

Rady pro
roky 2025
a 2026

Předčasný důchod: *Vše, co potřebujete vědět*

Pravidla, podmínky a plánování

Praktické rady, jak neprodělat

Správné podání žádosti



1. Co je důležité si uvědomit
2. Podmínky přiznání důchodu
3. Finanční krácení za předčasnost
4. Možnosti práce a přivýdělků
5. Rozhodování o předčasném důchodu
6. Aktuální nejčastější otázky
7. Postup žádosti o předčasný důchod

Úvod

Problematikou důchodů se zabývám bezmála 10 let a jednou z nejčastějších věcí, na kterou se mě lidé ptají, je předčasný důchod. Kdy a jak o něj můžu požádat? Vyplatí se mi? Jak funguje krácení? To jsou otázky, které pravidelně dostávám.

Obvykle zaznívají od těch, kteří už jsou unavení z práce a chtějí si užívat klidu. Nebo je trápí zdravotní problémy a už nemohou dále naplno pracovat či dokonce přišli o práci. Další lidé se zase chtějí věnovat rodině, například chtějí trávit více času s vnoučaty. A v horším případě u nich okolnosti vyžadují, aby se postarali o své stárnoucí a nemocné rodiče.

Důvodů, proč lidé zvažují předčasný důchod, je mnoho a jsou individuální. Pravidla jsou ale stejná pro všechny, proto jsem napsal tento praktický návod, abyste se v problematice předčasných důchodů lépe zorientovali.

Popisuji vše důležité, co byste měli vědět, abyste se o předčasném důchodu dokázali co nejlépe rozhodnout. Řeším zde pravidla, krácení i žádost o důchod. A přidávám také praktické rady, co byste měli udělat nebo zvážit, abyste o předčasný důchod požádali v co nejlepším termínu a získali jste tak od státu co nejvíce peněz.

David Budai

O autorovi



Autorem návodu je David Budai, odborník na důchody a šéfredaktor portálu České důchody, který také na platformě Seznam Médium vydává pravidelné komentáře k aktuálnímu dění kolem důchodů. Autor vychází ze zkušeností novináře zaměřeného na problematiku důchodů, z praxe nasbírané při provozování služby kontrolního výpočtu důchodu a z konzultací se čtenáři.

1. Co je důležité si uvědomit

Předčasné důchody už dnes nejsou tak výhodné, jako tomu bylo dříve. Vláda Petra Fialy v roce 2023 prosadila výrazné zpřísnění prakticky všech parametrů a pravidel, protože chtěla odchody do předčasných důchodů výrazně omezit. A to se podařilo, protože zatímco dříve platilo, že odchod do předčasného důchodu zhruba o jeden rok dříve byl finančně docela výhodný, dnes už tomu tak není. I počet žádostí se od té doby snížil.

Při rozhodování o předčasném důchodu je proto dnes nutné počítat s docela velkým finančním krácením, které je trvalé. Navíc až do dosažení důchodového věku jsou nově pozastaveny valorizace procentní výměry, tedy zásluhové části důchodu, a to znamená další finanční ztrátu.

To ale neznamená, že by se předčasný důchod nikomu nevyplatil. Znáám lidi, kteří do předčasného důchodu odešli, a to i za nových podmínek, a své rozhodnutí si nemohou vynachválit. Sice pobírají nižší důchod, ale už nemusí chodit každý den do práce a veškerý čas mohou věnovat rodině, cestování nebo koníčkům, které dlouho zanedbávali.

Většinou mají vyřešené vlastní bydlení a splacené hypotéky, ať už v domku nebo bytě, děti jim odrostly a díky tomu už nemají tak vysoké výdaje, takže jim vystačí pravidelný důchod od státu nebo úspory. Další peníze si pak čerpají třeba z penzijního spoření a občas si zajistí nějakou brigádu nebo přivýdělek.

Samozřejmě to neplatí pro každého. Někteří zkrátka chtějí důchod co nejvyšší a plánují pracovat až do řádného důchodového věku. Zároveň ale s předčasným důchodem počítají jako s pojistkou, kdyby se něco pokazilo, přišli o zaměstnání nebo se objevily nějaké zdravotní komplikace.

Předčasný důchod a předdůchod

Pokud pátráte po možnosti odejít dříve do důchodu, nejčastěji narazíte na označení předčasný důchod a předdůchod. Přestože to zní podobně, jde o zcela rozdílné instituty. Zatímco předčasný důchod je státní a tedy dostáváte peníze od státu, v případě předdůchodu čerpáte vlastní naspořené peníze v rámci penzijního spoření formou osobní „renty“.

Do předčasného starobního důchodu můžete odejít až o 3 roky dříve před dosažením řádného důchodového věku a pravidla, podmínky i výhodnost řeší tento návod. Pobírat předdůchod je možné začít až 5 let před dosažením řádného důchodového věku. Vždy se počítá důchodový věk muže, snížený důchodový věk u žen za děti není zohledňován. Podmínkou je, že musí trvat alespoň 2 roky a každý měsíc si musíte z penzijního spoření vyplácet minimálně 30 % průměrné mzdy. V roce 2025 jde o částku 13 533 Kč. Je tedy nutné mít v rámci penzijního spoření naspořených alespoň 324 792 Kč, abyste si předdůchod mohli vyplácet povinné 2 roky. V roce 2026 se tato minimální částka zvýší.

Předdůchod se nepočítá jako doba pojištění, ale je považován za vyloučenou dobu, takže i když nebudete mít žádné výdělky z práce, nesníží vám to váš budoucí starobní důchod. Při pobírání předdůchodu můžete samozřejmě i bez omezení pracovat. Pokud se chcete o možnostech předdůchodu dozvědět více nebo byste chtěli vidět nějaké kalkulace, obraťte se na vaši penzijní společnost.

Co všechno se zpřísnilo

Novela zákona z roku 2023 přinesla následující zpřísnění pravidel pro nově přiznané předčasné důchody:

- Zkrátila se maximální doba předčasnosti z 5 let na 3 roky.
- Výrazně se zvýšilo finanční krácení za předčasnost. Zatímco dříve bylo za prvních 720 dnů krácení nižší, nyní je po celou dobu stejné.
- Valorizace procentní výměry předčasného důchodu je nově pozastavena a až do dosažení řádného důchodového věku se nezvyšuje. Při valorizaci se zvyšuje pouze základní výměra. (Toto platí pouze pro předčasné důchody přiznané od 1. října 2023 a později.)
- Minimální doba důchodového pojištění pro získání předčasného důchodu se zvýšila z 35 let na 40 let.

