

**online
návod
na A4**

Do důchodu *bez stresu*

10 věcí, které udělejte už nyní



České důchody
vše o důchodech *lidsky a jasně*

Přípravu na důchod neodkládejte

10 věcí, které udělejte už nyní

Pár slov úvodem

Milé čtenářky, milí čtenáři,

vítáme vás na stránkách návodu, který by si měl přečíst každý, kdo v následujících letech půjde do starobního důchodu. Odchod do důchodu je velkou životní změnou, která nemusí probíhat snadno a ne vždy se obejde bez komplikací. Proto je dobré, abyste se o svůj důchod začali zajímat s předstihem.

Je řada věcí, které si můžete zkontrolovat a připravit už nyní, a není to nic náročného. Díky tomu si možná ušetříte nemilá překvapení s chybějícími doklady či roky důchodového pojištění. **Důsledkem může být nižší důchod nebo situace, kdy na něj nebudete mít vůbec nárok.**

Tento návod je úvodem do celé problematiky a obsahuje základní informace o přípravě na starobní důchod. Neklade si za cíl být úplným výčtem všeho, co potřebujete, ale je spíše rozcestníkem, který vás nasměruje dále, abyste se na důchod mohli chytře připravit.

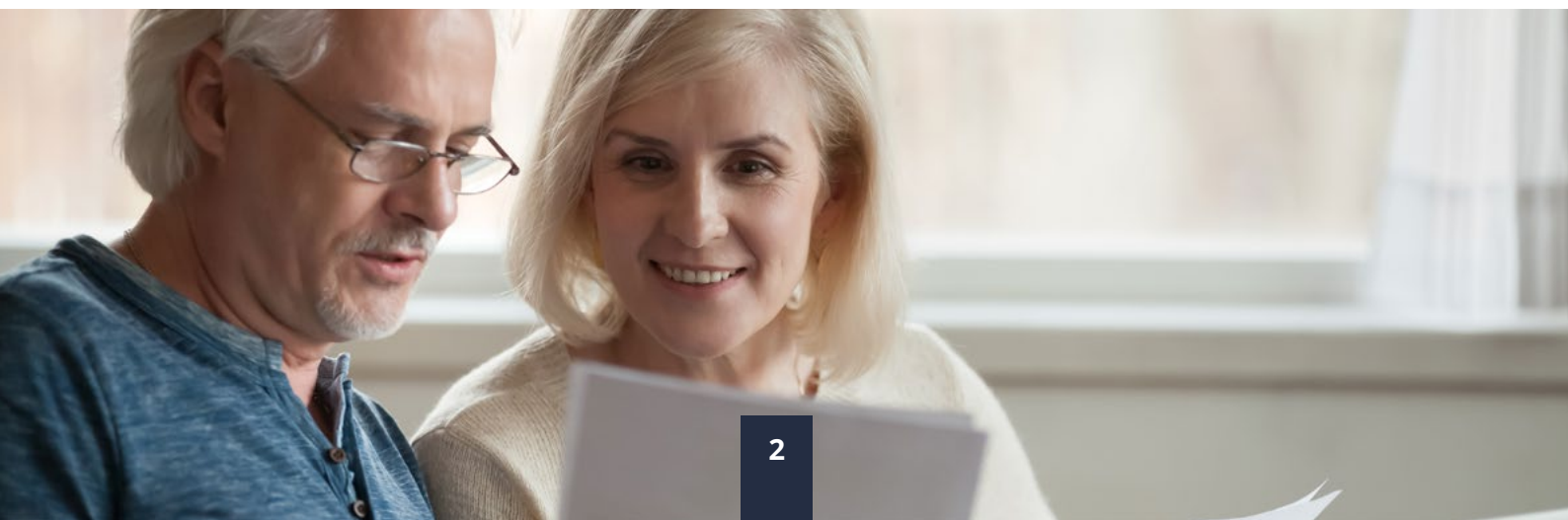
Co se v návodu dozvíte

1. Proč je dobré se o důchod zajímat s předstihem?
2. Komu hrozí, že nebude mít nárok na důchod?
3. Co je možné udělat už nyní, přestože do důchodu půjdete až za několik let?
4. Kam se obrátit v případě nejasností?

