ISSN 3072-3434 nr 1 (13) • 2026 | MAGAZYN ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

ZUS dla Seniora



W numerze m.in.:

SENIOR ŚWIADOMY, BEZPIECZNY, AKTYWNY (PZER RADZI) s. 2

NOWY WYGLĄD LEGITYMACJI EMERYTA-RENCISTY (ZUS RADZI) s. 3

NIE DAJ SIĘ NABRAĆ! (ZUS RADZI) s. 4

PRAWDA CZY FAŁSZ? JAK ROZPOZNAWAĆ DEZINFORMACJĘ ZDROWOTNĄ (NASK RADZI) s. 5

NIEAUTORYZOWANE TRANSAKCJE – JAK POSTĘPOWAĆ, GDY JUŻ WYSTĄPIĄ, I JAK IM ZAPOBIEGAĆ (RF RADZI) s. 6

KOMISJA, KTÓRA SŁUCHA GŁOSU SENIORÓW (RPO RADZI) s. 7

NIE KLIKAJ W CIEMNO! (UOKiK RADZI) s. 8

CENTRALNA E-REJESTRACJA SIĘ ROZWIJA (NFZ RADZI) s. 9

JEDNA E-RECEPTA, WIELE APTEK (NFZ RADZI) s. 9

ZANIM UWIERZYSZ, POWIEDZ: „SPRAWDZAM” (POLICJA RADZI) s. 10

INFOLINIA „HELPLINE” DLA OSÓB Z CHOROBĄ ALZHEIMERA I ICH BLISKICH (RPP RADZI) s. 11

ZMIANY W ORZECZNICTWIE LEKARSKIM W ZUS (ZUS RADZI) s. 11



Grafika utworzona z wykorzystaniem sztucznej inteligencji

Dni Seniora w ZUS

Szanowni Państwo,

w świecie, w którym coraz łatwiej stworzyć fałszywą informację, najcenniejszą umiejętnością staje się zdolność do tego, aby na chwilę się zatrzymać. Zanim uwierzymy. Zanim przekażemy wiadomość dalej. Zanim klikniemy w link. Zanim podejmiemy decyzję.

Dlatego hasło tegorocznych Dni Seniora w ZUS brzmi „Senior mówi: sprawdzam – świadomy senior w świecie dezinformacji”. To zachęta do tego, aby przyjąć postawę, która w tym szybko zmieniającym się świecie daje poczucie bezpieczeństwa i sprawczości.

Przez lata przyzwyczailiśmy się, że informacja ma swojego autora, źródło i kontekst. Dziś może pojawić się na ekranie telefonu w ciągu kilku sekund i wyglądać tak wiarygodnie, że trudno od razu dostrzec, że została stworzona tylko po to, aby nas przekonać, przestraszyć albo skłonić do działania. Dodatkowo rozwój sztucznej inteligencji sprawia, że coraz trudniej ufać temu, co widzimy i słyszymy.

Dezinformacja to problem nie tylko z technologią, ale przede wszystkim z zaufaniem. Dotyka ona spraw dla nas najważniejszych – zdrowia, bezpieczeństwa, pieniędzy, relacji z bliskimi. Fałszywa informacja dotycząca zdrowia może prowadzić do złych decyzji odnośnie do leczenia. Telefon lub wiadomość od podszywającego się oszusta może skłonić nas do przekazania pieniędzy albo danych. W obu przypadkach mechanizm jest podobny: ktoś próbuje wykorzystać nasze emocje i sprawić, abyśmy działali szybciej, niż zdążymy pomyśleć.

Żywię jednak przekonanie, że jako seniorzy mają Państwo szczególny atut: doświadczenie. To ono podpowiada, że nie każdej obietnicy warto wierzyć, że ważne decyzje wymagają czasu i że warto zapytać kogoś, komu ufamy. Tej wiedzy nie da się zastąpić żadną technologią.

Podejście „sprawdzam” nie oznacza nieustannej podejrzliwości. Przeciwnie – powinno pozwalać nam „mądrzej ufać”. Jeśli ktoś (np. osoba podająca się za pracownika banku) dzwoni i oczekuje natychmiastowej decyzji, możemy się rozłączyć i sami skontaktować z instytucją. Jeśli widzimy sensacyjną informację, możemy sprawdzić jej źródło. Jeśli coś budzi nasze wątpliwości, możemy porozmawiać z bliskimi. Kilka minut namysłu może uchronić przed konsekwencjami, które odczuwalibyśmy znacznie dłużej.

W ZUS szczególnie dobrze wiemy, jak ważne jest zaufanie. Każdego dnia kontaktujemy się z milionami osób, które powierzają nam informacje dotyczące ich życia zawodowego, ubezpieczeń społecznych i przyszłości. Zaufanie do instytucji publicznych jest wartością, o którą trzeba nieustannie dbać – przez rzetelną informację, dostępność i odpowiedzialność.

Ten numer „ZUS dla Seniora” poświęciliśmy właśnie temu, aby podpowiedzieć Państwu, jak zachować bezpieczeństwo w świecie, w którym informacje mogą być zarówno pożytecznym narzędziem, jak i źródłem zagrożenia. Chcemy pokazać nie tylko to, przed czym się chronić, ale przede wszystkim to, że nie jesteśmy bezradni wobec zmian.

Nie mamy wpływu na to, ile fałszywych informacji pojawi się wokół nas. Mamy natomiast wpływ na to, czy spróbujemy je dostrzec i jak na nie zareagujemy.

Liwiusz Laska

Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

Senior świadomy, bezpieczny, aktywny

Szanowne Seniorki i Seniorzy,
Drogie Koleżanki i Koledzy,

po raz kolejny obchodzimy Dzień Seniora, święto ponad 10-milionowej społeczności osób starszych w Polsce. Jest to idealna okazja, aby podkreślić wartości, które są dla seniorów istotne, a także wskazać ich potrzeby i oczekiwania. Istotną rolę w debacie publicznej dotyczącej polityki senioralnej odgrywają organizacje i stowarzyszenia skupiające i reprezentujące seniorów. Dlatego pozwalam sobie na krótką prezentację działań i dorobku największej w naszym kraju organizacji senioralnej: Polskiego Związku Emerytów i Rencistów (PZER), który reprezentuję. Zapraszam tych z Państwa, którzy są seniorami, i tych, którzy seniorami będą, do wspólnych obchodów Dnia Seniora i uczestnictwa w wydarzeniach organizowanych z tej okazji przez ZUS, PZER i instytucje partnerskie.

Polski Związek Emerytów i Rencistów to ogólnokrajowa organizacja skupiająca i reprezentująca osoby starsze oraz osoby z niepełnosprawnościami. Nasz największy kapitał to blisko 250 000 członków i 1400 ogniw związkowych (kół i oddziałów). Działamy już ponad 60 lat, mamy ogromny dorobek i długą tradycję działalności na rzecz seniorów i z seniorami. Ale także się zmieniamy, tak jak zmienia się świat i zmieniają się oczekiwania i potrzeby naszych członków. Do tradycyjnych form działalności włączamy nowe treści, które spełniają wymagania współczesnego seniora.

Jako PZER staramy się przede wszystkim:
- budować poczucie wspólnoty wśród osób starszych i integrować tę społeczność,
- zapobiegać marginalizacji społecznej seniorów,
- tworzyć warunki, aby osoby starsze miały dostęp do różnorodnych form aktywizacji i rozwoju osobistego oraz mogły realizować swoje pasje i zainteresowania.

Wiele uwagi poświęcamy sprawom edukacji, zwłaszcza w zakresie kompetencji cyfrowych oraz bezpieczeństwa seniorów.

Ważnym nurtem naszych działań jest współpraca z organami władzy wykonawczej oraz ustawodawczej i administracji centralnej i samorządowej, a także prezentowanie potrzeb i oczekiwań środowiska senioralnego w debacie publicznej. Uczestniczymy w pracach komisji sejmowych i zabieramy tam głos w sprawach dotyczących naszego środowiska. Bardzo cenimy również współpracę z radami seniorów w jednostkach samorządowych i innymi organizacjami podobnymi do naszej.

Struktura naszego stowarzyszenia sprawia, że jego działalność jest bardzo zróżnicowana. Poszczególne ogniwa terenowe dostosowują konkretne działania do potrzeb i zainteresowań swoich członków, a także do możliwości danego koła czy oddziału. Seniorki i seniorzy zrzeszeni w PZER angażują się w takie aktywności, jak:
- turystyka,
- inicjatywy prozdrowotne,
- zajęcia sportowe dostosowane do potrzeb i możliwości osób starszych,
- amatorska działalność artystyczna: zespoły teatralne, wokalne i taneczne,
- wspólne obchody ogólnopolskich i miejscowych świąt,
- uczestnictwo w lokalnych imprezach,
- odkrywanie i kultywowanie miejscowych tradycji,
- potańcówki,
- kluby czytelnicze,
- kameralne spotkania przy herbacie, które tworzą okazję do rozmowy i budowania relacji.

