w swojej przychodni POZ (pomoże Ci w tym pracownik medyczny).

Twoja ankieta trafi do wskazanego przez Ciebie lekarza POZ, który wystawi Ci skierowanie na potrzebne badania. Jeśli bierzesz udział w programie, możesz też korzystać z innych badań profilaktycznych, otrzymywać skierowania na badania w ramach indywidu-

alnego planu opieki medycznej (IPOM) lub zwyczajnej opieki POZ.

Każda osoba objęta programem może zrobić podstawowe badania diagnostyczne. Są to:

- morfologia krwi,
- glukoza,
- kreatynina (z eGFR),
- lipidogram (cholesterol całkowity, LDL, HDL, triglicerydy),
- TSH (hormon tyreotropowy),
- ogólne badanie moczu.

Rozszerzenie badań diagnostycznych zależy od wieku i wyniku ankiety. Może obejmować:

- ALAT – aminotransferazę alaninową,
- ASPAT – aminotransferazę asparaginową,

- GGTP – gammaglutamylotranspeptydazę,
- anty-HCV,
- lipoproteinę (a) – jest wykonywana w ramach programu raz w życiu.

Po badaniach dostaniesz zaproszenie do przychodni POZ na wizytę podsumowującą. Wtedy pracownik medyczny przeanalizuje Twoje wyniki, zmierzy ciśnienie, tętno, wagę i wzrost, a także oceni Twoje funkcje poznawcze, jeśli masz co najmniej 60 lat. Przygotuje też dla Ciebie indywidualny plan zdrowotny (IPZ).

Co zyskasz dzięki programowi

Udział w programie przyniesie Ci wiele korzyści, np.:

- lepszą kontrolę nad swoim zdrowiem dzięki regularnym badaniom,
- lepsze przygotowanie do wizyty lekarskiej dzięki wstępnej ankiecie,
- możliwość wczesnego wykrycia groźnych chorób, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie,

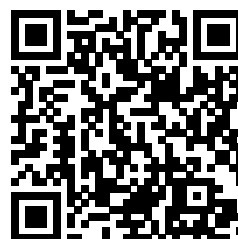


Moje
Zdrowie

- szybsze konsultacje u lekarza i rozpoczęcie leczenia,
- indywidualne podejście, bardziej precyzyjne wskazówki i plan profilaktyki zdrowotnej.

Osoby, które skorzystały z programu Profilaktyka 40 PLUS mogą wziąć udział w programie Moje Zdrowie po roku od ostatnich badań.

Przeczytaj więcej o programie:



Korzystaj z centralnej e-rejestracji

Centralna e-rejestracja umożliwia zapisywanie się online na badania i wizyty u specjalistów. Jest wprowadzana stopniowo. Pilotaż, który trwa do końca 2025 r., obejmuje cytologię, mammografię i pierwszą wizytę u kardiologa.

Skorzystaj z centralnej e-rejestracji na Internetowym Koncie Pacjenta lub w aplikacji mojejKP.

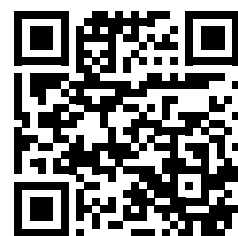
Jeśli chcesz się umówić do kardiologa, musisz mieć e-skierowanie. Z kolei bezpłatne badania profilaktyczne przysługują kobietom:

- w wieku od 45 do 74 lat – mammografia,
- w wieku od 25 do 64 lat – cytologia.

Od 2026 r. wszystkie placówki, które mają umowy z NFZ na konsultacje kar-

diologiczne, mammografię czy cytologię, będą miały obowiązek zgłaszać swoje wolne terminy do systemu.

Przeczytaj więcej o centralnej e-rejestracji:



Fundusz Kompensacyjny Zdarzeń Medycznych – łatwa ścieżka uzyskania rekompensaty

Od 6 września 2023 r. przy Rzeczniku Praw Pacjenta działa Fundusz Kompensacyjny Zdarzeń Medycznych (FKZM). Pacjenci, którzy podczas pobytu w szpitalu doznali uszkodzenia ciała, rozstroju zdrowia albo ulegli zakażeniu szpitalnemu, mogą z tego tytułu oczekiwać rekompensaty finansowej. W przypadku śmierci pacjenta

świadczanie przysługuje osobom bliskim, które zgłaszają się do Rzecznika.