2. Podmínky přiznání důchodu

Abyste získali nárok na předčasný důchod, musíte splnit následující podmínky:

- Dosáhnete věku, kdy máte **méně než 3 roky** před dosažením řádného důchodového věku. Kdy přesně budete moci o předčasný důchod požádat a kolik dnů vám případně zbývá, si můžete spočítat v kalkulačce na adrese: www.ceskeduchody.cz/kalkulacka-predcasny-duchod
- Musíte dosáhnout minimální doby důchodového pojištění, která činí **40 let**. Do této doby se počítají odpracované roky i náhradní doby. Pokud jste získali méně roků pojištění, žádost o předčasný důchod vám bude zamítnuta.

Podívejte se na příklady:



Pan Jaroslav se narodil v roce 1964 a má řádný důchodový věk 64 let a 10 měsíců. O předčasný důchod může požádat nejdříve v okamžiku dosažení 61 let a 10 měsíců.

Paní Jana se narodila v roce 1963 a vychovala dvě děti, takže má díky tomu řádný důchodový věk 63 let a 8 měsíců. O předčasný důchod může požádat nejdříve v okamžiku dosažení 60 let a 8 měsíců.

Výhoda pro náročné profese

V současné době platí také snížený důchodový věk pro některé náročné profese, konkrétně jde o zdravotnické záchranáře, podnikové hasiče a zaměstnance pracující ve 4. kategorii. Pokud máte v této profesi odpracováno alespoň 2 200 směn, snižuje se vám důchodový věk o 15 měsíců. Při odpracování 4 400 směn se důchodový věk sníží o 30 měsíců a za každých dalších 74 směn pak dochází ke snížení o další 1 měsíc. Maximálně je možné důchodový věk snížit o 60 měsíců.

Jedna směna je stanovena v délce 8 hodin, takže pokud někdo pracuje 12hodinové nebo delší směny, bude se celkový počet odpracovaných hodin dělit číslem 8.

Například dvě 12hodinové směny dají dohromady celkem 3 směny v délce 8 hodin, které se započítají do důchodu. Samozřejmě se mohou počítat také různé přesčasy.

Započítávání směn do minulosti je omezené následovně:

- Pro záchranáře a podnikové hasiče se počítají odpracované směny od roku 1993.
- Pro zaměstnání ve 4. kategorii se počítají odpracované směny od roku 2015.

Zmiňované maximální 3 roky předčasnosti pro nárok na předčasný důchod si pak odečítáte od svého sníženého důchodového věku:



Pan Drahomír se narodil v roce 1964 a pracoval část života jako podnikový hasič. Jeho standardní důchodový věk by byl 64 let a 10 měsíců, ale protože má odpracováno celkem 4 450 směn, má nárok na snížený důchodový věk 62 let a 4 měsíce (o 30 měsíců nižší). Do předčasného důchodu tedy může odejít v okamžiku dosažení 59 let a 4 měsíců, tedy až o tři roky dříve.

Aby vám byl snížený důchodový věk uznán, musíte na Českou správu sociálního zabezpečení (ČSSZ) doložit potvrzení zaměstnavatele o počtu odpracovaných směn. K tomu slouží následující tiskopisy, které jsou ke stažení na ePortálu ČSSZ (eportal.cssz.cz):

- Pro záchranáře a podnikové hasiče – **Potvrzení o počtu směn v zaměstnání zdravotnického záchranáře nebo člena jednotky hasičského záchranného sboru podniku.**
- Pro zaměstnance ve 4. kategorii – **Potvrzení o počtu směn zaměstnance, který vykonává rizikové práce.**

Vás zaměstnavatel by měl tiskopisy s potvrzením odpracovaných směn na ČSSZ poslat automaticky, ale je dobré si ohlídat, jestli se tak opravdu stalo. Pokud ne, nechte si tiskopisy potvrdit a na úřad je doložte sami, zvláště u starší práce.

V současné době se připravuje také nová legislativa pro část zaměstnanců pracujících ve 3. kategorii, kteří původně měli také získat výhodu sníženého důchodového věku. Zaměstnavatelé by jim měli povinně přispívat na penzijní spoření a cílem je, aby tito lidé mohli v případě potřeby čerpat předdůchod. Jak bude finální podoba této výhody vypadat, má být jasno přibližně v polovině roku 2025.

3. Finanční krácení za předčasnost

Krácení předčasného důchodu vždy probíhá u procentní výměry, tedy u zásluhové části. Za každých započatých 90 dnů předčasnosti dochází k finančnímu krácení o 1,5 % výpočtového základu.

Výpočtový základ představuje celoživotní souhrn výdělků, který je snížený prostřednictvím redukčních hranic (započítávání výdělků nad určitou hranici je omezeno). Při výpočtu samotného důchodu, konkrétně procentní výměry důchodu, vždy platí, že za každý celý rok pojištění se započítá 1,5 % výpočtového základu.

A pokud žádáte o předčasný důchod, tak vám každých započatých 90 dnů předčasnosti (jeden cyklus) zkrátí zápočet výpočtového základu o 1,5 %. Nejde tedy o krácení o 1,5 % celého důchodu, jak se někteří mylně domnívají.

Zjednodušeně tedy platí, že za každý jeden 90denní cyklus předčasnosti si „zrušíte“ jeden celý rok důchodového pojištění, tedy například jeden rok práce.

Po zpřísnění pravidel pro předčasné důchody v roce 2023 byla zavedena maximální doba předčasnosti 3 roky. Bohužel ale tato maximální doba nekoresponduje s 90denními cykly – 3 roky jsou 1095 dnů a toto číslo není beze zbytku dělitelné 90.

Pokud si necháte přiznat předčasný důchod celé 3 roky před řádným důchodovým věkem, bude vám započítáno celkem 13 cyklů krácení. Pokud ale datum přiznání posunete o 15 dnů (16 dnů při přestupném roce), půjde pouze o 12 cyklů krácení. Plánujete-li celou tuto dobu předčasnosti využít, dejte si pozor na správné načasování, aby se vám důchod zbytečně nekrátil o jeden cyklus navíc.