Dużym zainteresowaniem naszych członków cieszą się akcje informacyjno-edukacyjne, także te organizowane we współpracy z ZUS i przedstawicielami służb mundurowych. Szczególną wartość mają spotkania, które zwiększają świadomość seniorów na temat nieuczciwych praktyk rynkowych czy oszustw „na wnuczka" czy „na policjanta". W ostatnim czasie, w związku z rosnącym zagrożeniem zewnętrznym, obserwujemy również większe zainteresowanie bezpieczeństwem w sytuacjach kryzysowych.

Musimy tu podkreślić, że seniorzy w każde wydarzenie organizowane przez PZER wnoszą swój ogromny wkład: wiedzę i doświadczenie życiowe. To pozwala im być aktywnymi w życiu swoich lokalnych społeczności.

W 2025 r. w ramach PZER zorganizowaliśmy:
- blisko 3500 imprez turystycznych,
- niemal 2000 imprez integracyjnych i okolicznościowych,
- ponad 10 000 spotkań klubowych i wieczorków tanecznych.

Tak bogata i różnorodna działalność jest zasługą naszych wspaniałych Koleżanek i Kolegów z zarządów ogniw terenowych. Ogromnie dziękuję za Waszą pracę i zaangażowanie! Serdecznie zapraszam do nas każdą seniorkę i każdego seniora – na pewno znajdą Państwo u nas coś dla siebie. Potrzeby seniorów są bardzo zróżnicowane, tak jak zróżnicowana jest ich sytuacja życiowa, stan zdrowia, zdolność do samodzielnej egzystencji. Całe społeczeństwo i wszystkie instytucje państwowe stoją przed wyzwaniem, jak wypracować systemowe rozwiązaniami w zakresie wsparcia, opieki i zapewnienia godnych warunków wszystkim, którzy tego potrzebują. Jest to także wyzwanie dla nas, osób starszych. Bo żyjemy coraz dłużej, ale chcemy też żyć zdrowo i dobrze.

Tego wszystkim Państwu – obecnym i przyszłym seniorom – życzę, nie tylko z okazji Dnia Seniora.

Dr Elżbieta Ostrowska
Przewodnicząca Zarządu Głównego
Polski Związek Emerytów i Rencistów



Grafika utworzona z wykorzystaniem sztucznej inteligencji

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Nowy wygląd legitymacji emeryta-rencisty

Od 13 lipca legitymacje emeryta-rencisty mają nowe wzory i wyglądają nieco inaczej. Zmiany dotyczą zarówno elektronicznej mLegitymacji dostępnej w aplikacji mObywatel, jak i tradycyjnej, plastikowej karty wydawanej na życzenie.

Zmiany wynikają z nowych przepisów prawnych i gwarantują większe bezpieczeństwo Twoich danych.

Wydane wcześniej legitymacje nie tracą ważności!

Legitymacja, którą posługujesz się obecnie, zachowuje ważność do końca wskazanego na niej okresu. Do tego czasu nie musisz składać żadnych wniosków ani odwiedzać placówki ZUS. Nie przepadną Ci również żadne dotychczasowe uprawnienia.

Możesz korzystać z obu wersji legitymacji.

Elektroniczna mLegitymacja

Od stycznia 2023 r. to domyślna forma potwierdzenia uprawnień i ulg, które przysługują osobom pobierającym emeryturę lub rentę. Elektroniczną mLegitymację wystawiamy automatycznie. Nie trzeba o nią składać dodatkowego wniosku.

Możesz ją pobrać w bezpłatnej aplikacji mObywatel. Masz wtedy do niej dostęp na swoim urządzeniu mobilnym (smartfonie, tablecie).

Działa tak samo jak tradycyjny dokument: pokazujesz ją osobie weryfikującej.

Odświeżyliśmy jej wygląd i nie znajdziesz tam już informacji o oddziale ZUS. Wystawcą legitymacji jest Zakład Ubezpieczeń Społecznych, a nie konkretny oddział.

Legitymacja plastikowa

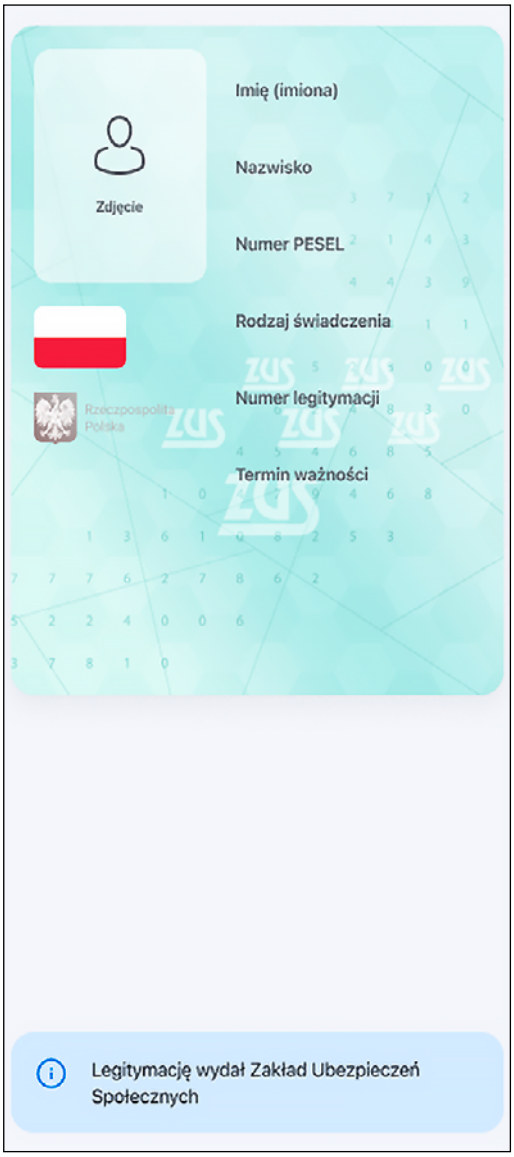
Aby otrzymać tradycyjną, plastikową legitymację, musisz złożyć wniosek. Możesz wykorzystać formularz o nazwie ERL, który znajdziesz na stronie internetowej ZUS www.zus.pl w zakładce [Wzory formularzy] → [Emerytury i renty] → [Więcej kategorii] → [Dodatki i legitymacje].

Nowe plastikowe legitymacje mają zabezpieczenia, które skutecznie chronią Twój dokument przed sfałszowaniem.

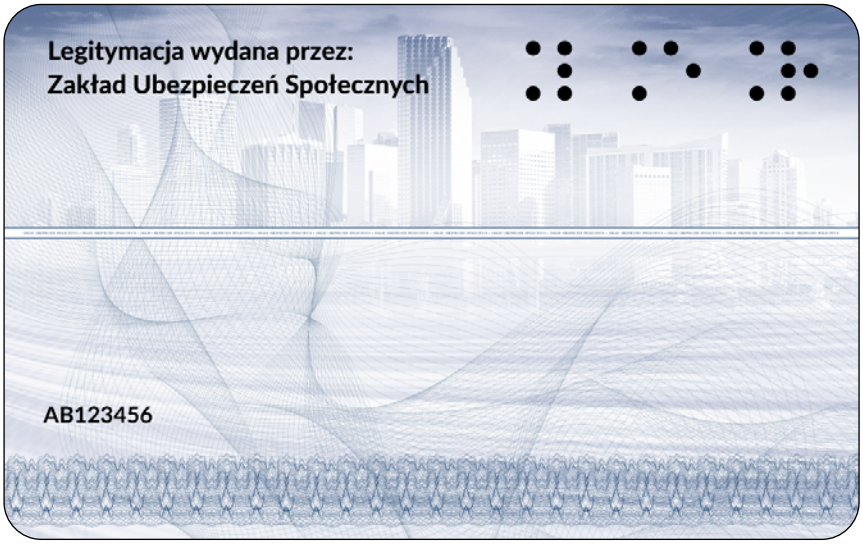
Jeśli masz pytania, zapraszamy do kontaktu!

Szczegółowe informacje o legitymacjach znajdziesz na www.zus.pl.

Pomogą Ci również nasi pracownicy:
- na salach obsługi klientów w placówkach ZUS,
- podczas e-wizyty,
- na infolinii pod numerem telefonu: 22 560 16 00.







Nie daj się nabrać!

Jak rozpoznać dezinformację i internetowe oszustwo?

