

Renta z tytułu niezdolności do pracy



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

Spis treści

Kto może dostać rentę z tytułu niezdolności do pracy	3
Warunek pierwszy: trzeba być osobą niezdolną do pracy	3
Co oznacza niezdolność do pracy	3
Kto i jak orzeka o niezdolności do pracy	4
Warunek drugi: trzeba udokumentować odpowiedni staż	4
Okresy składkowe	4
Okresy nieskładkowe	5
Zasady uwzględniania okresów	5
Ile wynosi wymagany staż	6
Wyjątek: długi staż i orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy ..	7
Wyjątek: krótszy staż pracy niż wymagany	8
Wyjątek: wypadek w drodze do pracy lub z pracy	8
Warunek trzeci: data powstania niezdolności do pracy	9
Co trzeba zrobić, aby uzyskać rentę	10
Jakie dokumenty przygotować	10
Gdzie znaleźć potrzebne formularze	12
Gdzie złożyć dokumenty	12
Jaki jest termin na wydanie decyzji przez ZUS	12
Jak długo można pobierać rentę	12
Renta okresowa	12
Renta szkoleniowa	13
Kiedy powstaje i kiedy ustaje prawo do renty	13
Sposób wypłaty renty	14
Od czego zależy wysokość renty	14
Z jakiego okresu ustala się podstawę wymiaru renty	15
Jak się wylicza podstawę wymiaru renty	16
Co zrobić, jeśli nie zgadzasz się z orzeczeniem lub decyzją ZUS	17
Obowiązki byłych i obecnych pracodawców	18
O czym rencista powinien poinformować ZUS	18
Podstawa prawna	19
Skontaktuj się z ZUS	19
Platforma Usług Elektronicznych/eZUS: www.zus.pl	19

Kto może dostać rentę z tytułu niezdolności do pracy

Taką rentę otrzymasz, jeśli spełnisz niżej wymienione warunki, określone w ustawie emerytalnej [1]:

- 1) trzeba mieć orzeczenie lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) lub komisji lekarskiej o całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy,
- 2) nie można mieć ustalonego prawa do emerytury z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (FUS) ani spełniać warunków do jej uzyskania,
- 3) trzeba mieć odpowiedni staż pracy (okresy składkowe i nieskładkowe), który uprawnia do renty ([więcej o tym na str. 4](#)).

Ważne jest też to, w jakim czasie staniesz się osobą niezdolną do pracy ([zob. str. 9](#)).

Od obowiązku spełnienia niektórych warunków są wyjątki. Omawiamy je w kolejnych rozdziałach.

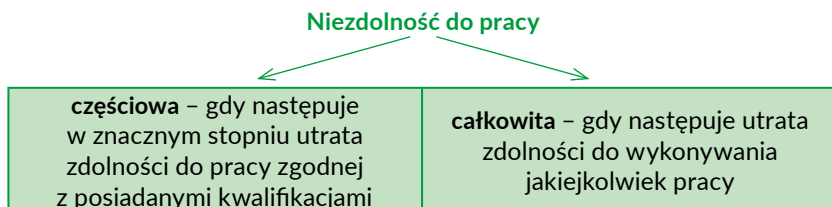
Wymagane jest również to, by Twoja niezdolność do pracy powstała w odpowiednim okresie ([zob. str. 9](#)).

Od obowiązku spełnienia dwóch ostatnich warunków są wyjątki. Warunki oraz wyjątki od nich omawiamy szczegółowo w kolejnych rozdziałach tej ulotki.

Warunek pierwszy: trzeba być osobą niezdolną do pracy

Co oznacza niezdolność do pracy

Osoba niezdolna do pracy to taka, która utraciła zdolność do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu wskutek choroby lub wypadku i która nie rokuje odzyskania zdolności do pracy po przekwalifikowaniu.



[1] Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2024 r. poz. 1631, z późn. zm.).

Kto i jak orzeka o niezdolności do pracy

Oceny niezdolności do pracy i jej stopnia dokonuje lekarz orzecznik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w formie orzeczenia. Lekarz orzecznik określa:

- czy jesteś osobą niezdolną do pracy i w jakim stopniu,
- kiedy powstała niezdolność do pracy,
- dlaczego jesteś osobą niezdolną do pracy (np. w związku z wypadkiem w drodze do pracy),
- czy ta niezdolność do pracy jest trwała, czy okresowa, a jeżeli okresowa, to na jaki czas,
- czy jesteś osobą niezdolną do samodzielnej egzystencji trwale, czy na określony czas,
- czy celowe jest przekwalifikowanie zawodowe, aby móc wykonywać inną pracę.

Ważne!

Niezdolność do pracy może być orzeczona maksymalnie na 5 lat. Jeżeli lekarz orzecznik, na podstawie wiedzy medycznej, oceni, że nie ma możliwości, aby dana osoba odzyskała zdolność do pracy przed upływem tego czasu, niezdolność może być orzeczona na okres dłuższy niż 5 lat.

Warunek drugi:

trzeba udokumentować odpowiedni staż

Aby otrzymać rentę, musisz mieć odpowiedni staż ubezpieczeniowy. Wliczamy do niego okresy składowe i nieskładowe.

