

# Poradnik dla Polaków pracujących lub mieszkających za granicą

Najczęściej zadawane pytania



# Poradnik dla Polaków pracujących lub mieszkających za granicą

Najczęściej zadawane pytania

Warszawa 2024

## **Zakład Ubezpieczeń Społecznych**

Opracowanie merytoryczne

**Agnieszka Rusiecka**

Departament Współpracy Międzynarodowej

przy współpracy

Departamentu Świadczeń Międzynarodowych i Wsparcia Rodzin

Departamentu Zasiłków

oraz

Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Narodowego Funduszu Zdrowia

Opracowanie redakcyjne

Dorota Śrutowska, Ewa Bargiel, Alicja Bojko

Ilustracje na okładce

© Fotolia.com/ Adobe Stock

Wydawca

Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Warszawa 2024

Skład: Poligrafia ZUS w Warszawie. Zam. 629/24

# Spis treści

Wstęp .....	5
Ubezpieczenia społeczne – gdzie się ubezpieczyć .....	7
Delegowanie pracowników .....	7
Delegowanie w ramach działalności gospodarczej .....	9
Delegowanie do Wielkiej Brytanii .....	12
Ustalanie ustawodawstwa właściwego dla osób aktywnych zawodowo w UE lub EFTA oraz w Wielkiej Brytanii .....	13
Emerytury i renty – państwa UE lub EFTA .....	16
Informacje ogólne .....	16
Zasady składania wniosku o emeryturę lub rentę .....	17
Emerytura z ZUS .....	20
Renta z tytułu niezdolności do pracy z ZUS .....	25
Renta rodzinna z ZUS .....	28
Zasady dokumentowania okresów ubezpieczenia .....	29
Transfer świadczeń .....	32
Obowiązki emerytów i rencistów mieszkających za granicą .....	33
Emerytury i renty dla osób, które mieszkają lub pracują w Wielkiej Brytanii .....	34
Emerytury i renty – państwa, z którymi Polska podpisała dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym .....	37
Informacje ogólne .....	37
Emerytura z ZUS .....	39
Renta z tytułu niezdolności do pracy z ZUS .....	41
Renta rodzinna z ZUS .....	42
Emerytura i renta z amerykańskiego systemu ubezpieczenia społecznego ..	42
Transfer świadczeń .....	43
Zasiłki .....	47
Świadczenia pieniężne z powodu choroby .....	47
Zasiłek macierzyński .....	50
Zasiłek pogrzebowy .....	51
Brexit – wystąpienie Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z Unii Europejskiej z dniem 31 stycznia 2020 r. ....	52
Świadczenia zdrowotne na podstawie przepisów o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego .....	54
Zasady leczenia w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, jeżeli jesteś ubezpieczony lub uprawniony na mocy polskiego ustawodawstwa ..	54

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) . . . . .	57
Prawo do świadczeń w przypadku zmiany miejsca zamieszkania . . . . .	58
Leczenie skutków wypadku przy pracy lub choroby zawodowej. . . . .	59
Leczenie planowane. . . . .	59
Zasady leczenia w Polsce, jeżeli jesteś ubezpieczony w innym państwie członkowskim UE lub EFTA . . . . .	60
Świadczenia rodzinne . . . . .	63
Świadczenia rodzinne przysługujące w sytuacji, gdy osoba uprawniona i jej rodzina mieszkają w państwie członkowskim UE lub EFTA, ale nie są obywatelami tego kraju. . . . .	63
Świadczenia rodzinne przysługujące w sytuacji, gdy osoba uprawniona i jej rodzina mieszkają w różnych państwach członkowskich UE lub EFTA. . . . .	63
Świadczenia rodzinne przysługujące w sytuacji, gdy osoba uprawniona jest delegowana do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA . . . . .	65
Świadczenia dla bezrobotnych . . . . .	66
Informacje dla osoby, która ubiega się o zasiłek dla bezrobotnych i była zatrudniona w co najmniej dwóch państwach członkowskich UE lub EFTA. . . . .	66
Informacje dla osoby, która pobiera zasiłek dla bezrobotnych i planuje wyjechać do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, aby szukać tam pracy. . . . .	68
Zdalne sposoby kontaktu z ZUS . . . . .	71
PUE ZUS. . . . .	71
E-wizyta . . . . .	71
CKK. . . . .	71
Przydatne adresy . . . . .	72

## Wstęp

Szanowni Państwo,

oddajemy w Państwa ręce trzecią edycję publikacji, która podejmuje istotne zagadnienia związane z uprawnieniami do świadczeń z zabezpieczenia społecznego dla Polaków mieszkających lub pracujących poza granicami kraju.

Przygotowując pierwszą edycję publikacji, staraliśmy się odpowiedzieć na wszystkie najistotniejsze pytania, jakie kierują Państwo do pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Jednym z ważniejszych źródeł informacji o tym, jakie zagadnienia interesują Państwa w szczególności, stały się rozmowy z Polakami w trakcie przeprowadzanych przez ZUS Dni Poradnictwa z zakresu ubezpieczenia społecznego. Drugą edycję Poradnika uzupełniliśmy o informacje dotyczące zasad ubezpieczenia społecznego oraz uprawnień do świadczeń po wyjściu Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z Unii Europejskiej (UE).

