

Kdy mohu odejít do starobního důchodu?

Popíšeme jednotlivé druhy starobních důchodů a objasníme, kdy je můžete získat. Dozvíte se, zda a kolik si můžete k důchodu přivydělat a jestli si tím později zvýšíte důchod.

Letáky ombudsmana najdete na www.ochrance.cz v části [Nevím si rady se svou životní situací](#).



Kdy mohu odejít do důchodu?

Řádný starobní důchod můžete dostat, až dosáhnete **důchodového věku**, pokud zároveň máte dostatečnou **dobu důchodového pojištění**.

Do důchodu ale můžete odejít i **dřív**. Vysvětlíme, kdy můžete získat [předdůchod](#) a kdy [předčasný starobní důchod](#).

Pokud při dosažení důchodového věku **nemáte potřebnou dobu důchodového pojištění**, můžete později získat [pozdní starobní důchod](#), ale i tak **potřebujete určitou (kratší) dobu důchodového pojištění**, jinak starobní důchod nedostanete nikdy. Dobu důchodového pojištění můžete získat i doplacením pojistného.

Pokud máte **invalidní důchod**, [změní se](#) Vám v 65 letech na starobní.



Jak zjistím svůj důchodový věk?

Pokud jste se narodili po roce 1971, je Váš důchodový věk **65 let**.

Pokud jste se narodili v roce 1971 nebo dříve, záleží na tom, jestli jste žena, nebo muž, a kolik jste vychovali děti. Důchodový věk Vám spočítá [důchodová kalkulačka](#) na webu Ministerstva práce a sociálních věcí (www.mpsv.cz) v části *Působnost MPSV → Důchodové pojištění → Kalkulačky*.



Jak se určí získaná doba důchodového pojištění?

Dobou důchodového pojištění jsou

- **příspěvkové doby**, tedy skutečně odpracované doby například v zaměstnání nebo při samostatné výdělečné činnosti, případně jiná doba, za kterou jste sami zaplatili pojistné, a
- **náhradní doby** určené zákonem (kdy se neplatilo pojistné)
 - **plně započítané**: například péče o dítě do 4 let, péče o člověka závislého na péči a doba základní vojenské služby,
 - **krácené** (započítané jen zčásti): například evidence na úřadu práce, doba civilní služby do konce roku 2004, studium do roku 2010, pobírání invalidního důchodu pro invaliditu III. stupně, otcovská, doba nemocenské či mateřské po skončení zaměstnání.

Řádný starobní důchod



Kdy mohu dostat řádný starobní důchod?

Starobní důchod můžete dostat, když dosáhnete **důchodového věku** a získáte **dobu důchodového pojištění**

- alespoň **35 let** příspěvkových i náhradních dob nebo
- alespoň **30 let** příspěvkových dob (ze zaměstnání, podnikání nebo po zaplacení pojistného).



Kdy mohu požádat o řádný starobní důchod?

O důchod můžete požádat **nejdříve 4 měsíce předem dnem, od něhož chcete důchod brát.**

Po splnění podmínek (výše) můžete o důchod požádat kdykoliv, a to i zpětně, ale dostanete ho nanejvýš za **5 let zpátky** (a jen od splnění podmínek).



Musím po dosažení důchodového věku odejít do důchodu?

Nemusíte a nikdo Vás k tomu nemůže nutit (nemůžete dostat výpověď).

Pokud se rozhodnete dál pracovat, **můžete současně pobírat celý důchod**, jen polovinu, anebo ho zatím nemusíte brát vůbec. **Vydělávat** přitom můžete **neomezeně**.



Kolik dostanu?

Orientační výši důchodu si můžete spočítat přes [důchodovou kalkulačku](#) na webu České správy sociálního zabezpečení (www.cssz.cz) v části *Životní situace* → *Důchody*.



Mohu si dalšími výdělky zvýšit starobní důchod?

