

ZUS dla Seniora



W numerze m.in.:

**CZTERNASTA EMERYTURA
NA STAŁE I BEZ WNIOSKU**
s. 2

**ZADBAJ
O REGULARNE BADANIA**
s. 3

**WYPOŻYCZALNIA TECHNOLOGII
WSPOMAGAJĄCYCH DLA OSÓB
Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ**
s. 3

**NOWOCZESNY SENIOR
BANKUJE ONLINE**
s. 4

**OPIEKA KOORDYNOWANA
DLA PRZEWLEKLE CHORYCH**
s. 5

**METODY OSZUSTW
PRZEZ TELEFON**
s. 8

BADANIA NA POKAZ
s. 8

TYLKO SPOKÓJ CIĘ URATUJE
s. 9

**W TROSCE O BEZPIECZEŃSTWO
TWOICH PIENIĘDZY**
s. 10

**mLEGITYMACJA
DLA EMERYTA I RENCISTY**
s. 11

**ZAGINIĘCIE OSOBY
Z ZABURZENIAMI PAMIĘCI
LUB ORIENTACJI**
s. 12

Szanowni Państwo!

Jednym z wydarzeń, które na stałe wpisało się w jesienny kalendarz, jest Dzień Seniora.

Organizujemy go wspólnie z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz instytucjami partnerskimi: Narodowym Funduszem Zdrowia, Polskim Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Urzędem Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Policją, Biurem Rzecznika Praw Obywatelskich, Biurem Rzecznika Praw Pacjenta, Fundacją Polska Bezgotówkowa, Krajowym Związkiem Banków Spółdzielczych i Warszawskim Instytutem Bankowości.

Hasło przewodnie tegorocznych obchodów brzmi: „Senior manager ds. własnego bezpieczeństwa”. Senior – w sferze zarówno zawodowej, jak i życiowej – to osoba z dużym doświadczeniem i wiedzą, która potrafi przewidywać zagrożenia, podejmować działania oraz sprawnie zarządzać ryzykiem. Podobnie jak w firmie, również w życiu prywatnym wszyscy jesteśmy narażeni na szereg niebezpieczeństw. Przestępcy próbują wyłudzać od nas dane i pieniądze, a ich metody są coraz bardziej wyszukane. Osobami szczególnie narażonymi na tego typu ataki są seniorzy. Każdy z nas słyszał o oszustwach metodą „na wnuczka”, „na policjanta” czy „na urzędnika”. Właśnie w ten sposób dochodzi do licznych przestępstw, które bazują na emocjach,

strachu lub po prostu dobrym sercu osób starszych.

Umiejętność oceny sytuacji, znajomość mechanizmów działania oszustów i wiedza o tym, jak reagować w podejrzanych sytuacjach, może uchronić Państwa przed utratą pieniędzy, ale również przed innymi niebezpieczeństwami współczesnego świata.

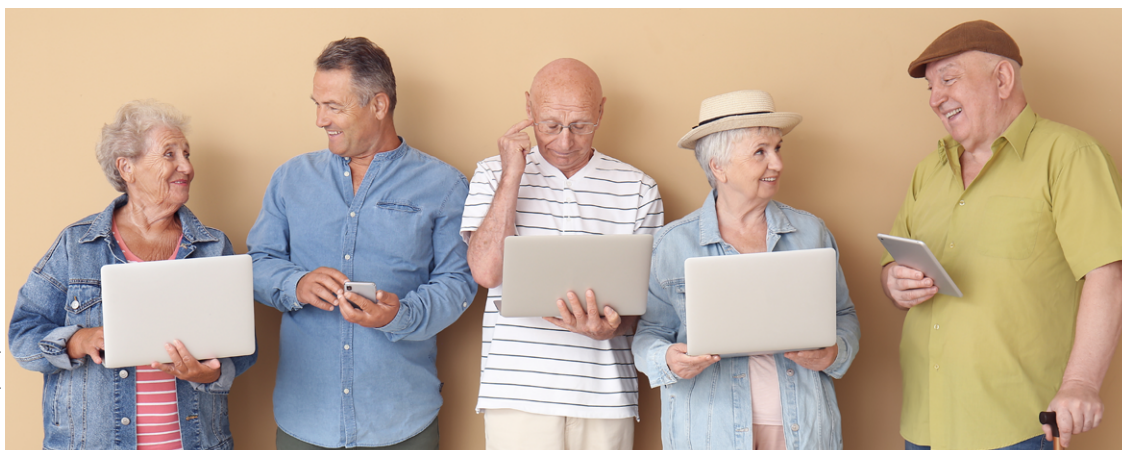
Podczas zaplanowanych przez nas wydarzeń oraz z naszego pisma każdy z Państwa dowie się, jak może zostać senior managerem ds. własnego bezpieczeństwa.

W tym numerze znajdą Państwo opracowane przez nas oraz partnerów akcji artykuły dotyczące bezpieczeństwa finansowego i cyfrowego, ochrony danych osobowych, a także sposobów radzenia sobie z próbami wyłudzeń i oszustw. Mamy nadzieję, że zarówno lektura czasopisma „ZUS dla Seniora”, jak i udział w zaplanowanych przez nas w całej Polsce spotkaniach z ekspertami i konsultacjach pozwolą Państwu stać się prawdziwymi senior managerami ds. własnego bezpieczeństwa.

Serdecznie zachęcamy Państwa do lektury i zapraszamy do aktywnego uczestnictwa w obchodach Dnia Seniora.

*prof. dr hab. Gertruda Uścińska
prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych*

*dr Elżbieta Ostrowska
przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego
Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów*



fot. ©Depositphotos.com

DZIEŃ SENIORA

październik-
listopad
2023



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH





Senior aktywny, świadomy i bezpieczny

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów jest największą ogólnokrajową organizacją, która zrzesza osoby starsze i z niepełnosprawnością. Ponad 260 tys. naszych członków, skupionych w 1500 ogniwach związkowych, to licząca się reprezentacja tej społeczności. Do naszych celów należą: zwiększanie uczestnictwa emerytów i rencistów w życiu społecznym, poprawa ich warunków socjalno-bytowych, aktywizacja i integracja. Aby je realizować, współpracujemy z władzami i instytucjami publicznymi, władzami samorządowymi, innymi organizacjami senioralnymi oraz mediami. Staramy się reprezentować interesy społeczności osób starszych na forum publicznym. Ale przede wszystkim jesteśmy z seniorami i dla seniorów.

Bogata oferta

Prowadzimy bardzo zróżnicowaną działalność kulturalną, artystyczną, turystyczną i edukacyjną. Staramy się dostosować ofertę do zmieniających

się potrzeb i zainteresowań naszych członków.

Po trudnym okresie „zamrożenia” aktywności i zamknięcia seniorów w domach w związku z epidemią COVID-19 teraz zachęcamy ich do pogłębiania relacji społecznych, realizacji różnych pasji, zdobywania wiedzy oraz aktywnej rekreacji i tworzymy do tego warunki. Dużym zainteresowaniem naszych członków cieszą się wycieczki (zarówno krajowe, jak i zagraniczne), spotkania integracyjne, np. z okazji świąt, oraz zajęcia sportowe. Osoby starsze angażują się też w pomoc innym, np. uchodźcom z Ukrainy. Nasze zespoły artystyczne, złożone z osób w tzw. trzecim wieku, dają koncerty i występują nie tylko na uroczystościach związkowych, ale także w domach opieki społecznej, szkołach i przedszkolach, niosąc radość i uśmiech. Te i wiele innych działań jest realizowanych dzięki zaangażowaniu i pracy setek naszych koleżanek i kolegów – członków kierownictw kół, oddziałów rejonowych i okręgowych PZERI, członków komisji i aktywu związkowego. Przy tej okazji pięknie dziękuję wszystkim za pracę, czas i serce poświęcane wspólnemu dobru.

Świętowanie Dnia Seniora

Piękną tradycją naszej organizacji są coroczne obchody Dnia Seniora. Możemy wtedy przypominać nie tyl-

ko o potrzebach powiększającej się społeczności osób starszych, ale także o potencjale senierek i seniorów. Potencjał, który może być wykorzystany w różnych obszarach życia. Spotkania z okazji Dnia Seniora są organizowane w większości naszych terenowych ogniw. Łączą w sobie elementy integracji i edukacji, dają też możliwość przyjemnego i ciekawego spędzenia czasu.

Naszym szczególnie ważnym partnerem – zarówno w codziennej działalności, jak i w organizacji obchodów Dnia Seniora – jest Zakład Ubezpieczeń Społecznych. ZUS to nie tylko gwarant bezpieczeństwa ekonomicznego emerytów i rencistów. To także instytucja coraz bardziej otwarta i przyjazna osobom starszym, wychodząca naprzeciw ich potrzebom. Dowodzą tego m.in. liczne spotkania naszych członków z przedstawicielami miejscowych oddziałów i inspektoratów ZUS, podczas których emeryci mogą uzyskać informacje, wyjaśnienia i odpowiedzi na wiele nurtujących ich pytań. Bardzo cenimy taką współpracę i dziękujemy kierownictwu oraz wszystkim pracownikom ZUS za zaangażowanie.