Okresy składowe

Okresami składowymi są m.in.:

- przypadające od 1 stycznia 1999 r.:
 - okresy opłacania składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe,
 - okresy, kiedy składka nie była opłacana z powodu przekroczenia przed końcem danego roku kalendarzowego rocznej podstawy wymiaru składek,
- okresy opłacania składki na ubezpieczenie społeczne (od 15 listopada 1991 r. do 31 grudnia 1998 r.),
- przypadające przed 15 listopada 1991 r. okresy, za które została opłaconą składka na ubezpieczenie społeczne albo za które nie było obowiązku jej opłacania.

Ważne!

Jeśli:

- byłeś płatnikiem składek i sam opłacałeś składki na własne ubezpieczenia emerytalne i rentowe lub ubezpieczenie społeczne,
- byłeś osobą współpracującą z osobami prowadzącymi pozarolniczą działalność,

to do Twojego stażu nie wliczamy okresu, za który nie zostały opłacone składki, mimo że w tym czasie podlegałeś obowiązkowo ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym lub ubezpieczeniu społecznemu.

Okresy nieskładkowe

Okresy nieskładkowe to okresy braku aktywności zawodowej, które są uwzględniane przy ustalaniu prawa do renty. Są to m.in.:

- okresy pobierania wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy,
- okresy pobierania zasiłku chorobowego lub opiekuńczego,
- przypadające przed dniem nabycia prawa do emerytury lub renty okresy urlopu wychowawczego, urlopu bezpłatnego dla matek pracujących opiekujących się małymi dziećmi oraz innych udzielonych w tym celu urlopów bezpłatnych oraz okresy niewykonywania pracy z powodu opieki nad dzieckiem:
 - w wieku do 4 lat – do 3 lat na każde dziecko oraz łącznie (bez względu na liczbę dzieci) – do 6 lat,
 - na które ze względu na stan fizyczny, psychiczny lub psychofizyczny przysługuje zasiłek pielęgnacyjny – dodatkowo do 3 lat na każde dziecko,
- okres nauki w szkole wyższej na jednym kierunku, pod warunkiem ukończenia studiów.

Ważne!

Pełny wykaz okresów składkowych i nieskładkowych zawierają art. 6 i 7 ustawy emerytalnej. Znajdziesz go również na stronie www.zus.pl.

Zasady uwzględniania okresów

Do stażu niezbędnego do otrzymania renty nie wliczamy wszystkich okresów nieskładkowych. Ich długość nie może przekroczyć 1/3 długości okresów składkowych.

Jeżeli brakuje Ci lat, miesięcy albo dni do wymaganego stażu, możesz doliczyć do niego okresy ubezpieczenia społecznego rolników, za które została opłacona składka.

Przykład

Pani Małgorzata (29 lat) złożyła 20 kwietnia 2025 r. wniosek o rentę z tytułu niezdolności do pracy. Przez 5 lat mieszkała i pracowała w gospodarstwie rolnym i była z tego tytułu ubezpieczona. Przez 2 lata i 6 miesięcy pracowała na umowę o pracę.

Od 2 lat pani Małgorzata opiekowała się dzieckiem, które nie skończyło jeszcze 4 lat. W dniu, w którym złożyła wniosek o rentę, nie była ubezpieczona. Lekarz orzecznik stwierdził, że jej niezdolność do pracy powstała, kiedy pani Małgorzata była zatrudniona.

Aby mogła uzyskać prawo do renty, powinna udokumentować 4 lata okresów składkowych i nieskładkowych.

Do tego stażu zaliczymy jej:

- 2 lata i 6 miesięcy zatrudnienia jako okresy składkowe,
- 10 miesięcy opieki nad dzieckiem (okres nieskładkowy ograniczony do 1/3 okresu składkowego),
- 8 miesięcy pracy w gospodarstwie rolnym, za który miała opłacone składki na ubezpieczenie społeczne rolników (co uzupełni wymagany staż do 4 lat).

Jeśli okresy ubezpieczenia społecznego rolników (za które opłacono składki) zostały uwzględnione przy ustalaniu prawa do emerytury lub renty rolniczej, to nie uwzględnimy ich przy ustalaniu prawa do renty z tytułu niezdolności do pracy.

Ile wynosi wymagany staż

Aby otrzymać rentę, trzeba udokumentować łączny staż (okresy składkowe i nieskładkowe) odpowiedni do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy. Wynosi on:

- 1 rok – jeśli niezdolność do pracy powstała przed ukończeniem 20 lat,
- 2 lata – jeśli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 20 do 22 lat,
- 3 lata – jeśli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 22 do 25 lat,
- 4 lata – jeśli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 25 do 30 lat,
- 5 lat – jeśli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 30 lat.

Te 5 lat stażu musi przypadać na ostatnie 10 lat przed złożeniem wniosku o rentę lub przed dniem, kiedy powstała niezdolność do pracy. Do tych ostatnich 10 lat nie wliczymy okresów pobierania renty z tytułu niezdolności do pracy, renty szkoleniowej lub renty rodzinnej.

Wyjątek:

długość stażu i orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy

Obowiązek spełnienia warunku dotyczącego posiadania 5-letniego stażu w ciągu ostatniego dziesięciolecia poprzedzającego dzień zgłoszenia wniosku o rentę lub dzień powstania niezdolności do pracy nie dotyczy:

- kobiety, która ma 25 lat okresów składkowych oraz orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy,
- mężczyzny, który ma 30 lat okresów składkowych oraz orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy.