Ano, svými dalšími výdělky si důchod můžete zvýšit o

- **0,4 %** výpočtového základu za každých **360** kalendářních dnů, když budete brát **plný důchod**,
- **1,5 %** výpočtového základu za každých **180** kalendářních dnů, když budete brát **polovinu důchodu**, nebo
- **1,5 %** výpočtového základu za každých **90** kalendářních dnů, když **nebudete brát důchod**.

Důchod se Vám nezvýší automaticky, **o zvýšení** za výdělečnou činnost **musíte sami požádat** okresní správu sociálního zabezpečení podle svého hlášeného pobytu, nejlépe vždy po 360 dnech výdělečné činnosti, pokud berete plný důchod, nebo po 2 letech výdělečné činnosti, pokud důchod nepobíráte nebo berete jen polovinu.

Zvýšený důchod Vám totiž spočítají i zpětně, ale doplatí Vám ho nanejvýš za 5 let zpětně od podání žádosti o zvýšení.



Do doby výdělečné činnosti **se nepočítají** dny neplaceného volna, neomluvené absence, dočasné pracovní neschopnosti ani ošetřování člena domácnosti.



Co je výpočtový základ?

Velice zjednodušeně řečeno je výpočtový základ Váš **průměrný měsíční příjem v rozhodném období** (nejdřív od roku 1986 až do konce kalendářního roku před odchodem do důchodu) **snížený** podle „redukčních hranic“, které platí v roce přiznání důchodu.

Předdůchod



Mohu odejít do důchodu dřív, když mám naspořeno?

Ano, pokud máte [doplňkové penzijní spoření](#), můžete do důchodu dřív a **vyplácet si starobní penzi ze svých úspor**, než budete moci odejít do starobního důchodu. Říká se tomu **předdůchod**.

Do předdůchodu můžete odejít **až o 5 let dříve**, než by šel do důchodu muž Vašeho data narození (nezáleží na pohlaví ani počtu vychovaných dětí). Pro ženy tak předdůchod často trvá jen 2–3 roky.

Musíte si **spořit alespoň 5 let**.

Předdůchod musí trvat alespoň 2 roky.

Musíte mít **naspořeno** tolik, abyste si mohli vyplácet starobní penzi alespoň ve výši 30 % průměrné mzdy za 1. až 3. čtvrtletí předchozího roku (na začátku výplaty). Potřebnou částku úspor ale můžete doplatit najednou. **Příklad:** Kdybyste do předdůchodu šli v roce 2024 a chtěli v něm být dva a půl roku, museli byste si ze svých úspor vyplácet alespoň 12 728,10 Kč měsíčně (30 % ze 42 427 Kč), takže byste museli mít našetřeno alespoň **381 843 Kč** (30 x 12 728,10 Kč).



Během předdůchodu si můžete **neomezeně přivydělávat**.



Předdůchod se **nedá zrušit**.

Předčasný starobní důchod



Mohu do důchodu dřív, i když nemám naspořeno?

Ano, do předčasného starobního důchodu můžete odejít **až o 3 roky dříve** (nejdříve 3 roky před dosažením důchodového věku).

Současně musíte mít **dobu důchodového pojištění** (jako u řádného starobního důchodu)

- alespoň **35 let** příspěvkových i náhradních dob nebo
- alespoň **30 let** jen příspěvkových dob.



Od října 2024 budete potřebovat alespoň **40 let** důchodového pojištění. Některé náhradní doby se Vám přitom započítají jen z 80 %.

Předčasný důchod dostanete ode dne, kdy o něj požádáte – **nemůžete ho dostat zpětně**.



Budu mít kvůli předčasnému odchodu nižší důchod?

Ano, Váš důchod bude nižší. Čím dříve odejdete, tím nižší bude.

Důchod se snižuje **za každých i započatých 90 dnů**, o které jdete do důchodu dříve, **o 1,5 %** výpočtového základu (zjednodušeně sníženého průměrného výdělku).

