

Praktický průvodce **důchody**





www.uol.cz

+420 910 190 008

info@uol.cz

PS: E-book vznikl, aby pomáhal.

Zdarma.

Sdílejte ho volně všem, komu by se mohl hodit.

Obsah

Slovník pojmů.....	5
Jak se počítá starobní důchod	6
Jak si zkontrolovat evidenci pojistného?	12
Časté chyby v evidenci a jejich dopad	14
Dobrovolné pojistné: doplacení studia	20
Produkty spoření na stáří: DPS, DIP, životní pojištění	22
Jak si zvýšit důchod?	26
V kolika půjdete do důchodu?.....	27
Jak požádat o důchod?.....	33
Pozůstalostní důchody – vdovský, vdovecký a sirotčí	35
Sociální dávky pro seniory: příspěvek na péči a superdávka.....	40
Invalidní důchod	44
Práce při pobírání důchodu	46
Důchod a exekuce.....	48
Časté otázky o důchodech.....	49
Checklist: Máte vše připraveno na důchod?.....	51
Jak se připravovat na důchod ve vašem věku?	52
Mýty o důchodech	54



Nedovolte, aby vás chyby v evidenci připravily o peníze

Až přijde váš důchodový věk, spočítá ČSSZ všechny vaše odpracované roky a vyplatí vám zasloužený důchod. Nebo ne?

Realita je bohužel složitější. Evidence ČSSZ má díry, a to z různých důvodů. Každý chybějící rok vám snižuje budoucí důchod. Jak si evidenci zkontrolovat a včas vyřešit prázdné roky? A na co všechno vlastně máte od státu nárok? Na to se spolu podíváme v tomto průvodci.

Praktický průvodce důchodem vznikl ve spolupráci s **Josefem Hermanem** ze spolku **SUUVA JH**. Děkujeme!

Zkontrolujte svůj výpis konta na ePortálu ČSSZ.	Odhalte chyby a mezery, chybějící studium nebo špatné výpočty.	Zvyšte si důchod doplněním evidence, doplacením sociálního a chytrou strategií.
--	--	---



Slovník pojmů

Než se pustíme do tématu důchodů, pojďme se podívat na základní pojmy. Setkáte se s nimi napříč tímto e-bookem.

Pojem	Význam
ČSSZ	Česká správa sociálního zabezpečení: instituce spravující důchodové pojištění
DIP	Dlouhodobý investiční produkt: daňově zvýhodněné spoření na stáří
DPS	Doplňkové penzijní spoření: penzijní fond se státním příspěvkem
DPP/DPČ	Dohoda o provedení práce / o pracovní činnosti
ELDP	Evidenční list důchodového pojištění: podklad, který zaměstnavatel zasílá ČSSZ
IDA	Informativní důchodová aplikace: online nástroj ČSSZ pro odhad důchodu
Náhradní doba	Doba bez placení pojistného, která se započítává do důchodu (péče o dítě, ÚP, vojna)
NIA	Národní identitní autorita: systém přihlášení k online službám státu
OSSZ	Okresní správa sociálního zabezpečení: místní pobočka ČSSZ
OVZ	Osobní vyměřovací základ: průměr výdělků za celý život v dnešní hodnotě
Předdůchod	Čerpání úspor z DPS až 5 let před důchodem bez krácení státního důchodu
Procentní výměra	Část důchodu závislá na výdělcích a době pojištění
Redukční hranice	Hranice, nad kterou se výdělků pro výpočet důchodu započítávají jen zčásti
Sdílený VZ	Sdílený vyměřovací základ manželů: od 2027, vyrovnává důchody páru
Vyloučená doba	Doba (studium, nemoc), která chrání OVZ před zředěním prázdnými roky
Výchovné	Příplatek 500 Kč/měs. k důchodu za každé vychované dítě
Výpočtový základ	OVZ po redukci: základ pro výpočet procentní výměry
Základní výměra	Pevná část důchodu, stejná pro všechny (4 900 Kč v 2026)

Jak se počítá starobní důchod

Výše vašeho důchodu se odvíjí od dvou faktorů:

1. Kolik let jste odváděli sociální pojištění?
2. Kolik jste celý život vydělávali?

Oba faktory eviduje ČSSZ a **v obou můžou vzniknout chyby**. Ty vám snižují důchod. Proto se spolu podíváme na to, jak se důchod počítá a co si pohlídat.

Důchod se skládá ze dvou částí: základní výměry a procentní výměry. Jak se počítají?

Základní výměra

Pevná částka, stejná pro všechny

4 900 Kč/měs. (2026)

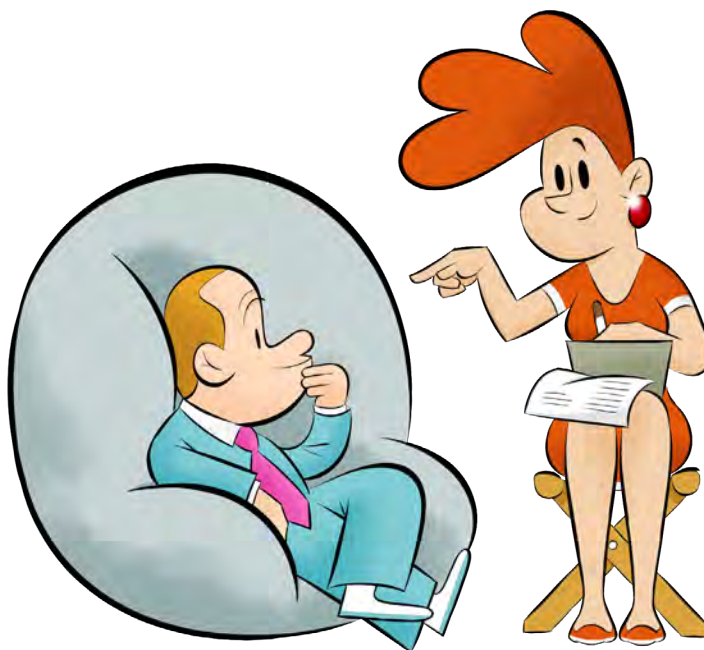
Valorizuje se každý rok nařízením vlády (10 % průměrné mzdy).

Procentní výměra

Závisí na vašich výdělcích a délce pojištění

**Roky pojištění × 1,495 %
× výpočtový základ**

Koeficient 1,495 % platí od roku 2026.



Klíčové pojmy

	Co to je	Vliv na důchod
Pojistná doba	Roky, kdy jste platili sociální (zaměstnání, OSVČ, dobrovolné pojistné)	Každý rok = +1,495 % × výpočtový základ k důchodu
Náhradní doba	Doba, kdy jste byli v evidenci úřadu práce, ve vojenské službě, pečovali o dítě. Neplatili jste sociální.	Počítá se omezeně, snižuje OVZ.
Vyloučená doba	Doba, která se nezahrnuje do výpočtu OVZ. Např. studium, nemoc, péče o dítě.	Chrání vás před snížením důchodu. Vyloučí dobu, kdy jste nevydělávali.
OVZ	Osobní vyměřovací základ. Měsíční průměr výdělků za celý život.	Čím vyšší OVZ, tím vyšší důchod.
Výpočtový základ (VZ)	OVZ po redukci: / do 21 546 Kč se započítá 99 % OVZ, / do 195 868 Kč jen 26 %, / nad 195 868 Kč 0 %.	Základ pro výpočet procentní výměry.

Proč je vyloučená doba tak důležitá?

Pokud máte v evidenci roky s nulovým výdělkem (studium, mezery), průměr se „ředí“ a snižuje důchod. Vyloučené doby tomu brání: například vyloučené studium se nezapočítá do průměru. Špatně evidované studium vám škodí dvakrát. Chybí vám roky pojištění a snižuje se výpočtový základ.

NOVINKA 2026: Změna výpočtu důchodu

Od ledna 2026 se nové důchody počítají jinak:

- Koeficient za rok pojištění klesl z 1,5 % na 1,495 % výpočtového základu.
- První redukční hranice klesla ze 100 % na 99 % osobního vyměřovacího základu.
- Nově přiznávané důchody jsou nižší. O to důležitější je pohlídat si správnou evidenci.

NOVINKA 2026: Garantovaný minimální starobní důchod

Od ledna 2026 nesmí být starobní důchod nižší než 9 800 Kč/měsíc (20 % průměrné mzdy). Pokud vám výpočet vychází nižší, automaticky se dorovná do tohoto minima. Minima platí i pro ostatní důchody: 9 800 Kč pro invalidní důchod III. stupně, 7 350 Kč pro vdovský a 6 860 Kč pro sirotčí.

Výchovné

Za každé vychované dítě dostanete od roku 2023 tzv. výchovné. To je pevná částka přidaná k důchodu. Aktuálně platí **500 Kč** měsíčně za jedno dítě, není žádný strop. Za dvě děti tedy dostanete 1 000 Kč, za tři 1 500 Kč a tak dál.

Nárok má ten, kdo o dítě pečoval nejvíc. Může to být matka, otec, ale i babička nebo pěstoun. Stačí, když k žádosti o důchod přiložíte rodné listy dětí a čestné prohlášení.

Pobíráte důchod a nepožádali jste o výchovné?

Žádat můžete až 5 let zpětně.

Co bude s výchovným příští rok?