Paní Světlana se rozhodla požádat o předčasný důchod 360 dnů před řádným důchodem. Budou tedy aplikovány 4 cykly za předčasnost a krácení výpočtového základu bude 6 %. Pokud by zvolila datum přiznání o 361 dnů před dosažením důchodového věku, už by měla započítáno 5 cyklů krácení.

O kolik se důchod snižuje

A jaký je konkrétní finanční dopad na výši důchodu? To se odvíjí od toho, jak vysoké výdělků jste během života měli. Obecně platí, že za každý jeden rok předčasnosti se důchod sníží o 1 000 až 2 000 Kč, tedy zhruba o 250 až 500 Kč za každý započatý 90denní cyklus. Platí, že čím vyšší je váš očekávaný důchod, tím vyšší je i krácení.

Takto vypadá modelový příklad, který ukazuje krácení u člověka, který by měl řádný důchod ve výši 22 500 Kč, což je mírně nadprůměrný důchod a dosáhne na něj většina lidí, kteří celý život pracovali a měli běžné výdělků:

- Řádný důchod: 22 500 Kč
- Předčasný důchod o 0,5 roku dříve: 21 600 Kč
- Předčasný důchod o 1 rok dříve: 20 900 Kč
- Předčasný důchod o 2 roky dříve: 19 600 Kč

Dříve platilo nižší krácení za předčasnost během prvních 720 dnů, ale po vládním zpřísnění je již pro celé období stejné. Je proto důležité myslet na to, že celkové krácení, zvláště při velmi brzkém odchodu do předčasného důchodu, může být docela vysoké. V současné době také platí, že nově přiznané předčasné důchody mají zpomalenou valorizaci.

Pokud přemýšlíte o předčasném důchodu, vždycky do úvah zahrňte také finanční krácení. Zvažujte, zda vám nižší důchod vystačí na všechny potřebné výdaje, a to i v případě, že se vaše životní situace změní. To, co může z dnešního pohledu vypadat výhodně, nemusí být stejné i za několik let, třeba když se vám zhorší zdraví.

Poloviční krácení za dlouhou práci

Součástí schválené důchodové reformy je mírnější krácení pro lidi, kteří dlouho pracovali a získali alespoň 45 let důchodového pojištění. Novinka začne platit od začátku roku 2026.

Při získání alespoň 45 let pojištění bude krácení za každých 90 dnů předčasnosti činit pouze 0,75 % výpočtového základu. Zjednodušeně řečeno tedy finanční krácení předčasného důchodu bude poloviční oproti současnosti.

Do této doby se nebudou počítat všechny doby důchodového pojištění, ale pouze práce a takzvané činnosti, které jsou společensky prospěšné, tedy vojna, péče o dítě, péče o závislou osobu nebo pěstounská péče. Naopak většina náhradních dob, například studium nebo nezaměstnanost, se nebudou pro potřeby nižšího krácení zohledňovat.

Nárok na poloviční krácení budou mít lidé, kteří požádají o důchod od 1. ledna 2026 a později. Důchody přiznané před koncem roku 2025 nárok na tuto výhodu nemají a nebude docházet ani ke zpětnému snížení krácení u již přiznaných důchodů.

Jak odmazat krácení důchodu

Důležité je, že krácení předčasného důchodu je už trvalé a nezruší se ani po dosažení řádného důchodového věku. Je ale možné si toto krácení „odmazat“ další prací.

Pokud máte přiznaný předčasný důchod, můžete si pozastavit jeho výplatu a pracovat. Další práce vám „odmazává“ krácení za předčasnost, a to vždy po jednotlivých 90denních cyklech. Cykly se vždy počítají zpětně od data dosažení řádného důchodového věku a bere se každých započatých 90 dnů. Požádáte-li o předčasný důchod a následně budete pracovat až do důchodového věku, odmažete si veškeré krácení.

Aby se vám odmazávalo krácení, musíte mít pozastavenou výplatu důchodu a takovou práci, která zakládá účast na sociálním pojištění. Může to být zaměstnání, podnikání i práce na dohody, ale podmínkou je placení sociálního pojištění. Pokud pracujete jako OSVČ, musíte dosáhnout na rozhodnou částku pro povinnou účast na pojištění v daném roce, případně musíte být přihlášení k paušální dani. Naopak se vůbec nezohledňují náhradní doby pojištění (například evidence na úřadu práce) nebo dobrovolné placení pojištění, to vám krácení neodmaže.

4. Možnosti práce a přivýdělků

Při pobírání předčasného důchodu jsou výrazně omezeny možnosti práce, podnikání i některých dalších přivýdělků. Zákon ale stanovuje výjimky, takže i v předčasném důchodu je možné mít některé přivýdělky nebo je možné v menší míře podnikat.

Základním pravidlem je, že zcela vyloučeny jsou jakékoliv výdělky, které zakládají účast na sociálním (důchodovém) pojištění.

Přivýdělky můžeme rozdělit do tří skupin:

1. Zakázané přivýdělky

- **Zaměstnání** – Není možné se běžně zaměstnat, a to ani na zkrácený úvazek. V zaměstnání se totiž vždy odvádí sociální pojištění, a to v případě předčasného důchodu není možné. Pokud byste měli takovou práci, přestal by se vám důchod vyplácet.
- **Rekvalifikace nebo úřad práce** – Není možné být v evidenci úřadu práce, pobírat podporu v nezaměstnanosti nebo podporu při rekvalifikaci.