Fundusz Kompensacyjny Zdarzeń Medycznych obejmuje zdarzenia medyczne, do których doszło we wszystkich szpitalach na terenie Polski (w tym psychiatrycznych czy uzdrowiskowych), które udzielają świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych.

Dzięki Funduszowi można otrzymać jednorazową rekompensatę szybko i bez udziału sądu, a co najważniejsze – bez korzystania z usług kancelarii prawnych, pełnomocników czy pośredników. Złożenie wniosku o rekompensatę jest bardzo proste, a w razie problemów z jego wypełnieniem moż-

na liczyć na pomoc pracowników Biura Rzecznika Praw Pacjenta. Wypełnienie i złożenie wniosku to jedyne, co musi zrobić pacjent lub jego bliski; resztą zajmuje się Rzecznik. Dzięki Funduszowi można uniknąć wieloletnich procesów sądowych i wysokich kosztów prawnych, a całe odszkodowanie przeznaczyć na własne potrzeby.

Najważniejsze zalety Funduszu:

- szybka, pozasądowa ścieżka uzyskania świadczenia,
- brak konieczności udowadniania winy szpitala,
- brak kosztów prawnika i pełnomocnika,
- jasne kryteria i proste procedury,

→ czytaj więcej na s. 15

→ ciąg dalszy ze s. 14

- decyzja w ciągu 3 miesięcy od złożenia kompletnego wniosku.

– Utworzenie Funduszu Kompensacyjnego Zdarzeń Medycznych to bardzo oczekiwany przez pacjentów krok, który znacząco ułatwił dochodzenie roszczeń związanych z leczeniem. Zapewnia wsparcie finansowe znacznie szerszej grupie osób, niż było to dotąd możliwe, a przy tym odbywa się w łatwy i przyjazny sposób – mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

Fundusz obejmuje zdarzenia medyczne, do których doszło po 6 września 2023 r., lub takie, o których pacjent dowiedział się dopiero po tej dacie.

Jakie zdarzenia obejmuje FKZM

Według [ustawy o prawach pacjenta](#) „zdarzenie medyczne” to powikłania, których można było z wysokim prawdopodobieństwem uniknąć w trakcie udzielenia lub w efekcie udzielenia bądź zaniechania udzielenia świadczenia zdrowotnego. Dotyczy to możliwej do przewidzenia sytuacji, do której by nie doszło, gdyby udzielono świadczenia zdrowotnego zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, zastosowano inną metodę diagnostyczną albo leczniczą, w wyniku której pacjent:

- nie zostałby zakażony biologicznym czynnikiem chorobotwórczym,
- nie miałby uszkodzonego ciała lub rozstroju zdrowia albo
- nie poniósłby śmierci.

Nie dotyczy to do dających się przewidzieć powikłań po zastosowaniu metody, na którą pacjent wyraził świadomą zgodę.

Najważniejsze zasady

- Nie trzeba udowadniać winy szpitala.
- Maksymalna kwota świadczenia:
 - dla pacjenta – do 230 821 zł,
 - po śmierci pacjenta – do 115 411 zł dla każdej uprawnionej osoby (dzieci, rodziców, małżonka niepozostającego w separacji lub partnera).Kwoty te są waloryzowane raz w roku we wrześniu.
- Termin złożenia wniosku:
 - do 1 roku od uzyskania informacji o zdarzeniu,
 - maksymalnie do 3 lat od dnia samego zdarzenia.
- Opłata za złożenie wniosku wynosi 348 zł (jeśli świadczenie zostanie przyznane, ta kwota jest zwracana).
- Czas na decyzję: do 3 miesięcy od złożenia kompletnego wniosku.

Prosty proces – krok po kroku

Złożenie wniosku jest bardzo proste, można to zrobić samodzielnie bez udziału prawników.