- „Pilne! Twoja emerytura zostanie wstrzymana. Kliknij, aby potwierdzić dane".
- „Otrzymasz dodatkowe 500 zł. Złóż wniosek już dziś!"
- „Lekarze tego nie powiedzą. Ten naturalny sposób leczy nadciśnienie".
- „Mamo, mam problem. Potrzebuję pieniędzy. Nie dzwoń, tylko przelej".

Takie wiadomości możesz znaleźć w internecie, otrzymać SMS-em, e-mailem albo dostać od znajomego w komunikatorze. Niektóre są zwyczajnie nieprawdziwe. Inne są elementem oszustwa, którego celem jest wyłudzenie Twoich pieniędzy lub danych.

Jak się przed nimi chronić? Przede wszystkim nie działaj pod wpływem emocji.

Dezinformacja – co to takiego?

Dezinformacja to rozpowszechnianie informacji, które wprowadzają odbiorcę w błąd. Czasem ktoś robi to celowo, aby osiągnąć określony efekt, a czasem informację przekazują dalej osoby, które same uwierzyły, że jest prawdziwa.

Dezinformacja może dotyczyć polityki lub ważnych wydarzeń, ale też spraw, które dotyczą Cię bezpośrednio: zdrowia, pieniędzy, emerytur, zakupów czy bezpieczeństwa.

Nie każda fałszywa informacja wygląda absurdalnie. Przeciwnie – najbardziej skuteczne są te, które brzmią wiarygodnie.

„Zrób to natychmiast!"

Jednym z najczęstszych sposobów manipulowania odbiorcą jest wywołanie poczucia zagrożenia i presji czasu.

- „Twoje konto zostanie zablokowane!"
- „Musisz natychmiast potwierdzić dane!"
- „Ostatnia szansa na odebranie pieniędzy!"

Dlaczego oszuści się spieszą? Bo chcą, żeby zabrakło Ci czasu na to, żeby się zastanowić i sprawdzić, jak jest w rzeczywistości.

Im większa presja na natychmiastowe działanie, tym bardziej sytuacja wymaga rozważenia.

Nie klikaj w link od razu. Nie podawaj żadnego hasła, loginu. Nie przelewaj pieniędzy ani nie wypłacaj ich z bankomatu. Najpierw sprawdź, czy wiadomość rzeczywiście pochodzi od osoby lub instytucji, która widnieje jako nadawca.

Emerytura? Sprawdź u źródła

Informacje na temat emerytur i innych świadczeń, które wypłaca ZUS, cieszą się dużym zainteresowaniem, dlatego oszuści chętnie się na nas powołują.

Na pewno widujesz nagłówki typu:

- „Nowa emerytura dla każdego seniora!"
- „Ukryty dodatek, o którym ZUS nie informuje!"
- „Każdy emeryt dostanie dodatkowe pieniądze – trzeba tylko wypełnić formularz!"

Nie oznacza to, że każda informacja o nowym świadczeniu jest fałszywa. Jednak sam nagłówek nie jest dowodem.

Jeżeli wiadomość dotyczy przepisów, świadczeń lub obowiązków wobec ZUS, najlepiej sprawdzić ją w oficjalnym źródle – na stronie www.zus.pl, w naszej placówce albo za pośrednictwem infolinii (22 560 16 00).

Szczególną ostrożność zachowuj, gdy ktoś w związku z rzekomym świadczeniem prosi o takie dane jak:

- numer rachunku bankowego,
- dane karty debetowej lub kredytowej,
- loginy i hasła do jakichkolwiek usług,
- kody SMS,
- dane logowania do bankowości elektronicznej.

Ważne! Pracownik ZUS nie potrzebuje Twojego hasła do eZUS, bankowości internetowej ani kodu autoryzacyjnego do wykonania czynności związanych ze świadczeniem. Jeżeli ktoś żąda od Ciebie takich danych, potraktuj to jako sygnał alarmowy. Jak najszybciej zakończ kontakt z taką osobą.

„Darmowa nagroda" może kosztować

- „Gratulacje! Wygrałeś telefon!"
- „Otrzymujesz bon o wartości 500 zł!"
- „Wypełnij ankietę i odbierz prezent!"

Takie komunikaty mają wzbudzić ciekawość. Jednak po kliknięciu może okazać się, że aby odebrać rzekomą nagrodę, musisz podać np. imię, nazwisko, PESEL, numer telefonu, dane karty płatniczej albo wręcz wpłacić drobną kwotę na wskazane konto.

Czasami oszuści wykorzystują również wizerunek znanej firmy czy instytucji. Logo może być skopiowane, strona internetowa – łudząco podobna do oryginalnej, a wiadomość – napisana poprawną, urzędową polszczyzną.

Dlatego nie patrz wyłącznie na logo. Sprawdź, dokąd prowadzi link i kto rzeczywiście wysłał wiadomość.

„Mamo, to ja. Potrzebuję pieniędzy"

Oszustwa „na wnuczka" i „na córkę" nie zniknęły wraz z pojawieniem się internetu. Zmieniły tylko formę.

Dzisiaj oszust może napisać przez komunikator: „Mamo, zepsuł mi się telefon. To mój nowy numer. Potrzebuję pilnie pieniędzy. Nie mogę teraz rozmawiać". Może też zadzwonić i podać się za członka rodziny. Coraz bardziej realistyczne nagrania i głosy tworzone przy pomocy sztucznej inteligencji dodatkowo utrudniają rozpoznanie oszustwa.

Jeśli bliska osoba nagle prosi Cię o pieniądze, przerwij rozmowę lub wymianę wiadomości i samodzielnie zadzwoń do niej na znany Ci wcześniej numer. Nie korzystaj z numeru podanego w podejrzanej wiadomości.

Możesz też zadać pytanie, na które prawdziwy członek rodziny bez problemu odpowie, a oszust się zawaha, zmieni temat lub zasłoni się niepamięcią. Ewentualnie celowo podaj w rozmowie nieprawdziwą informację, która u Twojego bliskiego wzbudziłaby konsternację. Pamiętasz scenę z filmu „Terminator 2", w której postać grana przez Arnolda Schwarzeneggera pyta matkę zastępczą Johna Connora o Wolfiego, choć chłopiec powiedział, że pies nazywa się Max? W ten sposób bohaterowie domyślili się, że rozmawiają z przeciwnikiem ścigającym Johna, a nie z prawdziwą Janelle.

Zdrowie – tu szczególnie łatwo o manipulację

- „Ten produkt oczyszcza organizm z toksyn"
- „Lekarze ukrywają ten sposób"
- „Nie musisz już przyjmować leków"
- „Jedna roślina obniża ciśnienie lepiej niż tabletki"

Użytkownicy internetu szczególnie chętnie udostępniają informacje dotyczące zdrowia. Tytuły i nagłówki takich artykułów często wykorzystują naturalną potrzebę znalezienia prostego rozwiązania problemu.

Zachowuj w takich sytuacjach ogromną ostrożność. Ani film w internecie, ani post znajomego nie zastępują porady lekarza, który przeprowadził z Tobą wywiad, dokładnie Cię zbadał, zapoznał się z wynikami Twoich badań. Nigdy nie odstawiaj leków, nie zmieniaj ich dawek i nie rezygnuj z leczenia tylko dlatego, że tak sugeruje osoba działająca w internecie. Jeśli

masz jakiekolwiek wątpliwości, omów je ze swoim lekarzem specjalistą na kolejnej wizycie lub zgłoś się do swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej z prośbą o konsultację.

5 Zasad bezpieczeństwa

1. **Zatrzymaj się**
2. Nie reaguj natychmiast na wiadomość, która wywołuje strach, zaskoczenie lub ekscytację.
3. **Sprawdź źródło**
4. Zobacz, kto przekazał informację i czy można ją potwierdzić w wiarygodnym źródle.
5. **Każdy link traktuj z rozwagą**
6. Podejrzany link może prowadzić do fałszywej strony, która wyłudza dane. Czy na pewno musisz w niego klikać? Spróbuj alternatywnych form dostępu (np. wpisz adres ogólnej strony do paska adresu w przeglądarce).
7. **Chroń swoje dane**
8. Hasła, kody SMS, dane karty płatniczej czy dane logowania są poufne. Nie przekazuj ich osobom, które niespodziewanie się z Tobą kontaktują.
9. **Zapytaj kogoś, komu ufasz**
10. Jeśli masz wątpliwości, pokaż wiadomość bliskiej osobie albo skontaktuj się bezpośrednio z firmą lub instytucją, której wiadomość dotyczy.

Zanim prześlesz dalej…

Uważaj, aby nieświadomie nie przyczynić się do rozpowszechniania fałszywej informacji. Jeśli otrzymasz od znajomego wiadomość, nie uznawaj od razu: „Skoro on mi to przesłał, to pewnie jest prawda". Nie zawsze tak jest. Ta osoba mogła zostać wprowadzona w błąd.