Je to vše aktuální?

Pravidla přiznávání a výpočtu starobních důchodů se průběžně mění. V posledních letech nejde o žádné dramatické změny, ale spíše o drobné úpravy, přesto je možné, že v době, kdy tento návod čtete, může být něco jinak. Pokud se některá čísla, údaje, informace nebo jiné věci uvedené v tomto návodu změní, budeme o tom informovat na portálu České důchody.

Aktuální informace k tomuto návodu včetně všech použitých odkazů naleznete na webové adrese: www.ceskeduchody.cz/navod-priprava



Upozornění k autorským právům

Návod, který držíte v ruce, je výsledkem pečlivé práce redakce portálu České důchody. Prosíme, respektujte naše autorská práva, návody na Ulož.to nepatří. Jakékoli šíření návodu jako celku nebo jeho části je zakázáno a chráněno autorským zákonem.



Aby se vám návod lépe četl, můžete si ho snadno vytisknout na vaší tiskárně. Je připraven jako formát A4, takže při tisku nemusíte nic nastavovat a vše by mělo být dobře čitelné. Pokud budete číst návod na počítači, můžete využít aktivní odkazy na webové stránky, o kterých píšeme.

Důchod mám daleko, proč se na něj připravovat už dnes?

Už dlouho neplatí, že nárok na starobní důchod má automaticky každý, kdo dosáhne důchodového věku a požádá o něj. V **posledních letech bohužel přibývají tisíce nových seniorů, kteří z různých důvodů nárok na důchod vůbec nemají.** Často to pro ně bývá šok a dostávají se do velmi složité situace, kdy musí i nadále pracovat nebo žádat o dávky v hmotné nouzi, které nejsou vysoké. Z očekávaného poklidného stáří a odpočinku se rychle stává nepříjemné a stresující období, které si nikdo z nás nezaslouží.

Ve stáří bychom si měli užívat zasloužený odpočinek, nikoliv řešit starosti s nízkým důchodem nebo s tím, že ho vůbec nedostáváme. **Je řada věcí, které můžete zkontrolovat nebo dopředu připravit.** Nezabere to mnoho času a navíc si uděláte přehled v tom, co vám pro důchod chybí.

Mnoho budoucích seniorů přípravu podceňuje a výsledek může být tento:

1. Starobní důchod je výrazně nižší, než čekali.
2. Starobní důchod vůbec nedostanou.

Proč tomu tak je? Všechno souvisí s dobou důchodového pojištění, kterou za svůj život „nashromáždíte“. Nestací „jen“ to, že jste pracovali, protože pokud se z práce neodvádělo pojištění, do důchodu se vůbec nepočítá. **Obecně platí, že čím déle jste pracovali a čím jste měli vyšší výdělky, tím vyšší budete mít starobní důchod.**

Současně to ale lze vnímat i opačně – čím méně odpracovaných let nebo náhradních dob získáte, tím nižší důchod budete mít. A pokud něco z různých důvodů není evidováno, je to bohužel do značné míry vaše odpovědnost. Rozhodně se proto vyplatí vše zkontrolovat, aby se nestalo, že váš důchod bude mnohem nižší, než jste čekali.



Jak budu mít vysoký důchod?



Vzhledem k mnoha pravidlům není možné jednoduše říct, jak se bude konkrétně váš důchod počítat a jak bude vysoký. Česká správa sociálního zabezpečení na svém webu nabízí podrobnou **kalkulačku důchodů**, kde si můžete předběžnou výši podle údajů v informativním osobním listu důchodového pojištění (IOLDP) spočítat. Připravte se ale na dlouhý proces zadávání údajů. Vždy ale platí, že definitivní výši důchodu se dozvíte až po podání žádosti, pak ho totiž úředníci detailně spočítají.



