

Na L4 będzie można pojechać na wycieczkę. Od kwietnia wchodzi w życie rewolucyjne zmiany w zwolnieniach lekarskich

L-4 19.03.2026, 05:28

Leszek Kostrzewski



'Jeśli osoba cierpiąca na wypalenie zawodowe, depresję czy przewlekły stres wyjedzie nad morze, aby odpocząć, trudno będzie uznać taką aktywność za sprzeczną z celem zwolnienia'. (Fot. Shutterstock)

POSŁUCHAJ 08:59 MIN

Od połowy kwietnia wyjazd turystyczny lub wypoczynkowy podczas zwolnienia lekarskiego nie będzie już podstawą do odebrania zasiłku chorobowego przez ZUS. To efekt zmiany jednego zdania w przepisach.

- Obecne obowiązujące przepisy są tak pojemne, że ZUS może zakwestionować praktycznie każdy wyjazd na L4 i odebrać zasiłek. Teraz to się skończy. To fundamentalna zmiana - przyznaje radca prawny i partner zarządzający w Kancelarii Prawnej Skarbiec Robert Nogacki.

REKLAMA

L-4
ZASIŁEK
CHOROBOWY
ZUS

Sąd: przedsiębiorcy mogą zaliczyć w koszty większe wydatki



ZAPISZ NA PÓŹNIEJ

Na czym polega zmiana?

Na początek kilka zwrotów prawnych. Wszystkie je szybko wyjaśnimy.

Zgodnie z obecnymi przepisami ZUS może odebrać zasiłek chorobowy, jeśli osoba na zwolnieniu pracuje zarobkowo albo wykorzystuje je niezgodnie z jego celem.

REKLAMA

Tymczasem 13 kwietnia 2026 r. wejdzie w życie nowelizacja ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza zasadniczą zmianę. Pojawi się w niej następujący zapis: "ubezpieczony traci prawo do zasiłku chorobowego za cały okres zwolnienia od pracy, w przypadku gdy w okresie orzeczonej niezdolności do pracy wykonuje pracę zarobkową lub podejmuje aktywność niezgodną z celem tego zwolnienia".

Zamiast sformułowania: „wykorzystuje zwolnienie w sposób niezgodny z celem tego zwolnienia” pojawi się: "podejmuje aktywność niezgodną z celem tego zwolnienia".

REKLAMA

Jednocześnie w ustawie podano definicję, co należy uważać za pojawiającą się po raz pierwszy w polskim prawie "aktywność niezgodną z celem zwolnienia".

REKLAMA

Otóż będą to: "wszelkie działania utrudniające lub wydłużające proces leczenia lub rekonwalescencji, z wyłączeniem zwykłych czynności dnia codziennego lub czynności incydentalnych, których podjęcia w okresie zwolnienia od pracy wymagają istotne okoliczności".

Wydawać by się mogło, że to niewielka zmiana. Tyle że będzie ona miała kolosalne znaczenie.

Co na to prawnicy?

Mateusz Ostrowski, prawnik z kancelarii The One Centrum Pomocy Prawnej przyznaje, że dotychczasowe przepisy i sformułowania o wykorzystywaniu zwolnienia w "sposób niezgodny z jego celem" były bardzo ogólne. W praktyce dawało to duże możliwości do interpretacji ZUS-owi.