Przykład

Pan Piotr (34 lata) 21 lipca 2022 r. złożył w ZUS wniosek o rentę. Lekarz orzecznik uznał pana Piotra za niezdolnego do pracy od czerwca 2019 r.

Pan Piotr w dziesięcioleciu przed złożeniem wniosku o rentę – od 21 lipca 2014 r. do 20 lipca 2024 r. – nie osiągnął 5-letniego stażu, ponieważ udokumentował:

1) okresy składkowe:

- 4 lata i 3 miesiące z tytułu prowadzonej działalności od 1 lipca 2011 r. do 30 września 2015 r.
- 1 rok i 6 miesięcy z tytułu zatrudnienia na umowę o pracę od 1 lutego 2022 r. do 31 lipca 2023 r.

2) okres nieskładkowy:

- 10 miesięcy i 23 dni jako okres nieskładkowy (który wynosi 1/3 długości okresów składkowych) z 5-letniego okresu ukończonych studiów od 1 października 2014 r. do 30 września 2019 r.

Panu Piotrowi możemy zaliczyć tylko 3 lata, 7 miesięcy i 3 dni okresów składkowych i nieskładkowych, które stanowią niewystarczający staż do przyznania mu renty.

Jednak w dziesięcioleciu przed powstaniem niezdolności do pracy pan Piotr uzyskał wymagany staż do uzyskania renty, ponieważ udokumentował ponad 5 lat okresów składkowych i nieskładkowych:

- 5 lat i 9 miesięcy okresów składkowych od 1 czerwca 2009 r. do 31 maja 2019 r.
- oraz 1 rok i 11 miesięcy okresów nieskładkowych (tj. 1/3 długości okresów składkowych).

Wyjątek: krótszy staż pracy niż wymagany

W wyjątkowych sytuacjach możemy uwzględnić krótszy staż, jeżeli do dnia, w którym stałeś się osobą niezdolną do pracy, uzyskałeś okresy składkowe i nieskładkowe oraz:

- byłeś zgłoszony do ubezpieczenia, zanim ukończyłeś 18 lat albo w ciągu 6 miesięcy po ukończeniu nauki w szkole (np. ponadpodstawowej)
- oraz nie miałeś przerw w ubezpieczeniu dłuższych niż 6 miesięcy.

Wyjątek: wypadek w drodze do pracy lub z pracy

Jeżeli lekarz orzecznik stwierdził, że stałeś się niezdolny do pracy z powodu wypadku w drodze do pracy lub z niej, nie musisz udowadniać stażu ubezpieczenia, aby otrzymać rentę.

Wypadek w drodze do pracy lub z pracy to zdarzenie:

- nagłe,
- wywołane zewnętrzną przyczyną,
- które nastąpiło w drodze do miejsca wykonywania zatrudnienia lub innej działalności albo w drodze powrotnej z tego miejsca, jeżeli droga ta była najkrótsza i nie została przerwana.

Czasami, mimo że droga nie była najkrótsza lub została przerwana, takie zdarzenie zostaje uznane za wypadek w drodze do pracy lub z pracy. Jest tak, jeżeli przerwa była życiowo uzasadniona, a jej czas nie przekraczał granic potrzeby (np. ktoś źle się poczuł i musiał zmienić drogę, aby pojechać do szpitala), a także wówczas, gdy droga, mimo że nie była najkrótsza, była najdogodniejsza komunikacyjnie (np. jedzie się nią szybciej, bo nie ma korków). Jeśli przykładowo droga do domu zostanie przerwana i zmieniona, np. z powodu zakupów, i wtedy dojdzie do wypadku, to nie zostanie on uznany za wypadek w drodze z pracy.

Za wypadek w drodze do pracy lub z pracy uznaje się nie tylko wypadek, który wydarzył się, kiedy np. pracownik jechał do lub wracał z miejsca, w którym pracuje, np. biura, domu klienta (jeśli pracuje bezpośrednio u klienta), ale także do lub z miejsca, w którym:

- się uczy, np. uczelni,
- zwykle je posiłek, np. stołówki obok miejsca pracy.

Warunek trzeci: data powstania niezdolności do pracy

Prawo do renty może uzyskać osoba, której niezdolność do pracy nastąpi:

- w okresach składkowych lub nieskładkowych (wymienionych w ustawie emerytalnej, czyli np. w czasie ubezpieczenia, pobierania zasiłku macierzyńskiego, wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy, zasiłku chorobowego lub opiekuńczego albo świadczenia pielęgnacyjnego lub specjalnego zasiłku opiekuńczego określonego w przepisach o świadczeniach rodzinnych, zasiłku dla opiekuna) albo
- nie później niż w ciągu 18 miesięcy od zakończenia wymienionych okresów składkowych lub nieskładkowych.

Ważne!

Warunek powstania niezdolności do pracy w określonym czasie nie dotyczy:

- kobiety, której łączny staż wynosi co najmniej 20 lat i która ma orzeczoną całkowitą niezdolność do pracy,
- mężczyzny, którego łączny staż wynosi co najmniej 25 lat i który ma orzeczoną całkowitą niezdolność do pracy.

Przykład

W lipcu 2024 r. wniosek o rentę z tytułu niezdolności do pracy zgłosiła pani Elżbieta (43 lata), która miała 22-letni staż. Pobierała zasiłek dla bezrobotnych do czerwca 2021 r., a następnie nie pracowała. Przed zasiłkiem pracowała przez 11 lat.