*dr Elżbieta Ostrowska
przewodnicząca Zarządu Głównego
Polskiego Związku Emerytów,
Rencistów i Inwalidów*



Czternasta emerytura na stałe i bez wniosku

Czternasta emerytura jest wypłacana z urzędu. To znaczy, że nie trzeba składać wniosku, aby ją otrzymać. W lipcu 2023 r. prezydent podpisał ustawę, zgodnie z którą kolejne dodatkowe roczne świadczenie, czyli właśnie czternastka, przysługuje na stałe.

Nie musisz składać żadnych wniosków, żeby dostać czternastą emeryturę. ZUS i inne organy rentowe przyznają i wypłacają to świadczenie z urzędu. Czternastkę otrzymasz wraz z emeryturą i rentą w taki sam sposób jak swoje świadczenie główne – przelewem na konto bankowe lub przekazem gotówkowym.

We wrześniu 2023 r. ZUS wypłacił czternastki zgodnie z przyjętym harmonogramem. Cały proces przebiegł sprawnie i wszystkie osoby otrzymały pieniądze na czas. Około 80 proc. emerytów i rencistów pobiera swoje świadczenia, w tym 14 emeryturę, na konto w banku.

Dodatkowe świadczenie dostały osoby, które na ostatni dzień sierpnia miały prawo do emerytury, renty lub innego świadczenia długoterminowego z ZUS. Można otrzymać tylko jedną czternastkę, a w przypadku renty rodzinnej kwota 14 świadczenia jest podzielona między wszystkich uprawnionych po równo. Czternastki nie dostały osoby, których świadczenie zostało zawieszona na dzień badania prawa do niej, np. z powodu przekroczenia limitów dorabiania.

Czternasta emerytura w wysokości 2650 zł brutto została wypłacona we wrześniu 2023 r. osobom, które pobierają świadczenia do 2900 zł brutto. Powyżej 2900 zł brutto obowiązywała

zasada „złotówka za złotówkę”. Czternastka przysługiwała osobom, których emerytura lub renta nie przekracza 5500 zł brutto.

Ze świadczenia jest pobierana składka zdrowotna w wysokości 9 proc. i zaliczka na podatek dochodowy od osób fizycznych. Dobra wiadomość jest taka, że czternastka jest wolna od wszelkich innych potrąceń, np. od zajęć komorniczych. Nie wlicza się także do dochodu przy ubieganiu się o pomoc społeczną, alimenty czy o świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji.

WAŻNE

Czternastkę wypłacamy z urzędu, co oznacza, że nie musisz składać w tej sprawie żadnego wniosku. Pojawiające się propozycje pomocy w wypełnieniu wniosku o 14 emeryturę najprawdopodobniej są próbą oszustwa!

Zadbaj o regularne badania

W każdym wieku warto robić badania profilaktyczne i regularnie sprawdzać stan swojego zdrowia. Wczesne wykrycie nieprawidłowości daje szansę



wyleczenia. Jeśli nie masz pewności, które badania warto wykonać, a które z nich są niezbędne, sprawdź w kalendarzu badań na stronie Akademii NFZ www.akademia.nfz.gov.pl

Kalendarz badań jest bazą wiedzy o profilaktyce zdrowotnej dla osób w każdym wieku. Dowiesz się z niego o badaniach oraz dostępnych programach profilaktycznych odpowiednich dla Ciebie. Wystarczy, że wskażesz:

- płeć,
- wiek.

Kalendarz przedstawi Ci spis polecanych dla Ciebie badań i listę zaleceń. Sprawdzisz, z czego warto skorzystać w danym momencie Twojego życia.



Sprawdź badania w kalendarzu Akademii NFZ.

Wypożyczalnia technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością

Od września 2023 r. nie musisz już kupować drogiego sprzętu rehabilitacyjnego ani płacić za korzystanie ze specjalistycznych technologii. Teraz możesz taki sprzęt wypożyczyć. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) uruchomił centralną wypożyczalnię technologii wspomagających.

Jaki sprzęt i jakie urządzenia możesz wypożyczyć

Nowy program PFRON znacząco zwiększa dostęp do sprzętu rehabilitacyjnego oraz zaawansowanych technologicznie urządzeń dla osób z niepełnosprawnością. Do dyspozycji jest ponad 14 tys. sztuk różnego rodzaju sprzętu, a ta liczba będzie się systematycznie zwiększać. W wypożyczalni znajdują się m.in.:

- wózki i skutery dla osób z niepełnosprawnością ruchową,
- notatniki brajlowskie,
- powiększalniki,
- urządzenia wspomagające słyszenie i nowoczesne aparaty słuchowe.

Dostępne są także technologie wspomagające i alternatywne dla osób, które nie mogą się komunikować w standardowy sposób, oraz oprogramowanie do sterowania komputerem za pomocą wzroku (tzw. PCEye). Te nowoczesne rozwiązania pozwalają na porozumiewanie się i rehabilitację osobom po udarze lub w innych ciężkich stanach neurologicznych.

Wśród udostępnianego sprzętu znajdują się ponadto koncentratory tlenu – zarówno przenośne, jak i stacjonarne. To sprzęt, który nie jest refundowany w ramach ubezpieczenia zdrowotnego. Osoby wymagające tlenoterapii nie mogły też dotychczas otrzymać pomocy PFRON. Teraz mogą taki sprzęt nieodpłatnie wypożyczyć na rok, a nawet przedłużyć umowę na rok kolejny. Z pewnością wielu seniorów skorzysta także z łóżka rehabilitacyjnego czy podnośnika.

Dla kogo jest przeznaczona wypożyczalnia

Wypożyczalnia pomoże osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności – ruchową, słuchową i wzrokową.

Sprzęt może wypożyczyć każdy, kto ma ważne orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności i w ciągu 12 miesięcy przed dniem złożenia wniosku nie otrzymał ze środków PFRON lub NFZ dofinansowania na zakup takiej samej

technologii wspomagającej jak ta, którą chce wypożyczyć.

Jeśli wniosek będzie dotyczył wyrobu medycznego wydawanego na zlecenie, np. wózka lub skutera inwalidzkiego, to potrzebne będzie również zlecenie od lekarza specjalisty.

Jeśli jesteś osobą z niepełnosprawnością i chcesz skorzystać z wypożyczalni sprzętu, złóż wniosek w wersji elektronicznej za pośrednictwem Systemu Obsługi Wsparcia (SOW). Będą go rozpatrywać centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością (CIDON-y), a następnie trafi on do Ośrodka Wsparcia i Testów (OWiT), gdzie ekspert pomoże dopasować technologię do Twoich indywidualnych potrzeb.

Sprzęt będzie dostarczała i serwisowała Rządowa Agencja Rezerwy Strategicznych (RARS). Każdą osobę wypożyczającą prosimy o zapłacenie kaucji zwrotnej w stałej wysokości 2 proc. wartości sprzętu. Po zakończeniu obowiązywania umowy oddamy Ci pieniądze.

Gdzie szukać dodatkowych informacji

Więcej informacji możesz znaleźć na stronie PFRON (wypozyczalnia.pfron.org.pl). Jest tam również pełna lista dostępnego sprzętu.

Na wszelkie Twoje pytania odpowiedzą także pracownicy RARS pod numerem telefonu 22 899 89 22 lub adresem e-mail: infolinia.wypozyczalnia-pfron@rars.gov.pl.

Centralna wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, wyrobów medycznych i technologii asystujących działa w ramach programu PFRON „Wypożyczalnia technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością”.



Wypożyczalnia technologii wspomagających dla osób z niepełnosprawnością

Nowoczesny senior bankuje online

Bankowość internetowa i mobilna pozwalają sprawdzić aktualny stan konta oraz historię wykonanych transakcji i operacji bez konieczności wizyty w placówce. Możesz przeglądać szczegółowe dane według wybranych kryteriów: zakresu dat, kwoty transakcji, jej typu (obciążenia lub uznania rachunku) oraz słowa kluczowego. To również szybki sposób na to, by upewnić się, czy na Twoje konto wpłynęły pieniądze, np. wynagrodzenie, emerytura lub inny przelew. W bankowości elektronicznej możesz ponadto ustawić zlecenia stałe oraz przelewy z datą przyszłą, a także uzyskać informacje o nadchodzącym terminie spłaty karty kredytowej lub raty kredytu.