Od roku 2027 to bude s výchovným složitější. Noví důchodci dostanou 500 Kč až za třetí dítě. Za první dvě děti se jim započítá fiktivní vyměřovací základ ve výši průměrné mzdy, a to za první tři roky výchovy. V evidenci to bude vypadat, jako kdybyste do 3 let dítěte vydělávali průměrnou mzdu. Kdyby to znamenalo, že získáte k důchodu méně než původní výchovné, dostanete 500 Kč na dítě. Současným důchodcům výchovné zůstane, ale přestane se valorizovat.



Novinka 2027: Sdílený vyměřovací základ manželů

V roce 2027 zasáhne do výpočtu důchodů novinka. **Manželé a partneři budou moci sdílet vyměřovací základy.** Cílem je vyrovnat rozdíly v důchodech tam, kde jeden z partnerů vydělával výrazně méně, protože se staral o rodinu.

Sdílet se budou vyměřovací základy od prvního kalendářního roku po svatbě po rok, kdy první z vás odejde do důchodu. Žádat můžete nejpozději v den, kdy požádáte o první důchod.

Pro koho je sdílení výhodné?

Především **pro páry s velkými rozdíly v příjmech.** Pokud měl jeden z vás příjmy pod redukčními hranice a druhý nad nimi, využijete ve výpočtu větší část příjmů a dohromady získáte vyšší důchod.

Sdílení se může vyplatit také párům, ve kterých jeden dlouho pečoval o děti nebo byl OSVČ a odváděl nízké sociální.

V těchto případech sdílení dobře promyslete.

Pokud máte oba podobné příjmy, efekt bude minimální. Pokud máte velký věkový rozdíl nebo jste za život měli více manželství, dobře si spočítejte, jestli se sdílení vyplatí.



Sdílení v praxi

	Bez sdílení	Se sdílením	Rozdíl
Manžel – průměrný měsíční VZ	60 000 Kč	37 500 Kč	-22 500 Kč
Manželka – průměrný měsíční VZ (péče o děti)	15 000 Kč	37 500 Kč	+22 500 Kč
Důchod manžela (po redukci, 40 let)	28 000 Kč	22 500 Kč	-5 500 Kč
Důchod manželky (po redukci, 40 let)	14 500 Kč	22 500 Kč	+8 000 Kč
Celkový příjem páru	42 500 Kč	45 000 Kč	+2 500 Kč

Sdílení sníží důchod tomu z vás, kdo měl vyšší příjmy.

Pokud jeden z partnerů zemře, sdílení není možné zrušit. Sdílení navíc ovlivní i vdovský důchod. Nechte si spočítat obě varianty na OSSZ a porovnejte celkový rodinný příjem.



Kolik vám 1 000 Kč hrubé mzdy přidá na důchodu?

Ne každá tisícikoruna příjmu se promítne do důchodu stejně. Redukční mechanismus způsobí, že se ve vašem důchodu odrazí takto:

Měsíční osobní vyměřovací základ	Podíl promítnutý do důchodu	Příplatek za 1 000 Kč hrubého příjmu
Do 21 546 Kč (1. redukční hranice)	99 %	+14,70 Kč/měs. k důchodu
21 547–195 868 Kč (2. redukční hranice)	26 %	+3,89 Kč/měs. k důchodu
Nad 195 868 Kč	0 %	Žádný vliv na důchod (ale stále se odvádí pojistné)

Co z toho plyne?

Velmi vysoké příjmy mají na výši důchodu minimální vliv. Nejvíce vám důchod zvyšuje každá vydělaná koruna do 21 546 Kč. Lidem s vyššími příjmy se vyplatí investovat spíš než spoléhat na státní důchod.



Jak si zkontrolovat evidenci pojistného?

Všechny důležité informace o svém důchodu a pojištění si můžete kdykoliv zkontrolovat. Najdete je v **Informativní důchodové aplikaci** a aplikaci **Moje konto**, které jsou **zdarma dostupné přes [ePortál ČSSZ](#)**.

Co na ePortálu ČSSZ najdete?

- Přehled všech evidovaných dob pojištění
- Roční vyměřovací základy (výdělků)
- Vyloučené doby (studium, nemoc, ...)
- Přehled neevidovaných dob (mezery)
- Celková délka pojištění
- Odhad výše starobního důchodu
- Datum dosažení důchodového věku
- OVZ a výpočtový základ
- Kolik let pojištění ještě chybí

Jak se dostanete do Informativní důchodové aplikace nebo na Moje Konto?

ePortál ČSSZ → Online služby → Pro pojištěnce → Důchodové pojištění → Informativní důchodová aplikace/Moje konto.



Jak výpis zkontrolovat?

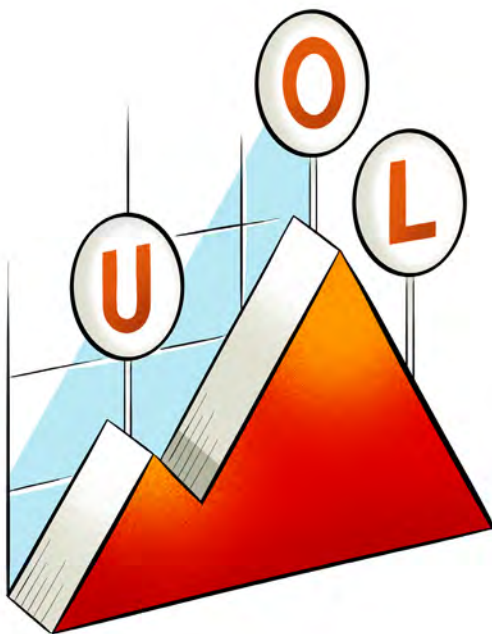
1. Přihlaste se na [eportal.cssz.cz](https://portal.cssz.cz) přes bankovní identitu, NIA nebo datovou schránku.
2. Stáhněte si výpis konta + výsledek z důchodové aplikace.
3. Zkontrolujte Přehled dob neevidovaných. Ideálně by měl být prázdný.
4. Projděte každý rok od 18 let věku. Je správně zaevidovaný?
5. Porovnejte roční vyměřovací základy se svými výplatními páskami nebo daňovými přiznáními.
6. Zkontrolujte, jestli máte studium od roku 2010 vedené jako „studium po 31. 12. 2009“.

Jak často kontrolovat?

Doporučujeme každé 2–3 roky. A také po každé změně zaměstnání, ukončení studia nebo přerušení práce. Čím dříve chybu odhalíte, tím snazší je náprava. ČSSZ může po zaměstnavateli vyžadovat opravu zpětně.

Požádejte úředníky o kontrolu.

V aplikaci Moje konto můžete jednou ročně kliknout na možnost Konsolidace konta a odeslat žádost o konsolidaci. Na vaše konto se podívá úředník a zkontroluje evidované doby.



Časté chyby v evidenci a jejich dopad

Každá chyba může mít dopad na to, jak vysoký důchod dostanete. Pojdme si spolu projít ty nejčastější a ukázat si, jak je napravit.

Chyba č. 1 – Mezera v pojištění

Nejčastější a nejzávažnější chyba. Výpis konta zobrazuje v sekci „Přehled dob neevidovaných“ období, za které u vás ČSSZ **nemá žádný záznam**.

Jak mezera vznikne?

Nejčastěji tak, že zaměstnavatel nepošle ČSSZ evidenční list důchodového pojištění (ELDP). Může jít také o chybu při zpracování podkladů.

Mezera může také znamenat, že jste měli krátkou pauzu mezi zaměstnáními nebo jste při práci na dohodu nedosáhli rozhodného příjmu. Tyto doby se skutečně nepočítají.

Příklad: mezera vs. správná evidence

Období	Správná evidence	Chybná evidence (mezera)	Dopad	Finanční dopad
1. 6. 2018 až 31. 8. 2018	pojištění – zaměstnání	nevidováno	Chybí 92 dní pojištění + nulový výpočtový základ	130 Kč/měs. k důchodu na 23 let = -35 880 Kč celkem

Co dělat?

Kontaktujte zaměstnavatele z daného období a požádejte o zaslání ELDP na ČSSZ. Pokud zaměstnavatel neexistuje, obraťte se přímo na ČSSZ a doložte doklady, které máte (pracovní smlouva, výplatní páska). Pokud jste byli v daném období na úřadu práce, požádejte úřad o potvrzení pro ČSSZ. Oprava evidence je zdarma a může vám zvýšit důchod.

Chyba č. 2 – Špatně evidované studium

Studium od roku 2010 **se nepočítá jako pojistná doba**. Musí být v evidenci jako vyloučená doba, jinak se prázdné roky bez příjmu negativně promítnou do průměru výdělků (OVZ).

Příklad: Jak studium ovlivňuje výši důchodu

	Je studium v evidenci?	OVZ	Výpočtový základ	Důchod (orientačně)
správně evidované studium	ANO – jako vyloučená doba	47 996 Kč	28 208 Kč	24 300 Kč/měs.
studium v evidenci chybí	NE – prázdné roky v průměru	41 500 Kč	24 800 Kč	22 600 Kč/měs.

Jak vidíte, rozdíl dělá cca 1 700 Kč měsíčně. Za 23 let důchodu byste **přišli o 469 200 Kč**.

Co zkontrolovat?