Lekarz orzecznik stwierdził, że pani Elżbieta jest całkowicie niezdolna do pracy, a niezdolność ta powstała w lipcu 2024 r., czyli po 18 miesiącach od zakończenia pobierania zasiłku dla bezrobotnych.

Pani Elżbiecie przysługuje prawo do renty, ponieważ:

- ma ponad 5 lat stażu w ostatnich 10 latach przed złożeniem wniosku o rentę,
- jest całkowicie niezdolna do pracy,
- ma ponad 20-letni staż (okresy składkowe i nieskładkowe), co w tym przypadku znosi warunek powstania niezdolności w czasie ubezpieczenia lub w okresie 18 miesięcy od ustania ubezpieczenia.

Co trzeba zrobić, aby uzyskać rentę

1. Zbierz wszystkie potrzebne dokumenty i wypełnij wniosek. Dokładną listę dokumentów znajdziesz poniżej.
2. Złóż dokumenty w ZUS ([zob. „Gdzie złożyć dokumenty” na str. 12](#)).
3. ZUS wyznaczy Ci termin, w którym zbada Cię lekarz orzecznik ZUS.
4. Czekaj na decyzję ZUS ([zob. „Jaki jest termin na wydanie decyzji przez ZUS” na str. 12](#)).

Jakie dokumenty przygotować

- **Wniosek o rentę z tytułu niezdolności do pracy** ([formularz ERN](#)) – we wniosku wpisz w rubrykach odpowiednie dane, które dotyczą Ciebie. Zaznacz też, o jaką rentę Ci chodzi (masz kilka opcji do wyboru). Na końcu podpisz wniosek. Jeżeli wniosek wypełnia Twój pełnomocnik albo osoba, którą do tego upoważniłeś, musi się podpisać pod wnioskiem.

Jeżeli chcesz otrzymywać rentę na konto bankowe, podaj swój numer konta w banku lub spółdzielczej kasie oszczędnościowo-kredytowej, a także nazwę i adres banku lub kasy.

- **Zaświadczenie o stanie zdrowia** ([formularz OL-9](#)) – wypełnia je Twój lekarz prowadzący. Powinno być wystawione najwcześniej na miesiąc przed datą złożenia wniosku.
- **Wywiad zawodowy** ([formularz OL-10](#)) – tę ankietę wypełnia Twój ostatni pracodawca, zleceniodawca lub inny płatnik składek.
- **Informacja dotycząca okresów składkowych i nieskładkowych** ([formularz ERP-6](#)).
- **Dokumenty, które potwierdzą Twój staż** (okresy składkowe i nieskładkowe) – np. świadectwa pracy, legitymacja ubezpieczeniowa, zaświadczenie ze szkoły wyższej, które potwierdzi okres nauki i programowy tok jej trwania, wyciągi z akt urodzenia dzieci, książeczka wojskowa lub zaświadczenie z Wojskowej Komendy Uzupełnień o okresie zasadniczej służby wojskowej, zaświadczenie wystawione przez powiatowy urząd pracy, który wypłacał Ci zasiłek dla bezrobotnych, orzeczenia sądu.

Jeżeli nie masz takich dokumentów, możesz potwierdzić okres zatrudnienia, gdy udostępnisz: legitymacje służbowe, umowy o pracę, wpisy w dowodach osobistych starego typu, pisma z zakładu pracy, np. o powołaniu, mianowaniu, zmianie angażu, zwolnieniu, wyróżnieniu, udzieleniu urlopu.

Niektóre okresy pracy możesz potwierdzić na podstawie zeznań świadków. Są to m.in. okresy:

- sprzed 15 listopada 1991 r. – jeżeli byłeś zatrudniony w Polsce na co najmniej pół etatu i miałeś skończone 15 lat oraz pobierałeś wynagrodzenie lub zasiłki z ubezpieczenia społecznego: chorobowy, macierzyński lub opiekuńczy albo rentę chorobową,
- okresy Twojego zatrudnienia, jeżeli dokumenty je potwierdzające zostały zniszczone na skutek powodzi z 1997 r. lub z 2010 r.

Ważne!

Na podstawie zeznań świadków można jedynie potwierdzić staż pracy, ale te zeznania nie mogą posłużyć do ustalenia wysokości podstawy wymiaru renty.

Jeżeli masz już wyliczony kapitał początkowy, to nie musisz dostarczać dokumentów potwierdzających Twój staż pracy i Twoje zarobki do 31 grudnia 1998 r. We wniosku o rentę napisz tylko, że dołączyłeś te dokumenty do wniosku o kapitał początkowy. Najlepiej podaj od razu numer sprawy dotyczącej kapitału początkowego, który znajduje się w decyzji lub piśmie ZUS po symbolu KPU.

- **Zaświadczenie pracodawcy o wysokości Twojego wynagrodzenia** (może być na dotychczasowym [formularzu ERP-7](#)), legitymacja ubezpieczeniowa, która zawiera wpisy dotyczące zarobków, bądź inny dokument, na podstawie którego można ustalić wysokość wynagrodzenia, dochodu, przychodu lub uposażenia.

Ważne!

Powinieneś dostarczyć oryginały dokumentów, które potwierdzają okresy Twojego zatrudnienia i zarobki. Za oryginał uważa się również poświadczony notarialnie odpisy, wypisy i kopie.

