

REHABILITACJA LECZNICZA ZUS

Psychosomatyka



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Obawiasz się, że utracisz zdolność do pracy? Masz szansę wrócić do zdrowia dzięki rehabilitacji. Sprawdź, czy możesz skorzystać z rehabilitacji leczniczej ZUS.

JAKI JEST CEL REHABILITACJI LECZNICZEJ

Utrzymanie lub przywrócenie zdolności do pracy osób, które:

- w wyniku choroby lub urazu są zagrożone długotrwałą utratą zdolności do pracy,
- mogą utrzymać lub odzyskać zdolność do pracy po przebytej rehabilitacji.

KIEDY MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z REHABILITACJI

Możesz skorzystać z rehabilitacji leczniczej ZUS, jeśli spełniasz jeden z poniższych warunków:

- 1) jesteś osobą ubezpieczoną w ZUS (pracujesz zawodowo) i grozi Ci całkowita lub częściowa niezdolność do pracy;
- 2) pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne;
- 3) pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

JAKIE SCHORZENIA MOŻESZ REHABILITOWAĆ

Profile rehabilitacji	
w systemie stacjonarym (pobyt całodobowy w ośrodku rehabilitacyjnym)	w systemie ambulatoryjnym (codzienny dojazd na rehabilitację)
<ul style="list-style-type: none">• narząd ruchu• narząd ruchu po wypadku• układ krążenia• układ oddechowy• narząd głosu• psychosomatyka• po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego	<ul style="list-style-type: none">• narząd ruchu• układ krążenia• układ krążenia z możliwością rehabilitacji monitorowanej telemedycznie

REHABILITACJA SCHORZEŃ PSYCHOSOMATYCZNYCH

System rehabilitacji › stacjonarny

Wskazania

- zaburzenia nastroju (afektywne),
- zaburzenia lękowe (nerwicowe),
- zaburzenia psychosomatyczne – objawy fizyczne wynikające z przewlekłego stresu i napięcia,
- zaburzenia behawioralne.

Wymagana jest zdolność do samodzielnego wykonywania codziennych czynności.



Przeciwwskazania

- zaburzenia psychiczne ze zmianami w ośrodkowym układzie nerwowym,
- uzależnienia od alkoholu i leków,
- głębsze zaburzenia osobowości (osobowość paranoiczna, dysocjacyjna),
- zaburzenia psychotyczne,
- stany, w których występują myśli lub tendencje samobójcze,
- znaczny stopień niepełnosprawności intelektualnej.

Jakie są główne założenia programu rehabilitacji

- wczesne podjęcie działań rehabilitacyjnych;
- indywidualny i kompleksowy program rehabilitacji (rodzaj i zakres zabiegów) każdej skierowanej osoby. Celem programu jest jak najszybszy powrót tej osoby do pracy. Obejmuje on rehabilitację medyczną oraz elementy rehabilitacji społecznej i zawodowej.

Co obejmuje program rehabilitacji

- nadzór lekarzy nad przebiegiem rehabilitacji,
- całodobową opiekę pielęgniarską i lekarską,
- indywidualny program rehabilitacji realizowany przez 6 dni w tygodniu,
- terapię psychologiczną, w tym indywidualne spotkania z psychologiem, zajęcia grupowe, treningi relaksacyjne,
- ćwiczenia ogólnousprawniające,
- muzykoterapię i choreoterapię,
- edukację zdrowotną.

Jakie są korzyści z rehabilitacji

- **zdrowotne** – może poprawić się stan Twojego zdrowia psychicznego, poczucie sprawczości i kontroli nad swoim życiem oraz ogólna sprawność organizmu;
- **społeczne** – dzięki poprawie stanu zdrowia możesz w pełni uczestniczyć w życiu społecznym i zawodowym bez obniżenia jakości życia;
- **ekonomiczne** – możesz kontynuować dotychczasowe zatrudnienie lub powrócić do pracy, co korzystnie wpłynie na Twoją sytuację finansową.



JAKICH DOKUMENTÓW WYMAGAMY

- „Wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS” (wzór – formularz PR-4) – musi go wypełnić i podpisać lekarz, który prowadzi Twoje leczenie. Wniosek zawiera Twoje dane identyfikacyjne i kontaktowe, rozpoznanie medyczne oraz rokowanie odzyskania zdolności do pracy po przebytej rehabilitacji leczniczej ZUS;
- dokumentacji medycznej z Twojego leczenia (np. konsultacje lekarskie, karty informacyjne leczenia szpitalnego, badania obrazowe i laboratoryjne).

JAK MOŻESZ OTRZYMAĆ SKIEROWANIE NA REHABILITACJĘ ZUS

Złóż wniosek w formie:

- elektronicznej – w Twoim imieniu składa go lekarz albo
- papierowej – wniosek wypełniony i podpisany przez lekarza – składasz w placówce ZUS lub wysyłasz pocztą.

Lekarz orzecznik ZUS wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej.

Na podstawie prawomocnego orzeczenia wyznaczmy Ci termin i miejsce rehabilitacji.

Wyślemy do Ciebie pocztą „Zawiadomienie o skierowaniu na rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS”.

Orzeczenie o potrzebie rehabilitacji lekarz orzecznik ZUS wydaje:

- na wniosek lekarza prowadzącego leczenie,
- przy kontroli zwolnienia lekarskiego,
- przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
- przy orzekaniu o niezdolności do pracy do celów rentowych.

WSZYSTKIE PROGRAMY REHABILITACJI ZUS SĄ KOMPLEKSOWE

Uwzględniają fizjoterapię, opiekę psychologiczną, edukację zdrowotną i promocję zdrowia, a także leczenie chorób współistniejących.

Rehabilitację prowadzą w ośrodkach zespoły specjalistów

- lekarze specjaliści w dziedzinie: rehabilitacji, ortopedii i traumatologii, neurologii, reumatologii, kardiologii, pulmonologii, psychiatrii, onkologii, chorób wewnętrznych, laryngologii i foniatrii;
- fizjoterapeuci;
- psychologowie;
- inni specjaliści i terapeuci – właściwi dla poszczególnych profili rehabilitacji.

Turnus rehabilitacyjny

- trwa 24 dni;
- odbywa się w systemie ambulatoryjnym lub stacjonarnym.

Po zakończeniu rehabilitacji otrzymasz informację o przebytej rehabilitacji.

ZUS pokrywa koszty rehabilitacji, które obejmują

- rehabilitację leczniczą,
- zakwaterowanie,
- wyżywienie,
- koszty przejazdu (do i z ośrodka rehabilitacyjnego) najtańszym środkiem komunikacji publicznej z uwzględnieniem przysługującej ulgi na podstawie przedstawionych biletów,
- opłatę uzdrowską.

Więcej informacji znajdziesz na stronie

www.zus.pl/rehabilitacja

Jeśli chcesz zapytać o rehabilitację leczniczą ZUS

- zadzwoń pod numer telefonu: 22 560 16 00 (koszt połączenia wg Twojej umowy z operatorem telekomunikacyjnym),
- napisz e-mail na adres: cot@zus.pl,
- umów się na e-wizytę na stronie <https://www.zus.pl/e-wizyta> lub
- odwiedź naszą placówkę.

Skład: Poligrafia ZUS w Warszawie. Zam. 4180/23