Zkontrolujte si všechny roky, kdy jste studovali. Studium před rokem 2010 by mělo být evidováno jako „studium do 31. 12. 2009“, pak se započítává jako náhradní doba. Studium od roku 2010 dál by mělo být evidováno jako „studium po 31. 12. 2009“. Jde o vyloučenou dobu.

Co dělat?

Pokud záznam chybí, napište na ČSSZ. Doložte studium vysvědčením, výpisem z matriky školy nebo potvrzením o studiu.

Pojistné za studium po 18. narozeninách. (po 31. 12. 2009) můžete také dobrovolně doplatit.

Chyba č. 3 – Nesprávný vyměřovací základ (VZ)

Může se stát, že roční vyměřovací základ evidovaný ČSSZ **neodpovídá vašim skutečným mzdám**. Většinou jde o chybu zaměstnavatele.

Rok	Skutečný hrubý příjem	Evidovaný výpočtový základ	Rozdíl	Dopad na OVZ
2021	540 000 Kč	504 215 Kč	-35 785 Kč	OVZ nižší o cca 125 Kč/měs.
2022	600 000 Kč	550 717 Kč	-49 283 Kč	OVZ nižší o cca 170 Kč/měs.
Celkový dopad (orientačně)	–	–	-85 068 Kč ročního VZ	-80 Kč/měs. k důchodu

Co dělat?

Porovnejte, jestli evidované výpočtové základy souhlasí s vašimi ročními hrubými příjmy. Najdete je na výplatnicích nebo v přehledu OSVČ. Pokud nesouhlasí, nahláste to zaměstnavateli. Ten informace na ČSSZ opraví. OSVČ řeší nesoulad přímo s ČSSZ.



Chyba č. 4 – Chybějící nebo nesprávná evidence živnosti

Živnostníkům se pojistná doba eviduje podle přehledů. Pokud jste přehled zapoměli podat nebo jste v něm měli chybu, můžou vám v evidenci chybět odpracované roky.

Nejčastější problémy u OSVČ

- » Přehled jste podali pozdě. Daný rok se v evidenci zobrazí se zpožděním.
- » Měli jste zároveň živnost a zaměstnání. Příjmy se sčítají, zkontrolujte si, že se to stalo.
- » Jako OSVČ můžete dobrovolně platit vyšší pojistné než minimum. Tím si zvýšíte důchod.

Chyba č. 5 – Chybějící náhradní doby

Byli jste na úřadu práce nebo jste pečovali o dítě? Tato doba vám může pomoci k nároku na důchod. Musíte ji ale mít správně zaevidovanou.

Náhradní doba	Podmínky evidence	Dopad
Evidence na úřadu práce	Musíte být evidovaní jako uchazeč o zaměstnání.	Počítá se do délky pojištění (omezeně).
Péče o dítě do 4 let	Automaticky se eviduje od chvíle, kdy oznámíte na ČSSZ.	Péče je plná pojistná doba. Nenechte si ji ujít!
Vojenská/civilní služba	Musíte dodat potvrzení vojenské správy.	Počítá se do pojistné doby.
Pobírání invalidního důchodu	Eviduje se automaticky při invalidním důchodu III. stupně.	Počítá se do pojistné doby.

Péči o dítě musíte nahlásit na ČSSZ.

Péče o dítě se neeviduje automaticky. Zaměstnavatel vám ji nahlásí během rodičovské, ale raději si zkontrolujte, že to udělal.

Chyba č. 6 – Nezahrnutí DPP a DPČ do pojištění

Z dohod odvádíte pojistné jen v případě, že dosáhnete rozhodného příjmu. Když se to stane, začnete odvádět sociální a dohoda se vám počítá do odpracovaných let. Jaké jsou limity rozhodného příjmu?

Typ dohody	Rozhodný limit (2026)
DPP – oznámená dohoda (1 zaměstnavatel)	12 000 Kč/měs.
DPP – ostatní (neoznámené) dohody	4 500 Kč/měs.
DPČ	4 500 Kč/měs.

Pokud překročíte limit, počítá se vám doba pojištění i příjem. Pokud ne, nepočítá se ani jedno.

Od 2025 platí **režim oznámené dohody**. U jednoho zaměstnavatele máte na DPP vyšší limit 12 000 Kč měsíčně. Do této částky neodvádíte pojistné a zároveň se vám nepočítá do důchodu. U ostatních dohod platí limit 4 500 Kč.

Co dělat?

Zkontrolujte si, že máte zaevidované všechny dohody, u kterých jste překročili limit. Pokud máte více dohod s nižšími částkami, zvažte přechod na pracovní smlouvu. Počítejte s tím, že se vám tyto dohody nepočítají do důchodu.



A co když máte **více pracovních poměrů současně**? Vyměřovací základy se sčítají. Pohlíďte si, že je máte v evidenci všechny. Pojdme se podívat, jak souběh vypadá v praxi.

Situace	Pravidlo
Dva hlavní pracovní poměry	VZ se sčítají do 2 350 416 Kč/rok.
HPP + DPP nad 12 000 Kč	Pojištění z obou, VZ se sčítají.
HPP + DPČ nad 4 500 Kč	Pojištění z obou, VZ se sčítají.
Více DPP u různých zaměstnavatelů	Limit 12 000 Kč se posuzuje u každého zvlášť.
HPP + OSVČ	OSVČ je vedlejší činnost, pojistné odvádí od 117 521 Kč/rok.

Chyba č. 7 – Nedoložená práce v zahraničí

Možná jste nepočítali s tím, že se vám práce za hranicemi započítá do důchodu. Ve skutečnosti se započítat dá. Typicky jde o **země EU** a některé další smluvní státy, jako je **USA, Kanada, Izrael, Korea nebo Japonsko**. Práci a odvedené pojistné v těchto zemích ale **musíte doložit**, protože si ji ČSSZ neumí automaticky zjistit.

Co doložit?

Pokud jste pracovali v zemích EU a Švýcarsku, dokládáte formulář U1 nebo E301. Ten vám vystaví zaměstnavatel v dané zemi. Doklady pro další země se liší podle smlouvy, kterou má ČR s touto zemí.



Dobrovolné pojistné: doplacení studia

Za roky studia neodvádíte pojistné a zároveň se vám nepočítají do důchodu. Studium po 18. narozeninách a po 31. 12. 2009 ale **můžete dobrovolně doplatit**. Přidáte si tak roky pojištění a každý rok vám zvýší důchod.

Co můžete doplatit?

Typ doby	Můžete doplatit?	Podmínka
Studium po 18. narozeninách (po 31. 12. 2009)	ANO	Doložit studium potvrzením od školy
Studium před rokem 2010	NE	–
Studium před 18. narozeninami	NE	–
Neevidovaná mezera (bez studia)	ANO	Doložit jako zaměstnání nebo ÚP

Minimální pojistné, které můžete doplatit, je **3 428 Kč měsíčně**. Tato částka platí pro rok 2026.



Vyplatí se pojistné doplatit?

Pojďme si ukázat na příkladu, kolik peněz k důchodu vám může přinést doplacený rok.

Parametr	Hodnota	Poznámka
Minimální pojistné 2026	3 428 Kč/měs.	Platí se částka platná v roce, kdy doplácíte, ne v roce studia.
Náklady za 1 rok studia	41 136 Kč	$12 \times 3\,428 \text{ Kč}$
Příplatek za 1 rok (při VZ 28 208 Kč)	+422 Kč/měs.	$1,495 \% \times 28\,208 \text{ Kč}$
Návratnost 1 roku doplacení	97 měsíců	8 let pobírání důchodu
Celkový přínos za 23 let pobírání	+116 472 Kč	za každý doplacený rok

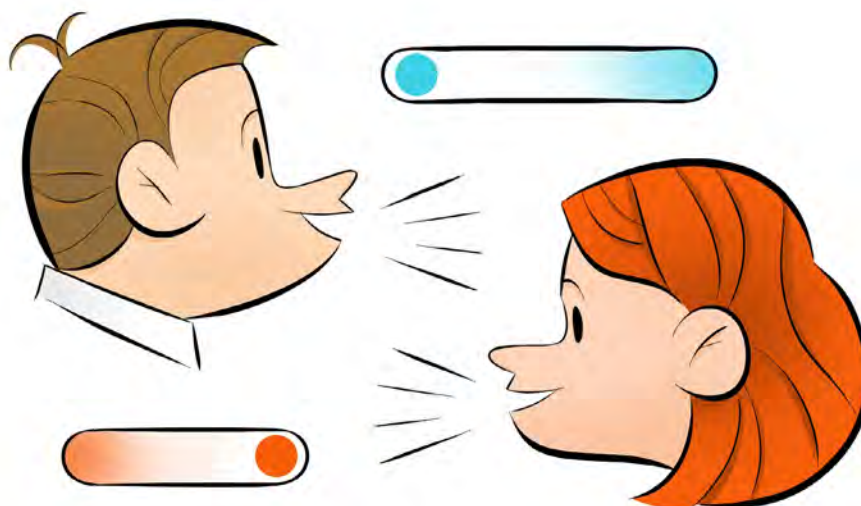


Produkty spoření na stáří: DPS, DIP, životní pojištění

Průměrný důchod je kolem **22 000 Kč měsíčně**, tedy cca 45 % průměrné mzdy. To není moc, vidíte? Jak pokrýt další náklady? Stát nabízí daňové výhody u tří investičních produktů: DPS, DIP a životního pojištění.