2. Omezené přivýdělky

- **Zaměstnání malého rozsahu** – Jde o speciální typ pracovního poměru, například dohodu o pracovní činnosti, kde činí příjem méně než 4 500 Kč měsíčně a nezakládá tedy účast na nemocenském a sociálním pojištění. Tyto příjmy se nesčítají, pokud je takových prací více.
- **Dohoda o provedení práce** – V tomto případě nesmí měsíční výdělek překročit 25 % průměrné mzdy, v roce 2025 tedy 11 499 korun, zároveň nelze odpracovat více než 300 hodin za rok. Je možné mít dohod více u několika zaměstnavatelů a výdělky lze sčítat, není tedy problém mít například dvě dohody ve výši 9 000 Kč měsíčně.
- **Autorské honoráře** – Až do výše 10 000 Kč měsíčně je možné mít příjmy z autorských honorářů, tedy například za psaní pro noviny a časopisy nebo jinou uměleckou činnost.
- **Podnikání jako OSVČ** – Je možné vykonávat samostatně výdělečnou činnost, při pobírání důchodu jde o vedlejší činnost. Celkový roční výdělek (zisk) ale nesmí překročit rozhodnou částku 111 736 Kč (částka pro rok 2025). Jde o částku daňového základu, tedy celkový příjem po odečtení výdajů či po odečtení paušálních výdajů. Jinými slovy výdělky musí být tak nízké, aby se z nich neplatilo sociální pojištění. Zdravotní pojištění z výdělků se platí vždy. Za každý měsíc, kdy není činnost vykonávána, se roční limit snižuje o 1/12, tedy o 9 312 Kč.

Všechna omezení jsou platná až do chvíle, než dosáhnete důchodového věku. Od jeho dosažení se již na vás vztahují stejná pravidla jako na řádného důchodce. Je tedy možné standardně pracovat a bez omezení si přivydělávat nebo podnikat.

Omezení jsou přísná, proto je nutné je hlídat. Pokud byste podmínky porušovali, okamžitě byste o výplatu důchodu přišli. Stačí přitom, abyste dané hranice příjmu překročili jen o 1 Kč a budete muset vrátet důchod za celý měsíc. V případě OSVČ dokonce hrozí vrácení důchodu za celý rok, kdy podnikání probíhalo, protože přehled příjmů a výdajů OSVČ se odevzdává vždy za celý uplynulý rok.

Pan Mojmír je v předčasném důchodu a přivydělává si jako opravář aut na dohodu. Nikdy nepřekoná částku 10 000 Kč a jeho roční příjem z oprav se pohybuje mezi 60 až 70 tisíci Kč, takže může bez problémů pobírat důchod.

Paní Štěpánka pobírá od září 2023 předčasný důchod. Už delší dobu má na střeše domu malou fotovoltaiku a má z toho drobné přivýdělky jako OSVČ, ale nikdy nedosáhla na roční limit pro placení sociálního pojištění. V prosinci 2024 ale dostala jednorázovou pracovní zakázku, kterou si vyfakturovala. Letos si podala přehled OSVČ za rok 2024 a zjistila, že svými výdělky z fotovoltaiky i penězi ze zakázky překonala za rok 2024 rozhodný příjem 105 520 Kč. To znamená, že předčasný důchod za celý rok 2024 bude vrátet.



Paní Romana je v předčasném důchodu a radí s přípravou svateb, funguje jako OSVČ. Většinou si vydělá kolem 50 tisíc Kč za rok. V roce 2026 dosáhne řádného důchodového věku, takže by své podnikání ráda rozšířila. Bez omezení ale může podnikat až od 1. ledna 2027, pro rok 2026 ještě bude platit omezující rozhodná částka.

3. Přivýdělky bez omezení

Je hned několik cest, kterými je možné si i v předčasném důchodu bez omezení přivydělávat. Jde v podstatě o všechny příjmy, ze kterých se neplatí sociální pojištění, tedy například:

- **Příjmy z pronájmu** – Veškeré příjmy z pronájmu nemovitostí i jiných věcí (například umění nebo automobilu) jsou bez omezení.
- **Podíly na zisku** – Bez omezení je možné si vyplácet roční zisky z firem, ve kterých figurujete jako společník.
- **Ostatní pasivní příjmy** – Příjmy z akcií, dluhopisů, kryptoměn, úroků z poskytnutých půjček i dalších oblastí, ze kterých se neplatí sociální pojištění, je možné mít zcela bez omezení.

I na předčasné důchodce, kteří mají vyšší příjmy nebo se z nich odvádí daň z příjmu, se vztahuje povinnost podávat daňové přiznání. Výhodou ovšem je, že se na ně vztahuje standardní sleva na poplatníka ve výši 30 840 Kč, takže je možné žádat také o vrácení daně.

Paní Hana pobírá předčasný důchod a má dva byty, které pronajímá. Každý měsíc získá z nájmu 23 000 Kč, ročně si tedy přivydělá 276 000 Kč. Po odečtení nákladů zdaní zisk standardní daní 15 %. Tento přivýdělek nijak neovlivňuje její předčasný důchod. Musí si samozřejmě podat daňové přiznání.



Pan Petr se aktivně zajímá o investování do akcií a kryptoměn. Některý měsíc si vydělá pár korun, jindy jsou to i desítky nebo stovky tisíc. Ať jsou tyto výdělky jakkoliv vysoké, nijak to neovlivňuje jeho předčasný důchod, který může i nadále pobírat. Vše daní podle aktuálních pravidel, ale neodvádí z toho zdravotní ani sociální pojištění.

5. Rozhodování o předčasném důchodu

Když lidem radím při plánování odchodu do důchodu, případně když čtenáři reagují na mé články, setkávám se nejčastěji se dvěma skupinami lidí:

- Ti, kteří chtějí pracovat až do důchodového věku (případně i déle) a důležité je pro ně mít co nejvyšší důchod. Chtějí mít jistotu, že ve stáří budou mít dostatek peněz a jistoty, a právě výše důchodu je pro ně zásadní.
- Ti, kteří chtějí jít do důchodu co nejdříve (klidně i do předčasného důchodu), a to i za cenu nižší částky, kterou budou dostávat. Důležité pro ně je, že skončí v práci, budou mít klid a volný čas, takže se budou moci věnovat zdraví, rodině, vnoučatům nebo svým koníčkům.

Samozřejmě jsou i budoucí důchodci, kteří hledají nějaký kompromis mezi oběma přístupy, ale mám pocit, že zmíněné dvě skupiny převažují. Je nutné říct, že obě priority mají své výhody i nevýhody, a myslím, že by si každý měl s předstihem ujasnit, co je pro něj důležité, aby toho později nelitoval. Píší mi totiž i lidé, kteří se nerozhodli úplně dobře a zpětně toho litují.

Pokud přemýšlíte o předčasném důchodu, je důležité vždy zvážit délku pobírání důchodu. A tady je právě důležité si nejprve ujasnit, jakou máte prioritu, tedy zda je pro vás důležitá především výše důchodu, nebo i okamžik, kdy ho začnete pobírat.