Wiele aplikacji bankowych na telefon pozwala podejrzeć bieżące saldo konta bez potrzeby logowania się. Wystarczy, że w ustawieniach aplikacji wybierzesz odpowiednią opcję i wskażesz rachunek, którego saldo ma być widoczne w podglądzie. Taka informacja może być wyświetlana jako kwota lub wartość procentowa. Dzięki temu sprawdzisz też ostatnie transakcje na kilku kontaktach.

Po zalogowaniu się do mobilnej aplikacji bankowej na głównym ekranie zobaczysz wszystkie swoje konta, karty oraz ich bieżące saldo.

W dalszej części artykułu krok po kroku opiszemy, w jaki sposób otworzysz konto online w banku przez aplikację mobilną na smartfonie. Pokażemy Ci także, jak łatwo zalogujesz się do swojego rachunku bankowego.

Płacisz rachunki online

Dzięki bankowości internetowej lub aplikacji mobilnej swojego banku wygodnie opłacisz rachunki. Możesz również wskazać stałych odbiorców swoich płatności, do których najczęściej wykonujesz przelewy. Mogą to być Twoi bliscy i znajomi, ale także dostawcy usług (takich jak: prąd, gaz, internet, kablówka czy telefon). Robiąc kolejny przelew, wystarczy, że wybierzesz odbiorcę z listy, zamiast wpisywać jego numer konta od nowa. Jeśli oznaczysz odbiorcę jako „zaufanego”, nie będziesz musieć za każdym razem autoryzować zlecanego dla niego przelewu, czyli potwierdzać go kodem SMS, tokenem lub mobilną autoryzacją.

W bankowości internetowej możesz też ustawić tzw. polecenie zapłaty – cykliczną płatność automatyczną w tej samej wysokości, np. co miesiąc. Ta funkcja jest przydatna w przypadku rachunków, takich jak: opłata za internet, raty za samochód, polisa ubezpieczeniowa czy opłaty za subskrypcje w serwisach streamingowych, które nie zmieniają się z miesiąca na miesiąc.

Przelewasz pieniądze między kontami

Bankowość online pozwala Ci o dowolnej porze wysłać pieniądze ze swojego rachunku bankowego na inne konto. Jeśli odbiorca ma konto w tym samym banku co Ty, przelew jest traktowany jako wewnętrzny. Dzięki temu pieniądze powinny do niego trafić od razu.

Jeśli oprócz konta osobistego masz rachunek oszczędnościowy, możesz w łatwy sposób przelewać środki między tymi kontami. Jest to zdecydowanie wygodniejsze i szybsze niż osobista wizyta banku i zlecenie przelewu bądź wypłata gotówki z bankomatu. Pamiętaj, że zazwyczaj jeden przelew w miesiącu z konta oszczędnościowego na rachunek bieżący jest bezpłatny. Za każdy następny bank może pobierać dodatkową opłatę.

Aplikacja mobilna umożliwia szybkie i wygodne zlecenie przelewów. Wystarczy, że zalogujesz się do aplikacji, a następnie wybierzesz opcję płatności oraz rachunek, z którego chcesz przelać środki. Uzupełnij dane odbiorcy i upewnij się, że są poprawne. Jeśli wszystko się zgadza, zatwierdź operację.

Jesteś zawsze na bieżąco

Kolejną zaletą bankowości internetowej i aplikacji mobilnej jest możliwość skonfigurowania powiadomień. Dzięki nim możesz na bieżąco dostawać informacje o tym, co się dzieje na Twoim koncie i karcie. Powiadomienia, np. o zmianie salda (wpływie środków lub obciążeniu rachunku) czy przekroczeniu limitu środków na karcie, możesz otrzymywać w formie SMS-a, e-maila lub w aplikacji mobilnej. Bank poinformuje Cię też o nieudanym logowaniu oraz innych istotnych zdarzeniach związanych z Twoimi finansami. Dzięki temu w razie problemów możesz natychmiast skontaktować się z bankiem i wyjaśnić wątpliwości.

Zarządzasz swoimi finansami

Za pomocą bankowości internetowej możesz również załatwić wiele innych spraw, np. doładować telefon

PREMIERA EDYCJI 2023

nowoczesny
senior

PRZEWODNIK
PO CYFROWYM ŚWIECIE
2023

digitalpoland

POLSKA
BEZGOTÓWKOWA



na kartę, opłacić parking lub przejazd autostradą, a także kupić bilety komunikacji miejskiej czy kolejowe i zasilać konta na platformach subskrypcyjnych (np. z filmami, serialami, muzyką czy gramami). Dzięki bankowości elektronicznej możesz się ponadto zalogować do profilu zaufanego, zachowywać zdjęcia paragonów oraz złożyć wniosek w programach Rodzina 500+ lub Dobry Start.

Masz bank w telefonie

Większość banków oferuje swoim klientom aplikację mobilną, dzięki której zyskują oni stały dostęp do konta i najważniejszych funkcji w swoim smartfonie. W aplikacji możesz szybko sprawdzić stan

swojego rachunku (np. gdy robisz zakupy) czy przelać środki z innego konta, aby nie przekroczyć salda. Możesz również kupić walutę po atrakcyjnym kursie wymiany i od razu mieć ją na swoim koncie. Ponadto w aplikacji aktywujesz, zastrzeżesz lub zablokujesz kartę (np. gdy ją zgubisz), a także łatwo ustawisz nowy PIN lub zmienisz limity transakcji. Nie musisz już chodzić do oddziału banku, by założyć w nim kolejne lub dodatkowe konto i korzystać z niego w bankowości mobilnej. Możesz to zrobić całkowicie zdalnie i od razu cieszyć się dostępem do konta w smartfonie.

Bankowość elektroniczna umożliwia załatwienie wielu formalności online.

Pamiętaj jednak, że aktywowanie niektórych usług może wymagać wizyty w placówce i podpisania dokumentów. Banki stale rozwijają swoje usługi i co jakiś czas może być konieczna aktualizacja aplikacji, którą masz zainstalowaną w swoim smartfonie. Aplikacje pobieraj i aktualizuj wyłącznie przez oficjalny sklep: Sklep Play lub App Store, w zależności od rodzaju telefonu, jaki masz.

Więcej informacji z zakresu poruszania się po cyfrowym świecie znajdziesz w publikacji „Nowoczesny senior. Przewodnik po cyfrowym świecie” wydanej w 2023 r. Jest ona dostępna na stronach www.digitalpoland.org/publikacje oraz www.polskabezgotowkowa.pl/badania-i-analazy/.

NFZ RADZI

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Opieka koordynowana dla przewlekle chorych

Od października 2022 r. placówki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) sukcesywnie wdrażają opiekę koordynowaną. Obejmuje ona chorych, którzy cierpią na najczęściej występujące choroby przewlekłe.

Co to jest opieka koordynowana

Opieka koordynowana zapewnia diagnostykę i leczenie choroby przewlekłej w ciągły i kompleksowy sposób. Lekarz POZ może zlecić pacjentowi wiele badań, na które wcześniej mógł kierować tylko lekarz specjalista. Pacjentem zajmuje się zespół złożony z lekarza POZ i lekarzy specjalistów we współpracy z pielęgniarką oraz dietetykiem.

Dzięki opiece koordynowanej możesz mieć więcej badań w przychodni POZ. Skraca się czas do rozpoznania choroby i wprowadzenia właściwego leczenia. Lekarz POZ:

- współpracuje z lekarzami specjalistami, pielęgniarką POZ i dietetykiem,
- ustala indywidualny plan opieki medycznej, który będzie dostosowany do Twoich potrzeb zdrowotnych,
- może skierować Cię na dodatkowe badania diagnostyczne,
- zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i edukacją pacjenta na temat wybranych chorób z zakresu:
 - kardiologii,
 - diabetologii,
 - pulmonologii,
 - endokrynologii.

Kim jest koordynator

Nową rolę w opiece nad pacjentem przewlekle chorym odgrywa koordynator, który będzie Cię wspierał w procesie terapii. Jest przewodnikiem po systemie ochrony zdrowia:

- czuwa nad realizacją Twojego planu leczenia,
- ustala m.in. terminy badań, wizyt i konsultacji zleconych przez lekarza POZ oraz porad edukacyjnych i dietetycznych,

- przekazuje Ci informacje o kolejnych etapach terapii,
- dba o przepływ informacji pomiędzy wszystkimi realizatorami świadczeń zdrowotnych,
- doradza na temat profilaktyki – proponuje Ci badania profilaktyczne odpowiednie do Twojego wieku i stanu zdrowia.

Co zyskujesz w opiece koordynowanej

Dzięki opiece koordynowanej:

- możesz wykonać więcej badań i odbyć więcej konsultacji w jednym miejscu,
- zyskujesz koordynatora, który czuwa nad Twoim planem leczenia i umawia Cię na wizyty,
- masz łatwiejszy dostęp do szerszego zakresu badań – lekarz rodzinny może zlecić Ci niektóre badania, na które wcześniej kierował lekarz specjalista,
- otrzymasz dodatkowe porady dietetyczne i edukacyjne z zakresu profilaktyki i leczenia Twojej choroby,
- lekarz POZ może zlecić Ci konsultacje z dietetykiem lub lekarzami specjalistami.