Životko asi znáte. Co jsou zbylé možnosti? Jde o investiční produkty, které se liší státní podporou, mírou rizika a výnosy.

- **DPS** asi znáte jako **penzijko**, celým názvem **doplňkové penzijní spoření**. Je to jednoduchý produkt, stačí si vybrat penzijní společnost a strategii. Nesestavujete vlastní portfolio, jen měsíčně posíláte částku a získáváte státní podporu.
- **DIP** je celým názvem **dlouhodobý investiční produkt**. Nejde přitom o jeden produkt, spíš o kombinaci různých investic. Peníze můžete investovat do podílových fondů, akcií, ETF nebo některých dluhopisů. DIP **nemá státní podporu**, ale dává vám větší volnost a zpravidla vyšší výnos.



Srovnání státem podporovaných produktů

	DPS (doplňkové penzijní spoření)	DIP (dlouhodobý investiční produkt)	Životní pojištění
Státní příspěvek	Až 340 Kč měsíčně	NE	NE
Daňová úleva	Investované peníze si můžete odečíst od daňového základu. / Limit je 48 000 Kč ročně na DPS, DIP a životko dohromady.		
Daňová úspora	Až 7 200 Kč ročně při sazbě daně 15 %, až 11 040 Kč při 23 %.		
Příspěvek zaměstnavatele	Až 50 000 Kč ročně osvobozeno od daně i odvodů (společný limit).		
Investiční rizika	Nízká – konzervativní fondy	Volitelná – ETF, akcie, dluhopisy	Záleží na produktu
Potenciální zhodnocení	Nízké (2–4 % p. a.)	Vyšší (5–8 % p. a. podle strategie)	Variabilní
Pravidlo výběru	60 let věku + min. 10 let držení (5 let u smluv před 2024)	60 let věku + min. 10 let držení	Podle smlouvy
Při porušení podmínek	Vrácení daňových úlev za 10 let zpětně	Vrácení daňových úlev za 10 let zpětně	Podle smlouvy

Jak produkty kombinovat, abyste dosáhli na maximální příspěvek a úlevy?

1. **DPS:** Vložte alespoň 1 700 Kč měsíčně pro maximální státní příspěvek (340 Kč měsíčně).
2. **DIP:** Investujte zbytek do limitu 48 000 Kč pro maximální daňovou úlevu (7 200 Kč ročně).
3. **Příspěvek zaměstnavatele:** Využijte plně, je osvobozený od daně i odvodů.

Při kombinaci DPS (20 400 Kč ročně) + DIP (27 600 Kč ročně) získáte plný státní příspěvek i plnou daňovou úlevu.

Příklad: kombinace DPS + DIP

	Měsíčně	Ročně	Po 30 letech (5 % p. a.)
Vlastní vklad do DPS	1 700 Kč	20 400 Kč	1 357 000 Kč
Vlastní vklad do DIP	2 300 Kč	27 600 Kč	1 836 000 Kč
Státní příspěvek (DPS)	340 Kč	4 080 Kč	271 000 Kč
Daňová úleva (vrácená daň)	600 Kč	7 200 Kč	použit jako další investici
Celková naspořená částka	–	–	3 464 000 Kč



Čím se liší DPS a DIP?

DPS vám nabízí státní příspěvek, ale jeho výnos je omezený konzervativními fondy.

DIP nemá žádný státní příspěvek, ale je flexibilnější. Můžete investovat do ETF a akcií s vyšším potenciálním výnosem.

Proto má smysl využívat oba produkty zároveň. DPS pro státní příspěvek, DIP pro výnos.

Peníze nemůžete vybrat, kdy chcete.

Pro DPS i DIP platí, že peníze vyberete nejdříve v 60 letech a po 10 letech od založení. Jinak přijdete o státní příspěvek a daňové úlevy. Výjimku mají jen lidé s invaliditou III. stupně, ti vybírají bez sankce.

Povinný příspěvek zaměstnavatele pro rizikové profese

Pracujete v profesi 3. kategorie rizikovosti (např. vibrace, zátěž chladem/teplem, vysoká fyzická zátěž)? Pak vám nově musí zaměstnavatel přispívat na DPS nebo penzijní připojištění. Přispívá 4 % hrubé mzdy za každý měsíc, ve kterém odpracujete alespoň 3 rizikové směny. Příspěvek je osvobozen od daně i odvodů do společného limitu 50 000 Kč/rok.

Pozor, jestli nemáte sjednané DPS, zařídte si ho, jinak vám zaměstnavatel nepřispěje. Při hrubé mzdě 40 000 Kč byste tak přišli o 1 600 Kč měsíčně



Jak si zvýšit důchod?

Tyto čtyři kroky mohou výrazně zvýšit váš budoucí důchod. Čím dříve začnete, tím větší je efekt.

Opravit evidenci (priorita 1)

- Zkontrolujte výpis konta každé 2–3 roky.
- Dořešte neevidované mezery.
- Ověřte, že vám výpočtové základy souhlasí s výplatnicemi.
- Doplněte chybějící studium.
- Zkontrolujte si náhradní doby (péče o dítě, ÚP, vojenská služba).

Zvýšit výdělky (priorita 2)

- Pokud máte na výběr, preferujte hrubou mzdu před nezdaněnými benefity.
- Jako OSVČ zvažte vyšší dobrovolné pojistné.

DPS / DIP / investice (priorita 3)

- Odkládejte na DPS tolik, abyste získali státní příspěvek (340 Kč při vkladu 1 700 Kč).
- Využijte max. daňovou úlevu na DIP (7 200 Kč ročně při investici 48 000 Kč).
- Zajímejte se o příspěvek zaměstnavatele (až 50 000 Kč ročně osvobozeno).
- Investujte i mimo DPS/DIP a tvořte si rezervy.

Doplatit studium (priorita 4)

- Zvažte doplacení pojistného za studium po 18. narozeninách. a po 31. 12. 2009.
- Každý doplacený rok = + cca 422 Kč měsíčně k důchodu.
- Doplatit můžete kdykoliv – nejlépe 2 roky před důchodem.

V kolika půjdete do důchodu?

Důchodový věk určuje zákon. Pro mladší ročníky se postupně zvyšuje.

Rok narození	Důchodový věk pro muže a bezdětné ženy
1965	65 let
1970	65 let a 5 měsíců
1975	65 let a 10 měsíců
1980	66 let a 3 měsíců
1985	66 let a 8 měsíců
1989 a později	67 let



Pro ženy, které se narodily před rokem 1976 a mají děti, platí nižší důchodový věk. Pro mladší ročníky je důchodový věk pro muže i ženy stejný.

Rok narození ženy	Bezdětná	1 dítě	2 děti	3–4 děti	5+ dětí
1971	65 let	64 let 4 měs.	63 let 8 měs.	63 let	62 let
1975	66 let	65 let 4 měs.	64 let 8 měs.	64 let	63 let
1976 a později	67 let	beze změny	beze změny	beze změny	beze změny

Co se počítá jako „vychované dítě“?

Zákon říká, že se důchodový věk snižuje za každé vychované dítě. To je dítě, o které žena pečovala osobně alespoň 10 let do jeho zletilosti. Pokud začala pečovat až po 8. roce dítěte, stačí 5 let osobní péče. Pokud dítě zemřelo po dosažení 5 let, počítá se výchova od narození do úmrtí jako splněná podmínka. Výchovu doložíte rodným listem dítěte a čestným prohlášením.



Kdy můžete odejít do předčasného důchodu?

Do předčasného důchodu můžete odejít **maximálně 3 roky před důchodovým věkem**. Pozor, počítejte s nižším důchodem, a to po celou dobu.

Musíte splnit několik podmínek. Nejdůležitější je **40 let pojištění**, tedy víc, než pro klasický důchod.

V předčasném důchodu si hlídejte příjmy.

Pokud pobíráte předčasný důchod, nemůžete si vydělat tolik, abyste odváděli sociální. To znamená, že smíte pracovat na DPP do 12 000 Kč měsíčně, na DPČ do 4 500 Kč měsíčně a nebo jako OSVČ do 117 521 Kč za rok. Omezení přestává platit, jakmile dosáhnete důchodového věku.

Jak funguje krácení důchodu při předčasném odchodu?

Pokud odejdete do důchodu dřív, **sníží se vám výpočtový základ o 1,5 %** za každých 90 dní, o které jste si důchod posunuli. Jestli už máte odpracováno 45 let, snižuje se výpočtový základ o 0,75 %.

Jak může takové krácení vypadat v praxi?

Odchod do důchodu	Výpočet snížení	Dopad při výpočtovém základu 28 208 Kč
○ 2 roky dřív, 40 let pojištění	$-8 \times 1,5 \% \times VZ = -12 \% VZ$	-3 385 Kč měsíčně
○ 2 roky dřív, 45 let pojištění	$-8 \times 0,75 \% \times VZ = -6 \% VZ$	-1 693 Kč měsíčně

Do 45 let pojištění se nepočítá vše.

Započítává se pouze zaměstnání, OSVČ, péče o dítě, péče o závislou osobu a základní vojenská služba. Nezapočítává se studium, evidence na úřadu práce, doplacené dobrovolné pojištění a práce v zahraničí.