Dlatego zanim prześlesz wiadomość rodzinie lub znajomym, warto zadać sobie trzy pytania:

- Kto to napisał?
- Skąd to wiadomo?
- Czy mogę to potwierdzić w innym, wiarygodnym źródle?

Jeżeli nie znasz odpowiedzi, lepiej nie przekazywać wiadomości dalej.

Najważniejsze wnioski

- Nie musisz znać się na wszystkim, żeby bezpiecznie korzystać z internetu.
- Zanim uwierzysz – sprawdź.
- Zanim klikniesz – zastanów się.
- Zanim prześlesz – upewnij się.
- Ostrożność to nie brak zaufania – to świadoma decyzja, co jest warte Twojej uwagi, pieniędzy i danych.

NASK RADZI

Prawda czy fałsz? Jak rozpoznawać dezinformację zdrowotną

Informacje docierają do nas dzisiaj z wielu różnych źródeł i w natłoku treści coraz trudniej odróżnić fakty od manipulacji i mitów. Szczególnie niebezpieczna jest w tym kontekście dezinformacja zdrowotna, bo może wpływać na decyzje dotyczące leczenia czy profilaktyki.

Dezinformacja zdrowotna (medyczna) obejmuje nieprawdziwe lub wprowadzające w błąd treści, które dotyczą profilaktyki, diagnostyki czy sposobów leczenia chorób. Może ona polegać na tym, że ktoś:

- udziela porad medycznych, chociaż nie ma odpowiedniego wykształcenia i/lub prawa wykonywania zawodu,
- podważa bezpieczeństwo i skuteczność sprawdzonych metod leczenia,
- promuje leki, suplementy, diety czy terapie o rzekomym cudownym działaniu.

Dlaczego ktoś rozpowszechnia takie treści

Osoby, które rozpowszechniają dezinformację zdrowotną, często chcą po prostu osiągnąć zysk, np. ze sprzedaży produktów, urządzeń lub usług, które mają być odpowiedzią na problemy zdrowotne.

Jakie mogą być skutki

Skutki dezinformacji zdrowotnej mogą być bardzo poważne. Osoby, które podążają za szkodliwymi poradami, często rezygnują z podjęcia leczenia zgodnego z medycyną opartą na dowodach na rzecz stosowania pseudonaukowych terapii. Takie decyzje opóźniają diagnozę, pogarszają stan zdrowia, a w niektórych przypadkach stanowią realne zagrożenie dla życia takiego pacjenta.

Na co zwracać uwagę

- Sensacyjne nagłówki – np. te o przełomowych metodach leczenia, które miałyby być ukrywane przez lekarzy czy firmy farmaceutyczne.
- Autor informacji powołuje się na anonimowych „niezależnych naukowców", nie podaje źródła danych lub nie wyjaśnia, co one dokładnie oznaczają.
- Obietnice natychmiastowego wyleczenia bez badań i konsultacji z lekarzem.
- Kwalifikacje osób, które podają się za lekarzy lub ekspertów i mówią o rzekomo przełomowych sposobach leczenia.
- Prawdziwość profilu – w mediach społecznościowych mogą funkcjonować zarówno profile podszywające się pod faktycznie istniejące osoby, jak i takie, które pokazują postacie nieistniejące, wygenerowane dzięki narzędziom sztucznej inteligencji.

Więcej informacji na temat wykorzystania sztucznej inteligencji znajdziesz w poradniku „#Halo! Tu cyberbezpieczny Senior! Nie zadzierAI ze mną", dostępnym na stronie: https://www.nask.pl/magazyn/nie-zadzierai-ze-mna-poradnik-na-dzien-babci-i-dzien-dziadka.

Sprawdź, zanim uwierzysz

Aby uchronić się przed wpływem dezinformacji zdrowotnej, warto wyrobić sobie kilka prostych nawyków:

- Zawsze sprawdzaj źródło informacji. Zwróć uwagę, kto jest jej autorem: czy jest lekarzem, naukowcem lub innym specjalistą w dziedzinie, na temat której się wypowiada. Aktualność prawa wykonywania zawodu lekarza możesz sprawdzić w Centralnym Rejestrze Lekarzy Naczelnej Izby Lekarskiej (www.rejestr.nil.org.pl).
- Nie podejmuj decyzji dotyczących zdrowia pod wpływem emocji i presji czasu. Dezinformacja często je wykorzystuje, aby skłonić odbiorców do pochopnych działań. Zanim sięgniesz po reklamowany produkt lub zdecydujesz się zmienić sposób leczenia, poświęć chwilę, aby sprawdzić informacje w innych źródłach.
- Pamiętaj, że w sprawach zdrowia najpewniejszym źródłem informacji jest osoba z wykształceniem medycznym (np. lekarz, farmaceuta, pielęgniarka, fizjoterapeuta). To do nich zwracaj się po konsultacje.

Jeśli podejrzewasz, że masz do czynienia z dezinformacją, możesz zgłosić ją do Ośrodka Analizy Dezinformacji NASK przez formularz dostępny na stronie www.zglos-dezinformacje.nask.pl.

Rzecznik Finansowy

Nieautoryzowane transakcje – jak postępować, gdy już wystąpią, i jak im zapobiegać

Przestępcy stosują coraz bardziej zaawansowane metody, podszywając się m.in. pod banki, firmy kurierskie czy urzędy. Dlatego w przypadku tzw. nieautoryzowanej transakcji mamy do czynienia przede wszystkim ze szkodą po stronie klienta, a nie jego winą. Nawet osoby ostrożne, świadome zagrożeń i stosujące dobre praktyki mogą zostać oszukane.

Do tzw. nieautoryzowanej transakcji dochodzi wtedy, gdy oszuści – najczęściej podstępem oraz manipulacją – przejmują konto ofiary i kradną z niego pieniądze. Zdarza się, że osoba, która zgłasza na infolinii banku taką sytuację, słyszy, że to jej wina, że dała się zmanipulować, i że wykazała się tzw. rażącym niedbalstwem. Bardzo często to nie jest prawda! Jeśli coś takiego Ci się przytrafi, złóż reklamację, a jeśli zostanie odrzucona, zwróć się do Rzecznika Finansowego!

Niestety nie we wszystkich sytuacjach Rzecznik jest w stanie pomóc. Nie może np. zmusić banku do zwrotu wypłaconych kwot. Może jednak pomóc ofierze przygotować odpowiedź na odrzucenie reklamacji, np. wskazywać argumenty prawne na poparcie tezy, że do nieautoryzowanej transakcji nie doszło z winy ofiary i że bank powinien zwrócić pieniądze.

Jak utrudnić oszustom działanie – 6 dobrych praktyk

Poniżej znajdziesz dobre praktyki, które zwiększają Twoje bezpieczeństwo, gdy korzystasz z usług finansowych.

1. Ustal z rodziną hasło bezpieczeństwa

To proste rozwiązanie może skutecznie chronić przed oszustwami „na wnuczka" i innymi próbami wyłudzenia, w których przestępcy podszywają się pod bliskich potencjalnej ofiary.

Rodzinne hasło bezpieczeństwa to nie musi to być skomplikowana fraza. Wystarczy jedno słowo, które wszyscy łatwo zapamiętacie, np. „kartofel". Przypominajcie je sobie nawzajem dość często, np. podczas osobistych rodzinnych spotkań świątecznych, urodzinowych czy imieninowych.

Dzięki temu gdy odbierzesz połączenie od mężczyzny, który brzmi, jakby był zdenerwowany, i twierdzi, że jest Twoim wnuczkiem, właśnie spowodował wypadek i pilnie potrzebuje pieniędzy, aby uniknąć poważnych konsekwencji, możesz bardzo łatwo sprawdzić, czy to faktycznie Twój bliski: zapytasz po prostu o Wasze rodzinne hasło.

2. W razie wątpliwości dzwoń do bliskich

Jeśli odbierzesz telefon od osoby, która podaje się za pracownika banku lub policjanta, i ostrzega, że właśnie ktoś w Twoim imieniu próbuje zaciągnąć kredyt lub wypłaca z Twojego konta gotówkę, nie podejmuj żadnych nagłych działań. W żadnym wypadku nie podążaj za instrukcjami rozmówcy.

Najlepiej po prostu się rozłącz i od razu zadzwoń do kogoś bliskiego. Opowiedz o całej sytuacji. Taka rozmowa pozwoli Ci się uspokoić i najpewniej utwierdzi Cię w przekonaniu, że w praktyce nic Ci nie grozi i że właśnie udało Ci się uniknąć pułapki zastawionej przez oszustów.