REKLAMA

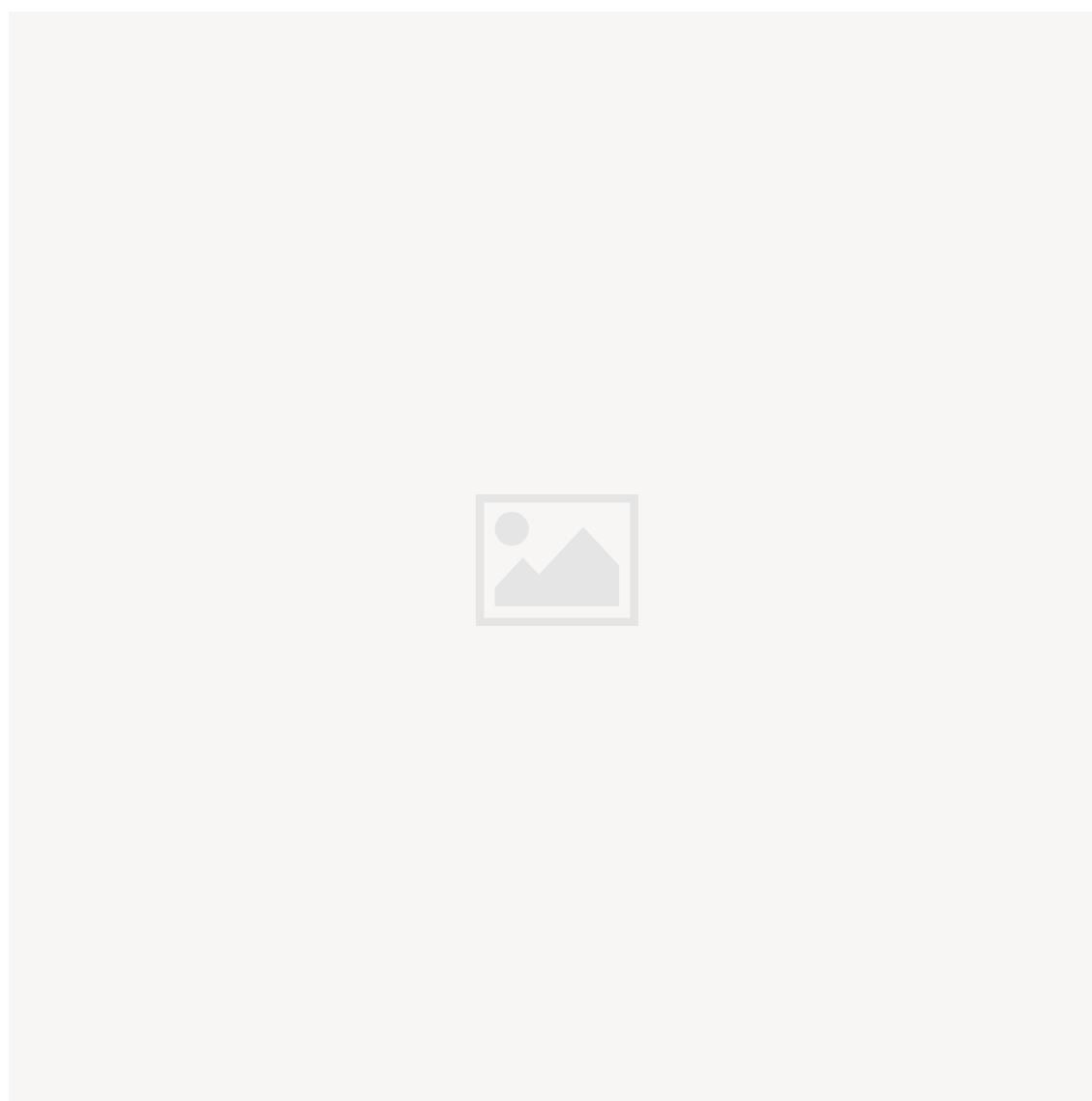
A to często prowadziło do sytuacji, że nawet zwykłe, życiowe czynności (wyjście do sklepu) mogły zostać zakwestionowane, a chory automatycznie tracił prawo do zasiłku.

Po zmianach odebranie zasiłku chorobowego będzie - zdaniem Ostrowskiego - trudniejsze. Nie wystarczy już bowiem samo ustalenie przez ZUS, że osoba przebywająca na L4 podejmowała jakąkolwiek aktywność. Kluczowe będzie wykazanie związku między tą aktywnością a negatywnym wpływem na proces leczenia. Innymi słowy, ciężar oceny przesunął się z pytania: "czy robiłeś na zwolnieniu coś bardzo wymagającego" na pytanie: "czy to, co robiłeś, faktycznie zaszkodziło twojemu zdrowiu i wydłużyło leczenie".