Předdůchod z DPS: chytrá alternativa k předčasnému důchodu

Pokud máte naspořeno dostatek v doplňkovém penzijním spoření (DPS), můžete využít tzv. předdůchod. Při něm si **vyplácíte vlastní úspory až 5 let před řádným důchodovým věkem**. Na rozdíl od předčasného důchodu předdůchod **nekrátí váš budoucí státní důchod**.

Klíčové podmínky předdůchodu (2026)

Podmínka	Pravidlo
Typ smlouvy	Pouze DPS (ne penzijní připojištění)
Minimální doba spoření	5 let (smlouvy do roku 2023) 10 let (smlouvy od roku 2024)
Nejdřívejší začátek	5 let před řádným důchodovým věkem
Minimální měsíční výplata	14 452 Kč (30 % průměrné mzdy 2026)
Minimální doba čerpání	24 měsíců (2 roky)
Minimální naspořená částka pro 2letý předdůchod	346 848 Kč (2026)
Minimální naspořená částka pro 5letý předdůchod	867 120 Kč (2026)
Zdravotní pojištění	Hradí stát
Sociální pojištění	Nehradí se

Předdůchod je vyloučená doba.

To znamená, že vám nesnižuje příjmy pro výpočet důchodu. Nepočítá se ale do odpracovaných let.

Srovnání předčasného důchodu a předdůchodu

	Předčasný důchod (od státu)	Předdůchod (z DPS)
Zdroj výplaty	Stát (ČSSZ)	Vlastní naspořené prostředky v DPS
Nejdřívější odchod před řádným věkem	3 roky	5 let
Minimální doba pojištění	40 let	–
Krácení státního důchodu	ANO trvale	NE
Valorizace	Omezená (jen základní výměra od 2023)	Stát nevalorizuje
Práce při pobírání	Omezený výdělek	Bez omezení
Zdravotní pojištění	Hradí stát, pokud nepracujete	Hradí stát



Modelový příklad: Pan Karel, 62 let

Pan Karel chce odejít z práce v 62 letech ze zdravotních důvodů. Má 38 let pojištění, což na předčasný důchod nestačí. Má naspořeno 850 000 Kč v DPS. Do řádného důchodu by měl odejít v 67 letech, pak by pobíral 26 000 Kč měsíčně.

Varianta	Měsíční příjem 62–67 let	Důchod od 67 let	Celkový příjem za 25 let
Předčasný důchod ve 64 letech*	0 Kč (62–64 let) / 21 100 Kč (64–67 let)	21 100 Kč	5 943 000 Kč
Předdůchod z DPS (62–67 let)	14 452 Kč z DPS	26 000 Kč (plný)	7 367 000 Kč

**Předčasný důchod má 40letou podmínku, takže pan Karel může odejít až ve 64 letech (po dosažení potřebných let pojištění).*

Rozdíl dělá 1 424 000 Kč za 25 let pobírání důchodu.

Co když nemáte v DPS naspořeno dost?

Můžete jednorázově doplnit potřebnou částku těsně před začátkem předdůchodu. Pro 2letý předdůchod stačí mít na DPS 346 848 Kč. Zjistěte, jestli váš zaměstnavatel nenabízí příspěvek do DPS. Až do 50 000 Kč za rok je osvobozený od daní a odvodů.

Pozor na chytáky.

- » Předchůdod vám nedá status starobního důchodce.
- » Po vyčerpání naspořených prostředků si musíte sami zajistit příjem.
- » Nemůžete předdůchod přerušit ani pozastavit. Běží minimálně 2 roky.

Jak požádat o důchod?

O důchod můžete požádat **osobně na své OSSZ** nebo **elektronicky přes ePortál ČSSZ**. Doporučujeme si podklady připravovat alespoň 6 měsíců před odchodem do důchodu.

Časová osa žádosti o důchod

Kdy	Co dělat	Proč
6–12 měsíců předem	Stáhněte výpis konta + důchodovou aplikaci. Vyřešte chyby v evidenci.	Oprava evidence trvá týdny až měsíce.
3–6 měsíců předem	Připravte si doklady. Zvažte doplacení studia.	Doplacené studium vám může zvýšit důchod.
4 měsíce předem	Požádejte o důchod.	Dříve to není možné. Nejpozději žádejte v den dosažení důch. věku.
90 dní po podání	Počkejte na vyřízení.	Obvykle je hotovo dříve.
Po obdržení rozhodnutí	Zkontrolujte výpočet.	Pokud nesedí, máte 30 dní na námitky.



Co budete potřebovat k žádosti o důchod?

- Občanský průkaz nebo pas
- Doklady o dobách pojištění, které ČSSZ nemá v evidenci
- Doklady o práci v zahraničí (formulář U1, E301)
- Rodné listy dětí (pro výchovné)
- Žádost o zařízení výplaty na bankovní účet (formulář)
- Pokud máte invalidní důchod: žádost o přepoččet na starobní

Formulář nemusíte vyplňovat předem.

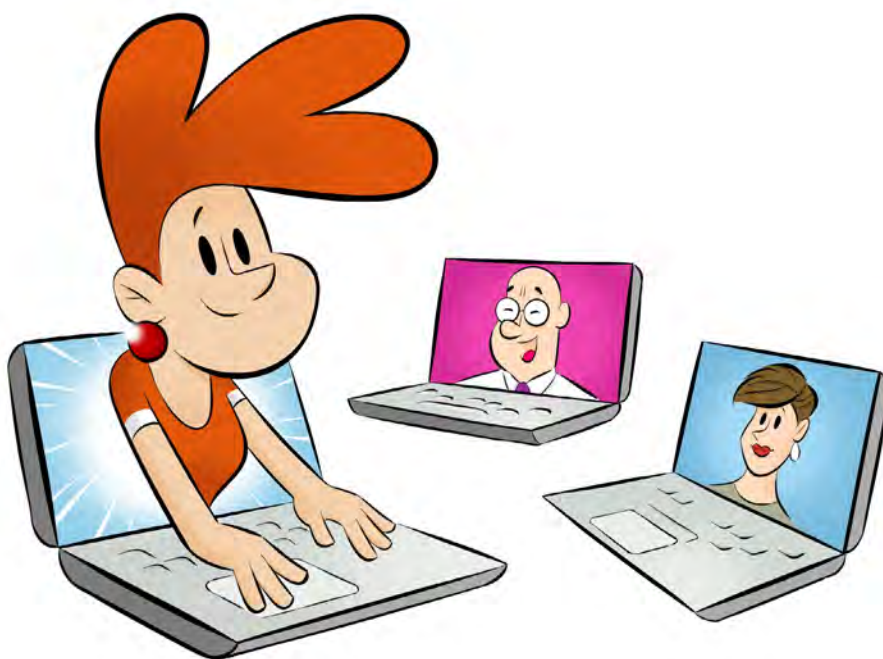
Kdy dostanete první důchod?

ČSSZ má **90 dní na schválení vaší žádosti**. Jakmile ji schválí, přijde vám rozhodnutí, ve kterém najdete svůj výplatní termín. Důchody se vyplácí vždy v sudé dny **do 14. dne každého měsíce**.

V prvním důchodu vám ČSSZ zpětně vyplatí vše, na co jste měli nárok do té doby. Nemusíte se tedy bát, že byste za dobu vyřizování žádosti o důchod přišli.

V lednu čkejte zprávy.

Každý leden vám ČSSZ oznámí, jak valorizuje váš důchod. Informace najdete ve své datové schránce nebo v ePortálu ČSSZ. Kdybyste chtěli oznámení o valorizaci poštou, musíte si o něj zažádat.



Pozůstalostní důchody – vdovský, vdovecký a sirotčí

Pozůstalostní důchody jsou součástí důchodového systému a vyplácí je ČSSZ. Pojdme se podívat, kdy na ně máte nárok a co musíte splnit.

Vdovský a vdovecký důchod

Nárok na vdovský důchod máte **po smrti manžela, manželky nebo (registrovaného) partnera**. Bohužel jen v případě, že zemřelý pobíral důchod nebo splnil dostatečnou dobu pojištění pro důchod. Výjimkou je situace, kdy zemřel následkem pracovního úrazu.

Kdy tedy máte nárok?

Situace zemřelého	Vzniká nárok?
Pobíral starobní/invalidní důchod	ANO
Pracovní úraz s následkem smrti	ANO
Splnil podmínku doby pojištění pro starobní důchod (35 let)	ANO
Splnil podmínku pro invalidní důchod	ANO
Druh/družka, nesezdaní rodiče	NE
Rozvedení manželé	NE

Vdovský nebo vdovecký důchod vám bude chodit **1 rok od úmrtí**. Potom pokračuje jen v těchto případech:

- pečujete o nezaopatřené dítě (do 26 let, pokud studuje)
- pečujete o dítě/rodiče se závislostí stupně II–IV
- máte invaliditu III. stupně
- máte 4 a méně let do důchodu

Kolik dělá vdovský důchodu v roce 2026?

	Hodnota / Pravidlo	Poznámka
Základní výměra	4 900 Kč/měs.	Stejná jako u starobního důchodu
Procentní výměra	50 % procentní výměry zemřelého	Z důchodu, který pobíral / na který měl nárok
Minimální procentní výměra	2 450 Kč/měs.	Pokud výpočet vyjde nižší
Minimální vdovský důchod celkem	7 350 Kč/měs.	Základní výměra 4 900 + min. proc. výměra 2 450 Kč

Vdovský a starobní důchod se nesčítá.

