

**На портале «Госуслуги» много полезного для людей старшего возраста. Можно записаться к врачу, установить самозапрет на кредиты, узнать о назначенных льготах и многое другое.**

## Здоровье

На Госуслугах вы сможете записаться к врачу на приём или диспансеризацию. Записаться можно только в ту поликлинику, к которой вы прикреплены. Если вы хотите попасть к узкому специалисту, на обследование, процедуры, нужно перед записью получить направление от своего лечащего врача или терапевта.

Через Госуслуги вы сможете вызвать врача на дом, чтобы он оказал вам медицинскую помощь или открыл больничный. Но если оформить вызов во второй половине дня, визит врача могут перенести на следующий день.

На Госуслугах можно ознакомиться со своей электронной медицинской картой — посмотреть, когда и какие услуги вам оказаны по полису ОМС. Если вдруг увидите медуслуги, которые вы не получали, обращайтесь с жалобой в свою страховую компанию.

На Госуслугах можно оформить заявку на необходимые средства реабилитации для вашего здоровья — получите сертификат или направление на приобретение средств реабилитации удалённо без визита в Социальный фонд России.

## Льготы

Через Госуслуги можно узнать, какие льготы и социальные выплаты вам назначены, — в выписке вы увидите размер и срок по каждой выплате.

Льготники, которые не отказались от НСУ, через Госуслуги могут подать заявление на получение путёвки в санаторий и оформить бесплатный проезд к месту лечения и обратно.

Инвалиды и другие льготники, имеющие право на набор социальных услуг (НСУ), через Госуслуги могут подать заявление на отказ от НСУ и получать вместо него денежную компенсацию и наоборот. Подать заявление нужно не позднее 1 октября текущего года на НСУ на следующий календарный год.

## Имущество

С помощью Госуслуг можно за несколько минут бесплатно получить выписку из ЕГРН на любой объект недвижимости в вашей собственности — квартиру, дом, земельный участок. Чтобы документ имел юридическую силу, нужно обратиться в МФЦ с паспортом и номером заявления заказа онлайн-выписки (номер можно найти в уведомлениях). Выписку распечатают и заверят печатью МФЦ.

Нередки ситуации, когда мошенники, по поддельной доверенности или используя похищенную электронную подпись, оформляют сделку по продаже недвижимости без ведома собственника. Чтобы обезопасить себя от таких случаев, вы можете установить через Госуслуги запрет на действия с недвижимостью без личного участия. В таком случае без вашего присутствия в МФЦ не зарегистрируют ни одну сделку. Установленный запрет можно в любое время снять также через Госуслуги.

## Финансы

В последние годы массовый характер приобрели ситуации, когда мошенники обманывают пожилых людей или похищают их персональные данные и оформляют от имени человека кредиты и займы. Обманутый человек не получает никаких денег и вынужден расплачиваться по чужим кредитным обязательствам. Чтобы предотвратить такие ситуации, установите на Госуслугах самозапрет на выдачу кредитов в банке и займов в микрофинансовых организациях (МФО). Можно установить полный запрет, при котором не оформят никакой кредит и заём, либо частичный,

например запретить оформлять только займы в МФО или только кредиты дистанционным способом.

При установленном самозапрете кредит вам не оформят даже при личном визите в банк. Чтобы получить кредит, запрет нужно снять. Сделать это можно также через Госуслуги.

## Бесплатная юридическая помощь

Некоторые категории граждан имеют право получить бесплатную юридическую помощь (БЮП). Это те, чей доход меньше прожиточного минимума; те, кто постоянно живёт в домах-интернатах; инвалиды I и II группы; пострадавшие при чрезвычайной ситуации и некоторые другие. Уполномоченные местными властями адвокаты проконсультируют, составят заявления и иски, будут представлять интересы в суде и государственных органах. Но получить юридическую помощь бесплатно можно только по определённым вопросам. Например, назначение пенсий и пособий, предоставление льгот, защита жилищных прав или прав потребителя.

Если вы относитесь к категории граждан, которые имеют право получить юридическую помощь бесплатно, и ваш вопрос подходит под ситуацию по БЮП, вы можете записаться на консультацию через Госуслуги. Это можно сделать только по одному вопросу. Если их больше, заявление подавайте отдельно по каждому вопросу. При подаче заявления можно выбрать, в каком формате вы хотите получить юридическую помощь: на личном приёме, по телефону или онлайн.

## Обращение к нотариусу

Записаться на приём к нотариусу: если необходимо оформить нотариальные документы — доверенности, согласия, позаботиться о своём имуществе в пользу своих наследников.