- Dobrym przykładem jest sytuacja osoby przebywającej na zwolnieniu lekarskim, która wyjeżdża na wycieczkę. Przed zmianą przepisów sam fakt wyjazdu mógł być uznany za wykorzystanie zwolnienia niezgodnie z jego celem. W praktyce często kończyło się to utratą prawa do zasiłku. Po zmianach sam wyjazd nie będzie już podstawą do odebrania świadczenia. Kluczowe będzie ustalenie, czy charakter wyjazdu był sprzeczny z procesem leczenia - mówi Ostrowski

I podaje przykład: - Jeśli osoba cierpiąca na wypalenie zawodowe, depresję czy przewlekły stres wyjedzie nad morze, aby odpocząć, trudno będzie uznać taką aktywność za sprzeczną z celem zwolnienia, ponieważ może ona wspierać proces leczenia. Podobnie w przypadku lekkich schorzeń, gdzie ruch czy zmiana otoczenia są dopuszczalne lub wskazane.

REKLAMA



• Wypoczynek nad morzem. Fot. Marta Błażejowska / Agencja Wyborcza.pl

Podobny przykład z wyjazdem wskazuje Robert Nogacki z Kancelarii Prawnej Skarbiec.

REKLAMA

- Weźmy ubezpieczonego, który na dwutygodniowym L4 wyjeżdża na wczasy. Na podstawie obecnych przepisów wystarczyło, że ZUS ustalił fakt wyjazdu turystycznego i już groziły nam poważne konsekwencje. Logika była prosta: wczasy to nie rekonwalescencja, kropka. Po zmianie, sam bilet lotniczy to za mało. ZUS będzie musiał udowodnić, że wyjazd utrudniał lub wydłużał leczenie. A to wymaga odpowiedzi na trzy pytania: jaka choroba, jaki wyjazd i co zalecił lekarz - mówi Nogacki.

Będą nadużycia?

Pytanie, czy nowe przepisy nie będą prowadziły do nadużyć? Pytani przez nas prawnicy i eksperci uspokajają.

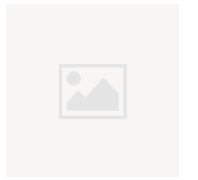
Ostrowski przyznaje, że ZUS nadal będzie mógł odbierać zasiłki i nowe przepisy mu w tym nie przeszkodzą. Przykładowo, gdy np. chory ze złamaniem nogi pojedzie na aktywną wycieczkę wymagającą intensywnego wysiłku albo ktoś po operacji uczestniczyć będzie w imprezie tanecznej, taka osoba straci zasiłek.

REKLAMA

Ze schowka

Nowa technika sekwencjonowania DNA pojedynczej komórki. Popchnie genetykę do przodu

GENETYKA



ZAJRZYJ DO SCHOWKA

REKLAMA

- ZUS po zmianie przepisów nie zostaje z pustymi rękami - potwierdza Robert Nogacki.

Jego zdaniem, nawet jeśli Zakład nie będzie mógł wykazać, że wyjazd czy dana aktywność chorego na L4 było niewłaściwa, to cały czas będzie mógł wykorzystać drugie narzędzie kontrolne, na które pozwalają mu przepisy. A mianowicie weryfikację zasadności samego wystawienia L4 przez lekarza. Inaczej mówiąc, wciąż może kontrolować, czy lekarz miał medyczne podstawy do wystawienia zwolnienia. Jeśli nie, to chory straci zasiłek, a lekarz uprawnienia do wystawiania zwolnień i dodatkowo może odpowiadać za złamanie prawa przed prokuraturą i samorządem lekarskim.