Pohled finanční návratnosti

Představte si třeba pana Jiřího, který za 6 měsíců dosáhne důchodového věku, a nyní přemýšlí, jestli by pro něj bylo výhodné odejít do předčasného důchodu. Celý život pracoval, měl docela slušné výdělků a nikdy neměl výpadky příjmů, takže mu vychází, že řádný důchod bude činit 22 500 Kč. Což je celkem běžná částka u mnoha lidí, kteří v současné době do důchodu odcházejí.

Pokud by požádal o předčasný důchod o 6 měsíců dříve, podle současných pravidel krácení by měl důchod ve výši asi 21 600 korun, tedy o 900 korun nižší. Pan Jiří z toho má obavy, protože si snadno spočítá, že by tak přišel o 10 800 korun za rok, které se mu mohou ve stáří hodit. Je to zcela pochopitelné a mnoho lidí takto přemýšlí.

Pan Jiří by ale mohl přemýšlet i jinak. Sice by byl jeho přiznaný důchod o 900 korun nižší, ale zároveň by ho začal pobírat už o 6 měsíců dříve, tedy mohl by hned skončit v práci. Za tu dobu by od státu dostal vyplaceno 129 600 korun.

Z hlediska návratnosti vyššího důchodu, tedy kdyby měl 900 korun navíc, to znamená, že by muselo uběhnout 144 měsíců (129 600 děleno 900), než by se finanční efekt srovnal a pan Jiří začal na svém vyšším důchodu „vydělat“. To znamená 12 let. (Ve skutečnosti by to bylo o něco kratší dobu, protože by bylo nutné započítat pravidelnou valorizaci oněch 900 Kč, přesto bychom se pohybovali někde nad 10 lety, záleželo by na budoucí míře valorizace.)

Zvažte aktuální i budoucí potřeby

Při podobných úvahách je samozřejmě vždy nutné brát v úvahu i výši aktuálních výdělků nebo aktuální potřeby v životě a rodině. Pokud má někdo vysoké příjmy a nemá potřebu jít do důchodu, zřejmě o předčasný důchod žádat nebude.

Když se ale někdo potřebuje starat třeba o nemocné rodiče, může pro něj být takové rozhodnutí výhodné.

Vzhledem k tomu, že i v předčasném důchodu je možné si přivydělávat (a některé typy přivýdělků jsou navíc zcela bez omezení), je docela možné, že ve výsledku se člověk, který je v předčasném důchodu, může mít finančně lépe, než kdyby nadále pracoval na plný úvazek. Součet důchodu a drobné brigády, příjmu z nájmu nebo třeba investic do akcií totiž může být vyšší než současná čistá mzda. A po dosažení důchodového věku navíc všechna omezení u výdělků odpadají úplně.

Stejně tak je ale nutné mít na paměti to, že zdravotní stav se může zhoršovat a síly mohou ubývat, takže případné přivýdělků nemusíte mít napořád. To, co může z dnešního pohledu vypadat výhodně, nemusí být stejné i za několik let. Vždy také záleží, jaký typ přivýdělků máte, zda třeba opravy aut, nebo pronájem pole, který není fyzicky náročný.

Někteří lidé, kteří zvolí předčasný důchod, jsou nemile překvapeni, když jim dorazí oznámení o přiznání důchodu a zjistí, jaká částka důchodu jim byla vypočítána. Pokud nemají jiné úspory na stáří nebo dodatečné příjmy například z pronájmu nemovitostí, mohou se dokonce časem dostat do finančních problémů.

Není výjimečné, že se pak tito lidé obracejí na Ministerstvo práce a sociálních věcí a žádají ministra nebo ministryni o takzvané zmírnění tvrdosti zákona. V dopisech pak obvykle popisují tíživou finanční situaci a žádají zrušení krácení za předčasnost. V některých případech se do problémů dostávají kvůli tomu, že se v jejich životě něco změní, například zemře jejich partner či partnerka a oni s důchodem sami nedokážou vyžít.

V některých případech samozřejmě může být předčasný důchod výhodný nebo vítaný. Může jít o situace, kdy má někdo vysoké úspory na stáří, pasivní příjmy nebo se v životě vyskytnou jiné okolnosti, díky kterým může být i krácený důchod dostačující. Záleží také na samotné výši důchodu, je totiž rozdíl, pokud se krátí vysoce nadprůměrný důchod a důchod hluboko pod hranici 20 000 Kč. Situace je vždy individuální a přesně tak je potřeba na vše pohlížet.

Konkrétní životní situace a rozhodování

Při rozhodování o tom, jestli požádat o předčasný důchod v roce 2025, hrají důležitou roli dvě věci. Od začátku roku 2026 začnou platit významné změny z důchodové reformy, které ovlivní výpočet důchodů.

Předně začne nabíhat omezení, při kterém se při výpočtu budou méně zohledňovat výdělků i doby pojištění. To znamená, že z tohoto pohledu bude výpočet méně výhodný než v roce 2025. Zároveň ale začne platit nařízení, které bude obsahovat nové důchodové koeficienty a redukční hranice pro výpočet důchodů, což naopak důchody zvyšuje.

Obecně platí, že důchody přiznávané v dalším roce jsou zpravidla výhodnější, ale zatím nelze jasně říct, zda nové omezení z důchodové reformy situaci změní. Vláda musí nové nařízení schválit do konce září a teprve pak bude možné provést konkrétní výpočty a říct, zda bude výhodnější požádat o předčasný důchod už v roce 2025 nebo až v roce 2026.

V případě předčasného důchodu mohou zásadní roli hrát nejen zmiňovaná nová pravidla výpočtu, ale i to, že od ledna 2026 začne platit novinka – poloviční krácení předčasného důchodu pro lidi, kteří získali více než 45 let důchodového pojištění. To může být opravdu zajímavé, protože to v podstatě znamená ještě nižší krácení, než platilo před velkým zpřísněním předčasných důchodů v roce 2023.

Připravil jsem několik aktuálních doporučení pro konkrétní situace, ve kterých se můžete nacházet:

Mám řádný důchodový věk až v roce 2026 nebo 2027, mám práci a o předčasném důchodu jen uvažuji.