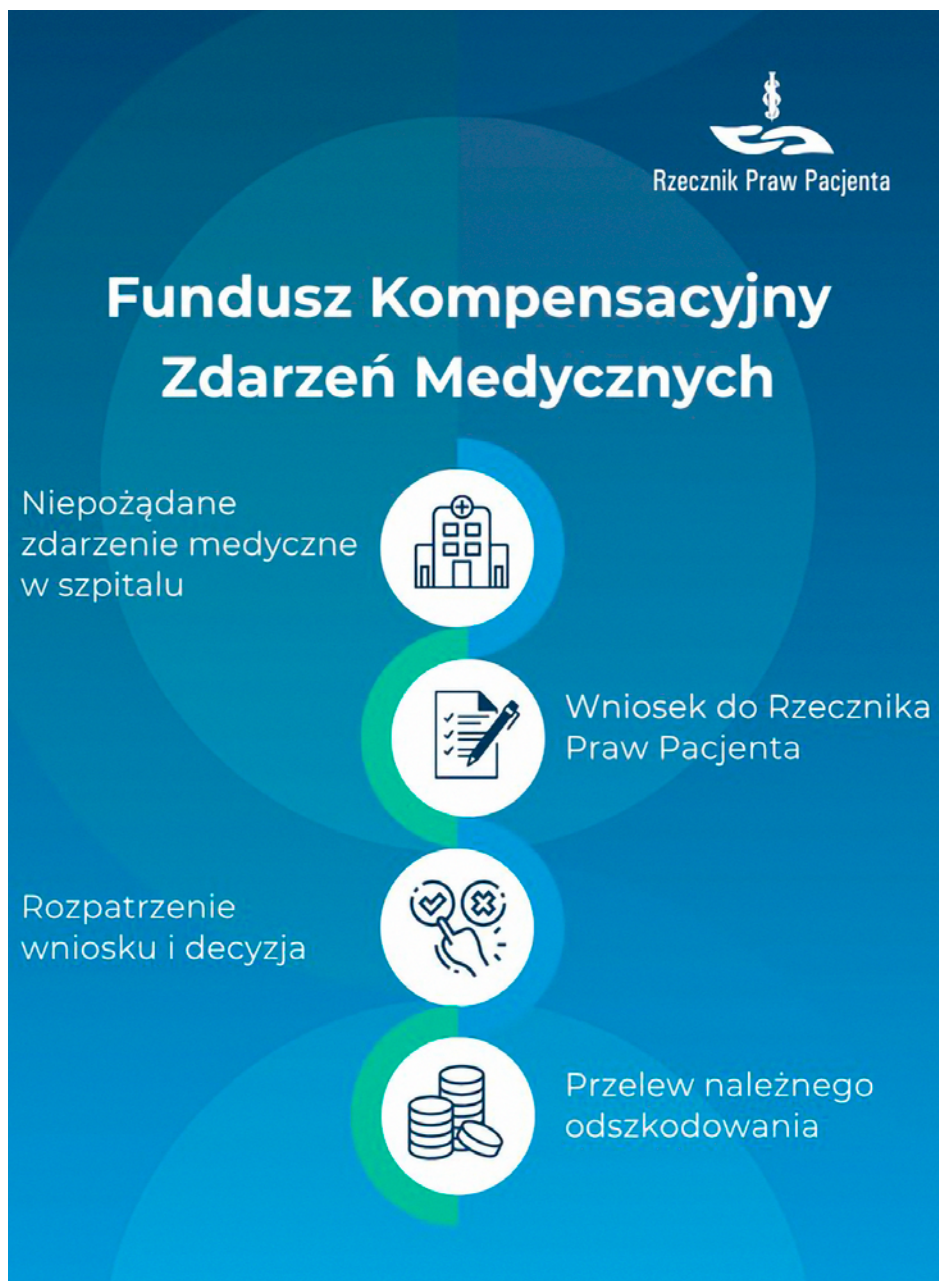
1. Sprawdź, czy spełniasz warunki na stronie Rzecznika Praw Pacjenta – jest tam dostępna prosta ankieta: <https://www.webankieta.pl/ankieta/1008152/czy-mam-prawo-do-swiadczenia-z-funduszu-kompensacyjnego-zdarzen-medycznych.html>.
2. Wypełnij formularz wniosku – dostępny na stronie Rzecznika Praw Pacjenta.
3. Załącz dokumentację medyczną.
4. Opłać wniosek.
5. Wyślij wniosek:
 - pocztą tradycyjną lub złóż osobiście w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta;
 - elektronicznie za pomocą platformy ePUAP lub na adres Rzecznika Praw Pacjenta do doręczeń elektronicznych.

Ważne! Wniosek złożony pocztą elektroniczną (e-mailem) nie zostanie rozpatrzony.

Możesz skorzystać z Telefonicznej Informacji Pacjenta – 800 190 590. Jest czynna 7 dni w tygodniu przez całą dobę.

Korzyści dla pacjentów i szpitali

– Jestem przekonany, że działalność Funduszu wpłynie na wzrost poziomu bezpieczeństwa pacjentów. Personel medyczny ma mniejszą obawę przed ujawnianiem zdarzeń niepożądanych, łatwiej jest o szybką pomoc pacjentowi i wprowadzenie odpowiednich działań naprawczych – podkreśla Rzecznik Praw Pacjenta.