Abyste získali starobní důchod, musíte splnit dvě podmínky. Předně je nutné dosáhnout důchodového věku, který se nyní postupně zvyšuje a je „zastropován“ na 65 letech. U žen zatím stále platí, že čím více porodily dětí, tím jdou do důchodu dříve, ale v budoucnu budou mít důchodový věk stejný jako muži. Váš důchodový věk si můžete **spočítat v kalkulačce** na webu České důchody.



Do důchodu můžete jít i až o pět let dříve, nejdříve ale v 60 letech. Pak jde o předčasný důchod nebo předdůchod. V prvním případě se vám bude důchod finančně krátit, v druhém zase musíte mít našetřené peníze v důchodovém spoření.

Druhou podmínkou je již zmíněná doba pojištění. Každý musí dosáhnout minimálního počtu odpracovaných let v kombinaci s náhradními dobami. Česko má přitom jednu z nejprísnejších podmínek ohledně doby pojištění v Evropě. Abyste ho získali, musíte splnit jednu z následujících možností:

- Mít pojištění alespoň 35 let (včetně náhradních dob)
- Mít pojištění alespoň 30 let (bez náhradních dob)
- Mít pojištění alespoň 20 let a dosáhnout alespoň o 5 let vyššího věku, než je důchodový věk
- Mít pojištění alespoň 15 let (bez náhradních dob) a dosáhnout alespoň o 5 let vyššího věku, než je důchodový věk



Málokdo si to uvědomuje, ale jsou to docela přísné podmínky. Stačí, abyste měli v životě nějakou nečekanou komplikaci při studiu, byli delší dobu nezaměstnaní nebo nemocní, a snadno se dostanete do situace, kdy vám budou odpracované roky nebo pojištění chybět. A pak starobní důchod vůbec nedostanete.

Komu hrozí stáří bez důchodu?

Některé skupiny lidí jsou ohledně budoucího důchodu opravdu „zranitelné“. Není výjimkou, že někteří celé roky žijí v domněnku, že na ně čeká důchod, ale pak zažívají rozčarování.

Může se to týkat i vás a zpozornět byste měli hlavně v případě, pokud patříte do některé z těchto skupin:

1. Jste invalidní v I. nebo II. stupni a dlouhodobě nemůžete najít práci. **Do důchodu se totiž počítá jen invalidita III. stupně.** Platí to i pro případy, kdy si přivyděláváte jen malými brigádami takzvaně na dohodu a máte jen nízké výděly.
2. Jste dlouhodobě v domácnosti. Jde například o ženy, kde vydělává muž a nechává manželku doma, či naopak.
3. Nemůžete pracovat, protože trpíte duševními potížemi, ale dlouho odkládáte léčbu a žádost o invalidní důchod.
4. Dlouhodobě pracujete v cizím státě, se kterým nemá Česko uzavřenou smlouvu o sociálním pojištění.
5. Byli jste delší dobu ve vězení a nepracovali tam.
6. Po studiu jste delší dobu odkládali nástup do práce.
7. Nepracujete a staráte se o nemocné dítě starší 4 let, které není uznané jako závislé na péči.
8. Dlouhodobě **pracujete hlavně na dohody (DPP a DPČ) a vyděláváte málo peněz**, takže se z výplat neodvádí pojištění, jen daň.
9. Jste **dlouhodobě v evidenci úřadu práce** a nemůžete si najít práci. Platí, že do důchodu si můžete započítat nezaměstnanost jen v délce tří let.
10. Pracujete delší doby „na černo“ nebo máte melouchy, třeba kvůli tomu, že jste v exekuci.

