

Kdy mohu odejít do starobního důchodu?



ombudsman
veřejný ochránce práv



dětský ombudsman
ochránce práv dětí

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 [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 1988, je Váš důchodový věk **67 let**.

Pokud jste se narodili v období let 1974 až 1988, přičítá se k věku 65 let a 8 měsíců tolik měsíců, kolik let dělá rozdíl mezi Vaším rokem narození a rokem 1973.

Příklad: Pokud jste se narodili v roce 1980: $1980 - 1973 = 7$ let. Proto se k 65 letům a 8 měsícům přičte ještě 7 měsíců. Váš důchodový věk tedy bude 66 let a 3 měsíce.

Pokud jste se narodili v roce 1973 nebo dříve, záleží na tom, jestli jste žena, nebo muž, a kolik jste vychovali dětí.

Důchodový věk Vám spočítá [důchodová kalkulačka](#) na webu Ministerstva práce a sociálních věcí ([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** (zaopčítané 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 přede 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 (cssz.cz) v části **Životní situace → Důchody**.

Mohu si dalšími výdělkami zvýšit starobní důchod?

Ano, svými dalšími výdělkami si důchod můžete zvýšit o

- **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 když pobíram plný důchod při zaměstnání?

Máte **slevu na pojistném** na důchodové pojištění, a to 6,5 % z Vaší hrubé mzdy. O slevu musíte zaměstnavatele **požádat**. Nedá se přiznat zpětně.

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 **nasořeno** 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 2026 a chtěli v něm být dva a půl roku, museli byste si ze svých úspor vyplácet alespoň 14 451,30 Kč měsíčně (30 % ze 48 171 Kč), takže byste museli mít našetřeno alespoň **433 539 Kč** ($30 \times 14\ 451,30$ 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** 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).



Pokud ale máte **alespoň 45 let doby pojištění**, sníží se Vám důchod **za každých i započatých 90 dnů**, o které jdete do důchodu dříve, jen **o 0,75 %** výpočtového základu.

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 a získali 40 let pojištění**, 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 přivydělat

- méně než **4 500 Kč** hrubého měsíčně **na pracovní smlouvu**,
- méně než **4 500 Kč** hrubého měsíčně **na dohodu o pracovní činnosti**,
- méně než **12 000 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 4 499 Kč hrubého měsíčně.)

Příjem z více dohod o provedení práce v jednom kalendářním měsíci nesmí překročit 12 000 Kč u jednoho zaměstnavatele.

Podnikáním si můžete přivydělat méně než **117 521 Kč** hrubého zisku (po odečtení nákladů) za kalendářní rok (za rok 2025 to bylo 111 736 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?

Pokud při dosažení důchodového věku nemáte potřebnou dobu důchodového pojištění, můžete získat **pozdní starobní důchod**, a to **o 2 roky později**, než by šel do řádného důchodu muž Vašeho data narození (nezáleží na pohlaví ani počtu vychovaných dětí).

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 výdělkami dosaženými po přeměně (po 65. roku).