Pokud nemáte akutní potřebu odejít do předčasného důchodu kvůli zdraví nebo rodině, tak zatím není úplně nutné, abyste předčasný důchod nějak zvažovali kvůli výhodnosti. Dále pracujte a počkejte alespoň do podzimu 2025, kdy bude možné přesně říct, jak se budou počítat důchody v roce 2026 a jak výpočet konkrétně ovlivní schválená důchodová reforma.

Mám řádný důchodový věk v roce 2026, pracuji a záleží mi na finanční výhodnosti.

Zatím není možné říct, jestli se vyplatí požádat o předčasný důchod v roce 2025, nebo o řádný důchod v roce 2026. Počkejte na konec září 2025, až vláda schválí příslušné nařízení. Poté bude možné spočítat, zda se vám vyplatí požádat o předčasný důchod ještě v tomto roce. Určitě se v rozhodování neukvapujte.

Pokud bude rok 2025 výhodnější, nabízí se pak i varianta takzvané výpočtové zamítačky, kdy si pozastavíte výplatu důchodu a budete pokračovat v práci až do dosažení řádného důchodového věku. Tím si odmažete krácení za předčasnost, ale zároveň vám zůstanou podmínky výpočtu v letošním roce. Předběžně si ale troufám říct, že to finančně výhodné spíše nebude, uvidíme na podzim.

Mám 45 odpracovaných let a chci odejít do předčasného důchodu v druhé polovině roku 2025. Vyplatí se mi počkat na rok 2026, abych získal poloviční krácení za předčasnost?

Ano, může být výhodné počkat na začátek roku 2026 a výrazně nižší krácení. V takovém případě se může nabízet i úřad práce pro případné přechodné období mezi koncem práce a přiznání důchodu.

Vždy je ale potřeba myslet na návratnost – v roce 2026 sice dosáhnete na nižší krácení, ale zároveň se připravíte o výplaty důchodů v roce 2025. Pak se určitě vyplatí porovnat hlavně případnou vyšší podpory v nezaměstnanosti. A důležité je mít na paměti také to, že zmíněných 45 let pojištění se nevztahuje na všechny získané doby, třeba nezaměstnanost nebo studium se vůbec nezohledňuje.

Brzy plánuji předčasný důchod, ale mám méně než 40 let důchodového pojištění.

Nyní platí, že pro získání předčasného důchodu je nutné mít alespoň 40 let pojištění – ten, kdo podmínku nesplňuje, tak nárok na předčasný důchod nezíská. Pokud nemůžete dále pracovat, abyste získali další dobu pojištění, můžete zvážit přihlášení do evidence na úřadu práce nebo možnost zpětného doplacení důchodového pojištění. Bez konkrétního důvodu je možné doplatit pojištění až 1 rok zpětně a pak zákon stanovuje i některé konkrétní životní situace, které je možné doplatit i ve větším rozsahu.

Ztratil(a) jsem práci, teď jsem na úřadu práce a přemýšlím o předčasném důchodu.

V takovém případě se výhodnost odvíjí zejména od toho, zda pobíráte podporu v nezaměstnanosti a v jaké výši. Pokud je podpora srovnatelná s budoucím důchodem, vyplatí se vám být na úřadu práce co nejdéle, protože si tím zkracujete dobu předčasnosti a tedy i krácení, a navíc se vám ještě může do důchodu počítat další doba pojištění. (Myslete na to, že nezaměstnanost se počítá jako náhradní doba z 80 %, takže 10 dnů v evidenci úřadu práce se zohlední jako 8 dnů pojištění.)

Doporučuji následující: V **Informativní důchodové aplikaci (IDA)** na ePortálu ČSSZ (eportal.cssz.cz) se podívejte, jaká aktuální výše důchodu vám vychází, a poté ji snižte zhruba o 1 500 Kč za každý rok předčasnosti. Pokud vám podpora vychází vyšší než důchod, zůstaňte na úřadu práce co nejdéle, ideálně do doby, než vám podpora skončí, a také do doby, aby vám vycházelo méně započatých 90denních cyklů krácení (důchod se krátí za každý započatý cyklus a počítá se to od řádného důchodového věku). Pokud vám důchod vychází výrazně vyšší, doporučuji zvážit žádost o předčasný důchod.

Jasno bude na začátku podzimu

Jakmile budou známy finální podmínky pro výpočet důchodů v roce 2026, připravím praktický článek, ve kterém jednotlivé možnosti podrobně popíšu. Odkaz na tento článek bude k dispozici od října 2025 na informační webové stránce k tomuto návodu, kterou naleznete na této adrese:

www.ceskeduchody.cz/navod-predcasny- Duchod



Pan Marian byl propuštěn ze zaměstnání kvůli nadbytečnosti a od ledna 2025 je v evidenci úřadu práce. Přesně 3. července dosáhne věku 61 let a 8 měsíců, kdy mu vznikne nárok na předčasný důchod. Momentálně pobírá podporu v nezaměstnanosti ve výši 16 000 Kč. Zkusil si předběžně vypočítat, že jeho předčasný důchod krácený za 3 roky by činil asi 18 000 Kč. Rozhodl se, že o předčasný důchod požádá na začátku listopadu 2025. Díky tomu se mu krácení sníží o dva 90denní cykly a navíc díky náhradní době získá další rok pojištění (nezaměstnanost se mu počítá jako náhradní doba), což mu zvýší důchod. Jeho důchod tak bude nakonec činit asi 18 800 Kč. Sice bude pobírat 4 měsíce o 2 000 Kč na podpoře méně, ale díky později přiznanému vyššímu důchodu se mu tento rozdíl vyrovná za 10 měsíců a poté už bude v plusu.

Výpočtová zamítačka: vyplatí se?

V roce 2022 proběhly dvě mimořádné valorizace, na které měly nárok všechny důchody přiznané v daném roce. Nastala tak jedinečná situace, kdy předčasné důchody byly vyšší než později přiznané řádné důchody. Desítky tisíc lidí, kteří původně neplánovali odejít do předčasného důchodu, tehdy využily takzvanou výpočtovou zamítačku.

