

W NUMERZE

Kto może otrzymać rentę socjalną

Jeżeli nie możesz pracować ze względu na stan zdrowia, sprawdź, czy spełniasz warunki, aby otrzymać rentę socjalną.

s. 2

Narodowy Fundusz Zdrowia dla osób z niepełnosprawnością

Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności mogą korzystać poza kolejnością m.in. z porady lekarza albo pielęgniarki. Mają także pierwszeństwo w aptekach.

s. 3

Jaką pomoc możesz uzyskać w Instytucie Transportu Samochodowego

Instytut prowadzi konsultacje dotyczące szkolenia i egzaminowania na prawo jazdy dla osób z niepełnosprawnością. Doradza także, jak dostosować pojazd do danej niepełnosprawności.

s. 3

Fundacja „Anikar” pomaga zdobywać góry

Na skałach Jury Krakowsko-Częstochowskiej fundacja prowadzi rehabilitację naturalną przez wspieranie z osobami niepełnosprawnymi.

s. 3

PFRON wspiera osoby niepełnosprawne, by mogły żyć aktywniej

W 2019 r. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przeznaczył 5,5 mld zł na realizację programów, których celem jest wsparcie aktywności zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnością.

s. 4

- Narząd ruchu
- Układ krążenia
- Schorzenia psychosomatyczne
- Układ oddechowy
- Schorzenia onkologiczne
- Schorzenia narządu głosu

Szanowni Państwo!

Jak co roku organizujemy Dzień Osób z Niepełnosprawnością. Wspólnie z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ) i Instytutem Transportu Samochodowego (ITS) zachęcamy osoby z niepełnosprawnością, by 17 maja spędziły z nami.

Hasło tegorocznej edycji Dnia Osób z Niepełnosprawnością brzmi „Żyj aktywnie!”. O swoich pasjach – jak je znaleźli i rozwijali – opowiedzą zaproszeni goście: osoby z niepełnosprawnością. Dlatego warto być z nami w tym dniu. Dowiesz się, jak możesz wykorzy-

stać swoje zdolności manualne i artystyczne, zachęcimy Cię do uprawiania sportu i zdrowego stylu życia. Organizatorzy i instytucje partnerskie będą udzielały indywidualnych porad.

Przygotowaliśmy wydanie specjalne naszego dwumiesięcznika „ZUS dla Ciebie”, w którym poruszamy tematy ważne dla osób z niepełnosprawnością. Zachęcam do lektury i uczestniczenia w wydarzeniu.

prof. Gertruda Uścińska
prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

PREWENCJA RENTOWA

Prowadzimy rehabilitację leczniczą

Możesz skorzystać z rehabilitacji leczniczej, jeśli z powodu choroby lub urazu grozi Ci utrata zdolności do pracy, ale masz szansę odzyskać ją po rehabilitacji.

Z rehabilitacji możesz skorzystać, jeśli spełniasz jeden z poniższych warunków:

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

Jak ubiegać się o rehabilitację leczniczą finansowaną przez ZUS

1. Wniosek lekarza prowadzącego

Wniosek o rehabilitację leczniczą wypełnia lekarz, który prowadzi leczenie. Może to zrobić, gdy wystawia elektroniczne zwolnienie lekarskie (e-ZLA). Takiego wniosku nie trzeba przynosić

do naszej placówki. Lekarz przesyła go elektronicznie.

2. Orzeczenie lekarza orzecznika ZUS

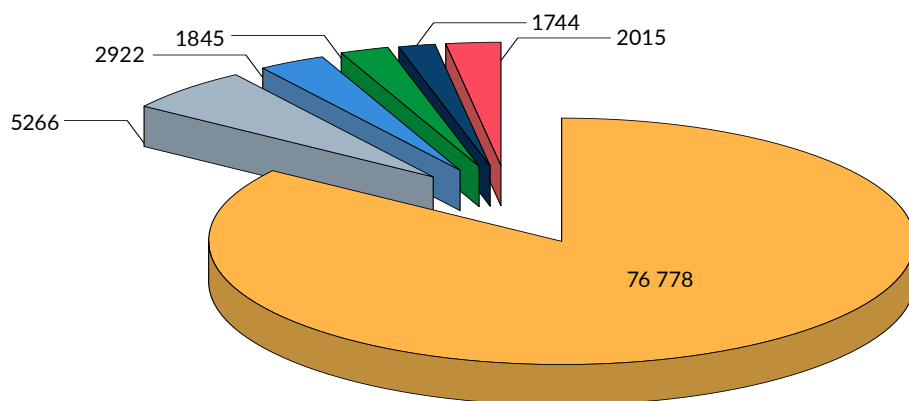
Gdy wniosek trafi do nas, lekarz orzecznik wydaje orzeczenie w sprawie rehabilitacji:

- po przeprowadzeniu badania, na które powinien zabrać dokumentację medyczną (np. karty informacyjne leczenia szpitalnego, wyniki badań RTG, USG),
- na podstawie zgromadzonej dokumentacji leczenia.

Lekarz orzecznik ZUS może wydać orzeczenie o potrzebie rehabilitacji także podczas kontroli zwolnienia lekarskiego albo gdy rozpatruje wniosek o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę z tytułu niezdolności do pracy.

➔ cd. na s. 2

Liczba osób, które ukończyły rehabilitację w ramach prewencji rentowej ZUS w 2018 r.



Dzień Osób z Niepełnosprawnością – 17 maja 2019 r.
Sprawdź, co się będzie działo w Twojej okolicy, na www.zus.pl/dzienON

Kto może otrzymać rentę socjalną

Jeżeli nie możesz pracować ze względu na stan zdrowia, sprawdź, czy spełniasz warunki, aby otrzymać rentę socjalną.

Rentę socjalną możesz otrzymać, jeżeli spełniasz łącznie następujące warunki:

- 1) jesteś osobą pełnoletnią, czyli masz ukończone 18 lat, albo jesteś kobietą, która wyszła za mąż po ukończeniu 16 lat,
- 2) lekarz orzecznik ZUS albo komisja lekarska ZUS wyda Ci orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało:
 - przed ukończeniem 18 roku życia,
 - w trakcie nauki (także podczas wakacji lub urlopu dziekańskiego):
 - w szkole lub w szkole wyższej – zanim skończyłeś 25 lat,
 - w trakcie kształcenia w szkole doktorskiej, studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej.

Jeśli masz nieruchomość rolną, dostajesz rentę rodzinną lub jesteś cudzoziemcem, to aby otrzymać rentę socjalną, musisz spełnić dodatkowe warunki (patrz: tabela).

Kiedy nie przysługuje renta socjalna

Nie otrzymasz renty socjalnej, jeśli masz prawo do:

- emerytury,
- uposażenia w stanie spoczynku,
- renty z tytułu niezdolności do pracy,
- renty inwalidzkiej,
- renty strukturalnej,
- zasiłku przedemerytalnego,
- świadczenia przedemerytalnego,
- nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego,
- jakiegokolwiek świadczenia rentowego z zagranicznej instytucji.

Na jaki czas przyznajemy rentę socjalną

Jeżeli spełniasz wszystkie niezbędne warunki, możesz otrzymać rentę socjalną:

- na stałe – gdy Twoja całkowita niezdolność do pracy jest trwała,

Dodatkowe warunki, aby otrzymać rentę socjalną

Jeśli jesteś:	Dodatkowe warunki
właścicielem albo posiadaczem nieruchomości rolnej	powierzchnia Twoich użytków rolnych nie może przekraczać 5 ha przeliczeniowych
współwłaścicielem nieruchomości rolnej	Twój udział w nieruchomości rolnej nie może przekraczać 5 ha przeliczeniowych
uprawniony do renty rodzinnej	Twoja renta rodzinna nie może przekraczać kwoty granicznej, czyli 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy (od 1 marca 2019 r. kwota graniczna wynosi 2200 zł)
cudzoziemcem	musisz spełnić jeden z poniższych warunków: <ul style="list-style-type: none"> • musisz mieć kartę pobytu z adnotacją „dostęp do rynku pracy” (nie dotyczy Cię to, jeśli masz zezwolenie na pracę w państwach Unii Europejskiej [UE] na okres do 6 miesięcy, jesteś przyjęty na studia lub do pracy sezonowej, masz prawo do wykonywania pracy na podstawie wizy) • musisz mieszkać w Polsce i móc przedstawić albo udowodnić: <ul style="list-style-type: none"> – zezwolenie na pobyt stały, – zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE, – zezwolenie na pobyt czasowy, na przykład w związku z Twoją pracą lub nauką w Polsce, – status uchodźcy albo ochronę uzupełniającą, – prawo pobytu albo prawo stałego pobytu oraz być obywatelem albo członkiem rodziny obywatela państwa członkowskiego UE, Europejskiego Obszaru Gospodarczego albo Szwajcarii

- na czas określony – gdy Twoja całkowita niezdolność do pracy jest okresowa.