Dowiedz się, czy Twoja przychodnia prowadzi opiekę koordynowaną. Zapytaj, czy możesz korzystać z tej formy leczenia, jeśli masz zdiagnozowaną chorobę przewlekłą z zakresu objętego tą opieką.



Sprawdź, które przychodnie POZ realizują opiekę koordynowaną.

Spytaj starszego

Przez siedemdziesiąt dwa lata swojego życia Lucjan kochał wiele osób i rzeczy. Jako nastolatek kochał sport. Uprawiał lekkoatletykę w klubie Iskra i nawet zdobył kiedyś srebrny medal na mistrzostwach Polski za bieg na czterysta metrów przez płotki. Na studiach zakochał się w literaturze i czytał wszystko, co tylko wpadło mu w ręce. Potem poznał Helenę, swoją obecną żonę. Wtedy to ona stała się jego największą miłością. Później zakochał się kolejno: w swojej pracy (przez ponad czterdzieści lat był sędzią w sądzie rejonowym), wędkowaniu, majsterkowaniu, podróżach i w Marcie, koleżance z sądu (o czym Helena nigdy się nie dowiedziała).

Ale na starość Lucjan najbardziej na świecie pokochał święty spokój. Właśnie teraz się nim rozkoszował. Siedział w salonie na fotelu przed telewizorem. Dochodziła dziesiąta. W lewej ręce miał swój ulubiony kubek z kawą, a w prawej – pilota, którym szybko przełączał kanały w telewizji. Ekran odbiornika błyskał co chwilę. Lucjan szukał czegoś ciekawego do obejrzenia. Najlepiej o polityce. Polityka zawsze jest ciekawa. Nie to co te durne filmy i seriale.

– Zrobić ci coś do jedzenia? – zapytała Helena, która właśnie weszła do pokoju.

– Dolej mi kawy – burknął Lucjan, nie odrywając oczu od telewizora.

– Przecież wiesz, że nie wolno ci pić kawy. Doktor Kosacki wyraźnie powiedział, że...

– Co on tam wie, szczeniak jeden – przerwał jej Lucjan. – Konował jak wszyscy inni. Tego nie wolno, tamtego nie wolno...

– Lucjan! – Helena podniosła głos. – Nie próbuj się ze mną kłócić. Jedna kawa dziennie i tyle. – Zrobiła ponurą minę, wyrwała Lucjanowi z ręki pusty kubek i skierowała się w stronę kuchni.

– Tak jest, wielmożna pani wszechwiedząca – mruknął pod nosem wściekły Lucjan.

Niezadowolony skupił się na telewizji, gdzie przystojny reporter informował o ujęciu gangu szmuglującego papierosy zza wschodniej granicy. „Według ustaleń policji proceder trwał około półtora roku – reporter szybko wypływał z siebie kolejne zdania – ujętym podejrzanym grożą wysokie kary”.

– Mów mi – odpowiedział mu Lucjan. – Od sześciu miesięcy do pięciu lat. A dla szefa gangu od trzech do pięciu.

Lucjan nawet na emeryturze lubił wydawać wyroki. Choćby wirtualne, jak ten. Tęsknił za pracą w sądzie. Przez wiele lat to była jego pasja, tam się realizował. Niedawno wpadł na pomysł, żeby zostać ławnikiem. Dzięki temu choć od czasu do czasu miałby szansę znowu poczuć atmosferę sali sądowej. Miał przecież kwalifikacje. Ale Helena się nie zgodziła. Zresztą ona ostatnio na nic się nie zgadzała. Tylko nie i nie. „Nie jedz tłustego. Nie ruszaj nalewki. Nie siedź tyle przed telewizorem”. Ta baba wpędzi go do grobu. Lepiej już niech siedzi w kuchni i rozwiązuje te swoje głupie krzyżówki. Lucjan chciał mieć tylko święty spokój.

Nagle rozległ się dźwięk dzwonka do drzwi.

– Kogo to diabli niosą – mruknął. – Helena. Helenaaaa! Ktoś się dobija! – wrzasnęła do żony.

– Nie drzyj się. Przecież słyszę – odpowiedziała podniesionym głosem. Wyszła z kuchni i szybkim krokiem podeszła do drzwi. Zerknęła przez wizjer. – To Kuba – powiedziała w stronę Lucjana.

Otworzyła drzwi. Do przedpokoju wszedł młody mężczyzna w policyjnym mundurze. Kuba był synem młodszej siostry Heleny, Zofii. Lucjan nie lubił Kuby. Ta niechęć została mu od czasu, kiedy Kuba jako dziecko stłukł piękny kryształowy wazon, który był pamiątką po matce Lucjana. Głupi smarkacz.

– Cześć, ciociu – powiedział Kuba i pocałował w policzek Helenę. – Cześć, wujku – rzucił w stronę Lucjana.

– Cześć, kochanie, co cię sprowadza? Co u Zosi? – zapytała Helena.

– W sumie sprawę mam do cioci. Ale dłuższą. Wyrwałem się na chwilę z pracy. Mogę wejść?

– Oczywiście. – Helena gestem ręki zaprosiła siostrzeńca. – Siadaj. Napijesz się czegoś?

– Zabiłbym za kawę.

– Usiądź w salonie. Zaraz przyjdę.

Kuba wszedł do salonu i usiadł na kanapie. Unikał kontaktu wzrokowego z Lucjanem. Czuł, że nie jest tu mile widziany. Bezpiecznie zawiesił wzrok na ekranie telewizora.

– Jak tam, wujku? – zapytał cicho. – Widzę, że emerytura ci służy...

– Nie jestem emerytem, synku – odpowiedział Lucjan, nie odrywając wzroku od telewizora. – Sędziowie przechodzą w stan spoczynku, a nie na emeryturę. W policji cię tego nie nauczyli?

Do salonu weszła Helena. Niosła tacę, na której były trzy filiżanki i mała cukiernica. Nad filiżankami unosiła się ledwo widoczna para. Lucjan kątem oka zobaczył zawartość tacy. To był ulubiony serwis Heleny. Miał chyba ze czterdzieści lat. Kupili go zaraz po ślubie na kredyt dla młodych małżeństw. To było za głębokiego PRL-u. Serwis był lekko podniszczony, ale Lucjan bardzo go lubił. Helena podzielała ten sentyment, dlatego używała go tylko na szczególne okazje. Ważne uroczystości rodzinne, święta, podejmowanie ważnych gości. Dlatego Helena wyjęła ten serwis dla siostrzeńca?

– Proszę. – Helena postawiła zawartość tacy na stole. – Tobie też zrobiłam – powiedziała, spoglądając na męża.

W Lucjanie się zagotowało. Najpierw nie pozwoliła mu wypić drugiej kawy i robiła z tego powodu sceny. A teraz sama z siebie podaje mu kawę. I to jeszcze w tym serwisie. I na doczekkę irytujący siostrzeniec. Tego już zbyt wiele.

– Przecież dopiero co mi zabroniłaś! – zachnął się Lucjan – A teraz sama...

– Co cię sprowadza, kochanie? – zwróciła się Helena do Kuby. – Co to za sprawa?

– Ciociu, potrzebuję rady, a ty pewnie się na tym znasz – odpowiedział siostrzeniec. – Pracowałaś w biurze rachunkowym całe życie. Bo ty taki nasz rodzinny prawnik jesteś. – Kuba uśmiechnął się, patrząc na ciotkę. – Pomożesz?

– To ja jestem prawnikiem w tej rodzinie, a nie Helena – wtrącił się Lucjan. – Zapomniałeś o tym?

– Nie o to chodzi. – Kuba nie miał odwagi spojrzeć na Lucjana. – Bo wiesz, chodzi o takie praktyczne rzeczy. A ty całe życie tylko w sądzie. A tu trzeba się znać na papierach, procedurach...

– Ot, ciekawa sytuacja! Helena pierwszy prawnik w rodzinie! Ty pewnie drugi, bo pracujesz w policji. – Lucjan ze złością spojrzął w oczy siostrzeńcowi. – A ja ostatni. Bo stary! Co? Nie jest tak?

– Wujku, to nie tak... – Kuba nadal szukał odpowiedzi w dywanie.

– A jak? – Lucjan podniósł głos.

– O mamę chodzi – odpowiedział cicho Kuba. Lucjan spojrzął na Helenę. Zaciskała usta i wbiła wzrok w męża. Wyglądała na wściekłą. Nagle przeniosła wzrok na Kubę i uśmiechnęła się sztucznie.