Jde o postup, při kterém požádáte o předčasný důchod, ale zároveň nadále pracujete a vyděláváte peníze. Tím dojde k pozastavení výplaty důchodu. Poté, co v práci skončíte, požádáte o uvolnění výplaty důchodu a zároveň o započítání další odpracované doby. Zároveň se díky tomu „odmaže“ finanční krácení důchodu za předčasnost. Pokud budete pracovat až do dosažení důchodového věku, zajistíte si, že váš důchod nebude vůbec krácen. Podstatné ale je, že dojde k „zafixování“ podmínek výpočtu důchodu v roce, kdy byl důchod přiznán. Rok 2022 byl velmi výhodný a proto tolik lidí výpočtovou zamítačku využilo.

Od té doby už se taková situace neopakovala, protože v roce 2023 vláda nejprve jednorázově omezila červnovou mimořádnou valorizaci a následně změnila i pravidla pro další mimořádné valorizace. Také zpřísnila pravidla pro předčasné důchody, které již nejsou tak výhodné. Postup z roku 2022 se tedy o rok později nevyplatil. V roce 2024 rovněž nebylo využití výpočtové zamítačky výhodné.

Není vyloučeno, že čas na výpočtovou zamítačku opět nastane v roce 2025, a to kvůli zpřísnění výpočtu důchodů od roku 2026. V takovém případě se může stát, že výpočet předčasného důchodu na konci roku 2025, který se hned v lednu 2026 valorizuje, bude výhodnější než řádný důchod v roce 2026. Pravděpodobnost je ale spíše nízká a definitivně se tato varianta potvrdí či vyvrátí během podzimu.

Obecně platí, že výpočtová zamítačka se v budoucnu může vyplatit prakticky v jediném případě: když bude řádná lednová valorizace velmi výhodná (například ji vláda mimořádně jednorázově navýší) a výhodnost překoná i výpočet nových důchodů v následujícím roce. Pak to může být správná volba pro ty, kteří mají v plánu skončit v práci na konci roku a od začátku toho příštího pobírat důchod.

V takovém případě se vyplatí požádat o datum přiznání ke konci aktuálního roku, na jeden měsíc si pozastavit výplatu, skončit v práci dle plánu a pak si výplatu důchodu obnovit. Díky tomu si zajistíte výhodnější valorizaci, a tedy i vyšší důchod, aniž byste museli měnit své pracovní plány. Tato situace je ale spíše výjimečná.

6. Aktuální nejčastější otázky

Skončí krácení předčasného důchodu po dosažení důchodového věku?

Nikoliv. Krácení předčasného důchodu je trvalé a dosažení řádného důchodového věku nic nezmění. Toto krácení je možné zrušit nebo „odmazat“ pouze další prací, která zakládá účast na důchodovém pojištění. To ale prakticky znamená, že je nutné zároveň pozastavit výplatu předčasného důchodu.

Co konkrétně se počítá do celkových 45 let pro získání polovičního krácení předčasného důchodu a kdy bude možné tuto výhodu využít?

Výhoda polovičního krácení bude dostupná u předčasných důchodů přiznaných od 1. ledna 2026. Do celkové doby 45 let se počítá primárně práce a takzvané zásluhové náhradní doby:

- **Doby, které se zohledňují:** Zaměstnání nebo podnikání, učení (učební obor) zahájené do září 1984, vojenská služba, péče o dítě do 4 let, péče o závislou osobu, pěstounská péče.
- **Doby, které se nezohledňují:** Nezaměstnanost, doba pobírání invalidního důchodu (žádný stupeň), studium (žádná škola ani forma studia), nemocenská v ochranné lhůtě, civilní služba, ochrana svědků.

Jak to bude s valorizacemi předčasných důchodů v dalších letech?

Předčasné důchody přiznané od 1. října 2023 a později mají podle zákona pomalejší valorizaci, konkrétně je až do dosažení důchodového věku pozastavena valorizace procentní výměry (zásluhové části) důchodu. V nejbližších 2 až 3 letech ale pravděpodobně nebude toto omezení hrát příliš velkou roli, protože řádné lednové valorizace budou nízké a jejich větší část bude tvořit zvyšování základní výměry, na kterou se omezení nevztahuje. Takto ostatně vypadala i valorizace v lednu 2025, kdy drtivou většinu tvořil růst základní výměry a ta procentní rostla jen o 0,4 %. V lednu 2024 se dokonce procentní výměra nezvyšovala vůbec.

Proč budou valorizace procentní výměry spíše nižší? Výši určuje míra důchodcovské inflace a třetina růstu reálných mezd. V současné době je inflace nízká a pokud se nestane nic nečekaného, bude to tak i pokračovat. Pokud jde o reálné mzdy, ty v poslední době výrazně klesaly, a než se opět začnou do valorizací počítat, bude nutné, aby nový růst nejprve „dorovnal“ předchozí pokles. To se však zřejmě v nejbližších 2 až 3 letech nestane. Samozřejmě se může dostat k moci vláda, která bude schvalovat nějaké mimořádné navýšení valorizací, ale i tak si myslím, že se tak nestane dříve než v roce 2027 nebo 2028.

Plánuji požádat o předčasný důchod od října 2025, zároveň chci i nadále podnikat jako OSVČ. Kolik můžu vydělat, aby nedošlo k překonání rozhodné částky a nemusel(a) jsem vracet důchod?

Pokud celý rok 2025 vykonáváte činnost OSVČ a od října si necháte vyplácet předčasný důchod, vztahuje se na celý rok rozhodná částka 111 736 Kč. Jde o daňový základ po odečtení výdajů nebo výdajového paušálu. V případě, že tuto rozhodnou částku překonáte, ztratíte nárok na výplatu důchodu v období od října do prosince 2025, a pokud byl důchod vyplacen, budete ho muset vrátit.

Pokud činnost OSVČ zahájíte až od října společně s důchodem, snižuje se rozhodná částka na 3/12, tedy na 27 936 Kč. (Za každý měsíc, kdy není podnikání vykonáváno, se rozhodná částka snižuje o 1/12 zaokrouhlenou nahoru, tedy 9 312 Kč.)

Když si požádám o výpočtovou zamítačku, můžu být na úřadu práce a pobírat podporu?