Jakie masz obowiązki wobec ZUS

Gdy pobierasz rentę socjalną, powinieneś niezwłocznie powiadomić nas o:

- podjęciu zatrudnienia lub pozarolniczej działalności gospodarczej,
- wysokości osiąganego przychodu (a także o każdej zmianie tej wysokości),
- zmianie danych (np. adresu zamieszkania, nazwiska, numeru rachunku bankowego),

- tymczasowym aresztowaniu lub o odbywaniu kary pozbawienia wolności (powinien powiadomić nas o tym również dyrektor aresztu lub zakładu karnego, do którego trafisz),
- nabyciu gospodarstwa rolnego.

Jeśli będziesz osiągać przychód w kwocie wyższej niż 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za kwartał kalendarzowy, zawiesimy prawo do renty socjalnej za miesiąc, w którym przekroczysz ten przychód. Kwotę aktualnego progu zarobkowego znajdziesz na stronie: www.zus.pl w zakładce: [Baza wiedzy] > [Składki, wskaźniki, odsetki] > [Wskaźniki] > [Renta socjalna].

Tymczasowe aresztowanie lub odbywanie kary pozbawienia wolności powoduje utratę prawa do renty socjalnej.

Kiedy złożyć dokumenty

Złóż wniosek o rentę socjalną:

- w miesiącu, w którym osiągniesz pełnoletność,
- jak najszybciej – jeśli już jesteś osobą pełnoletnią.

Na jakich zasadach przysługuje Ci renta socjalna, jeżeli pobierasz rentę rodzinną

Jeżeli ubiegasz się o rentę socjalną i jednocześnie masz prawo do renty rodzinnej, której wysokość nie przekracza 200% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy (od 1 marca 2019 r. kwota graniczna wynosi 2200 zł), przysługuje Ci prawo do obydwu tych świadczeń. Łączna kwota renty rodzinnej i socjalnej nie może jednak przekraczać kwoty granicznej.

Jeżeli przekroczysz kwotę graniczną, obniżymy Ci wysokość renty socjalnej. Kwota obniżonej renty socjalnej nie może być niższa niż 10% kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy (od 1 marca 2019 r. – 110 zł).

Renta socjalna nie przysługuje Ci, jeżeli kwota Twojej renty rodzinnej przekracza kwotę graniczną. W takim przypadku będziemy wypłacać Ci tylko rentę rodzinną.

PREWENCJA RENTOWA

Prowadzimy rehabilitację leczniczą

← cd. ze s. 1

3. Skierowanie z oddziału ZUS

Jeżeli lekarz orzecznik ZUS wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, wystawimy skierowanie. Termin i miejsce rehabilitacji możesz uzgodnić z naszym pracownikiem, do którego skieruje Cię lekarz orzecznik.

Czas oczekiwania na rehabilitację wynosi zwykle około 8 tygodni. Rehabilitacja trwa 24 dni, ale ordynator ośrodka rehabilitacyjnego może ją wydłużyć albo skrócić.

Co finansujemy

Pokrywamy koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia. Zwracamy też koszty dojazdu z miejsca zamieszkania do ośrodka rehabilitacyjnego i z powrotem (najtańszym środkiem komunikacji publicznej).

W jakim trybie odbywa się rehabilitacja

Rehabilitacja może się odbywać w jednym z dwóch trybów:

- w systemie stacjonarnym (przebywasz całonocowo w ośrodku rehabilitacyjnym położonym na terenie Polski),
- w systemie ambulatoryjnym (codziennie dojeżdżasz na rehabilitację w wyznaczonych godzinach, w swoim miejscu zamieszkania).