- **Karta wypadku w drodze do pracy lub z pracy**, jeśli zgłaszasz wniosek o rentę z tytułu niezdolności do pracy spowodowanej takim wypadkiem.
- **Dokumentacja medyczna**, która może mieć znaczenie dla lekarza orzecznika ZUS, np. historia choroby, karty informacyjne z leczenia szpitalnego, karta badania profilaktycznego, dokumentacja rehabilitacji leczniczej lub zawodowej.

Ważne!

Możesz wycofać wniosek o rentę w ciągu miesiąca od dnia, w którym otrzymasz decyzję w sprawie renty (po tym czasie decyzja się uprawomocni). Możesz to zrobić pisemnie lub w placówce ZUS podczas rozmowy z naszym pracownikiem, który spíše w tej sprawie protokół.

Gdzie znaleźć potrzebne formularze

Potrzebne formularze możesz bezpłatnie pobrać:

- w każdej placówce ZUS,
- na stronie internetowej www.zus.pl w zakładce „Wzory formularzy”.

Gdzie złożyć dokumenty

Dokumenty możesz:

- złożyć w dowolnej placówce ZUS,
- wystać pocztą albo
- wystać przez internet za pomocą Platformy Usług Elektronicznych (PUE)/eZUS – musisz wcześniej założyć konto na PUE/eZUS.

Jaki jest termin na wydanie decyzji przez ZUS

Pracownik ZUS przyjmie Twój wniosek i niezbędne dokumenty od razu. Po wstępnym rozpatrzeniu wniosku dostaniesz informację o terminie badania u lekarza orzecznika ZUS.

Decyzję wydamy w ciągu 30 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności związanej z tą sprawą.

Jak długo można pobierać rentę

W zależności od decyzji ZUS możesz być uprawniony do:

- renty stałej – jeśli orzeczona została trwała niezdolność do pracy,
- renty okresowej (na czas określony) – jeśli orzeczona została okresowa niezdolność do pracy,
- renty szkoleniowej – jeśli lekarz orzecznik uzna, że możesz pracować, ale nie w swoim zawodzie (wskaże tzw. celowość przekwalifikowania zawodowego).

Renta okresowa

Renta okresowa przysługuje przez okres podany w naszej decyzji. Kiedy skończy się ten okres, możesz złożyć do nas wniosek o ponowne ustalenie prawa do renty z tytułu niezdolności do pracy. To, czy otrzymasz rentę na kolejny okres, będzie zależało od ustaleń lekarza orzecznika lub komisji lekarskiej ZUS.

Ważne!

Zawiadomimy Cię na 3 miesiące przed ustaniem prawa do renty okresowej o tym, kiedy skończy się wypłacanie renty, oraz o tym, jak ubiegać się o rentę na dalszy okres.

Czasami orzeczenie niezdolności do pracy może nastąpić do dnia osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego. Jest to możliwe, jeżeli:

- złożysz wniosek o ponowne ustalenie prawa do renty z tytułu niezdolności do pracy,
- przed dniem badania przez lekarza orzecznika byłeś uprawniony do renty przez co najmniej 5 lat oraz brakuje Ci nie więcej niż 5 lat do osiągnięcia wieku emerytalnego,
- lekarz orzecznik stwierdzi, że jesteś niezdolny do pracy na dalszy okres.

Renta szkoleniowa

Jeżeli lekarz orzecznik uzna w orzeczeniu, że jesteś osobą niezdolną do pracy na dotychczasowym stanowisku pracy, ale możesz pracować w innym zawodzie po przekwalifikowaniu, dostaniesz rentę szkoleniową. Konieczne jest spełnienie wymienionych wcześniej warunków do przyznania renty z tytułu niezdolności do pracy.

Renta szkoleniowa jest przyznawana na 6 miesięcy. Czas jej pobierania może zostać skrócony lub wydłużony, jednak można z niej korzystać najdłużej przez 36 miesięcy. Skrócenie lub wydłużenie okresu pobierania renty szkoleniowej następuje na wniosek starosty.

Jeśli uzyskujesz przychód z działalności podlegającej obowiązkowo ubezpieczeniom społecznym (np. z umowy o pracę czy zlecenia) albo z pełnionej służby, to nie przysługuje Ci renta szkoleniowa – i to bez względu na wysokość tego przychodu.

Kiedy powstaje i kiedy ustaje prawo do renty

Prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy powstaje w dniu, w którym zostaną spełnione wszystkie wymagane warunki. Najwcześniej od miesiąca, w którym złożysz wniosek.

Jeżeli pobierasz zasiłek chorobowy (świadczenie rehabilitacyjne, wynagrodzenie za czas niezdolności do pracy), to prawo do renty powstaje od dnia, w którym przestaniesz go pobierać.

Jeżeli Twój stan zdrowia się poprawi i lekarz orzecznik lub komisja lekarska uzna, że jesteś osobą zdolną do pracy, to utracisz prawo do renty. Jednak

jeśli w ciągu 18 miesięcy od ustania prawa do renty ponownie staniesz się osobą niezdolną do pracy, to prawo do renty zostanie przywrócone.

Prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy ustaje:

- gdy ustanie którykolwiek z warunków wymaganych do uzyskania renty,
- z upływem okresu, na jaki została przyznana renta,
- z chwilą śmierci osoby uprawnionej,
- w dniu, w którym przejdziesz na emeryturę z urzędu, po ukończeniu powszechnego wieku emerytalnego.