Když máte nárok zároveň na vlastní starobní/invalidní důchod a vdovský důchod, vyplácí se vyšší z nich v plné výši.

Z toho nižšího dostanete pouze 50 % procentní výměry.

Příklad: Vlastní důchod 21 450 Kč + vdovský 8 770 Kč = celkem cca 25 835 Kč (ne 30 220 Kč).

Sirotčí důchod

Sirotčí důchod pobírá **nezaopatřené dítě po úmrtí rodiče**. Zemřelý rodič musí splňovat jednu z těchto podmínek:

- Pobíral starobní nebo invalidní důchod.
- Zemřel následkem pracovního úrazu.
- Bylo mu mezi 28 a 38 lety a odvedl 1 rok sociálního pojištění v posledních 10 letech.
- Bylo mu nad 38 let a odvedl 2 roky sociálního pojištění v posledních 20 letech.

Při úmrtí obou rodičů se **sirotčí důchod sčítá**.

Na kolik peněz má dítě nárok?

	Hodnota / Pravidlo	Poznámka
Základní výměra (2026)	4 900 Kč/měs.	Stejná jako ostatní důchody
Procentní výměra	40 % procentní výměry zemřelého	–
Minimální procentní výměra	1 960 Kč/měs.	Garantovaná částka
Minimální sirotčí důchod celkem	6 860 Kč/měs.	Základní výměra 4 900 + min. proc. výměra 1 960 Kč

Co s sebou na OSSZ, pokud žádáte o pozůstalostní důchod?

- » Občanský průkaz pozůstalého
- » Úmrtní list zemřelého (originál)
- » Oddací list nebo doklad o partnerství
- » Rodné listy dětí (pro sirotčí důchod nebo nárok díky péči o dítě)
- » Doklady o dobách pojištění zemřelého, které ČSSZ nemá v evidenci (pokud nepobíral důchod)

Žádost podáte na kterékoli OSSZ nebo elektronicky přes ePortál ČSSZ.

Co můžete udělat pro zajištění své rodiny?

Doporučujeme si **zkontrolovat evidenci na ČSSZ**. Čím vyšší důchod vyjde vám, tím vyšší by byl vdovský důchod vašeho partnera. Pokud vám chybí roky pojištění, doplňte ČSSZ doklady nebo roky doplaťte.

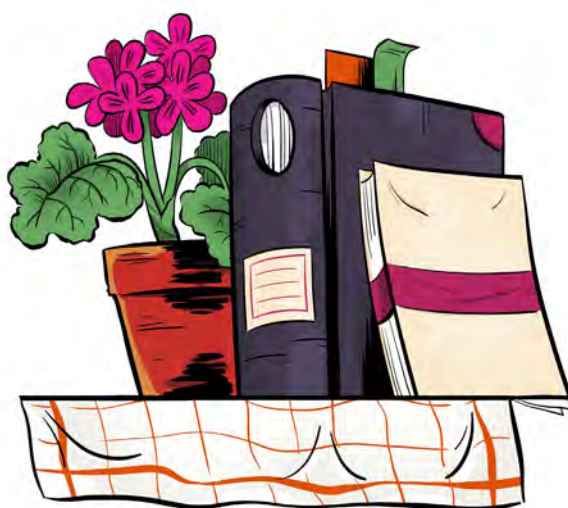
O peníze investované do DPS nebo DIP se nemusíte bát, přejdou vaší rodině. Doporučujeme také životní pojištění.

Co dělat při ztrátě partnera?

Bohužel i v náročných situacích vás čeká administrativa, abyste mohli pobírat vdovský důchod.

První týden

☐	Úkol
☐	Požádejte lékaře o list o prohlídce zemřelého.
☐	Vyžádejte si na matrice úmrtní list.
☐	Pokud zemřelý pracoval, dejte vědět zaměstnavateli.

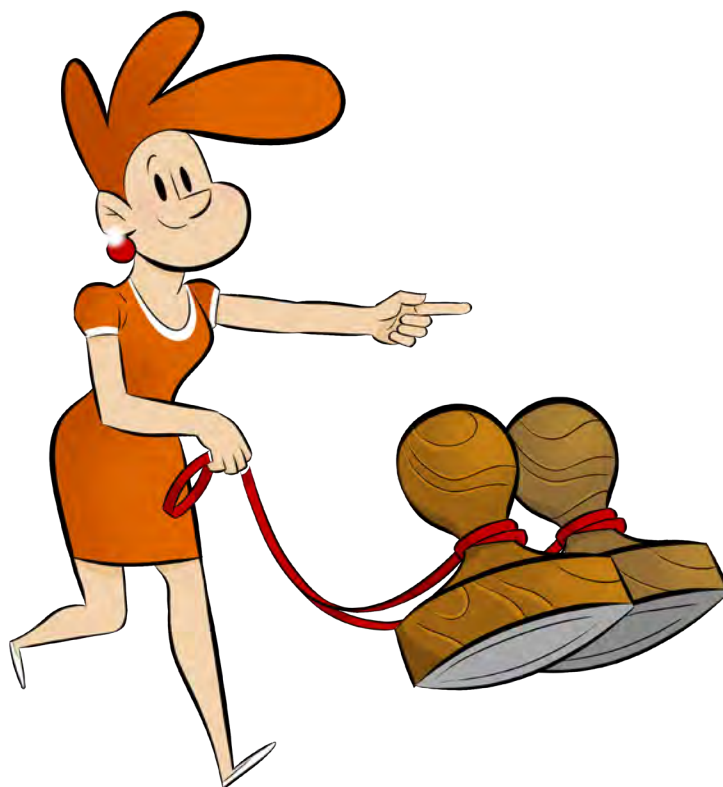


První měsíc

☐	Úkol
☐	Nahlaste úmrtí ČSSZ a požádejte o vdovský/vdovecký důchod.
☐	Oznamte úmrtí bance, aby zablokovala účty.
☐	Oznamte úmrtí zdravotní pojišťovně a případně dalším pojišťovnám kvůli životní pojistce.
☐	Převeďte na sebe smlouvy na energie, nájem apod.

Pozor na společné účty.

Účty zemřelého se zablokují. Dočasně nedostupné můžou být i společné účty manželů. Proto doporučujeme mít část peněz na odděleném účtu. Dědické řízení trvá obvykle 3–6 měsíců, složitější případy déle.



Sociální dávky pro seniory: příspěvek na péči a superdávka

Vedle starobního důchodu můžete pobírat příspěvek na péči a **tzv. superdávku**. Pojdme se podívat, jak je získat a kolik vám stát vyplatí.

Příspěvek na péči

Příspěvek na péči je dávka pro osoby, které z důvodu kvůli zdravotnímu stavu potřebují pomoc jiné osoby. Týká se přibližně 360 000 lidí v ČR.

Kolik dělá příspěvek na péči v roce 2026?

Stupeň závislosti	Počet nezvládaných potřeb	Dospělý (od 18 let)	Dítě (do 18 let)
I. Lehká	3 nebo 4 z 10 životních potřeb	1 300 Kč	4 900 Kč
II. Středně těžká	5 nebo 6 z 10	5 400 Kč	8 200 Kč
III. Těžká	7 nebo 8 z 10	14 800 Kč	16 100 Kč
IV. Úplná, péče pobytové služby	9 nebo 10 z 10	23 000 Kč	23 000 Kč
IV. Úplná, domácí péče)	9 nebo 10 z 10	27 000 Kč	27 000 Kč

Od ledna 2026 je příspěvek vyšší.

V lednu 2026 vzrostl příspěvek pro dospělé v I. stupni z 880 Kč na 1 300 Kč (+ 420 Kč). Ve II. stupni pak z 4 900 Kč na 5 400 Kč (+ 500 Kč). Změna platí automaticky pro stávající příjemce. Nemusíte o nic žádat.

Jak požádat o příspěvek na péči?

O příspěvek žádáte u svého úřadu práce. Žádat můžete osobně, nebo elektronicky, například datovou schránkou.

Jaké životní potřeby se hodnotí?

1. Mobilita (chůze, vstávání, sed)
2. Orientace (v čase a prostoru)
3. Komunikace (verbální i neverbální)
4. Stravování (jídlo, pití, polykání)
5. Oblékání a obouvání
6. Tělesná hygiena
7. Výkon fyziologické potřeby
8. Péče o zdraví (užívání léků, ošetření)
9. Osobní aktivity (zájmy, kontakty)
10. Péče o domácnost (úklid, vaření, nákup) – nehodnotí se u dětí

Jak se financuje pobyt v domově pro seniory?

Senior platí pobyt z důchodu a příspěvku na péči. Ze zákona mu musí zůstat 15 % důchodu.

Pokud důchod a příspěvek nestačí, na úhradu přispívá rodina. Rozdíl může dorovnat i kraj nebo obec u příspěvkových zařízení.

Počítejte s čekací lhůtou.

Na místo v domově pro seniory se často čeká poměrně dlouho. Žádost si radši podávejte s předstihem dříve, než vůbec péči domova potřebujete.