Ważne

W 2018 r. wprowadziliśmy nowy profil rehabilitacji: rehabilitację narządu ruchu po wypadkach dla osób po leczeniu szpitalnym. W 2019 r. planujemy wprowadzić nowy program – dla osób z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego.

Jakie ośrodki realizują rehabilitację

Nie mamy własnych ośrodków rehabilitacyjnych. Te, z którymi zawieramy umowy, muszą spełniać określone wymagania prawne, kadrowe, lokalowe i medyczne. Wykaz ośrodków, z którymi współpracujemy, znajdziesz na stronie www.zus.pl.

Jaką pomoc możesz uzyskać w Instytucie Transportu Samochodowego

Instytut prowadzi konsultacje dotyczące szkolenia i egzaminowania na prawo jazdy dla osób z niepełnosprawnością. Doradza także, jak dostosować pojazd do danej niepełnosprawności.

W instytucie działa interdyscyplinarny zespół, w skład którego wchodzi:

- psychologowie transportu,
- diagnosty stacji kontroli pojazdów,
- eksperci ds. adaptacji,
- instruktorzy nauki jazdy dla osób z niepełnosprawnością,
- lekarz orzecznik z uprawnieniami do badania kierowców.

W razie potrzeby dołączają do niego specjalista rehabilitacji, lekarz medycyny ratunkowej, psychoterapeuta zajmujący się zespołem stresu pourazowego (PTSD) oraz egzaminator. Zespół ten prowadzi kompleksową diagnostykę. Przeprowadza m.in. testy funkcjonalne, określa stopień ograniczeń, które wynikają z niepełnosprawności, opracowuje strategię specjalistycznej adaptacji pojazdu, a w razie potrzeby wykonuje podstawowe badania z zakresu psychologii transportu (zdolności psychoruchowe).

Instytut Transportu Samochodowego (ITS) udziela też informacji o dofinansowaniach i ubezpieczeniach, zarówno samochodu, jak i innych

urządzeń dla osób z niepełnosprawnością, oraz pomaga wypełnić wniosek do PFRON. Ponadto wspiera lekarzy orzeczników, instruktorów, firmy szkoleniowe i adaptatorskie.

Urządzenia dla osób z niepełnosprawnością muszą spełniać ich oczekiwania pod względem funkcjonalności, ergonomii oraz bezpieczeństwa. Pogodzenie tego wymaga działania ekspertów z dziedzin

zarówno medyczno-psychologicznych, jak i technicznych. Muszą oni ocenić, jakie funkcje organizmu są ograniczone, a jakie nadal sprawne. Na tej podstawie wybierają sposób szkolenia, zakres dostosowania pojazdu i przebieg egzaminu na prawo jazdy.

Sam dobór urządzeń to kwestia zasobności portfela. Urządzenia adaptacyjne zaspokajają potrzeby ok. 70% osób z niepełnosprawno-

ściami. Dla pozostałych osób musi być wdrożona adaptacja specyficzna, wykonywana na zamówienie.

Instytut prowadzi także badania dotyczące motoryzacji i technologii motoryzacyjnej dla osób z problemami w przemieszczaniu się. Dzięki testom można ulepszać wyposażenie w pojazdach pod względem funkcjonalności, ergonomii przestrzeni i bezpieczeństwa ruchu drogowego. W ten sposób ITS stwarza osobom z niepełnosprawnością możliwość właściwego funkcjonowania w życiu społecznym i zawodowym.

Beata Stasiak-Cieślak
psycholog transportu, pełnomocnik dyrektora ITS
ds. osób niepełnosprawnych



Fot. z archiwum ITS

OPIEKA ZDROWOTNA

Narodowy Fundusz Zdrowia dla osób z niepełnosprawnością

Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności mogą korzystać poza kolejnością m.in. z porady lekarza albo pielęgniarki. Mają także pierwszeństwo w aptekach.

Kto może skorzystać z ułatwień

Szczególne ułatwienia w zakresie świadczeń opieki zdrowotnej dotyczą osób:

- ze znacznym stopniem niepełnosprawności;
- do 18 roku życia, u których stwierdzono ciężkie i nieodwracalne upośledzenie albo nieuleczalną chorobę zagrażającą życiu powstałą w prenatalnym okresie rozwoju lub w czasie porodu;
- z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniami:
 - konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji,
 - konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji.