V těchto případech, zvláště pokud trvají několik let, hrozí, že při žádosti o důchod vám úředníci řeknou: Na starobní důchod ze zákona nárok nemáte. Proto byste se měli dopředu zajímat o to, jak na tom s odpracovanými roky a důchodovým pojištěním jste a zda vám nehrozí ztráta důchodu.

Je nutné říct, že nemusí jít jen o tyto životní případy. **Chybějící roky pojištění mohou mít i lidé, kteří celý život pracují.** Je proto dobré to s předstihem zkontrolovat a měl by tak učinit každý po padesátce.

Co se do důchodu vůbec nepočítá?

Vždy je dobré mít na paměti, že některé práce, výděly nebo životní situace se do důchodu vůbec nepočítají. Jde především o následující:

- Dohody DPP a DPČ bez odvodů důchodového pojištění
- Studium po roce 2010
- Invalidita I. a II. stupně
- Výkon trestu odnětí svobody bez práce
- Předdůchod
- Pasivní příjmy



Je vhodné zkontrolovat zvláště informace o zaměstnáních v 90. letech a také v období před rokem 1989, kdy se nemuselo všechno přesně evidovat a mohly vznikat chyby či nepřesnosti.

10 věcí, které můžete udělat už nyní

Abyste se nezařadili do skupiny těch, kteří jsou potom při žádosti o důchod překvapeni, když jim úředník nebo úřednice vyčíslí důchod, můžete už nyní udělat několik věcí. Díky tomu výrazně snížíte riziko, že bude něco špatně.

1. Požádejte o důchodový výpis

Požádejte si už s předstihem o výpis důchodového pojištění (tzv. informativní osobní list důchodového pojištění, IOLDP). Je to zdarma pro každého jednou ročně. Informace, jak o výpis požádat, najdete v [našem bezplatném návodu](#).

2. Zkontrolujte si odpracované roky a náhradní doby

Zkontrolujte si, jestli máte dostatek odpracovaných let a náhradních dob, zejména proto, že výpis je plný nepřesností, chytáků a neobsahuje všechny údaje. Proto jsme k tomu vydali příručku *Do důchodu bez nemilých překvapení*, kterou si můžete [koupit v našem e-shopu](#).

3. Udělejte si revizi dokumentů týkajících se práce

Zaměstnavatelé mají povinnosti posílat sociální správě (ČSSZ) doklady o tom, že pracujete. Občas na to ale zapomínají a mohou nastat i situace, kdy se potřebné dokumenty a informace ztratí.

Problémy bývají hlavně se zaměstnáním před rokem 1989 nebo v 90. letech. Zkuste proto „vyhrabat“ všechny pracovní smlouvy, výplatní pásky, odborové průkazy, doklady k rekreacím ROH, mzdové nebo docházkové listy, daňové evidence. Vše se může hodit, pokud se objeví jakýkoliv problém s evidencí odpracovaných let. Uložte si dokumenty do jedné složky.

4. Zajistěte si svědectví o práci

Pokud o nějaké vaší práci neexistuje na České správě sociálního zabezpečení (ČSSZ) záznam a vy víte, že jste pracovali, je dobré si zajistit svědectví bývalých kolegů. Je to mimořádný způsob dokládání práce a potřebujete k tomu nejméně dva svědky, kteří s vámi pracovali ve stejné době a mohou vám vaši práci dosvědčit. Formulář k doložení svědectví (má 3 strany) najdete [na webu](#) ČSSZ a pravost podpisů svědků ověřuje zpravidla obecní úřad nebo notář.

5. Vyřešte potvrzení kolem péče

Udělejte si kopii rodného listu dítěte, abyste mohli doložit péči a získat tak náhradní dobu. Může to být i jiný doklad, třeba rozsudek soudu o svěření do péče, doklad o svěření do pěstounské péče nebo úmrtní list. V krajním případě postačí také čestné prohlášení. Pokud jste pečovali o nemocné děti nebo jiné blízké osoby, dokládá se to rozhodnutím okresní sociální správy.