Potem zadzwoń do swojego banku i opowiedz, co powiedziała Ci dzwoniąca osoba. Ponieważ to Ty wybierzesz numer (zainicjujesz kontakt), będziesz mieć pewność, że rzeczywiście rozmawiasz z pracownikiem banku, a nie oszustem. Pamiętaj, że przez telefon każdy może się podać za kogokolwiek i że istnieją sposoby, aby wyświetlał Ci się inny numer niż ten, z którego dana osoba faktycznie dzwoni.

3. Zastrzeż swój numer PESEL

Jednym z najskuteczniejszych sposobów, aby się ochronić przed wyłudzeniem kredytu lub pożyczki, jest zastrzeżenie numeru PESEL. Możesz to zrobić:

- za pośrednictwem aplikacji mObywatel,
- w serwisie gov.pl,
- osobiście w dowolnym urzędzie gminy.

Usługa jest bezpłatna.

Banki i firmy pożyczkowe mają obowiązek sprawdzić, czy numer PESEL jest zastrzeżony przed udzieleniem kredytu lub pożyczki.

Gdy potrzebujesz skorzystać z usług finansowych, zastrzeżenie możesz w każdej chwili cofnąć.

4. Uważaj na podejrzane wiadomości i linki

Oszuści często wysyłają SMS-y, e-maile i wiadomości na komunikatorach z linkami fałszywych stron internetowych. Takie linki mogą pojawić się też w postach w mediach społecznościowych. Nigdy nie klikaj w podejrzane odnośniki, zwłaszcza jeśli pochodzą z nieznanych Ci źródeł.

Sprawdzaj poprawność adresu strony internetowej, szczególnie zwracaj uwagę na literówki. Pamiętaj, że sama ikona kłódki przy adresie strony nie daje gwarancji bezpieczeństwa.

Jeśli masz wątpliwości, prześlij otrzymaną wiadomość do CERT Polska. Informacje, jak to zrobić, znajdziesz na infografice „Jak poinformować CERT Polska".

➔ czytaj więcej na s. 7

Co robić po stwierdzeniu nieautoryzowanej transakcji?

Eksperci Rzecznika Finansowego przypominają, co należy zrobić po stwierdzeniu nieautoryzowanej transakcji:

- **Po pierwsze niezwłocznie skontaktuj się z bankiem, w celu zgłoszenia incydentu.**
- **Następnie poinformuj zespół CERT.PL (www.incydent.cert.pl).**
- **Na końcu złóż zawiadomienie na Policji. Koniecznie weź zaświadczenie o zgłoszeniu takiej sprawy i załącz je do wniosku, który należy złożyć do banku z żądaniem zwrotu pieniędzy.**

Jak poinformować CERT?

W podobnych sytuacjach eksperci Rzecznika Finansowego zachęcają do zgłaszania podejrzanych wiadomości lub linków do budzących wątpliwości stron:

- **przez formularz na stronie https://incydent.cert.pl**
- **przez usługę "Bezpiecznie w sieci" w aplikacji mObywatel**
- **podejrzane wiadomości SMS można przesyłać na bezpłatny numer 8080**

Źródło: Biuro Rzecznika Finansowego

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

Komisja, która słucha głosu seniorów

Według danych GUS obecnie seniorzy stanowią już około 27% mieszkańców Polski. Seniorzy chcą być aktywni, pracować, uczyć się, korzystać z kultury i mieć wpływ na swoje najbliższe otoczenie. Dlatego sprawy ważne z ich punktu widzenia wymagają coraz więcej uwagi, dyskusji i konkretnych rozwiązań. Jednym z miejsc, w którym toczą się takie działania, jest Komisja Ekspertów ds. Osób Starszych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich (RPO).

RPO w obronie praw seniorów

Rzecznik Praw Obywatelskich powołał Komisję Ekspertów ds. Osób Starszych w 2008 r. Jej zadaniem jest wspieranie RPO w działaniach na rzecz praw osób starszych. Komisja współpracuje z organizacjami społecznymi, instytucjami publicznymi na szczeblu centralnym i lokalnym oraz z samorządami. Eksperci, którzy do niej należą, przygotowują analizy i ekspertyzy, wskazują problemy oraz proponują zmiany, które mogłyby poprawić sytuację seniorów. Rzecznik wykorzystuje materiały Komisji, aby w ramach swoich kompetencji występować do rządu czy innych instytucji administracji publicznej.

Różne doświadczenia, jeden cel

W Komisji spotykają się osoby, które reprezentują różne środowiska. Są wśród nich przedstawiciele jednostek naukowych i organizacji społecznych. W pracach uczestniczą także osoby związane z uniwersytetami trzeciego wieku i radami seniorów.

Ta różnorodność jest istotna, ponieważ problemy osób starszych dotyczą różnych dziedzin życia – od opieki zdrowotnej, przez transport, sprawy mieszkaniowe, dostęp do usług po aktywizację społeczną i zawodową. Wymiana doświadczeń i spojrzenie na sytuację seniorów z różnych perspektyw pozwala wypracować najlepsze rozwiązania.

Czym zajmuje się Komisja

Eksperci Komisji zajmują się m.in.:
- systemem wsparcia i ochroną zdrowia,
- opieką długoterminową,
- edukacją osób starszych,
- dyskryminacją ze względu na wiek,
- przemocą wobec osób starszych,
- wykluczeniem transportowym na terenach wiejskich oraz dostępnością usług społecznych.

Efektem prac Komisji są np.:
- publikacja „Jak budować diagnozę dla polityki senioralnej. Przewodnik dla gmin wiejskich”,
- raport „Dostępność usług społecznych dla osób mieszkających w gminach wiejskich”.

Pracujący senior

Komisja zajmuje się również sytuacją osób starszych na rynku pracy. Jest to bardzo ważny temat, zarówno ze względu na zmiany demograficzne i potrzebę dłuższej aktywności zawodowej, jak również na dodatkowy dochód, kontakt z ludźmi i satysfakcję życiową osób starszych. W ramach prac Komisji seniorzy uczestniczyli w cyklu seminariów na temat aktywności zawodowej osób starszych.

Wnioski i rekomendacje z tych działań są podsumowane w raporcie eksperckim.

Wsparcie dla seniorów i ich bliskich

Od 2016 r. Komisja we współpracy ze związkiem stowarzyszeń Alzheimer Polska regularnie zajmuje się także prawami osób żyjących z zespołami otępiennymi oraz ich opiekunów. Jej działania obejmują m.in. organizację konferencji, przygotowanie kampanii edukacyjnych, poradników i broszur.

W ramach tej działalności powstały na przykład materiały informujące, jak reagować, gdy zaginie osoba z zaburzeniami pamięci i orientacji. Trafiają one m.in. do samorządów, Policji oraz rodzin osób starszych. To bardzo potrzebna forma wsparcia – w krytycznej sytuacji ta wiedza może mieć ogromne znaczenie.

Co roku we wrześniu – czyli światowym miesiącu choroby Alzheimera – Komisja i Alzheimer Polska organizują konferencje w formule gwiaździstej. Głównej konferencji w Warszawie towarzyszą spotkania organizowane w różnych miejscach kraju. Dzięki temu mieszkańcy mogą rozmawiać o problemach i potrzebach swojej lokalnej społeczności.

Warto wiedzieć

Jeśli interesują Cię działania Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych, możesz je śledzić w Biuletynie Informacji Publicznej Biura Rzecznika Praw Obywatelskich (bip.brpo.gov.pl). Znajdziesz tam materiały informacyjne i edukacyjne, relacje z debat i konferencji oraz materiały wideo, np.:
- serię broszur „Zaginięcia osoby z zaburzeniami pamięci lub orientacji”,
- relację z debaty „Praca dla seniorów. Czy ustawa o rynku pracy i służbach zatrudnienia przyczyni się do zwiększenia aktywności zawodowej osób starszych?”, która odbyła się 4 września 2025 r.

Kontakt z Biurem RPO

Jeżeli masz pytania dotyczące prac Komisji lub interesują Cię sprawy osób starszych, możesz napisać e-mail do Centrum Projektów Społecznych w Biurze RPO na adres cps@brpo.gov.pl.

Nieautoryzowane transakcje – jak postępować, gdy już wystąpią, i jak im zapobiegać

➔ ciąg dalszy ze s. 6

5. Reaguj natychmiast, gdy zauważysz nieautoryzowane transakcje

Jeżeli zauważysz na swoim koncie transakcję, której nie rozpoznajesz, działaj od razu.

Więcej informacji znajdziesz na infografice „Co zrobić, gdy dowiesz się o nieautoryzowanej transakcji”.

6. Zachowaj ostrożność wobec rzekomych okazji inwestycyjnych

Reklamy obiecujące szybki i wysoki zysk, które pokazują się w internecie, bardzo często są próbą oszustwa. Nie klikaj w nie. Nie podejmuj decyzji pod wpływem emocji. Zanim zainwestujesz pieniądze, zawsze dokładnie sprawdź wiarygodność oferty i wszystkie jej warunki.