- Jednak trzeba od razu wprowadzić jedno zastrzeżenie. Gdyby po zmianie prawa ograniczającego odbieranie zasiłku za niektóre aktywności chorego ZUS teraz chciał bardziej skupić się na kwestionowaniu wystawiania zwolnień przez lekarzy, to będzie to przypominać sytuację, w której zamiast karać kierowcę za przekroczenie prędkości, będziemy udowadniać, że dany kierowca nie powinien był w ogóle dostać prawa jazdy. Może to być skuteczne, ale dłuższe i trudniejsze - mówi Nogacki.

Pierwsza zmiana już obowiązuje

REKLAMA

To nie pierwsza zmiana przepisów w sprawie zwolnień chorobowych, która weszła w życie w ostatnim czasie. Jak już pisaliśmy na Wyborcza.biz od stycznia 2026 r. nowe prawo pozwala, pod pewnymi warunkami, wykonywać wszystkie swoje obowiązki zawodowe na L4.

Wcześniej zasada była prosta: pracujesz na L4 - tracisz zasiłek. Teraz już ta zasada nie obowiązuje. Ale zmiana obejmuje tylko osoby, która pracują w dwóch miejscach.

Wcześniej takie osoby, gdy zachorowały, miały zakaz pracy w każdym z tych miejsc. Po zmianach lekarz orzecznik może wydać zgodę na pobieranie zasiłku chorobowego w jednym miejscu pracy i jednocześnie pracę w drugim. Chodziło np. o chirurga, który ma złamaną rękę i nie może operować, więc jest na zwolnieniu lekarskim i nie świadczy pracy w szpitalu, w którym jest zatrudniony. Ale jednocześnie jest np. wykładowcą akademickim. Wcześniej na L4 nie mógłby nigdzie pracować. Po zmianach może na zwolnieniu lekarskim nadal uczyć studentów.

Aby móc pracować na L4, pracownik będzie musiał wystąpić z odpowiednim wnioskiem do lekarza. We wniosku pracownik poda, jakie dokładnie prace wykonuje w każdym miejscu pracy.

REKLAMA

REKLAMA

Następnie lekarz wskaże w zwolnieniu lekarskim, jaki rodzaj pracy może być przez danego pracownika wykonywany.

ZUS: proszę oddać zasiłek

Zdarza się, że w sprawie L4 nieraz ZUS podejmuje bardzo oryginalne decyzje.

Taką wydał w stosunku do pani Ewy, która prowadzi działalność handlową. I to było jej jedyne źródło utrzymania.

REKLAMA

W 2023 r. pani Ewa poważnie zachorowała. Choroba wyłączyła ją z pracy na niemal rok. Opłacała składkę chorobową, więc korzystała z zasiłku chorobowego i robiła na nim dokładnie to, czego wymaga prawo: a więc wypoczywała i powstrzymywała się od wszelkiej pracy.

I właśnie ten brak aktywności zawodowej sprowadził na nią problemy.

ZUS w grudniu 2025 r. uznał, że pani Ewa w czasie choroby nie prowadziła działalności gospodarczej. W decyzji wskazano, że skoro z powodu choroby nie mogła osobiście wykonywać działalności i nie zatrudniała innych osób, to działalność w tym czasie... nie istniała. A skoro nie istniała - świadczenia zostały pobrane nienależnie i należy je zwrócić. W sumie kobieta musi oddać ponad 140 tys. zł.