Sposób wypłaty renty

Rentę wypłacamy od dnia, w którym przyznaliśmy świadczenie – najwcześniej od miesiąca, w którym jest złożony wniosek lub wydana decyzja. Można ją otrzymywać:

- na wskazany rachunek płatniczy osoby uprawnionej, prowadzony w kraju lub wydany w kraju,
- za pośrednictwem podmiotów prowadzących działalność, która polega na doręczaniu świadczeń.

Jeśli mieszkasz za granicą, możesz dostawać rentę:

- na wskazany Twój rachunek płatniczy prowadzony w kraju,
- na wskazany prowadzony w kraju rachunek płatniczy osoby, która jest upoważniona do odbioru świadczenia i która mieszka w Polsce.

Od czego zależy wysokość renty

Wysokość renty z tytułu niezdolności do pracy zależy przede wszystkim od Twojego stażu oraz od wysokości podstawy wymiaru renty.

O tym, jak wyliczamy podstawę, [przeczytasz w rozdziale „Jak się wylicza podstawę wymiaru renty” na str. 16.](#)

Aby obliczyć wysokość renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, sumujemy:

- 24% kwoty bazowej,
- po 1,3% podstawy wymiaru renty za każdy rok okresów składkowych,
- po 0,7% podstawy wymiaru renty za każdy rok okresów nieskładkowych,
- po 0,7% podstawy wymiaru renty za każdy rok brakujący do pełnych 25 lat okresów składkowych i nieskładkowych, przypadający od dnia zgłoszenia wniosku o rentę do dnia, w którym rencista ukończyłby określony dla niego wiek emerytalny.

Okresy te ustalamy z uwzględnieniem pełnych miesięcy.

Kwota bazowa wynosi 100% przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku kalendarzowym, pomniejszonego o potrącone od ubezpieczonych składki na ubezpieczenia społeczne. Jest ustalana co roku i obowiązuje od 1 marca każdego roku kalendarzowego do końca lutego następnego roku. Ogłaszana jest w komunikacie prezesa Głównego Urzędu Statystycznego i publikowana w „Monitorze Polskim”.

Ważne!

Renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wynosi 75% renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, a **renta szkoleniowa** – 75% podstawy jej wymiaru. Renta szkoleniowa nie może być niższa niż najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy.

Jeżeli obliczona wysokość renty jest niższa od najniższego świadczenia, podwyższamy ją do tej właśnie kwoty.

Wysokość najniższej renty z tytułu niezdolności do pracy jest co roku określana ustawą. Podwyższa się ją od miesiąca, w którym następuje waloryzacja mająca na celu utrzymanie realnej wartości świadczeń.

Z jakiego okresu ustala się podstawę wymiaru renty

Przeciętną podstawę wymiaru składki wyliczamy w następujący sposób.

Za podstawę wymiaru renty przyjmujemy zarobki (czyli wysokość składek na ubezpieczenie społeczne lub emerytalne i rentowe) – z **10 kolejnych lat kalendarzowych** stażu pracy – wybranych spośród ostatnich 20 lat kalendarzowych poprzedzających rok, w którym złożysz wniosek.

Do wyliczenia podstawy wymiaru renty możesz wybrać dowolne 20 lat z całego stażu pracy sprzed okresu, w którym złożysz wniosek o rentę.

Jeżeli stałeś się osobą niezdolną do pracy **przed ukończeniem 30. roku życia** i nie masz 10 kolejnych lat stażu, to wtedy do podstawy wymiaru renty wlicza się wszystkie lata Twojej pracy (ale nie może to być czas krótszy niż rok).

Jeżeli stałeś się osobą niezdolną do pracy **po ukończeniu 30. roku życia** i nie masz 10 kolejnych lat stażu, ponieważ byłeś w wojsku lub na urlopie wychowawczym, to podstawę wymiaru ustala się z faktycznych lat pracy.

Przykład

Pan Łukasz urodził się 10 listopada 1985 r. Złożył wniosek o rentę z tytułu niezdolności do pracy 10 lutego 2022 r. Do wniosku dołączył dokumenty potwierdzające:

- od 1 października 2010 r. do 30 września 2015 r. – okres studiów wyższych,
- od 1 marca 2016 r. do 30 czerwca 2019 r. – okres zatrudnienia na podstawie umowy o pracę,
- od 1 lipca 2019 r. do 31 stycznia 2020 r. – okres pobierania zasiłku dla bezrobotnych,
- od 1 października 2020 r. do 31 stycznia 2022 r. – okres zatrudnienia na podstawie umowy o pracę.

Wyliczyliśmy podstawę wymiaru renty dla pana Łukasza z okresu, w którym był ubezpieczony, ponieważ nie miał on 10 kolejnych lat kalendarzowych stażu pracy. Uwzględniliśmy wynagrodzenie i zasiłek dla bezrobotnych z lat 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, czyli z 6 lat kalendarzowych, podczas których miał opłacane składki na ubezpieczenie emerytalne i rentowe.

Jeżeli nie możesz udokumentować wysokości swojego wynagrodzenia za pracę, to za podstawę wymiaru składek przyjmujemy minimalne wynagrodzenie, które obowiązywało w tym czasie – proporcjonalnie do okresu i wymiaru czasu pracy. Nie musisz składać wniosku w tej sprawie.