Najlepiej ochronisz się przed oszustami, gdy:
- zachowasz ostrożność,
- zweryfikujesz informacje,
- powstrzymasz się od pochopnego działania.

Jeśli będziesz przestrzegać dobrych praktyk, skuteczniej zabezpieczysz swoje dane i oszczędności.

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

Nie klikaj w ciemno!

W internecie trwa nieustanna walka o Twoją uwagę. Sklepy i aplikacje chcą zatrzymać Cię na swojej stronie jak najdłużej, aby skłonić Cię do kliknięcia „Kup", „Akceptuję", „Włącz". Stale szukają sposobów, żeby wpływać na Twoje decyzje. Wprowadzają nowe przyciski, ładniejszy wygląd i coraz lepsze techniki manipulacji. Niestety czasami też wprowadzają w błąd co do ceny, jakości, kraju pochodzenia lub wyjątkowo trudnej sytuacji sklepu. Wszystko po to, by wzbudzić Twoje emocje i Cię skusić.

Firmy mogą informować o promocjach, wyróżniać produkty czy proponować subskrypcje. Nie mogą jednak przekraczać pewnych granic. Ich komunikaty nie mają prawa być nieprawdziwe lub mylące ani zakłócać Twojego świadomego wyboru.

Jeśli ekran jest zaprojektowany w sposób, który nachalnie skłania Cię, aby wybrać konkretną opcję, wywiera presję, ukrywa ważne informacje lub utrudnia odmowę, to może być tzw. zwodniczy interfejs (ang. dark pattern, dosł. mroczny wzorzec). Ma on popychać Cię do takiego działania, które jest korzystne przede wszystkim dla sprzedawcy. Takie techniki nie działają tak samo na wszystkich klientów – dużo zależy od pośpiechu, zmęczenia i przyzwyczajeń.

Uważaj na:

- **fałszywe rabaty**
  Duży procent rabatu, przekreślona cena i hasło „wyprzedaż" wyglądają jak wyjątkowa okazja. Czasem jednak ta sama rzecz w innym sklepie kosztuje prawie tyle samo bez żadnej promocji. Wtedy rzekomy rabat działa na emocje, zamiast powodować realną oszczędność. Problem pojawia się wtedy, gdy sklep nie pokazuje jasno najniższej ceny z 30 dni przed obniżką albo prezentuje obniżkę tak, by sugerowała większą korzyść niż w rzeczywistości. Skutek? Łatwo podjąć decyzję o zakupie pod wpływem samego napisu „–70%".
  Jak się chronić? Sprawdź najniższą cenę z 30 dni przed obniżką i porównaj ofertę innych sklepów. Warto też doliczyć koszt dostawy, bo to może zmienić rzekomą okazję w zwykłą cenę. Jeśli promocja zachęca, by kupić kilka sztuk, najpierw policz, czy to się opłaca, zastanów się też, czy potrzebujesz aż tylu egzemplarzy danego produktu.
- **niechciane niespodzianki**
  Robisz zakupy online. Gdy przechodzisz do koszyka, oprócz przedmiotów i usług, które faktycznie chcesz kupić, widzisz tam dodatki, takie jak podobne produkty, ubezpieczenia, subskrypcje. Jeśli to nie był Twój świadomy wybór, tylko system sprzedażowy dodał je automatycznie – zostały one podrzucone do Twojego wirtualnego koszyka – jest to niezgodne z prawem.
  Jak się chronić? Aby uniknąć ewentualnych trudności z odzyskaniem pieniędzy za niechciane produkty lub usługi, zawsze przed płatnością sprawdzaj podsumowanie. Jeśli w koszyku pojawiło się coś dodatkowego, usuń to i upewnij się, że końcowa cena odpowiada tej, której się spodziewasz.
- **ukryte koszty**
  Na początku widzisz atrakcyjną cenę, ale po przejściu do kolejnych kroków pojawiają się dopłaty – np. opłata manipulacyjna, droższa dostawa, prowizja. Sprzedający nie może ujawniać Ci tych kosztów zbyt późno albo w sposób, który utrudnia Ci ich zauważenie.
  Jak się chronić? Zanim przejdziesz do płatności, sprawdź pełne podsumowanie kosztów. Jeśli cena nagle wzrosła, zatrzymaj się i upewnij, z czego to wynika. Dodatkowe koszty powinny być widoczne od początku, a nie dopiero przy finalizacji zakupu.
- **subskrypcje bez końca**
  Oferty „7 dni za darmo" albo „pierwszy miesiąc za 0 zł" mogą wyglądać bardzo zachęcająco. Problem pojawia się później, gdy co miesiąc pieniądze znikają z Twojego konta przez automatyczne opłaty. Co gorsza, ich anulowanie jest utrudnione – ukryte, rozbite na wiele kroków, zasłonięte komunikatami.
  Jak się chronić? Zanim rozpoczniesz okres próbny, sprawdź, gdzie jest opcja anulowania, czy jest łatwo dostępna i kiedy musisz złożyć rezygnację, aby uniknąć naliczenia opłaty. Zdarza się, że musisz to zrobić odpowiednio wcześniej. Zachowaj też potwierdzenie warunków oferty i ustaw przypomnienie o rezygnacji przed upływem terminu.
- **ograniczone oferty**
  Na stronie albo w aplikacji pojawia się licznik czasu do końca promocji albo komunikat typu „ostatnie sztuki" i „tylko dziś". Masz wrażenie, że decyzję musisz podjąć natychmiast. Pamiętaj: informacja, że oferta jest ograniczona, może być nieprawdziwa lub myląca albo może sztucznie zwiększać wywieraną na Ciebie presję.
  Jak się chronić? Możesz odświeżyć stronę, otworzyć ofertę w innej przeglądarce albo wrócić do niej następnego dnia i sprawdzić, czy licznik się nie resetuje. Dobrze jest też poczytać opinie o sklepie i porównać, jaka jest cena u innego sprzedawcy. Wtedy łatwiej Ci będzie ocenić, czy to naprawdę okazja.

Ważne! Jeśli jakiś element strony internetowej Cię pogania, komplikuje odmowę lub nieczytelnie pokazuje istotne warunki, to sygnał ostrzegawczy.



Gdzie otrzymasz pomoc
Jeśli masz problem z reklamacją, zwrotem pieniędzy, odstąpieniem od umowy zawartej online, anulowaniem subskrypcji albo dodatkowymi opłatami, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy prawnej pod numerami telefonów **801 440 220** lub **22 266 76 76** (opłata za połączenie zgodna z taryfą Twojego operatora) i na stronie dlakonsumentow.pl.
Bezpłatną pomoc uzyskasz też u rzeczników konsumentów z Twojego miasta lub powiatu. Dane kontaktowe znajdziesz na stronie **uokik.gov.pl/rzecznicy-konsumentow**.
Na stronie uokik.gov.pl możesz też bezpłatnie zamówić kieszonkową ulotkę o pomocnych instytucjach, żeby zawsze mieć ją pod ręką.

Pobierz bezpłatny poradnik ze strony uokik.gov.pl

Centralna e-rejestracja się rozwija

Centralna e-rejestracja pozwala zapisać się online na badania i wizyty u lekarzy specjalistów. Od 1 sierpnia 2026 r. system uwzględnia kolejne specjalizacje, a do końca 2027 r. zapisy przez internet obejmą 40 różnych świadczeń finansowanych ze środków publicznych.

Wszystkie placówki, które mają podpisane z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ) umowy obejmujące konsultacje u lekarzy wybranych specjalizacji lub mammografię czy cytologię, muszą zgłaszać wolne terminy do systemu.

Centralna e-rejestracja pozwala obecnie umówić się na:

- dwa rodzaje badań:
  - mammografię – w ramach programu profilaktyki raka piersi,
  - test HPV HR (przeprowadzany zamiast cytologii) – w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy,
- pierwszą wizytę u lekarza specjalisty:
  - chorób zakaźnych,
  - kardiologa (choroby układu sercowo-naczyniowego),
  - angiologa lub chirurga naczyniowego (choroby naczyń krwionośnych i limfatycznych),
  - endokrynologa (choroby układu hormonalnego, czyli gruczołów wydzielania wewnętrznego),
  - hepatologa (choroby wątroby),
  - immunologa (choroby układu odpornościowego),
  - nefrologa (choroby nerek oraz układu moczowego),
  - neonatologa (choroby dzieci w okresie prenatalnym i noworodkowym),
  - pulmonologa (choroby płuc).

Ważne! Aby umówić się na pierwszą wizytę do lekarza specjalisty, potrzebujesz e-skierowania. Możesz je dostać np. od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Na kolejne wizyty umówisz się już bezpośrednio w placówce, w której się będziesz leczyć.