Panie Ewa płacić nie zamierza i podała ZUS do sądu. Jeszcze nie wyznaczono terminu rozprawy. [Jej sprawę opisaliśmy 9 lutego.](#)

REKLAMA

Redagowała Joanna Sosnowska



Paula Skalnicka poleca



USA

Anne Applebaum: Trump ma powody, by domagać się w Iranie wsparcia od sojuszników z NATO



NARKOTYKI

Rekordy narkotyków w ściekach. Kraków wśród najbardziej naspedowanych miast Europy



INWESTYCJE

Miliarderzy upodobali sobie małą śląską wieś i wybuchła awantura o magazyny i fotowoltaikę

REKLAMA

Czytaj teraz

Artykuł ze schowka

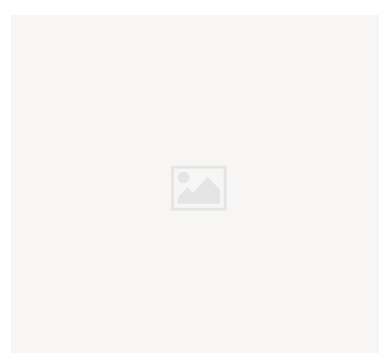
ZAJRZYJ DO SCHOWKA

Nowa technika sekwencjonowania DNA pojedynczej komórki. Popchnie genetykę do przodu

GENETYKA MARGIT KOSSOBUDZKA

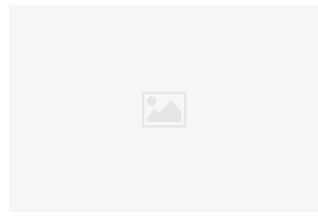
Myśląc o DNA mamy najczęściej przed oczami elegancką helisę, która zakręca w lewą stronę. Jest czysta i równa. Jednak to tylko szkolne obrazki. W rzeczywistości DNA jest ściśle

upakowane w komórkowym jądrze w sposób nadal niezwykły, ale zdecydowanie bardziej skomplikowany



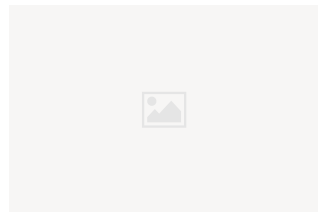
Finansiści klóć się o SAFE i złoto NBP. Były prezes PKO BP: "To dezinformacja"

AKTUALNOŚCI



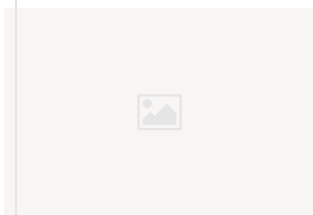
MATERIAŁ PROMOCYJNY

Gdy ekran staje się sztuką. O nowej roli telewizora w domu



MATERIAŁ PROMOCYJNY

Odkryj Szwecję własnym rytmem



reklamami. Oto lista

TV REPUBLIKA

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Kuźnia talentów w WSKZ. Przewodnik po kołach naukowych uczelni

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Jak kompaktowe miasto kształtuje naszą codzienność?

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Budowa bloku gazowo-parowego w Rybniku wchodzi w kluczową fazę[VIDEO]

REKLAMA

Komentarze

1

KOMENTARZ

Ustaw dla siebie nick

Masz prenumeratę, możesz komentować

Klikając „Skomentuj”, akceptujesz [Zasady komentowania](#)

SKOMENTUJ

REKLAMA

Wszystkie komentarze

andrzejg52 ■ 19.03.2026, 06:36

" - Jeśli osoba cierpiąca na wypalenie zawodowe, depresję czy przewlekły stres wyjedzie nad morze, aby odpocząć, trudno będzie uznać taką aktywność za sprzeczną z celem zwolnienia"

Brawo ministerko Bączko.

Dobijesz małe firmy, korporacje sobie poradzą.

Forumowicze może nie wiedzą, ale za okres L4 przysługuje także urlop wypoczynkowy.

Jesli pracownik przez 6 miesiecy przebywa na L4, to nadal ma cały, roczny urlop.

Nie dość, że za pierwsze 30 dni L\$ pracodawca musi mi zapłacić, to dodatkowa dać płatny urlop za jego nieobecność.

Wiecie jaki jestem szczęśliwy, że od 2008 roku nie zatrudniam ?

1 1 ZGŁOŚ ODPOWIEDZ

REKLAMA