- Mów, kochanie, w czym pomóc.
- Ciociu, mama była u lekarza i on powiedział, że jakiś dodatek do emerytury jej się należy. Ale mama nie wie, o co chodzi, i nie wie, jak to załatwić.

- Nie bardzo wiem, o co chodzi - odpowiedziała Helena. - Jaki dodatek?

- Nie wiem. - Kuba patrzył ciotce w oczy. - Słyszałem tylko, jak rozmawiała przez telefon z lekarzem.

- Dlaczego Zosia sama do mnie nie zadzwoni? Albo nie przyjdzie? - drażyła temat Helena.

- Mama nie wie, że ja wiem. Nie wie też, że tu jestem - wyjaśnił Kuba. - W sumie to podsłuchałem jej rozmowę z lekarzem.

Helena uśmiechnęła się do siostrzeńca.

- To miłe, że tak dbasz o mamę. - Na chwilę spojrzała w sufit, żeby zebrać myśli. - W przypadku twojej mamy jedyne, co mi przychodzi do głowy, to dodatek pielęgnacyjny. Ale ten dodatek z ZUS-u otrzymują siedemdziesięciopięciolatki. Twoja mama ma dopiero sześćdziesiąt dwa lata. Więc musi poczekać jeszcze trzynaście lat. Za młoda jest. No chyba że byłaby bardzo chora. Osoby całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji mogą dodatek dostać wcześniej. Ale przecież z nią jest wszystko dobrze. Nie jest tak, kochanie?

- Wszystko z nią OK. Ciociu, ja się na tym nie znam. Chcę tylko jakoś pomóc mamie, żeby miała parę złotych więcej - ciągnął Kuba. - Wiesz, że ona nic w urzędzie sama nie załatwi. Taką z niej sierota...

Helena kolejny raz uśmiechnęła się sztucznie. Spojrzała na Lucjana, który w ciszy obserwował całą scenę. Lucjan nagle spowaźniał. Napotkał wzrok Heleny. Miała powiększone źrenice, tak jakby jej gardło ścisnął strach. Lucjan znał ten wyraz twarzy z sądu. Taki wzrok mają ludzie, którzy nagle dowiadują się, że spotka ich nieuchronna kara. Tak patrzyli ludzie, którym Lucjan odczytywał wyroki za zbrodnie, jakich się dopuścili. To był strach. Nieuchronność. Lęk przed nieznanym. Lucjan wiedział, że Helena coś nagle zrozumiała. Coś niespodziewanie stało się dla niej jasne.

Skinęła głową w stronę męża. Zrozumieli się bez słów.

- Ciocia ci pomoże - powiedział Lucjan. - A teraz wracaj do pracy.

- Dziękuję - odparł Kuba. - Mama płaciła, tak jak teraz ja, składki do ZUS-u, więc pewnie coś jej się należy.

- Ty nie płacisz składek do ZUS-u - rzucił Lucjan. - Mundurówka jesteś. Nic się nie nauczyłeś w tej policji... Wracaj do pracy.

- Dziękuję. - Kuba wstał z kanapy. - To jak to załatwić?

- Sprawdzę w przepisach i zadzwonię do ciebie, kochanie - zapewniła Helena i podeszła do siostrzeńca. - Pomożemy Zosi. Na rodzinie można polegać.

- To się wie. - Kuba sprawiał wrażenie zadowolonego. - Jeszcze raz proszę, nie mówcie mamie, że u was byłem. Wścieknie się. Ale bez waszej pomocy sama nic nie załatwi.

- Wiem, wiem - powiedziała Helena, odprowadzając siostrzeńca do wyjścia. - Znam ją dłużej od ciebie.

- Trzymajcie się - rzucił Kuba na odchodne. Trzasnęły drzwi. Lucjan obserwował, jak Helena oparła się o nie

na kilka chwil. Potem spojrzała mu głęboko w oczy.

- Zadzwonić? - zapytała.

- Mnie pewnie nic nie powie - odparł Lucjan. Jego żona bez słowa wyszła do kuchni. Przez uchylone drzwi Lucjan widział, jak wyjmuje telefon i wybiera numer. Potem słyszał tylko strzępki rozmowy.

Helena wyszła z kuchni i bez słowa usiadła obok Lucjana.

- I jak? - zapytał.

- Z przerwutami. Najwyżej dwanaście miesięcy - odpowiedziała cicho i się rozpląkała. Wtedy Lucjan po raz ostatni w życiu zmienił swoją pasję. Zamiast świętego spokoju nagle zaczął kochać życie. A zakazy żony dotyczące kawy zupełnie przestały mu doskwierać.

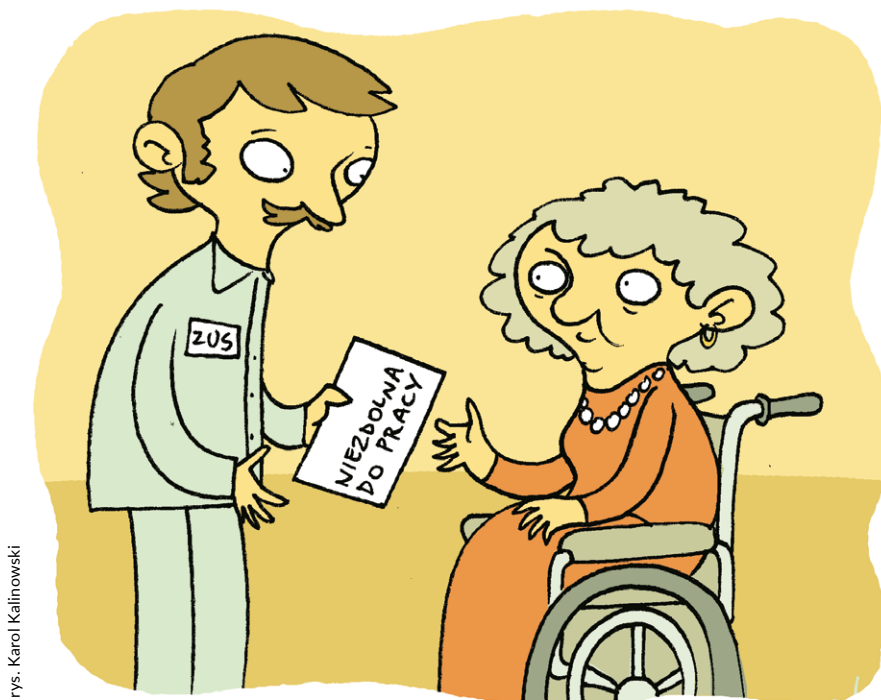
Tekst: Maciej Raszewski

espresso emerytalne



Helena okazała się bardziej domyślna od swojego męża i siostrzeńca. Faktycznie, dodatek pielęgnacyjny przysługuje wszystkim emerytom, którzy skończyli 75 lat. Skoro Zosia, mając 62 lata, wspominała o tym dodatku, musiała być ciężko chora. Młodszym emerytom to świadczenie przysługuje bowiem tylko wtedy, gdy lekarz orzecznik stwierdzi całkowitą niezdolność do pracy i samodzielnej egzystencji.

Lucjan miał rację, gdy wytknął Kubie, że ten - jako policjant - nie płaci składek do ZUS-u. Służby mundurowe, sędziowie i prokuratorzy nie podlegają powszechnemu systemowi ubezpieczeniowemu. Z tego samego powodu Lucjan nie jest emerytem, tylko sędzią w stanie spoczynku, a jego wynagrodzenie finansowane jest bezpośrednio z budżetu państwa.



rys. Karol Kalinowski

Metody oszustw przez telefon

Z przeprowadzonego w tym roku badania Warszawskiego Instytutu Bankowości (WiB) „InfoSenior 2023” wynika, że z bankowości elektronicznej lub mobilnej korzysta już 82 proc. seniorów. Płatności bezgotówkowe kartą płatniczą, a także za pośrednictwem aplikacji w telefonie stają się coraz powszechniejsze – są wygodne, szybkie i bezpieczne. Ale to, co jednym ułatwia życie, niekiedy daje innym pole do działalności przestępczej.

Dzwonię do Pani/ Pana w bardzo ważnej sprawie...

Ulubioną metodą wyłudzenia pieniędzy od seniorów jest podawanie się przez telefon za pracownika banku czy służby mundurowej. Przestępcy wprowadzają jednak różne urozmaicenia i coraz częściej wykorzystują do oszustw e-bankowość.

Telefon z banku – czy aby na pewno?