Mammografia i test HPV HR finansowane ze środków publicznych

- Mammografia – kobietom w wieku od 45 do 74 lat.
- Test HPV HR – kobietom w wieku od 25 do 64 lat.

Test HPV HR zamiast cytologii

Od 2026 r. podstawowym testem przesiewowym w prewencji raka szyjki macicy jest test HPV HR – na obecność wirusa brodawczaka ludzkiego (human papillomavirus), który powoduje powstawanie nowotworów. Dla pacjentki badanie przebiega tak samo jak klasyczna cytologia – z szyjki macicy pobiera się komórki. Test HPV HR jest jednak dokładniejszy i skuteczniejszy.

Jeśli badanie wykaże obecność wirusa, te same komórki wykorzystuje się, aby wykonać cytologię na podłożu płynnym (Liquid Based Cytology, LBC). Pozwala to wykrywać nie tylko raka, lecz także stany przedrakowe.

E-rejestracja

Centralna e-rejestracja pozwala szybko znaleźć wolne terminy (nie trzeba kontaktować się z każdą placówką osobno) i wybrać taki, który najbardziej Ci odpowiada.

Jeśli żaden termin w ciągu kolejnych 40 dni nie spełnia Twoich kryteriów, możesz skorzystać z tzw. poczekalni. System będzie przeszukiwać bazę wolnych terminów i – gdy pojawi się odpowiednia data we wskazanej przez Ciebie placówce lub miejscowości – automatycznie zapisze Cię na wizytę.

Jeśli nie chcesz korzystać z centralnej e-rejestracji, możesz sprawdzić orientacyjne terminy leczenia na stronie terminyleczenia.gov.pl i skontaktować się bezpośrednio z wybraną placówką.

System centralnej e-rejestracji przypomni Ci o zbliżającej się wizycie, także wtedy, gdy została umówiona w placówce medycznej.

Umawianie wizyt

Na wizytę w ramach centralnej e-rejestracji możesz umówić się:

- na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP): pacjent.gov.pl,
- w aplikacji mojeIKP w Twoim urządzeniu mobilnym.

Przeczytaj więcej o centralnej e-rejestracji:

NFZ RADZI
Narodowy Fundusz Zdrowia

Jedna e-recepta, wiele aptek

Od 1 lipca 2026 r. możesz już wykupić kolejne partie leków z jednej recepty w kilku aptekach. Placówki włączają tę funkcję stopniowo, więc jeśli się spodziewasz, że będziesz realizować receptę w różnych aptekach, upewnij się w każdej z nich, że częściowa realizacja w kilku placówkach jest możliwa.

Elektroniczne recepty funkcjonują od 2020 r. Do tej pory ich częściowa realizacja powodowała, że kolejne partie leków z danej recepty trzeba było wykupić w tej samej aptece. Problemy pojawiały się szczególnie w przypadku wyjazdu pacjenta, likwidacji apteki lub braków w hurtowniach.

Sprawdź mapę aptek obsługujących częściową realizację recept na pacjent.gov.pl:



fot. ©Depositphotos.com

Zanim uwierzysz, powiedz: „Sprawdzam”

W świecie przepełnionym informacjami można zachować spokój, nie dać się dezinformacji i skutecznie chronić siebie oraz swoich bliskich. Najbardziej pomoże w tym zdrowa dawka sceptycyzmu.

Telefon z banku. Wiadomość od znajomego z prośbą o pilną pomoc. Film w internecie, na którym znana osoba zachęca do inwestowania. Co łączy te trzy sytuacje? W każdej z nich warto najpierw powiedzieć sobie jedno słowo: „Sprawdzam”.

Szum informacyjny

Jeszcze kilkanaście lat temu większość informacji trafiała do nas za pośrednictwem mediów – prasy, radia czy telewizji. Źródeł, którym ufaliśmy. Dziś każdego dnia oglądamy filmy w internecie, czytamy posty w mediach społecznościowych, otrzymujemy od rodziny i znajomych wiadomości tekstowe i e-maile z linkami. Nigdy wcześniej dostęp do informacji nie był tak łatwy. Paradoksalnie jednak nigdy nie było tak trudno odróżnić prawdy od fałszu.

Właśnie dlatego dziś bezpieczeństwo zależy nie tylko od technologii, ale także od sposobu myślenia. Coraz ważniejsza staje się umiejętność zadawania sobie prostego pytania: „Czy to na pewno prawda?”.

Nie chodzi o to, aby nie ufać ludziom, lecz o to, aby każdą ważną informację najpierw zweryfikować. Ten nawyk może uchronić nas przed manipulacją, oszustwem i utratą pieniędzy.

Tegoroczne hasło Dni Seniora w ZUS – „Senior mówi: sprawdzam – świadomy senior w świecie dezinformacji” – doskonale podsumowuje wyzwanie, które stoi przed wszystkimi użytkownikami nowoczesnych technologii.

Sprawdzam źródło

Nie każda treść opublikowana w internecie czy w mediach społecznościowych jest prawdziwa i nie każde zdjęcie przedstawia rzeczywiste wydarzenie. Nie wszystko, co widzimy lub słyszymy, jest zgodne z faktami.

Dzięki rozwojowi nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji, oszuści mogą niezwykle łatwo tworzyć materiały, które wyglądają bardzo wiarygodnie, choć nie mają nic wspólnego z rzeczywistością.

> Konsekwencje pochopnego działania mogą pozostać na lata.

Zanim uznasz informację za prawdziwą, warto sprawdzić:

- kto jest jej autorem,
- gdzie została pierwotnie opublikowana,
- czy znajduje potwierdzenie w niezależnych, wiarygodnych źródłach.

Sprawdzam natężenie swoich emocji

Oszuści i autorzy fałszywych informacji doskonale wiedzą, że najlepsze decyzje podejmujemy wtedy, gdy mamy czas na spokojne zastanowienie. Dlatego próbują nam ten czas odebrać.

Wywołują strach, przekonują, że trzeba działać natychmiast, obiecują wyjątkowe korzyści albo wzbudzają współczucie. W ten sposób wpływają na nasze emocje i na działania, które pod ich wpływem podejmujemy.

Jeżeli jakaś wiadomość wywołuje w Tobie silne emocje lub nadawca nakłania Cię do natychmiastowego działania, powstrzymaj się od działania i przemyśl, co się naprawdę dzieje.

Im silniejsze emocje wywołuje informacja, tym bardziej trzeba ją spokojnie sprawdzić.

Sprawdzam, zanim zaufam

Przestępcy bardzo rzadko zaczynają rozmowę od prośby o pieniądze. Najpierw starają się zdobyć nasze zaufanie. Będą na przykład przekonywać, że są przedstawicielami wiarygodnej instytucji.

Pamiętaj, że prawdziwy pracownik banku, urzędu, Policji czy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych nie będzie miał pretensji o to, że chcesz potwierdzić jego tożsamość. Rozłącz rozmowę i samodzielne zadzwoń na oficjalny numer instytucji – to oznaka rozsądku, a nie braku zaufania.

Większość decyzji można odłożyć o kilka minut. Konsekwencje pochopnego działania mogą pozostać na lata.

Sprawdzam, zanim kliknę

Fałszywe wiadomości i mejle, reklamy, które zachęcają do inwestowania, czy linki prowadzące do podrobionych stron internetowych często wyglądają bardzo przekonująco. W tym rzecz: mają nas skłonić do tego, żeby wykonać jeden drobny krok – kliknąć.

To właśnie od kliknięcia w niepewny link często zaczyna się oszustwo. Może on prowadzić do fałszywej strony internetowej, na przykład formularza, który służy do wyłudzenia danych. Stąd już blisko do utraty pieniędzy.

Jeżeli cokolwiek budzi Twoje wątpliwości, nie działaj pod wpływem chwili. Lepiej samodzielnie wejdź na oficjalną stronę instytucji, zadzwoń do niej lub zapytaj o opinię bliską Ci osobę.

Minuta refleksji może uchronić przed wieloma problemami.

Sprawdzam fakty

Każdy z nas może stać się ofiarą manipulacji. Jako świadomy senior nie wierz we wszystko, co zobaczysz lub usłyszysz. Najpierw zatrzymaj się, zastanów i dopiero wtedy podejmij decyzję.

Nie musisz znać wszystkich metod działania oszustów i orientować się w każdej nowej technologii. Wystarczy, że zanim podejmiesz ważną decyzję, zadasz sobie kilka pytań:

- Skąd pochodzi ta informacja?
- Czy mogę ją potwierdzić w innym wiarygodnym źródle?
- Czy ktoś próbuje wywołać we mnie silne emocje lub presję czasu?
- Czy mogę omówić tę sytuację z kimś, komu ufam?
- Czy naprawdę muszę działać natychmiast?

Odpowiedzi mogą uchronić Cię przed poważnymi konsekwencjami.

