

# 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:

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

## JAKIE SCHORZENIA MOŻESZ REHABILITOWAĆ

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

## Wskazania do rehabilitacji psychosomatycznej

- 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,
- czynne uzależnienie od alkoholu, substancji psychoaktywnych lub 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.**
- Jego celem jest Twój jak najszybszy powrót do pracy.

## Co obejmuje program rehabilitacji

- nadzór lekarzy nad przebiegiem rehabilitacji,
- 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,
- całodobową opiekę medyczną,
- edukację zdrowotną.

## Jakie są korzyści z rehabilitacji

- wypracujesz nowe sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
- poszerzysz swoje umiejętności społeczne,
- poprawi się Twoja zdolność do pracy w warunkach dużego obciążenia stresem,
- poczujesz, że masz większą kontrolę nad swoim życiem i codziennym funkcjonowaniem.



## 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

- lekarz – specjalista psychiatrii,
- psycholog kliniczny z certyfikatem psychoterapeuty,
- fizjoterapeuci,
- terapeuta zajęciowy,
- muzykoterapeuta,
- choreoterapeuta,
- pracownik socjalny,
- pielęgniarki.

## Turnus rehabilitacyjny

- trwa 24 dni;
- odbywa się **w systemie 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](http://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](mailto: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. 512/26