Jak się wylicza podstawę wymiaru renty

Aby ustalić podstawę wymiaru renty, obliczamy:

- sumę kwot podstaw wymiaru składek i kwot zasiłków: chorobowego, macierzyńskiego, opiekuńczego, świadczenia rehabilitacyjnego, zasiłku wyrównawczego, świadczenia wyrównawczego lub dodatku wyrównawczego, a także wartość świadectw rekompensacyjnych, zasiłków dla bezrobotnych, zasiłków szkoleniowych lub stypendiów wypłaconych z Funduszu Pracy za okres udokumentowanej niezdolności do pracy – za każdy rok z wybranych z Twojego stażu lat kalendarzowych,
- stosunek każdej z tych sum do przeciętnego wynagrodzenia w danym roku kalendarzowym, wyrażony w procentach, z zaokrągleniem do setnych części,
- średnią arytmetyczną tych procentów, która stanowi wskaźnik wysokości podstawy wymiaru renty.

Przykład

Twoje wynagrodzenie za 2021 r. wynosi 78 407,92 zł. Przeciętne wynagrodzenie w tym roku wynosi 67 950,35 zł. Wskaźnik wysokości podstawy wymiaru wynosi 115,39%. Tak obliczone wskaźniki za każdy rok kalendarzowy przyjęty do obliczenia podstawy wymiaru (10 lat, 20 lat lub faktyczny okres) sumuje się, a następnie dzieli przez odpowiednią liczbę lat (jak wyżej). Wynik ten to wskaźnik wysokości podstawy wymiaru.

Wskaźnik wysokości podstawy wymiaru renty nie może być wyższy niż 250%.

Następnie wskaźnik wysokości podstawy wymiaru renty mnożymy przez kwotę bazową. Wynik tego mnożenia to podstawa wymiaru Twojej renty.

Do obliczenia podstawy wymiaru stosujemy kwotę bazową obowiązującą w dniu złożenia wniosku o rentę albo w dniu powstania uprawnień do świadczenia, jeżeli jest to data późniejsza od daty zgłoszenia wniosku.

Kwota bazowa to corocznie ustalana kwota zależna od przeciętnego wynagrodzenia, która ma wpływ:

- na ustalaną wysokość rent i emerytur obliczanych według dotychczasowych zasad
- oraz na wysokość tzw. podstawy wymiaru świadczenia.

Co zrobić, jeśli nie zgadzasz się z orzeczeniem lub decyzją ZUS

Lekarz orzecznik ZUS może uznać w orzeczeniu, że jesteś osobą zdolną do pracy. Jeśli nie zgadzasz się z jego orzeczeniem, złóż sprzeciw do komisji lekarskiej ZUS w ciągu 14 dni od otrzymania tego orzeczenia. Zrób to za pośrednictwem oddziału ZUS, który znajduje się najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.

Jeśli nie zgadzasz się z decyzją ZUS (np. dotyczącą wysokości renty), możesz się odwołać do sądu okręgowego pracy i ubezpieczeń społecznych. Musisz to zrobić za pośrednictwem oddziału ZUS, który wydał decyzję. Możesz się odwołać, składając pismo, lub ustnie podczas rozmowy z pracownikiem ZUS, który sporządzi z niej protokół. Masz na to miesiąc od otrzymania decyzji z ZUS.

W odwołaniu:

- podaj datę i numer decyzji, z którą się nie zgadzasz,
- napisz krótkie uzasadnienie, w którym wyjaśnisz, dlaczego nie zgadzasz się z tą decyzją,
- podpisz się.

Odwołanie w Twoim imieniu może też złożyć pełnomocnik lub przedstawiciel ustawy.

Jeżeli uznamy, że masz rację – zmienimy decyzję lub ją uchylimy. Mamy na to 30 dni kalendarzowych od dnia, w którym złożysz odwołanie.

Jeżeli uznamy, że nie masz racji, prześlemy Twoje odwołanie do sądu w ciągu 30 dni kalendarzowych od dnia, w którym złożysz odwołanie.

W postępowaniu odwoławczym w pierwszej instancji, czyli przed sądem okręgowym, nie ma opłat.

Ważne!

Sąd odrzuci Twoje odwołanie od decyzji w sprawie renty, jeśli nie wniosłeś sprzeciwu od orzeczenia lekarza orzecznika ZUS, a kwestionujesz wyłącznie to orzeczenie. Brak sprzeciwu od orzeczenia lekarza orzecznika ZUS oznacza, że wszystkie stwierdzenia w nim zawarte są prawdziwe.

Obowiązki byłych i obecnych pracodawców

Twoi byli i obecni pracodawcy są zobowiązani do:

- udzielenia Ci pomocy przy gromadzeniu dokumentów potwierdzających Twój staż pracy i wynagrodzenie,
- wydania Tobie lub ZUS niezbędnych zaświadczeń,
- przygotowania za Ciebie wniosku o rentę z tytułu niezdolności do pracy i dostarczenia go do ZUS najpóźniej na 30 dni przed ustaniem prawa do zasiłku chorobowego.

Wymienione obowiązki nie dotyczą:

- pracodawców, którzy nie wypłacają zasiłków chorobowych,
- zleceniodawców,
- płatników składek zobowiązanych do opłacania składek za siebie i osoby współpracujące.