6. Nezapomeňte na studia

Pokud jste studovali a tato období vám ve výpisu chybí, budou se vám hodit následující dokumenty: diplom, vysvědčení, výuční list, studijní výkaz nebo také potvrzení školy.

7. Najděte si doklady o vojně

Muži mohou v některých případech dokládat také vojenskou službu (vojenská knížka nebo potvrzení příslušné vojenské správy) nebo civilní službu (potvrzení ministerstva práce a sociálních věcí).

8. Nejasnosti řešte s úředníky

Narazíte-li ve výpisu na jakékoliv nesrovnalosti nebo chybějící odpracované roky, co nejdříve to řešte s úředníky své okresní správy sociálního zabezpečení. Jeden příklad za všechny: V roce 1997 zasáhly Moravu velké povodně a některé archivy byly zaplavené a dokumenty zničené. Některým lidem proto ve výpisu chybí část odpracovaných let, což by mohl být problém. Podle současných pravidel by taková doba měla být vedena jako vyloučená, je proto dobré to s úředníky ověřit.

9. Doplatte si chybějící doby

Pokud už nyní víte, že vám budou chybět nějaké měsíce nebo roky pojištění, začněte si zjišťovat, kolik by bylo možné si zpětně doplatit. Doplácení je omezené, například zpětně lze doplatit jen jeden rok, a více o tom píše ČSSZ [na webu](#).

10. Platte si dobrovolné pojištění

V některých případech se vám důchodové pojištění neplatí. Jde o řadu životních situací, které se vám pak nezapočítávají do důchodu. Pokud se vás týkají, je dobré uvažovat o tom, že si pojištění budete platit dobrovolně. Jde o takzvanou dobrovolnou účast na pojištění. V roce 2020 toto pojistné stojí 2439 korun měsíčně. Pro potřeby důchodu si takto můžete platit pojištění nejdéle 15 let.



Hlavní zásada je vždy tato: o starobní důchod byste se měli začít zajímat mnohem dříve než pár týdnů před dosažením důchodového věku. Možná si říkáte, že je důchod daleko, ale některé věci se zpětně řeší dost problematicky – typickým příkladem je dokládání neevidované práce přes svědky. Všichni víme, jak je dnes zdraví nevyzpytatelné, a čím dříve si tohle zařídíte, tím lépe.



Kam se obrátit v případě nesrovnalostí nebo nejasností?

Základním místem je Česká správa sociálního zabezpečení, konkrétně pak její místní pobočky. Jde o:

- V krajích v rámci okresů o **Okresní správu sociálního zabezpečení**
- V Praze v jednotlivých částech o **Pražskou správu sociálního zabezpečení**
- V Brně o **Městskou správu sociálního zabezpečení Brno**

Centrála České správy sociálního zabezpečení také provozuje speciální telefonní call centrum, na které se můžete obrátit s dotazy o důchodech. Jde o bezplatný telefon **800 050 248**, kam můžete volat každý všední den. Pro hovory ze zahraničí slouží i placená linka **+420 257 066 077**.

K dispozici je také klientské centrum, v rámci kterého Česká správa sociálního zabezpečení poskytuje osobní konzulce k důchodům a nabízí také informativní výpočet důchodu pro ty, kteří se brzy chystají odejít do důchodu. Osobní schůzky probíhají v pražské centrále na adrese **Křížová 25, Praha 5 – Smíchov**.

Je nutné se objednat on-line přes web, a to adrese: <https://objednani.cssz.cz/>. Zde klikněte na území Prahy a poté na další stránce na položku: **Klientské centrum pro důchodové pojištění, ústředí CSSZ, Křížová 25, Praha 5**.