Superdávka

V roce 2025 nahradila dávka státní sociální pomoci (tzv. superdávka) **čtyři sociální dávky**:

- příspěvek na bydlení
- přídavek na dítě
- doplatek na bydlení
- příspěvek na živobytí

Nově podáváte **jen jednu žádost** a výsledná dávka se vám počítá ze čtyřech složek. Žádáte za celou domácnost a podmínky pro jednotlivé složky se posuzují zvlášť. Můžete mít nárok na všechny čtyři složky, nebo klidně jen na jednu.

Pozor na majetkový test.

Domácnost, která žádá o superdávku, musí splnit majetkový test. Může mít maximálně dvě nemovitosti k bydlení a v jedné z nich musí bydlet. Může mít jen tolik aut, kolik je v domácnosti dospělých.

Omezené jsou i úspory: jednočlenná domácnost může mít maximálně 200 000 Kč, dvoučlenná 250 000 Kč, tříčlenná 300 000 Kč.

Pokud máte víc, než dovoluje majetkový test, na superdávku nemáte nárok.

Kolik dostanete? Využijte kalkulačku.

Výpočet superdávky je poměrně složitý, protože se skládá ze čtyřech složek. Nejlepší obrázek si uděláte, když využijete oficiální [kalkulačku na této stránce](#).

Důchodci se považují se tzv. zranitelné osoby. Podmínky pro získání superdávky jsou u nich mírnější a výsledná dávka může být vyšší.

Jak požádat o superdávku?

Žádost vyřešíte online přes klientskou zónu Jenda. Žádat může kterýkoliv dospělý z vaší domácnosti.

Co budete k žádosti potřebovat?

- Souhlasy všech dospělých členů domácnosti
- Doklady o nákladech na bydlení (nájem, služby, energie)
- Doklady o příjmech všech členů domácnosti

Příjmy a náklady se posuzují za poslední 3 měsíce.

Jak dlouho trvá vyřízení žádosti o superdávku?

30 dní, u složitějších případů 60 dní.

Další podpůrné dávky nejen pro seniory

Dávka	Kdo má nárok	Kde žádat
Mimořádná okamžitá pomoc	Osoba v nečekané tíživé situaci (požár, živelná pohroma, nedostatek financí na léky nebo jídlo,...)	Úřad práce
Pohřebné (5 000 Kč)	Osoba, která vypravila pohřeb nezaopatřenému dítěti nebo jeho rodiči	Úřad práce

Invalidní důchod

Nárok na Invalidní důchod máte v jakémkoli věku. Podle věku se ale liší hlavní podmínka: počet odvedených let sociálního pojištění.

Věk pojištěnce	Potřebná doba pojištění v posledních 10 letech
Do 20 let	Žádná
20–22 let	1 rok
22–24 let	2 roky
24–26 let	3 roky
26–28 let	4 roky
Nad 28 let	5 let
Nad 38 let	10 let v posledních 20 letech

Pobírání invalidního důchodu III. stupně se vám **počítá do doby pojištění pro starobní důchod**. V tomto stupni navíc můžete čerpat předdůchod z DPS bez ohledu na věk.

Invalidní a starobní důchod se nesčítá.

Jakmile dosáhnete důchodového věku, vypočítá se vám starobní důchod. Pokud bude vyšší než invalidní, dostáváte jen starobní.

Kolik minimálně dostanete na invalidním důchodu?

Stupeň invalidity	Pokles pracovní schopnosti	Minimální důchod v roce 2026
I. stupeň	35–49 %	6 534 Kč/měs.
II. stupeň	50–69 %	7 350 Kč/měs.
III. stupeň	70 % a více	9 800 Kč/měs.



Práce při pobírání důchodu

Po dosažení důchodového věku **můžete dál pracovat**. Dokonce získáte slevu na sociálním pojištění! Sleva dělá 6,5 % z vyměřovacího základu. Využít ji můžou jak zaměstnanci, tak OSVČ. Neplatí pro předčasné důchodce, jen pro ty, kteří splňují důchodový věk.

Slevu získáte, jen pokud pobíráte plný důchod.

Nemůžou ji využít lidé v důchodovém věku, kteří se rozhodli důchod odložit nebo pobírat jen poloviční.

Jak slevu uplatnit?

Jste zaměstnanec? Nárok uplatníte u zaměstnavatele.

Jste OSVČ? Slevu si uplatníte v ročním přehledu zpětně za celý rok.

Kolik vám sleva přinese?

Pokud byste brali hrubou mzdu 40 000 Kč měsíčně, získáte každý měsíc cca 2 600 Kč k dobru.



Tři možnosti pro pracující důchodce

Už jsme si ukázali, že s lety odpracovanými v důchodovém věku vám roste důchod. Jestli jste v důchodovém věku a ještě se nechystáte do penze, na práci vyděláte o to víc. Jaké máte možnosti?

Varianta	Jak funguje
A) Plný důchod + práce	Pobíráte plný důchod + mzdu se slevou 6,5 % na sociálním.
B) Poloviční důchod + práce	Pobíráte polovinu důchodu, procentní výměra se zvyšuje o 1,5 % za každých 180 dní práce.
C) Odložený důchod + práce	Nepobíráte důchod. Procentní výměra budoucího důchodu se vám zvyšuje o 1,5 % za každých 90 dní práce.

Modelové srovnání – pan Josef, 67 let, mzda 40 000 Kč

Varianta	Měsíční příjem	Co tím získá?
A) plný důchod (24 300 Kč) + mzda po slevě 6,5 %	57 700 Kč	31 200 Kč na slevě na sociálním
B) poloviční důchod (12 150 Kč) + mzda	45 550 Kč	Vyšší důchod o 850 Kč/ měs. za rok práce
C) odložení důchodu + mzda	33 400 Kč	Vyšší důchod o 1 700 Kč/ měs. za rok práce

V předčasném důchodu si hlídejte příjmy.

Pokud pobíráte předčasný důchod, nemůžete si vydělat tolik, abyste odváděli sociální. To znamená, že smíte pracovat na DPP do 12 000 Kč měsíčně, na DPČ do 4 500 Kč měsíčně a nebo jako OSVČ do 117 521 Kč za rok.

Omezení přestává platit, jakmile dosáhnete důchodového věku.

Důchod a exekuce

Starobní důchod podléhá exekuci stejně jako mzda. Zákon však chrání nezabavitelnou částku.

To je minimum, které vám musí vždy zůstat. Kolik to je?

	Hodnota 2026	Co to znamená?
Nezabavitelná částka pro jednotlivce	14 101,50 Kč	Minimum, které musí dlužníkovi zůstat.
Na vyživovanou osobu (dítě)	+3 525,37 Kč	Částka za každé nezaopatřené dítě, která musí dlužníkovi zůstat.
Na manžela/partnera	+3 525,37 Kč	Započítává se, jen pokud partner pobírá důchod.
Hranice plného zabavení	31 521 Kč	Nad tuto hranici se sráží vše.
Chráněný zůstatek na účtu	9 720 Kč	Dvojnásobek životního minima.

Důchodci mají v exekuci zvláštní ochranu. Pokud je důchod nižší než nezabavitelná částka, exekuce se vůbec neprovádí. A v případě, že je exekucí víc, je srážka u důchodců nižší než u běžných dlužníků.

Důchodce si stejně jako ostatní dlužníci může zařídit **chráněný účet**, kam mu chodí nezabavitelná částka. Na tento účet exekutor nesmí sáhnout.

Co když je dlužník v domově pro seniory?

Exekuce nesmí sáhnout na částku, kterou potřebujete na úhradu pobytu a kapesné.

Využijte oddlužení.

Oddlužení umožňuje zbavit se dluhů, které nedokážete splácet. Pro starobní a invalidní důchodce je doba oddlužení 3 roky. Pokud po tuto dobu splácíte určenou částku, soud vám zbylé dluhy odpustí.

Žádost o oddlužení musí podat akreditovaná osoba nebo advokát. Zdarma ji pro vás vyřídí občanské poradny a neziskové organizace (např. Člověk v tísni).

Časté otázky o důchodech

Mohu pracovat při pobírání předčasného důchodu?

Ano, ale pouze v omezeném rozsahu:

- DPP do 12 000 Kč měsíčně
- DPČ do 4 500 Kč měsíčně
- OSVČ s příjmem pod 117 521 Kč za rok

Můj zaměstnavatel poslal na ČSSZ chybné údaje. Co mám dělat?

Zaměstnavatel má povinnost evidenci opravit. Pokud nereaguje, kontaktujte přímo ČSSZ s doklady (smlouva, výplatní pásky). Můžete také podat stížnost na inspektorát práce.

Mám dva paralelní pracovní poměry. Sčítají se vyměřovací základy pro důchod?

Ano, oba vyměřovací základy se sčítají až do maximálního ročního limitu (2 350 416 Kč v roce 2026). Pokud limit překročíte, nadbytek se nezapočítává.

Můžu doplatit sociální za studium před rokem 2010?

Ne, studium před rokem 2010 je náhradní dobou pojištění a nemůžete ho dobrovolně doplatit. Doplatit můžete jen studium po 31. 12. 2009 a po 18. narozeninách.

Co když pracuji v zahraničí?

Práce a pojištění v EU, Švýcarsku a smluvních státech se vám počítají k důchodu. Při ukončení zaměstnání v zahraničí si vyžádejte formulář U1 nebo E301.