Jakie świadczenia poza kolejnością i bez skierowania

Jeżeli jesteś jedną z takich osób, możesz korzystać:

- ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach poza kolejnością,
- z ambulatoryjnych świadczeń specjalistycznych w przychodniach specjalistycznych bez skierowania.

Na specjalnych warunkach możesz skorzystać z refundacji wyrobów medycznych.

Z jakiej pomocy możesz skorzystać

Pracownicy NFZ są przygotowani do obsługi klientów z niepełnosprawnościami. Możesz sko-

rzystać z usług tłumacza polskiego języka migowego (PJM), systemu językowo-migowego (SJM) i sposobu komunikowania się osób głuchoniewidomych (SKOGN).

Fundusz dba też o łatwiejszy dostęp do informacji. Wspólnie z Rzecznikiem Praw Pacjenta uruchomił telefoniczną informację pacjenta, dostępną pod numerem 800 190 590.

Strony i przeglądarki NFZ dostosowane są do standardu WCAG 2.0 (Web Content Accessibility Guidelines).

Kolejnym ułatwieniem jest wyszukiwarka o terminach leczenia (<https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/#>). Możesz w niej sprawdzić, gdzie najszybciej uzyskasz pomoc lekarza. W bazie adresów i telefonów jest około 14 tys. placówek medycznych, które udzielają świadczeń w ramach umowy z NFZ. Znajdziesz tam również informacje, jakie usprawnienia dla osób niepełnosprawnych są dostępne w danym budynku, np. czy jest podjazd dla wózków inwalidzkich.

NFZ wdraża także rozwiązania informatyczne, które ułatwiają elektroniczne potwierdzenie zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne. Fundusz planuje, że od 1 lipca nie będziesz już musiał przychodzić do placówki NFZ, aby potwierdzić takie zlecenie.

- Więcej informacji znajdziesz na:
- stronie Narodowego Funduszu Zdrowia www.nfz.gov.pl,
 - swoim internetowym koncie pacjenta www.pacjent.gov.pl.

REHABILITACJA

Fundacja „Anikar” pomaga zdobywać góry

Na skałach Jury Krakowsko-Częstochowskiej fundacja prowadzi rehabilitację naturalną przez wspinaczkę z osobami niepełnosprawnymi.

Pod nadzorem ratowników instruktorzy, wolontariusze i rehabilitanci towarzyszą młodzieży i dorosłym z urazami kończyn, dziecięcym porażeniem mózgowym, niepełnosprawnością umysłową czy zespołem Downa podczas wypraw. W ten sposób pomagają im pokonywać własne słabości i zdobywać góry – dosłownie i w przenośni. Osoby z niepełnosprawnością, które wspiera fundacja, uczestniczą też w dogoterapii i szkoleniach z pierwszej pomocy.

Ratownicy z fundacji „Anikar” zapewniają również osobom z niepełnosprawnościami transport, zwłaszcza na zabiegi i rehabilitację.

PFRON wspiera osoby niepełnosprawne, by mogły żyć aktywniej

W 2019 r. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przeznaczy 5,5 mld zł na realizację programów, których celem jest wsparcie aktywności zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnością.

Z programów mogą skorzystać:

- pracodawcy (w tym zakłady pracy chronionej i zakłady aktywności zawodowej),
- warsztaty terapii zajęciowej,
- organizacje pozarządowe,
- samorządy (wojewódzkie i powiatowe),
- instytucje,
- osoby z niepełnosprawnością.

„Aktywny Samorząd” – popularny program

PFRON współpracuje z samorządami, organizacjami pozarządowymi i pracodawcami. Wspólnie z tymi partnerami wychodzi naprzeciw największym potrzebom osób z niepełnosprawnością.

Szczególnie ważnym programem, dzięki któremu PFRON udziela ogromnego wsparcia finansowego, jest „Aktywny Samorząd”. W tym roku kwota przekazanych środków wynosić będzie ponad 146 mln zł. Ma ona wspierać działania na rzecz likwidacji barier, które utrudniają aktywizację społeczną i zawodową oraz dostęp do edukacji.