„Sprawdzam” – najlepszy nawyk bezpieczeństwa

Świat będzie się zmieniał. Będą pojawiać się nowe technologie, nowe sposoby komunikacji i nowe metody działania oszustów. Najskuteczniejszą ochroną jest odpowiednia doza sceptycyzmu, która powoduje, że domyślnie weryfikujemy to, co właśnie usłyszeliśmy lub zobaczyliśmy.

Ten sposób myślenia pomaga zachować spokój, podejmować rozsądne decyzje i skutecznie chronić siebie oraz swoich bliskich.

Nie mamy wpływu na to, ile fałszywych informacji pojawi się wokół nas. Mamy jednak wpływ na to, jak na nie zareagujemy.

Zanim uwierzysz, powiedz sobie: „Sprawdzam”.

RZECZNIK PRAW PACJENTA RADZI

Rzecznik Praw Pacjenta

Infolinia „Helpline” dla osób z chorobą Alzheimera i ich bliskich

Infolinia działa pod numerem 800 201 801 od 1 października 2025 r. z inicjatywy Rzecznika Praw Pacjenta (RPP) i związku Alzheimer Polska. Za jej pośrednictwem można m.in. porozmawiać z psychologiem, terapeutą zajęciowym lub prawnikiem, a także uzyskać informacje o formach wsparcia w regionie, z którego pochodzi pacjent.

W starzejących się społeczeństwach jednym z głównych problemów w dziedzinie zdrowia publicznego są choroby otępienne, w tym choroba Alzheimera. Według dostępnych szacunków, obecnie na świecie żyje ok. 55 mln osób z otępieniem. Do 2030 r. ta liczba może wzrosnąć do 78 mln, natomiast do 2050 r. – nawet do 152 mln osób.

Wyzwanie także dla Polski

W naszym kraju skala zachorowań też się powiększa. Szacuje się, że z chorobą Alzheimera lub innymi chorobami otępiennymi żyje obecnie ok. 500 tys. Polek i Polaków. W ostatniej dekadzie co roku diagnozowano średnio ok. 35 tys. nowych przypadków.

Dlatego funkcjonuje wiele inicjatyw rządowych i pozarządowych, które odpowiadają na wyzwania związane z chorobami otępiennymi i starzejącym się społeczeństwem. Taką inicjatywą jest m.in. Krajowy Program Działań wobec Chorób Otępiennych na lata 2025–2030. Jednym z jego elementów jest infolinia „Helpline”.



Wszystkie informacje w jednym miejscu

Infolinia umożliwia poufną rozmowę z konsultantami, a także z wieloma specjalistami, np. psychologiem, terapeutą zajęciowym czy prawnikiem. Konsultanci udzielają informacji o formach wsparcia dostępnych w regionie, z którego pochodzi pacjent.

Rozmowy dotyczą najczęściej tego, jak:

- zorganizować opiekę nad chorą osobą i otrzymać wsparcie instytucji państwowych (np. ośrodków i domów pomocy społecznej, centrów pomocy rodzinie) i organizacji pozarządowych,
- uzyskać diagnozę choroby i podjąć leczenie oraz skorzystać z dostępnych świadczeń zdrowotnych,
- otrzymać wsparcie finansowe, np. zasiłki i świadczenia dla chorej osoby lub opiekuna lub dofinansowanie z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych,
- poradzić sobie z aspektami prawnymi, np. pełnomocnictwami, ubezwłasnowolnieniem czy uzyskaniem orzeczenia o niepełnosprawności,
- uzyskać wsparcie emocjonalne i psychologiczne.

ZUS RADZI

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Zmiany w orzecznictwie lekarskim w ZUS

Od 13 kwietnia 2026 r. obowiązują nowe przepisy w orzecznictwie lekarskim – dotyczą one osób, które mogą wydawać orzeczenia, zmian w kwalifikacjach lekarzy oraz form współpracy z kadrą orzekającą w ZUS.

Jakie orzeczenia wydaje ZUS

Zgodnie z przepisami i zakresem działalności ZUS wydaje orzeczenia, które mają zastosowanie:

- przy ustalaniu uprawnień do świadczeń z ubezpieczeń społecznych i innych świadczeń, które wypłaca ZUS,
- przy realizacji zadań zleconych ZUS na podstawie innych ustaw,
- dla celów świadczeń podlegających koordynacji unijnej i dwustronnej,
- w ramach kontroli orzecznictwa o czasowej niezdolności do pracy.

Dotychczas orzeczenia te mogli wydawać wyłącznie lekarze specjaliści zatrudnieni w ZUS na podstawie umów o pracę.

Co się zmienia i kto może wydawać orzeczenia

Od 13 kwietnia 2026 r. – oprócz lekarzy – orzeczenia mogą wydawać również osoby, które wykonują samodzielne zawody medyczne i mają tytuł specjalisty w dziedzinie fizjoterapii albo pielęgniarstwa:

- fizjoterapeuci – mogą wydawać orzeczenia dotyczące rehabilitacji

leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS,
- pielęgniarki i pielęgniarze – mogą orzekać w sprawach niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Zmieniły się też kwalifikacje zawodowe, które muszą posiadać lekarze orzekający w ZUS. Na stanowiskach orzeczników mogą teraz pracować również:
- lekarze odbywający szkolenie specjalizacyjne w określonej dziedzinie medycyny,
- lekarze z 5-letnim stażem pracy w zawodzie, którzy nie mają tytułu specjalisty i nie odbywają szkolenia specjalizacyjnego.

Nowe przepisy wprowadziły też zmiany w formach współpracy ZUS z kadrą medyczną. Lekarze orzecznicy, specjaliści fizjoterapii oraz specjaliści pielęgniarstwa mogą teraz wykonywać czynności orzecznicze na podstawie umowy o pracę albo umowy o świadczenie usług.

Czy coś się zmieniło w zasiłkach

Zmiany, które obowiązują od kwietnia 2026 r., nie zmieniają ani zasad przyznawania zasiłków, ani ich wysokości. Doprecyzowują kryteria, które trzeba spełnić, aby nie stracić prawa do zasiłku. W czasie orzeczonej niezdolności do pracy nie można:
- wykonywać pracy zarobkowej,
- podejmować aktywności niezgodnej z celem zwolnienia.

Nowe przepisy definiują, co jest pracą zarobkową, a co aktywnością niezgodną z celem zwolnienia. Zmieniają też charakter kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnień od pracy. Przesuwają akcent z podejścia bardziej formalnego na ocenę uwzględniającą aspekt medyczny oraz indywidualną sytuację ubezpieczonego.

Praca zarobkowa to każda czynność, która ma charakter zarobkowy. Nie ma znaczenia stosunek prawny, na podstawie którego jest wykonywana. Nie są nią natomiast tzw. czynności incydentalne, czyli takie, których podjęcia w czasie zwolnienia od pracy wymagają istotne okoliczności.

Z kolei aktywność niezgodna z celem zwolnienia od pracy to wszelkie działania, które utrudniają lub wydłużają proces leczenia lub rekonwalescencję. Nie należą do nich zwykłe czynności dnia codziennego lub czynności incydentalne.

Nie zmienia się więc zasada, że czas zwolnienia od pracy zatrudniony powinien wykorzystać na odzyskanie zdrowia i rekonwalescencję.

Wszystkie zmiany, które obowiązują od 13 kwietnia br., to jeden z etapów całej reformy orzecznictwa lekarskiego w Polsce. Kolejne, które będą dotyczyły w szczególności organizacji postępowania orzeczniczego oraz nowego trybu wydawania orzeczeń i możliwości pracy zarobkowej w przypadku orzeczonej niezdolności do pracy, wejdą w życie 1 stycznia 2027 r.

Szczegółowe informacje dostępne są na www.zus.pl.

Wybrane kwoty najniższych gwarantowanych świadczeń emerytalno-rentowych od 1 marca 2026 r. wynoszą:

Rodzaj świadczenia	Kwota
emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta socjalna i renta rodzinna	1978,49 zł
renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy	1483,87 zł
renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową i renta rodzinna wypadkowa	2374,19 zł
renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową	1780,64 zł
kwota świadczenia przedemerytalnego	1993,76 zł



WIEK TO DOŚWIADCZENIE

DOŚWIADCZENIE TO WARTOŚĆ

„Aktywni 50+" to inicjatywa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, która wspiera osoby po 50. roku życia w świadomym planowaniu dalszej aktywności zawodowej i przyszłej emerytury.

Więcej o inicjatywie 50+:
www.zus.pl/aktywni-50-plus

ZUS ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

Wydawca: Centrala ZUS w Warszawie, redakcja: Gabinet Prezesa, skład i druk: Poligrafia ZUS w Warszawie. Zamówienie nr 2378 /26