Mohu změnit penzijní společnost?

Ano, převod mezi penzijními společnostmi je možný a bezplatný. Doba spoření se započítává průběžně. Pro DIP je převod mezi poskytovateli také možný bez sankce.

Co se stane s mým DPS/DIP, pokud zemřu?

Naspořené prostředky se vyplatí vašim dědicům. To je velká výhoda oproti státnímu důchodu, který úmrtím zaniká.

Mám nárok na vdovský důchod, ale pobírám starobní. Budou se mi sčítat?

Vyšší z důchodů se vyplácí v plné výši, z nižšího jen polovina procentní výměry. Žádost o souběh se podává automaticky při žádosti o vdovský důchod.

Kdy mi přijde první důchod?

Zpravidla do 30 dní od rozhodnutí ČSSZ. Stát vám vyplatí celou částku zpětně od data nároku. Pokud podáte žádost s předstihem, výplata začne přesně od data dosažení důchodového věku.

Můžu odejít do důchodu dříve než ve zákonném věku?

Ano. Můžete zvolit předčasný státní důchod. Na něj nastoupíte max. 3 roky předem. Počítejte ale s tím, že se vám důchod trvale sníží. Druhou variantou je odkládat si na doplňkové penzijní spoření a z něj si vyplácet předdůchod. Potom se vám důchod nesnižuje.



Checklist: Máte vše připraveno na důchod?

Nenechte si utéct peníze z důchodu. Stáhněte si aktuální výpis konta z ePortálu ČSSZ a zkontrolujte tyto body.

☐	Kontrolní bod	Kde najdu
☐	Mám stažený aktuální výpis konta ČSSZ a z důchodové aplikace.	eportal.cssz.cz
☐	Sekce „Přehled dob neevidovaných“ je prázdná nebo ji můžu doložit.	Výpis konta
☐	Vyměřovací základ za všechny roky odpovídá mým výplatnicím.	Výpis konta
☐	Studium po 18. narozeninách. (a po 31. 12. 2009) je vedeno jako „studium po 31. 12. 2009“.	Výpis konta
☐	Mám doloženou práci v zahraničí (formulář U1/E301).	Vlastní dokumenty
☐	Vím, kolik let pojištění mám a kolik mi chybí do 35 let.	Důchodová aplikace
☐	Znám svůj zákonný důchodový věk a datum odchodu.	Důchodová aplikace
☐	Znám odhad svého starobního důchodu.	Důchodová aplikace
☐	Mám založené DPS s vkladem aspoň 1 700 Kč/měs.	Smlouva s penzijní společností
☐	Zvážil(a) jsem DIP pro daňovou úlevu.	Smlouva s poskytovatelem
☐	Vím, jestli a kolik přispívá můj zaměstnavatel na DPS/DIP.	Personální oddělení
☐	Tvořím finanční rezervu.	Vlastní plánování
☐	Vím, jak bude zajištěná moje rodina, pokud zemřu.	Vlastní plánování
☐	Plánuji další kontrolu evidence za 2–3 roky.	Kalendář

Jak se připravovat na důchod ve vašem věku?

Příprava na důchod je celoživotní proces. Na co se můžete zaměřit právě teď?

Ve 20–30 letech

- **Založte si DPS.** Čím dříve vložíte byť jen malý vklad, tím víc se zhodnotí.
- **Začněte investovat.** 1 000 Kč měsíčně udělá za 40 let velký rozdíl.
- **Zkontrolujte si první výpis konta ČSSZ.** Souhlasí vám evidence brigád a zaměstnání?

Ve 30–40 letech

- Pravidelně investujte. Navyšujte vklady s rostoucím příjmem.
- Využijte příspěvek zaměstnavatele na DPS/DIP.
- Při rodičovské si ověřte, že je péče o dítě nahlášena ČSSZ.
- Kontrolujte výpis konta každé 2–3 roky.

Ve 40–50 letech

- **Zkontrolujte důkladně výpis konta.** Opravte staré chyby, dokud to jde.
- **Využívejte daňovou úlevu DPS/DIP** naplno (až 48 000 Kč/rok).
- Posudte, jestli vaše **spoření odpovídá cílové penzi.**
- Podívejte se v důchodové aplikaci na **odhad důchodu.**

V 50–60 letech

- Postupně přesouvejte **investice do konzervativnějších nástrojů**.
- **Zvažte, jestli dospořit DPS**, abyste mohli do předdůchodu.
- **Spočítejte si přesně důchodový věk** a naplánujte odchod.
- **Vyřešte poslední mezery** a chyby v evidenci.

V 60–67 letech

- Dokončete přesun **investic do bezpečných nástrojů**.
- Rozhodněte se, jestli půjdete do důchodu **v řádném věku, nebo dřív**.
- **Zvažte doplacení studia** (2 roky před důchodem).
- 4 měsíce před důchodovým věkem **podejte žádost o důchod**.
- **Připravte si doklady** (studium, zahraničí, rodné listy dětí).

Po 67 letech (v důchodu)

- **Zvažte práci v důchodu** se slevou 6,5 % na pojistném.
- Postupně si **uvolňujte peníze z investic**.
- Při práci **požádejte o zvýšení důchodu** za odpracovanou dobu.



Mýty o důchodech

Kolem důchodů koluje mnoho nepřesných představ. Zde jsou ty nejčastější.

✗ MÝTUS: „Až přijde čas, ČSSZ mi všechno správně spočítá.“

✓ REALITA: ČSSZ počítá z toho, co má v evidenci. Pokud zaměstnavatel nezaslal podklady nebo je v nich chyba, ČSSZ si informace sama nedohledá. Kontrola evidence je vaše odpovědnost.

✗ MÝTUS: „Budu mít důchod podobný jako moji rodiče.“

✓ REALITA: Pravidla se průběžně mění. Probíhající reforma snižuje koeficient výpočtu, zvyšuje důchodový věk na 67 let a zpomaluje růst nových důchodů. Vaše situace bude odlišná.

✗ MÝTUS: „Stačí odpracovat 35 let, za další roky stejně nedostanu víc peněz.“

✓ REALITA: 35 let je jen podmínka nároku. Výše důchodu závisí na výdělcích a odpracovaných letech.

✗ MÝTUS: „Studium se mi počítá do důchodu.“

✓ REALITA: Studium po roce 2010 se nepočítá jako doba pojištění. Funguje jen jako vyloučená doba. Za tyto roky studia si ale můžete doplatit sociální pojištění.

✗ MÝTUS: „Doplňkové penzijní spoření je státní záruka.“

✓ REALITA: DPS není garantováno státem. Stát přidává příspěvek, ale výnos závisí na zvoleném fondu. Účastnické fondy mohou i krátkodobě ztrácet hodnotu.

✗ MÝTUS: „V předčasném důchodu můžu normálně přivydělávat.“

✓ REALITA: Před dosažením důchodového věku v předčasném důchodu nemůžete pracovat na smlouvu, ze které byste odváděli sociální pojištění. Musíte si hlídat limit výdělků: DPP 12 000 Kč, DPČ 4 500 Kč měsíčně a OSVČ do 117 521 Kč za rok.

✗ MÝTUS: „Vdovský důchod budu pobírat doživotně.“

✓ REALITA: Automaticky jen 1 rok. Poté pouze v případě, že pečujete o dítě nebo závislou osobu, máte invaliditu III. stupně nebo máte jen 4 roky do důchodu.

✗ MÝTUS: „Když odložím důchod, o peníze přijdu.“

✓ REALITA: Naopak, za každých 90 dní práce bez pobírání důchodu se vám zvyšuje důchod.

Užitečné kontakty a zdroje

Zdroj	Odkaz / Kontakt	K čemu slouží?
ePortál ČSSZ	eportal.cssz.cz	Výpis konta, důchodová aplikace, přihlášky
ČSSZ – call centrum	cssz.cz / tel: 800 050 248	Dotazy, reklamace, oprava evidence
Asociace penzijních společností	apfcr.cz	Srovnání DPS, penzijní fondy
Asociace pro kapitálový trh	akatcr.cz	Srovnání DIP, investiční společnosti
Ministerstvo financí ČR	mfcr.cz	Oficiální informace o DIP a daňové podpoře spoření na stáří
MPSV ČR	mpsv.cz	Informace o důchodovém systému a sociálním pojištění
Zákon o důchodovém pojištění	Zákon č. 155/1995 Sb.	Legislativní základ důchodového systému
Zákon o DIP	Zákon č. 462/2023 Sb.	Legislativní rámec pro DIP od 1. 1. 2024

Hod'te s námi účetnictví za hlavu

Pečujeme o podnikatele v Česku a na Slovensku. Postaráme se i o vás. Věnujte pozornost umění, daně vyřešíme za vás.

Úřady vyřídíme za vás

Ušetřete si čas. Zastoupíme vás, ať půjde o banalitu, nebo o daňovou kontrolu.

Nestojíme majlant

Naše služby pro živnostníky startují na 500 Kč měsíčně.

Daně máte v pořádku

Představte si ten klid a jistotu, když za vás papírování vyřešíme na jedničku.



Ozvěte se.

www.uol.cz

+420 910 190 008

info@uol.cz

PS: Náš e-book je pro všechny zdarma.
Sdílejte ho volně všem, komu by se mohl hodit.