W ramach programu „Aktywny Samorząd” osoby z niepełnosprawnością mogą skorzystać m.in. z pomocy:

- w uzyskaniu prawa jazdy (np. osoby z dysfunkcją słuchu),
- w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego,
- w zakupie protezy kończyny z nowoczesnymi rozwiązaniami technicznymi,
- w zakupie komputerów i oprogramowania (osoby z dysfunkcją słuchu oraz osoby ze znaczną lub umiarkowaną dysfunkcją wzroku),
- w uzyskaniu wyższego wykształcenia (wsparcie obejmuje czesne i dofinansowanie dojazdów – jeśli osoba z niepełnosprawnością studiuje poza miejscem zamieszkania),
- w utrzymaniu aktywności zawodowej.

Konkurs dla organizacji pozarządowych

Co roku PFRON organizuje konkurs, którego celem jest wsparcie organizacji pozarządowych.

Każda edycja ma własną nazwę – ostatnia odbywała się pod hasłem „Szansa – rozwój – niezależność”. Kwota dofinansowania była najwyższa od 10 lat i wynosiła ok. 279 mln zł. Dzięki tym konkursom udaje się objąć indywidualną opieką ponad 150 tys. osób z niepełnosprawnością. Wsparcie finansowe trafiło m.in. do placówek terapeutycznych oraz pracodawców, którzy tworzą stanowiska pracy odpowiednio przystosowane dla osób niepełnosprawnych.

Współpraca z ZUS

Ważnym partnerem PFRON w aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych jest Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W 2019 r. PFRON wspólnie z ZUS będzie realizował program „Stabilne zatrudnienie”. Jego celem jest zwiększenie zatrudnienia osób z niepełnosprawnością w instytucjach publicznych i stworzenie tym osobom szansy na stabilny rozwój zawodowy.

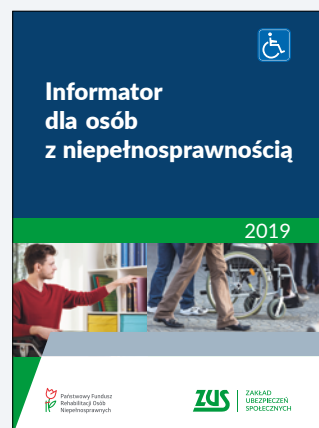
„Informator dla osób z niepełnosprawnością 2019” i inne publikacje ZUS

„Informator dla osób z niepełnosprawnością 2019” powstał z inicjatywy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) przy współpracy Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Zbrano w nim najważniejsze informacje przydatne osobom z niepełnosprawnością, dotyczące m.in. zasad przyznawania rent, orzecznictwa lekarskiego, rehabilitacji leczniczej prowadzonej przez ZUS oraz uprawnień pracowniczych.

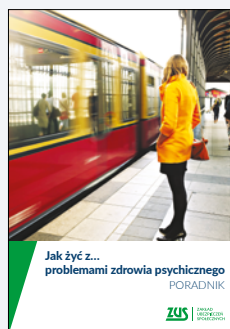
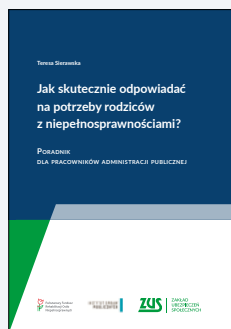
W „Informatorze...” wyjaśniono także, na jaką pomoc z PFRON mogą liczyć osoby niepełnosprawne oraz pracodawcy zatrudniający takich pracowników. Omówiono również zasady ubiegania się o tego rodzaju wsparcie, warunki jego udzielenia i niezbędne dokumenty.

Mamy nadzieję, że publikacja będzie praktycznym przewodnikiem dla wszystkich osób zainteresowanych poruszoną w niej problematyką.



Publikacje dostępne na stronie: www.zus.pl w zakładce

[Baza wiedzy] > [Biblioteka ZUS] > [Wydawnictwa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych na rzecz osób niepełnosprawnych]



ZUS dla Ciebie – magazyn informacyjny dla klientów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

Wydawca: centrala ZUS w Warszawie. Redakcja: Monika Bugaj-Wojciechowska. Skład: Poligrafia ZUS w Warszawie. Zamówienie nr 1134/19.

Zachęcamy do lektury naszych magazynów: „ZUS dla Studenta”, „ZUS dla Seniora”, „ZUS dla Biznesu”. Znajdziesz je w naszych placówkach i na stronie www.zus.pl.