Jak bezpiecznie korzystać z usług banków

O tym, jakie zasady bezpieczeństwa warto stosować, gdy przechowujemy środki na kontach bankowych, opowiada Michał Ziemiak, Rzecznik Finansowy.

Seniorzy często słyszą ostrzeżenia o kradzieży pieniędzy z kont bankowych. Część z nich obawia się więc z nich korzystać. Czy słusznie?

Kradzież pieniędzy z konta jest najczęściej efektem zmanipulowania poszkodowanego przez oszustów. Nie jest więc tak, że hakerzy włamują się do systemów bankowych i kradną nasze pieniądze. Nawet jeśli doszłoby do takiej sytuacji, to odpowiedzialność banku jest tu oczywista. Można więc powiedzieć, że jeśli przestrzegamy pewnych zasad bezpieczeństwa, to nasze pieniądze w banku są bezpieczne.

Jakie zasady ma Pan na myśli?

To kwestia zachowań, które możemy określić mianem higieny cyfrowej. Niestety wciąż niektórzy klienci zapisują hasła na karteczkach, które trzymają w portfelach czy w telefonach bez zabezpieczenia. Nie powinno się też ustawiać bardzo prostych PIN-ów typu 1111 czy rok urodzenia. To ogromne ułatwienie dla przestępców. Kody PIN najlepiej zapamiętać. Nie należy udo-

stępniać ich nikomu, nawet osobom najbliższym.

To samo dotyczy danych do logowania do bankowości elektronicznej. Tu bardzo dobrym zabezpieczeniem jest też dwuskładnikowe uwierzytelnienie. Wówczas do dokonania transakcji potrzebne jest nie tylko hasło, ale także kod wysłany przez bank SMS-em lub potwierdzenie w aplikacji mobilnej banku. To sprawia, że nawet jeśli ktoś pozna nasze hasło, nie będzie w stanie nic zrobić bez drugiego elementu weryfikacji.

Niestety w mediach czytamy, że seniorzy czasem sami podają te kody oszustom przez telefon. Jak się bronić przed taką sytuacją?

Przede wszystkim nie należy we wszystko wierzyć. Jeśli ktoś do seniora nagle dzwoni i mówi, że ktoś chce ukraść jego pieniądze i trzeba je przelać na inne konto lub przekazać policjantowi, to powinna się zapalić czerwona lampka. Oszuści są mistrzami socjotechniki. W takich sytuacjach cały czas utrzymują kontakt telefoniczny z ofiarą. Dlatego jeśli odbieramy taki telefon, rozłączmy się czym prędzej i nie dajmy się zmanipulować.

Słyszysz się o seniorach, którzy korzystali z bankowości elektronicznej i stracili posiadane pieniądze. Czy Rzecznik Finansowy może pomóc w takiej sytuacji?

To są trudne sprawy i nie zawsze się to udaje. Wiele zależy od okoliczności danego zdarzenia. Jednak jeśli



fot. Biuro Rzecznika Finansowego

taki poszkodowany zgłosi się do nas z wnioskiem o interwencję, staramy się wykazać, że mamy do czynienia z nieautoryzowaną transakcją. Jeśli to się uda, to bank zwraca klientowi utracone środki.

To ważna informacja. Przecież czasem zdarzają się takie dramatyczne przypadki, w których oszuści dodatkowo zaciągają pożyczkę na konto seniora.

Na szczęście przed taką sytuacją łatwiej jest się teraz bronić. Jeśli zastrzeżemy PESEL w urzędzie lub w rządowej aplikacji mObywatel, nikt nie zaciągnie pożyczki na nasze konto. Nawet jeśli senior sam nie obsługuje biegle smartfona, to warto poprosić kogoś bliskiego, żeby pomógł w instalacji aplikacji. Oczywiście przy tej okazji pamiętajmy, żeby nie podawać nikomu danych służących do logowania!

Rozmawiał Jacek Dziekan


**ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH**

Załatwiasz sprawy w ZUS bez wychodzenia z domu

www.zus.pl ➔ aktualności, instrukcje i ważne informacje

[e-wizyta](http://www.zus.pl/e-wizyta) ➔ informacje na www.zus.pl/e-wizyta

[PUE/eZUS](http://www.zus.pl/PUE/eZUS) ➔ Platforma Usług Elektronicznych/eZUS

infolinia ➔ ☎ 22 560 16 00 ✉ cot@zus.pl