Pani Grażyna, świeżo upieczona emerytka, otrzymuje z ZUS emeryturę na osobiste e-konto bankowe. Pewnego popołudnia dzwoni do niej telefon. Pani Grażyna odbiera, a po drugiej stronie słuchawki odzywa się miły, ale bardzo zaniepokojony głos. Dzwoniący mężczyzna przedstawia się z imienia i nazwiska i mówi, że jest pracownikiem banku z działu bezpieczeństwa. Pani Grażyna dowiadyuje się od niego, że jej e-konto zostało zaatakowane przez wirusa i trzeba natychmiast reagować, ponieważ jej oszczędności są zagrożone. „Pracownik działu bezpieczeństwa” zaczyna tłumaczyć, że środki zgromadzone na koncie można uchronić przed atakiem wirusa, ale należy podjąć szybkie działania prewencyjne. Reakcja zdenerwowanej tą informacją pani Grażyny jest natychmiastowa – potwierdza, że zrobi wszystko, co konieczne, aby nie stracić pieniędzy. Mężczyzna zaleca zatem pani Grażynie, aby poszła do najbliższego bankomatu i wypłaciła wszystkie środki z konta, a następnie za pomocą kodów BLIK, które jej poda, wpła-

ciła je we wskazanym wpłatomacie. Pani Grażyna robi wszystko zgodnie z instrukcjami, po czym następnego dnia okazuje się, że nie ma pieniędzy na koncie i że padła ofiarą oszusta.

To tylko jeden z kilku wariantów oszustwa „na pracownika banku”. Taką metodę wyłudzenia pieniędzy przez telefon fachowo określa się terminem „vishing” – to połączenie dwóch angielskich słów: „voice” (głos) i „phishing” (rodzaj oszustwa polegającego na podszywaniu się pod inną osobę lub instytucję).

3 kroki do ochrony

1. Jeśli odbierzesz niepokojący telefon od osoby, która podaje się za pracownika banku, **zachowaj spokój, nie poddawaj się panice i zweryfikuj człowieka, który do Ciebie dzwoni**. Rozłącz się i zadzwoń pod numer infolinii Twojego banku, aby sprawdzić, czy na Twoim koncie rzeczywiście występuje jakieś zagrożenie. Kontakt do infolinii znajdziesz na stronie internetowej banku oraz w dokumentach bankowych. Jeżeli nie chcesz dzwonić, możesz się udać bezpośrednio do placówki banku.
 2. Jeśli osoba dzwoniąca nalega na Twoją natychmiastową reakcję i prosi Cię o dane wrażliwe, **nie podawaj przez telefon danych do konta bankowego**, tj. loginu, hasła do bankowości elektronicznej, kodów autoryzacyjnych z SMS-a ani kodów BLIK. A kiedy usłyszysz prośbę o wykonanie przelewu na rachunki niewskazane w umowach lub realizację transakcji BLIK, powinna Ci się zapalić w głowie lampka ostrzegawcza. Pracownik banku ani policjant nigdy nie może nikogo prosić o takie działania.
 3. **Na polecenie osoby dzwoniącej nie instaluj żadnych aplikacji mobilnych** (na telefon, komputer), które rzekomo mają monitorować bezpieczeństwo na koncie lub pomóc w zablokowaniu nieautoryzowanej wypłaty środków.
- Więcej informacji o e-bankowości i bezpieczeństwie w sieci znajdziesz na stronach internetowych:
- Bankowcy dla Edukacji (bde.wib.org.pl),
 - Bezpieczeństwo w Cyberprzestrzeni (cyber.wib.edu.pl).

Darmowe leki 65+

Rozszerzamy program „Leki 75+”. Teraz bezpłatne leki są dostępne dla pacjentów już od 65 roku życia.



Bezpłatne są leki na receptę, które dotychczas podlegały częściowej refundacji.

Wejdź na stronę internetową Ministerstwa Zdrowia www.gov.pl/web/zdrowie/bezplatne-leki i dowiedz się, jak skorzystać z programu, a także sprawdź, jakie produkty znajdują się na liście leków. Program obejmuje też dzieci do 18 lat.

Badania na pokaz

Otrzymujesz zaproszenie na spotkanie do hotelu lub restauracji na bezpłatne badania medyczne. Wracasz do domu z umową na 10 tys. zł do spłaty w ratach za sprzęt o wartości 500 zł. Brzmi nierealnie? A jednak się zdarza... Uważaj na oszustów i pamiętaj o swoich prawach konsumenta!

Jak działają nieuczciwi przedsiębiorcy

Uprzejmy konsultant dzwoni do Ciebie i zaprasza na bezpłatne badanie płuc lub wzroku. Korzystasz, bo przecież zdrowie jest bardzo ważne, o czym usłuznie przypomina Ci przemiły głos w telefonie.

Idziesz na spotkanie i... Okazuje się, że to pokaz handlowy, a badanie jest tylko dodatkiem albo właściwie nawet nie ma o nim mowy. Za to prowadzący całą swoją mocą i na różne sposoby przekonują Cię, że właśnie teraz, właśnie tu możesz kupić superprodukty w niezwykle

Tylko spokój Cię uratuje

Coraz więcej polskich seniorów korzysta z usług bankowości internetowej. Wzrost ich aktywności w sieci dobrze ilustrują także liczby. 82 proc. badanych seniorów ma konto internetowe w banku, a płacenie gotówką zaczyna być w tej grupie mniej popularne niż jeszcze kilka lat temu.

Jak wygląda kwestia bezpieczeństwa seniorów w sieci? Okazuje się, że przeszło połowa z nich nisko ocenia swój poziom wiedzy na temat bezpiecznego korzystania z internetu, w tym bankowości internetowej. Aż 55 proc. badanych w tej grupie wiekowej deklaruje jedynie podstawową wiedzę w tym zakresie (raport „InfoSenior 2023”). Cyberoszustwa stanowią poważne zagrożenie dla osób starszych, dlatego przedstawiamy przydatne zasady postępowania, które warto stosować, by uchronić się przed przestępcami.

atrakcyjnej cenie i że więcej taka okazja już się nie powtórzy.

Całe to spotkanie jest specjalnie zorganizowane tak, żeby Cię zmanipulować i osłabić Twoją czujność. Choć uważasz się za osobę postępującą racjonalnie i rozsądną, wychodzisz z niego z kupionymi na kredyt: generatorem ozonu, materacem wełnianym, zestawem naczyń i odkurzaczem wielofunkcyjnym. Prowadzący spotkanie byli na dodatek tak serdeczni i uczynni, że zawieźli Cię do domu z całym tym sprzętem.

Seniorze, pamiętaj o prawach, które Cię chronią

→ 14 dni na odstąpienie od umowy zawartej podczas pokazu

→ 30 dni na odstąpienie od umowy zawartej podczas nieumówionej wizyty w domu lub na wycieczce



Pięć przykazań bezpiecznego bankowania

1. **Pomyśl, zanim klikniesz w podejrzany link lub dziwnie wyglądający załącznik do e-maila.** Jeśli nie masz pewności, od kogo pochodzi link lub załącznik, nie otwieraj go.
2. **Używaj programów antywirusowych.** Nawet darmowy program antywirusowy jest lepszy niż brak jakiegokolwiek zabezpieczenia w naszym systemie operacyjnym.
3. **Nie używaj jednego hasła do zabezpieczenia kilku kont.** Może zdarzyć się tak, że hasło z jednego konta zostanie wykradzione. Wówczas zagrożone są również wszystkie pozostałe miejsca zabezpieczone tym hasłem.
4. **Włącz ochronę (weryfikację) dwuetapową.** Weryfikacja dwuetapowa pozwala na zwiększenie bezpieczeństwa danych i ograniczenie ryzyka niepożądanego dostępu do Twojego konta. Polega ona na użyciu dwóch różnych czynników weryfikacyjnych. Pierwszy z nich to najczęściej hasło, które wprowadzamy w polu logowania. Drugi czynnik może przyjąć różne formy, np. kodu (wysłanego na numer telefonu lub adres

e-mail bądź wygenerowanego przez aplikację) czy odcisku palca (tzw. biometria).

5. **Nie korzystaj z otwartych sieci Wi-Fi** (tj. takich, które nie mają hasła, np. w centrach handlowych). Jest to niebezpieczne. Oprócz nas może z nich bowiem korzystać haker i zainfekować złośliwym oprogramowaniem wszystkie urządzenia „wpięte” do sieci.

Nie ułatwiał zadania przestępcom

Zastosowanie się do powyższych rad nie zagwarantuje Ci stuprocentowego zabezpieczenia przed atakami hakerów. Pozwoli jednak znacznie ograniczyć ryzyko, że wykradną oni Twoje dane. Dzięki dobrym nawykom i zdrowemu rozsądkowi możesz przeciwstawić się przestępcom w sieci.

Pamiętaj, że oszuści grają na emocjach – stosują socjotechniki, by wywrzeć wpływ na ludzi z wykorzystaniem podstępów. Potrafią to robić i liczą na to, że ich ofiara zareaguje spontanicznie, pochopnie. Rozsądek, spokój, namysł i ograniczone zaufanie – to najlepsze metody na przestępców internetowych.