Ano, je možné požádat o předčasný důchod, zvolit výpočtovou zamítačku a zároveň pobývat v evidenci úřadu práce a pobírat podporu v nezaměstnanosti. Zpravidla to ale není výhodné, protože na rozdíl od práce (výdělečné činnosti) nedochází při pobytu na úřadu práce k „odmazávání“ krácení za předčasnost a zároveň nezískáváte ani další dobu důchodového pojištění.

Existuje v podstatě jediná situace, kdy to může být výhodné, a to tehdy, kdy je výše vaší podpory v nezaměstnanosti vyšší než samotný předčasný důchod. V takovém případě dává smysl vyčerpat podporu v nezaměstnanosti v celé délce (pro lidi nad 55 let je to 11 měsíců) a poté si obnovit výplatu předčasného důchodu.

Je pro mě výhodnější předčasný důchod, nebo předdůchod?

Předně je nutné mít jasno v tom, co je předdůchod. Jde o výplatu peněz z vašeho vlastního komerčního penzijního spoření, což nijak nesouvisí se starobním důchodem, který je vyplácen státem. V podstatě to znamená, že můžete klidně pobírat předčasný důchod i předdůchod zároveň, a státu je to úplně jedno.

Za určitých okolností může být výhodné využít předdůchod jako mezidobí před tím, než požádáte o předčasný nebo řádný důchod. Pobírání předdůchodu se sice nepočítá jako doba důchodového pojištění, takže vám nijak nezvýší váš důchod, ale zároveň je to doba vyloučená, takže vám ho ani nesníží.

Pokud jste tedy skončili v práci, nedaří se vám najít novou, případně ani další práci nechcete, můžete u své penzijní společnosti požádat o výplatu předdůchodu a počkat na řádný důchod, abyste předešli finančnímu krácení za předčasnost. Výhodou předdůchodu je navíc to, že nemusíte zpětně danit získané příspěvky zaměstnavatele, zdaníte pouze výnosy.

7. Postup žádosti o předčasný důchod

Pokud jste se rozhodli požádat o předčasný důchod, můžete tak učinit osobně nebo přes internet. Žádost můžete podat až čtyři měsíce před požadovaným datem přiznání předčasného důchodu. Zvolit si můžete vždy aktuální datum přiznání, nebo datum v budoucnu.

Pozor, o předčasný důchod není možné žádat zpětně, tedy k datu v minulosti. Pokud ještě nejste o datu přesně rozhodnutí, můžete také využít tiskopis **Uplatnění nároku na dávku důchodového pojištění**, pomocí kterého si „zarezerujete“ možnost podat žádost o důchod i zpětně. Pokud tiskopis uplatníte, můžete kdykoliv během následujících 90 dnů podat žádost o předčasný důchod, a to i zpětně až k datu uplatnění tiskopisu. V případě, že tuto lhůtu nevyužijete, nic se nestane.

Osobně se žádost podává na jakékoliv okresní pobočce ČSSZ, není již nutné dodržovat místní příslušnost podle trvalého bydliště, jako tomu bylo dříve. Při žádosti vám stačí platný občanský průkaz, pokud jste cizinec, prokážete se pasem nebo dokladem o povolení k pobytu. Přinést můžete také případné doklady, kterými doložíte chybějící doby pojištění nebo některé životní situace.

O důchod je možné požádat elektronicky přes internet. Slouží k tomu speciální online služba **Žádost o důchod online** na ePortálu ČSSZ (eportal.cssz.cz). Pro přihlášení ke službě je nutné mít k dispozici datovou schránku nebo takzvanou Identitu občana, tedy elektronickou bankovní identitu, kterou zřizuje banka.

Do žádosti o důchod se automaticky načtou všechny evidované doby důchodového pojištění. Poté doplníte další požadované údaje, případně přiložíte potřebná potvrzení o chybějících dobách. Rozpracovanou žádost si můžete také uložit a vrátit se k ní později.

Po odeslání žádosti s vámi úředníci budou komunikovat v listinné podobě, přes e-mail nebo přes datovou schránku, můžete si vybrat. A v případě potřeby si můžete domluvit také online schůzku s úředníkem ČSSZ na konkrétní den a čas. K tomuto hovoru je nutné mít k dispozici mikrofon a reproduktor, popřípadě sluchátka.

Možnost vzít žádost zpět

Může se také stát, že jste již o předčasný důchod požádali a v dohledné době vám přijde (nebo již přišlo) rozhodnutí o přiznání a stanovení jeho výše. V případě, že je přiznaný důchod výrazně nižší, než jste očekávali, můžete žádost o důchod vzít zpátky. Je ale nutné tak učinit nejpozději do 30 dnů od doručení rozhodnutí od ČSSZ. Stačí zajít na okresní pobočku úřadu, kde s vámi sepíše požadavek na zpětvzetí žádosti. Po uplynutí 30 dnů už to však není možné.

Doplňující informace

Tiskopisy zmíněné v tomto návodu si můžete stáhnout ve formátu PDF na ePortálu ČSSZ (eportal.cssz.cz) v části **TISKOPISY**. Klikněte tam na **PRO POJIŠTĚNCE** a poté na **DŮCHODOVÉ POJIŠTĚNÍ**. Některé tiskopisy je také možné odeslat elektronicky po přihlášení bankovní identitou nebo datovou schránkou.

Pravidla pro přiznávání starobních důchodů se průběžně mění a v posledních letech navíc nepříjemně často. Může se tak stát, že v době, kdy tento návod čtete, bude něco jinak. Aktuální informace k tomuto návodu a přehled legislativních změn naleznete na této webové stránce:

www.ceskeduchody.cz/navod-predcasny- Duchod

Předčasný důchod: Vše, co potřebujete vědět

Text: David Budai

Grafika a sazba: Lucie Vanišová

3. aktualizované vydání. Vydalo nakladatelství Dvojtečka v roce 2025

Připomínky nebo nápady na vylepšení zasílejte na e-mailovou adresu:

david.budai@ceskeduchody.cz

Prosíme, nešířte nelegální kopie tohoto návodu. Snažíme se dělat naši práci poctivě, abychom vám pomohli při odchodu do důchodu. Příprava návodů je časově náročná a jediné díky tomu, že si naše produkty koupíte, budeme moci v naší práci pokračovat. Pokud nás chcete podpořit, můžete si zakoupit něco z naší nabídky v e-shopu na adrese www.ceskeduchody.cz/obchod