## Долги

Нередко после удержаний по исполнительному документу (исполнительному листу или судебному приказу) у должника остаётся сумма, которой не хватает на жизнь. В таком случае должник может **через Госуслуги подать заявление судебному приставу о сохранении прожиточного минимума**. Прожиточный минимум сохраняют с регулярных доходов — зарплаты, пенсии, стипендии.

Должнику оставят сумму, равную прожиточному минимуму (ПМ) для трудоспособного населения по России, независимо от того, где он живёт (в 2025 году — это 19 329 рублей), а остальное спишут в счёт погашения долга. Если должник живёт в субъекте РФ, где региональный прожиточный минимум выше, чем по России (это Москва, Санкт-Петербург, северные регионы), то ему сохраняют ПМ по региону.

## Мобильная связь

**На Госуслугах вы можете узнать, сколько на ваше имя зарегистрировано сим-карт, личных и корпоративных, с указанием телефонных номеров.** Если вы увидели в списке какой-то неизвестный вам номер, который вы не оформляли и которым не пользуетесь, его можно отключить. Для этого направьте через Госуслуги свои возражения оператору сотовой связи.

**Через Госуслуги вы можете установить запрет оформлять на своё имя новые сим-карты.** После установления самозапрета оператор сотовой связи откажет обратившимся от вашего имени в заключении договора услуг связи. Это позволит защититься от мошенников, если они попытаются оформить на вас сим-карту по поддельным документам. Если кто-то захочет получить от вашего имени сим-карту, сотовый оператор сообщит вам об этом по СМС или электронной почте. А вот снять запрет на оформление сим-карт через Госуслуги не получится. Для этого потребуется лично обратиться в МФЦ.

## Пенсионеры могут получить электронное удостоверение через Госуслуги

Социальный фонд России ввел в обращение электронное свидетельство пенсионера. Это следующий шаг в масштабной программе по цифровизации социальной сферы, призванной сделать получение льгот и услуг максимально простым и удобным. Новое электронное удостоверение с QR-кодом стало полноценной альтернативой привычному пластиковому документу и доступно в личном кабинете на портале Госуслуг.

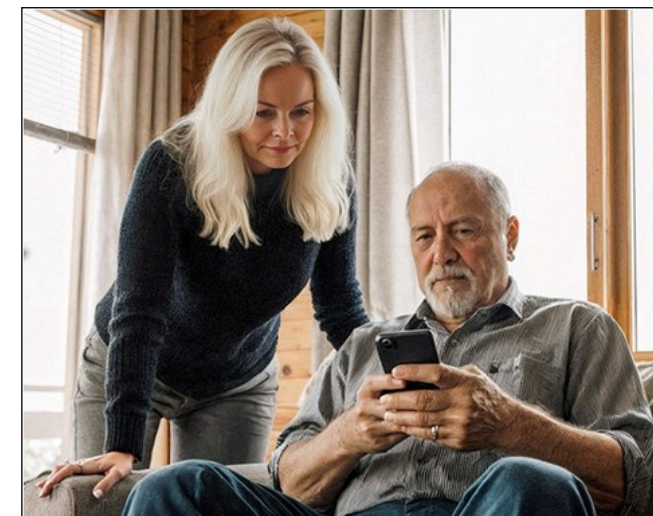
Главное удобство нововведения в том, что для получения цифрового удостоверения пенсионерам не нужно подавать никаких заявлений. У граждан, которые уже являются пенсионерами, QR-код автоматически появился в их личном кабинете на Госуслугах. Тем, кто только получает статус пенсионера, QR-код формируется автоматически в течение 10 дней после назначения пенсии.

Электронное удостоверение пенсионера стало альтернативой привычному пластиковому, — обладателю QR-кода больше не нужно носить его с собой. В любой момент, зайдя с мобильного телефона на госуслуги, пенсионер может подтвердить свой статус и льготы. В отличие от обычного удостоверения, QR-код нельзя потерять.

Это позволяет не только учитывать их статус при назначении мер поддержки без сбора справок, но и выдавать электронные удостоверения через госуслуги.

Ранее выданные пластиковые пенсионные удостоверения остаются действительными и не требуют замены. Те, кто не хочет пользоваться QR-кодом, могут, как и раньше, получить пластиковое свидетельство пенсионера в клиентской службе отделения СФР.

# Госуслуги для старшего возраста



**Чем могут помочь и как  
пользоваться сервисом**