Příklad: Důchod, který by jinak byl 20 200 Kč měsíčně, by se při odchodu **o rok dříve** snížil asi o 1 700 Kč. Kdybyste odešli **o dva roky dříve**, byl by Váš důchod nižší dokonce až o 3 400 Kč měsíčně: Za rok takového předčasného důchodu přijde průměrný předčasný důchodce asi o 40 800 Kč a za průměrnou dobu důchodu (která nyní přesahuje 24 let) asi o 979 000 Kč, ale důchod bude pobírat déle (začne ho brát dříve).



Přiznání předčasného starobního důchodu je nevratné. Důchod budete mít navždy nižší – nemůžete dostat řádný starobní důchod. Nepomůže Vám ani to, že jste do důchodu odešli dřív, třeba kvůli zdraví nebo protože jste nemohli sehnat práci.



Pokud jste předčasný důchod získali **po 1. říjnu 2023, do dosažení důchodového věku** se Vám bude **pravidelně zvyšovat (valorizovat) jen základní výměra důchodu** (procentní výměra ne). Po dosažení důchodového věku se Vám důchod bude zvyšovat běžně (celý).



Předčasný starobní důchod se ale dá zvýšit, pokud budete vydělávat po dosažení důchodového věku. O zvýšení musíte požádat.



Mohu si k předčasnému starobnímu důchodu přivydělávat?

Jakmile dosáhnete **důchodového věku**, můžete si přivydělávat **neomezeně**.

Do té doby si můžete **v zaměstnání** přivydělávat

- méně než **4 000 Kč** hrubého měsíčně **na pracovní smlouvu**,
- méně než **4 000 Kč** hrubého měsíčně **na dohodu o pracovní činnosti**,
- méně než **10 000 Kč** hrubého měsíčně **na dohodu o provedení práce**.

Hranice se u každého zaměstnavatele hodnotí zvlášť. (Můžete tedy mít dvě dohody o pracovní činnosti u různých zaměstnavatelů a vydělat si u každého až 3 999 Kč hrubého měsíčně.)

Od července 2024 nesmí příjem z více dohod o provedení práce v jednom kalendářním měsíci překročit 10 499 Kč u jednoho zaměstnavatele a 17 499 Kč u všech zaměstnavatelů.

Podnikáním si můžete přivydělávat méně než **105 520 Kč** hrubého zisku za kalendářní rok (za rok 2023 to bylo 96 777 Kč). Pokud jste podnikali jen část roku, limit se poměrně snižuje.

Zahájení výdělečné činnosti musíte **do 8 dnů nahlásit** okresní správě sociálního zabezpečení podle svého hlášeného pobytu.

Pokud **překročíte hranice přivýdělku** při zaměstnání, budete muset **vrátit důchod** za daný měsíc. V případě příjmu z podnikání budete muset vrátit důchod za celý rok.



Můžete mít **neomezené „pasivní příjmy“** – například z nájmu.

Pozdní starobní důchod



Co když mám důchodový věk, ale nemám potřebnou dobu důchodového pojištění?

Když při dosažení důchodového věku nemáte potřebnou dobu důchodového pojištění, můžete získat **pozdní starobní důchod**, a to **o 5 let později**, než by šel do řádného důchodu muž Vašeho data narození (nezáleží na pohlaví ani počtu vychovaných dětí). Pokud jste se narodili po roce 1965, můžete jít do pozdního starobního důchodu v 70 letech.

Současně musíte mít **dobu důchodového pojištění**

- alespoň **20 let** příspěvkových i náhradních dob nebo
- alespoň **15 let** jen příspěvkových dob.

Invalidní důchod



Co když mám invalidní důchod?

Jakmile dosáhnete **65 let**, Váš invalidní důchod se **automaticky přemění na starobní důchod**.

Bude **stejně vysoký** jako dosavadní invalidní důchod.

Můžete ale Českou správu sociálního zabezpečení **požádat o výpočet řádného starobního důchodu**. Bude Vám pak vyplácet ten důchod, který bude vyšší.

Přeměněný invalidní důchod se nedá zvýšit výdělky dosaženými po přeměně (po 65. roku).