Praktický slovníček

Náhradní doba – Část života, kdy nepracujete, ale tato doba se vám počítá do potřebné doby důchodového pojištění. Jde například o období péče o dítě, blízkou osobu, dobu studia, vojenskou službu, invalidní důchod třetího stupně nebo omezeně o evidenci na úřadu práce.

Vyloučená doba – Jde o dny, které se vylučují z výpočtu důchodu, aby vám „nerozmělňovaly“ výdělků a vy neměli nižší důchod. Jde třeba o nemoci, kdy jste doma a pobíráte dávky nemocenského pojištění a nepobíráte výplatu. Jde také o některé doby, kdy za vás stát platí sociální pojištění, ale nemáte výdělek, například péče o dítě nebo v některých případech nezaměstnanost.

Doba pojištění – Doba, kdy je odváděno důchodové pojištění, jinými slovy odpracovaná doba. Aby měl člověk nárok na důchod, musí mít 35 odpracovaných let. Částečně může tuto dobu nahrazovat náhradní doba.

Důchodový věk – Věk, ve kterém můžete podle zákona řádně odejít do starobního důchodu. V tuto chvíli je stanoven podle roku narození a u žen také podle počtu dětí. Od roku 2037 se sjednotí na 65 letech pro všechny. Jaký je váš důchodový věk, snadno zjistíte v [kalkulačce na webu](#) České důchody.

Kde hledat další informace?

Tento návod přináší základní informace o tom, jak se připravit na odchod do starobního důchodu. Pokud si chcete problematiku důchodů nastudovat podrobněji, další informace, návody a rozhovory najdete na [portálu České důchody](#). Můžete také odebírat Důchodový newsletter, kde každý měsíc shrnujeme důležité novinky o důchodech (přihlásit se můžete na [hlavní straně portálu](#)) nebo sledovat vše podstatné k důchodům na [facebookové stránce České důchody](#).

Pokud něčemu nerozumíte nebo máte kolem svého důchodového pojištění nejasnosti, vždy se můžete obrátit na [Českou správu sociálního zabezpečení](#), kde vám bezplatně poradí. Budoucích důchodců jsou ale v Česku miliony, takže pochopitelně občas déle trvá, než vám úředníci informace zprostředkují.

Pomoci vám může také naše praktická příručka *Do důchodu bez nemilých překvapení*, která podrobně a zároveň srozumitelně doplňuje informace v tomto návodu. Je to ideální pomocník, který vám krok za krokem poradí s přípravou na důchod.



V čem je příručka užitečná?

1. Je vhodná pro každého po padesátce, pracující i podnikatele. Díky ní si **můžete zkontrolovat, zda máte ohledně důchodu vše v pořádku**. A pokud ne, dočtete se, jak to napravit.
2. Zabývá se nejen prací, ale i **studiem, vojnou, péčí o dítě nebo nezaměstnaností**. Vše probírá s ohledem na to, jak bude ovlivněn budoucí důchod.
3. Funguje jako pracovní sešit, do kterého si **vyplníte všechny údaje potřebné pro důchod**. Součástí jsou tabulky, formuláře a důležité odkazy, které se vám budou hodit, až budete o důchod žádat.
4. Situace jsou vysvětlovány na **konkrétních případech**, abyste všemu dobře porozuměli.

Díky tomu, že jste si zakoupili tento návod, jste učinili první krok k tomu, abyste byli na důchod dobře připraveni. A tuto zodpovědnost rádi oceníme, takže vám na případný nákup příručky poskytneme slevu 10 %. Stačí, abyste při nákupu zadali slevový kupón ve znění: **KLIDNYDUCHOD10**

Příručku si můžete zakoupit v obchodě portálu České důchody: www.ceskeduchody.cz/obchod

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Fotografie © AdobeStock, pixabay.com, 2020.

Žádná část této publikace nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení.

www.ceskeduchody.cz

Tento a další návody a příručky můžete objednávat v e-shopu na adrese www.ceskeduchody.cz/obchod