Jak możesz się uchronić przed oszustwem

- Masz **14 dni** na odstąpienie od umowy zawartej podczas pokazu i **30 dni** na odstąpienie od umowy zawartej podczas nieumówionej wizyty w domu lub na wycieczce. **Nie musisz podawać przyczyny.**
- **Przedsiębiorca nie ma prawa przyjąć od Ciebie płatności przed upływem terminu na odstąpienie od umowy.** Dotyczy to umów zawieranych pod-

czas pokazu, wycieczki lub nieumówionej wizyty u konsumenta.

- Chroni Cię **zakaz zawierania umów finansowych podczas pokazu lub wycieczki.** Zawarta w tej sytuacji umowa, np. pożyczki, jest nieważna.

Konsumentcie, pamiętaj!

- Nie podpisuj dokumentów lub umów pod presją czasu.
- Zanim podejmiesz decyzję o zakupie, porozmawiaj z rodziną, znajomymi, sąsiadami.
- Nie możesz zrzec się prawa do odstąpienia od umowy – jeśli podpisałeś podobny dokument, jest on po prostu nieważny.
- Skorzystaj z **bezpłatnej pomocy dla konsumentów:**
 - telefon: 801 440 220 lub 22 266 76 76 (opłata za połączenie wg taryfy operatora),
 - e-mail: porady@dlakonsumentow.pl,
 - rzecznicy konsumentów – w Twoim mieście lub powiecie.

Więcej informacji o Twoich prawach znajdziesz na stronie:

www.prawakonsumenta.uokik.gov.pl



W trosce o bezpieczeństwo Twoich pieniędzy

„Uplywa szybko życie, jak potok płynie czas” – to słowa piosenki sprzed lat autorstwa Franciszka Leśniaka. W trosce o bezpieczne korzystanie z czasu, którym możesz się cieszyć na emeryturze, chcemy przypomnieć kilka zasad, które uchronią Cię przed utratą oszczędności gromadzonych przez całe życie.

W ostatnich latach bardzo szybko rozwijają się nowe technologie i zwiększa się nasza aktywność w cyberprzestrzeni. W związku z tym pojawiły się też nowe zagrożenia.

Oszuści wykorzystują brak wiedzy osób starszych i podszywają się pod przedstawicieli zaufanych instytucji. Wspólnym mianownikiem ich przestępczych działań jest wyłudzenie pieniędzy od seniorów. Pamiętaj, że policja nigdy nie prosi o przekazanie gotówki czy kosztowności ani o przelanie środków na konto. Nie informuje również o swoich działaniach operacyjnych. Czynności realizowane przez policjantów wynikają z ich obowiązków służbowych, a pomoc z ich strony jest nieodpłatna.

Jak się chronić przed wyłudzaczami

Większość użytkowników telefonów komórkowych czy poczty elektronicznej w ostatnim czasie otrzymała SMS z linkiem lub wiadomość z informacją, że ma niedopłatę na rachunku, np. za prąd, albo że ma okazję zainwestować swoje oszczędności. W pierwszej chwili chcemy szybko uregulować zaległość lub skorzystać z oferty. Są to jednak metody działania oszustów.

Oto kilka ważnych zasad, które pomogą Ci zadbać o bezpieczeństwo Twoich pieniędzy:

- Jeżeli ktoś prosi Cię o podanie przez telefon danych uwierzytelniających do bankowości elektronicznej czy danych kart płatniczych lub namawia do instalacji dodatkowych aplikacji, to masz do czynienia z przestępstwem.
- Nie wierz we wszystko, co przeczytasz. Superoferta czy zaniżona cena – to sygnały, które mogą świadczyć o tym, że ktoś próbuje Cię oszukać. Sprawdzaj dokładnie każdą taką ofertę, zwłaszcza w popularnych serwisach internetowych.

Część z nich jest bowiem tworzona przez oszustów, którzy chcą się szybko wzbogacić Twoim kosztem.

- Sprawdź wiarygodność firmy, przeczytaj opinie o niej, zajrzyj na jej oficjalną stronę internetową lub skontaktuj się z jej pracownikiem. Korzystaj tylko ze sprawdzonych portali sprzedażowych.
- Oszuści tworzą kopie stron internetowych firm, które zajmują się sprzedażą. Przeczytaj adres strony literka po literce, ponieważ bardzo często w nazwie domeny znajduje się błąd literowy albo nazwa firmy jest przekręcona lub niepełna. Najlepiej samodzielnie wpisz adres w okno przeglądarki, ponieważ w ten

musisz o podejrzanym telefonie kogoś bliskiego i zadzwoń pod nr 112 – połączysz się wówczas z centrum powiadamiania ratunkowego.

- Pod żadnym pozorem nie przekazuj pieniędzy nieznanym osobom, niezależnie od okoliczności, jakie przedstawiają. Nigdy też nie przelewaj pieniędzy na numer konta wskazany podczas takiej rozmowy.

Co zrobić, gdy doszło do oszustwa internetowego

Jeśli okazało się, że ktoś wyłudził od Ciebie dane lub pieniądze:

- jak najszybciej poinformuj o tym administratorów ds. bezpieczeństwa danego serwisu,

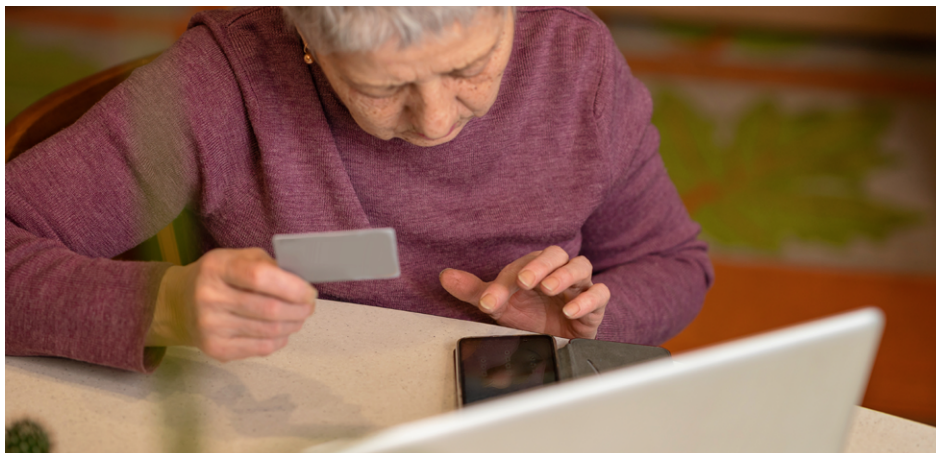


foto: © Depositphotos.com

sposób unikniesz przekierowania do stron, które podszywają się pod legalnie działające firmy lub banki.

- Gdy opłacasz zamówienie, najlepiej skorzystaj z opcji zapłaty przy odbiorze. Jeśli dostępna jest tylko płatność online, zwróć uwagę, czy połączenie internetowe do bankowości mobilnej jest bezpieczne (symbol kłódki). Nigdy nie klikaj przesyłanych linków.
- Nie odpowiadaj na superoferty, które otrzymujesz SMS-em lub e-mailem. Pod żadnym pozorem nie klikaj znajdujących się w takich wiadomościach linków ani nie pobieraj załączników.
- Jeśli ktoś, kto kontaktuje się z Tobą telefonicznie, podaje się za policjanta, funkcjonariusza Centralnego Biura Śledczego Policji (CBŚP) lub prokuratora i opowiada o prowadzonych działaniach, natychmiast zakończ rozmowę. To na pewno oszust.
- Jeżeli taka osoba żąda od Ciebie przekazania pieniędzy – czy to w formie wręczenia ich nieznanemu osobie, pozostawienia we wskazanym miejscu lub wyrzucenia przez okno, czy to w formie przelewu, natychmiast się rozłącz. Masz bowiem do czynienia z przestępcą. Poinfor-

- zabezpiecz wszystkie dokumenty związane z transakcją, takie jak dowód przelewu bankowego i korespondencja e-mailowa,
- zachowaj zapisy rozmów poprzez komunikatory internetowe i SMS-y,
- w przypadku aukcji internetowej zapisz datę i numer aukcji, jej przedmiot, wylicytowaną kwotę, nick sprawcy oszustwa oraz sposób zapłaty (np. przelew bankowy, płatność za pobraniem).

Oszustwo lub jego usiłowanie zgłoś w Twoim banku i złóż zawiadomienie na policji!

Zgłaszanie incydentów np. oszustwa, złośliwe domeny i oprogramowania, nielegalne treści, strony wyłudzające dane i środki finansowe

Skorzystaj z formularza na stronie internetowej incydent.cert.pl/domeny lub napisz wiadomość na adres e-mail: cert@cert.pl.