O czym rencista powinien poinformować ZUS

Jeżeli masz prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy, powiadom nas:

- o tym, czy osiągasz przychód z tytułu zatrudnienia, służby lub innej pracy zarobkowej albo prowadzenia pozarolniczej działalności, podaj też jego wysokość,
- do końca lutego każdego roku – o swoim przychodzie za poprzedni rok kalendarzowy,

- o zmianie miejsca zamieszkania, numeru rachunku w banku lub w spółdzielczej kasie oszczędnościowo-kredytowej,
- o pobieraniu emerytury lub renty z innego tytułu – przyznanej przez inny organ rentowy albo o pobieraniu uposażenia sędziego lub prokuratora w stanie spoczynku bądź uposażenia rodzinnego,
- o innych okolicznościach, z powodu których mógłbyś utracić prawo do renty.

Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2024 r. poz. 1631, z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych (Dz.U. z 2025 r. poz. 350).
- Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. Kodeks postępowania cywilnego (Dz.U. z 2024 r. poz. 1568, z późn. zm.).

Skontaktuj się z ZUS

Masz jeszcze wątpliwości? Chcesz wiedzieć więcej? Skorzystaj z pomocy:

- **Centrum Kontaktu Klientów (CKK):**
 - pod numerem telefonu 22 560 16 00 (opłata za połączenie jest zgodna z planem taryfikacyjnym danego operatora)
 - e-mailem: cot@zus.pl
- Konsultanci są dostępni w dni robocze: pon.–pt. w godz. 7.00–18.00.
- **naszych pracowników w najbliższej placówce ZUS.**

Więcej informacji znajdziesz na www.zus.pl.

Platforma Usług Elektronicznych/eZUS: www.zus.pl

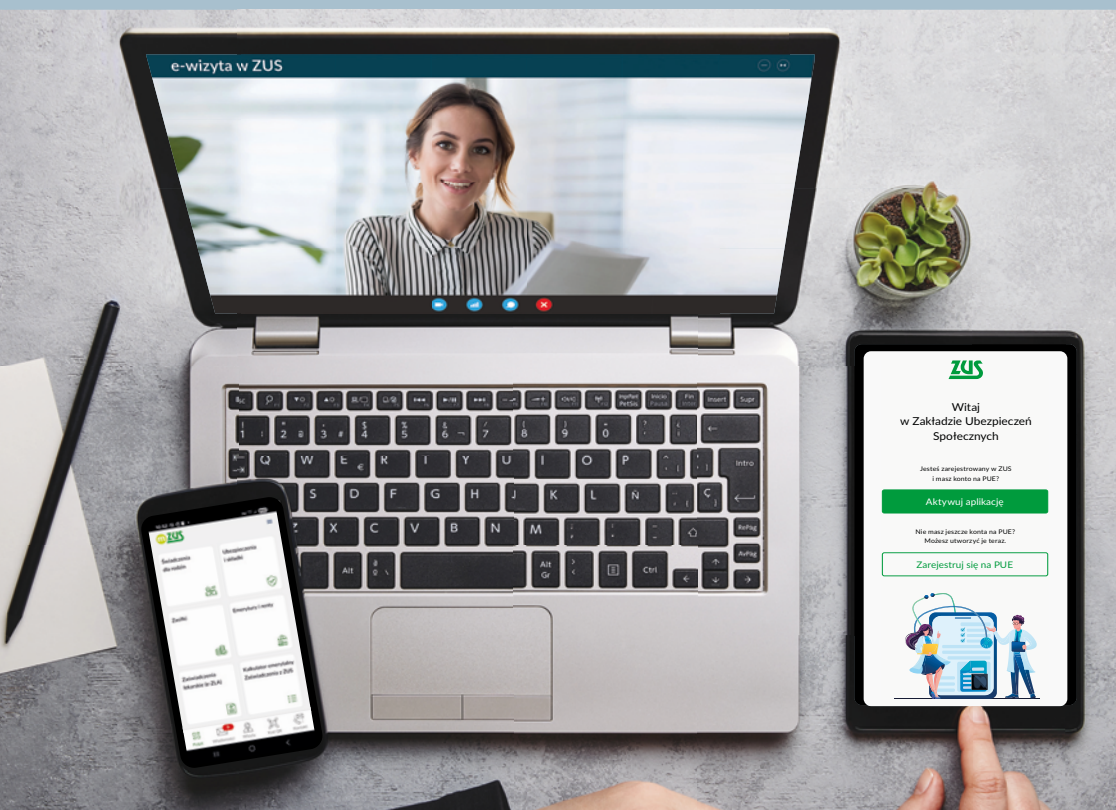
PUE/eZUS to wygodna forma kontaktu z ZUS, dzięki której możesz załatwić większość spraw związanych z ubezpieczeniami społecznymi bez wychodzenia z domu – przez internet. W ten sposób możesz m.in. złożyć:

- wniosek o rentę na [formularzu ERN](#),
- informację dotyczącą okresów składkowych i nieskładkowych na [formularzu ERP-6](#),
- oraz [zarezerwować wizytę w jednostce ZUS](#).

Zdjęcie na okładce: © WavebreakMediaMicro – Fotolia.com

Skład: Poligrafia ZUS w Warszawie. Zam. nr 2169/25

Załatwiaj sprawy w ZUS wygodnie



Centrum Kontaktu Klientów
22 560 16 00
cot@zus.pl

Umów się na rozmowę online:
www.zus.pl/e-wizyta

Więcej informacji:
www.zus.pl



elektroniczna
obsługa spraw



aplikacja
mobilna



aplikacja mobilna
dla lekarzy