Zgłaszanie podejrzanych wiadomości SMS

Wszystkie podejrzane wiadomości SMS z linkami możesz zgłosić, używając funkcji „Przełącz”, bezpośrednio na numer: **799 448 084**.

mLegitymacja dla emeryta i rencisty

Od stycznia 2023 r. każdy emeryt i rencista może korzystać z elektronicznej wersji swojej legitymacji. Jest ona dostępna w telefonie dzięki aplikacji mObywatel. Nie trzeba składać żadnego wniosku, ZUS wystawia mLegitymacje wszystkim emerytom i rencistom automatycznie.

Wygoda i nowoczesność – dodatkowa forma legitymacji

Pan Wojciech (67 l.) dwa lata temu przeszedł na emeryturę. Od tego czasu posługuje się swoją plastikową legitymacją emeryta-rencisty. Mimo emerytury pan Wojciech prowadzi aktywny tryb życia i lubi korzystać z nowoczesnych technologii. Większość spraw załatwia za pomocą smartfona. Dzięki aplikacji mObywatel ma dostęp m.in. do swoich recept, prawa jazdy i certyfikatu potwierdzającego szczepienie na COVID-19. W styczniu 2023 r. Pan Wojciech dodał do swojej aplikacji również mLegitymację emeryta-rencisty. ZUS wystawił mu ją automatycznie.



foto: © Depositphotos.com

nie. mLegitymacja działa jak tradycyjny dokument. Pan Wojciech pokazuje ją na ekranie swojego smartfona, aby potwierdzić, że jest emerytem, i bez problemu może korzystać z przysługujących mu ulg i uprawnień. Jego plastikowa legitymacja zachowała ważność, ale dzięki mLegitymacji nie musi już nosić jej przy sobie.

Wniosek o tradycyjną legitymację – jeśli potrzebujesz

Pani Krystyna (60 l.) w lutym 2023 r. przeszła na emeryturę. Nie ma smartfona, a jedynie telefon komórkowy starszego typu. Pani Krystyna dowiedziała się, że od stycznia 2023 r. ZUS wystawia elektroniczne legitymacje

emeryta-rencisty. Jednak pani Krystyna nie musi się martwić. W lutym, kiedy przeszła na emeryturę, złożyła wniosek do ZUS (na formularzu o symbolu ERL) o wydanie legitymacji w postaci karty plastikowej. Dzięki temu otrzymała tradycyjną legitymację. Jednocześnie w każdej chwili będzie mogła zacząć korzystać z mLegitymacji – jeśli zdecyduje się w przyszłości na smartfon i aplikację mObywatel.

Dotychczasowa legitymacja nadal jest ważna

Pani Elżbieta (83 l.), odkąd przeszła na emeryturę, korzysta z plastikowej legitymacji emeryta-rencisty. Spora-dycznie używa telefonu komórkowego, głównie do rozmów z wnukami. W związku ze zmianami dotyczącymi legitymacji pani Elżbieta obawiała się, że jej tradycyjna legitymacja straci ważność. Tak się nie stało. W styczniu 2023 r. ZUS wystawił pani Elżbiecie mLegitymację, podobnie jak wszystkim emerytom i rencistom. Pani Elżbieta nie musi z niej jednak korzystać. Zarówno jej plastikowa legitymacja, którą nosi w portfelu, jak i nowa mLegitymacja są ważne. W związku z tym pani Elżbieta nie musi składać żadnego wniosku ani kontaktować się z ZUS. Może korzystać ze swojej tradycyjnej legitymacji tak jak do tej pory.

Zmiany w legitymacjach

W styczniu 2023 r. wszyscy emeryci i renciści automatycznie uzyskali mLegitymację. Nie wymagało to od nich składania żadnego wniosku ani wizyty w ZUS. Po 31 grudnia 2022 r. wszystkim osobom, które nabywają uprawnienia do emerytury lub renty, ZUS wydaje legitymacje w formie elektronicznej. Emeryci lub renciści, którzy chcą dodatkowo otrzymać tradycyjną legitymację w formie karty plastikowej, mają taką możliwość. Wystarczy, że złożą odpowiedni wniosek do ZUS (formularz ERL).

Załatwiasz sprawy w ZUS bez wychodzenia z domu

- www.zus.pl** aktualności i ważne informacje
- e-wizyta** wideorozmowa z ekspertem ZUS
- PUE ZUS** elektroniczna obsługa spraw
- mZUS** obsługa spraw w aplikacji mobilnej
- COT** informacja telefoniczna i mailowa
22 560 16 00 ● cot@zus.pl

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Zaginięcie osoby z zaburzeniami pamięci lub orientacji

Zdarza się, że osoba z zaburzeniami pamięci lub orientacji wychodzi z domu bez wiedzy rodziny czy opiekunów, a następnie błądzi i szuka drogi powrotnej. Jest to niebezpieczna sytuacja – wiąże się bowiem z dużym ryzykiem utraty zdrowia czy nawet życia. Do zaginięcia może dojść już na początku choroby, choć najczęściej gubią się osoby z demencją w stadium średnio zaawansowanym, ponieważ stopniowo tracą one umiejętność rozpoznawania miejsc i twarzy. Prawdopodobieństwo błędzenia i zaginięcia jest większe u osób z depresją, zaburzeniami snu i psychozą.

Jak przygotować siebie i podopiecznego na wypadek zaginięcia

- **Miej przy sobie aktualne zdjęcie osoby chorującej** – w razie potrzeby bardzo pomoże to w poszukiwaniach policjantom i ratownikom.
- **Umieść imię podopiecznego oraz numer telefonu opiekuna na wewnętrznej stronie ubrania lub w kieszeniach**, np. w formie wszywkki, lub na opasce na rękę.

- Jeśli Twój podopieczny ma telefon komórkowy, **wpisz numery ICE** (zadzwoń pod nie ratownicy w razie wypadku, dlatego powinny to być numery opiekunów, którzy będą mogli szybko zareagować).

Numer ICE (In Case of Emergency) – oznacza „w nagłym wypadku”. Jest to międzynarodowy skrót, który informuje o tym, do kogo powinni zadzwonić ratujący osobę poszkodowaną w nagłym wypadku.

- Zainstaluj **aplikację do wyszukiwania lokalizacji** na telefonie podopiecznego.
- Dowiedz się, czy możesz **wyposażyć podopiecznego w specjalne narzędzia** przeznaczone dla osób starszych, jak np. opaska SOS.

Jak się zachować, gdy zaginie podopieczny

- Natychmiast **powiadom policję!** Jak najszybciej zgłoś zaginięcie osoby – zadzwoń pod numer alarmowy **112** lub udaj się do najbliższej jednostki policji.

Numer alarmowy 112

Każda godzina opóźnienia w zgłoszeniu zaginięcia może zdecydować o życiu i zdrowiu Twojego bliskiego.

Z każdą godziną obszar potencjalnych poszukiwań się zwiększa.

- Powiadom **Fundację ITAKA**. Specjaliści z Itaki pomogą Ci sprawdzić szpitale, noclegownie i inne miejsca, w których może przebywać osoba zaginiona, udzieli Ci wsparcia psychologicznego i podpowiedzą, co jeszcze możesz zrobić.

Fundacja ITAKA – Centrum
Poszukiwań Ludzi Zaginionych
22 654 70 70

- Przekaż policji i Fundacji ITAKA **aktualne zdjęcie osoby zaginionej i wyraż zgodę na publikację jej wizerunku**.
- **Porozmawiaj z sąsiadami osoby zaginionej**, sprawdź miejsca, które lubi odwiedzać (np. kościół, cmentarz, targowisko, park), oraz **ważne miejsca z przeszłości**.
- **Poinformuj o zaginięciu rodzinę i znajomych**. Poproś ich o pomoc w poszukiwaniach.
- Zadzwoń do okolicznych **szpitali i przychodni**.
- **Przeszukaj rzeczy osobiste osoby zaginionej** – czasem można się natknąć na jakąś wskazówkę.
- **Wydrukuj plakaty** z możliwie najbardziej aktualnym zdjęciem osoby zaginionej i porozwieszaj je w okolicy.
- Dodaj post o zaginięciu osoby w **mediach społecznościowych**.
- Pozostań w **stałym kontakcie ze służbami prowadzącymi poszukiwania**.

Jak rozpoznać na ulicy osobę z zaburzeniami pamięci lub orientacji, która potrzebuje pomocy

- Jest ubrana nieadekwatnie do pory roku lub dnia.
- Brakuje jej podstawowych elementów ubioru (np. butów).
- Robi wrażenie splątanej, dezorientowanej.
- Zachowuje się nerwowo.
- Wypowiada się nielogicznie.
- Zadaje pytania nieadekwatne do okoliczności, czasu i miejsca.
- Siedzi dłuższy czas w jednym miejscu lub przemieszcza się po niewielkim obszarze.

800 676 676

Bezpłatna infolinia RPO

22 551 77 91

Połączenie płatne zgodnie z taryfą operatora

biurorzecznika@brpo.gov.pl



rys. Arkadiusz Krupa – Ślepym Okiem Temidy