Dni Poradnictwa organizujemy od 2010 r. we współpracy z Ministerstwem Spraw Zagranicznych. Przygotowujemy je dla Polaków, którzy pracują lub mieszkają poza granicami kraju. W ciągu tych kilkunastu lat udzielaliśmy odpowiedzi na pytania na temat składek na ubezpieczenie społeczne, spraw emerytalnych, rentowych oraz związanych z chorobą lub macierzyństwem. Wiele Państwa pytań wykraczało poza zakres naszego działania. Były to pytania dotyczące ubezpieczenia zdrowotnego, możliwości korzystania z opieki zdrowotnej w innych państwach członkowskich UE lub Europejskiego Stowarzyszenia Wolnego Handlu (EFTA) oraz spraw podatkowych i obywatelskich.

Właśnie dlatego, że pytają nas Państwo również o świadczenia spoza kompetencji Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, rozszerzyliśmy zakres przedmiotowy naszej publikacji o świadczenia zdrowotne, rodzinne oraz świadczenia dla osób bezrobotnych. Informacje te przygotowaliśmy w porozumieniu z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Publikację kierujemy zwłaszcza do tych z Państwa, którzy przemieszczają się między państwami członkowskimi UE, EFTA oraz Wielką Brytanią. Chcemy pokazać, jakie mają Państwo prawa wynikające z przepisów unijnych i z przepisów dotyczących opuszczenia UE przez Wielką Brytanię. Prawa te odnoszą się do następujących świadczeń: emerytur, rent, zasiłków chorobowych, macierzyńskich i pogrzebowych, świadczeń rodzinnych, świadczeń przysługujących w przypadku bezrobocia oraz świadczeń z opieki zdrowotnej. W kolejnych rozdziałach precyzujemy warunki, jakie muszą Państwo

spełnić, żeby skorzystać z przysługujących Państwu praw do świadczeń z zabezpieczenia społecznego.

Poradnik zawiera również informacje o emeryturach i rentach dla osób, które mieszkają w państwach, z którymi Polska podpisała dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym. Informacje te zawarliśmy w rozdziale o świadczeniach długoterminowych („Emerytury i renty – państwa, z którymi Polska podpisała dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym” na s. [37](#)).

W publikacji prezentujemy ogólne przepisy i zasady dotyczące uprawnień do świadczeń przysługujących osobom, które przemieszczają się między państwami członkowskimi UE, EFTA czy Wielką Brytanią. Poradnik nie wyczerpuje jednak wszystkich kwestii merytorycznych. Dlatego zachęcamy Państwa do kontaktowania się z odpowiednimi instytucjami, które udzielą odpowiedzi na bardziej szczegółowe pytania.

Zapraszamy Państwa do uczestniczenia w Dniach Poradnictwa, które odbywają się w państwach członkowskich UE, w krajach spoza Unii, z którymi Polska zawarła dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym, oraz w formule zdalnej. Podczas Dni Poradnictwa nasi eksperci przedstawiają ogólne informacje o przysługujących Państwu prawach i świadczeniach oraz udzielają odpowiedzi na indywidualne pytania.

Na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce dotyczącej [Międzynarodowych Dni Poradnictwa](#) znajdują Państwo szczegółowe informacje o planowanych edycjach naszej imprezy. Warto też śledzić stronę Konsulatu RP w kraju, w którym Państwo mieszkają – tam również pojawiają się informacje o organizowanych przez nas Dniach Poradnictwa.

Zespół Redakcyjny  
Departament Współpracy Międzynarodowej ZUS

## Ubezpieczenia społeczne – gdzie się ubezpieczyć

**W którym kraju powinni być ubezpieczeni pracownicy lub osoby prowadzące działalność gospodarczą, jeśli pracują lub prowadzą działalność w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Osoby, które pracują lub prowadzą działalność w innym państwie członkowskim UE lub EFTA niż państwo pochodzenia, powinny być ubezpieczone w państwie, w którym pracują lub prowadzą działalność. Jednak od tej zasady są 2 wyjątki:

- delegowanie pracowników,
- delegowanie w ramach działalności gospodarczej.

### Delegowanie pracowników

**Czym jest „delegowanie” pracownika do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Delegowanie to wysłanie pracownika do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA niż kraj pochodzenia na okres do 2 lat. Ten czas można przedłużyć. Warunkiem delegowania jest to, że delegowany pracownik nie jedzie do pracy, aby zastąpić innego delegowanego pracownika. Mimo że pracownik wykonuje pracę w imieniu swojego pracodawcy za granicą, nadal jest ubezpieczony w kraju, z którego został delegowany (w kraju pochodzenia).

#### Przykład

Pani Eliza jest zatrudniona w Polsce przez polskiego pracodawcę. Pracodawca deleguje ją do pracy w Niemczech. Pani Eliza jest ubezpieczona w Polsce, czyli w kraju, w którym jest zatrudniona. Gdy zostanie oddelegowana do pracy w Niemczech, przez 24 miesiące nadal będzie ubezpieczona w Polsce. Pracodawca jednak musi zwrócić się do polskiej instytucji ubezpieczeniowej, czyli do ZUS, o wystawienie zaświadczenia A1.

**Co musisz sprawdzić, gdy pracodawca delegował Cię do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Jeśli zostałeś delegowany, powinieneś upewnić się, że:

- Twój pracodawca otrzymał od instytucji ubezpieczenia społecznego zaświadczenie A1 – dokument ten potwierdza, że pracodawca nadal będzie opłacał składki na Twoje ubezpieczenia społeczne w kraju, z którego zostałeś delegowany;
- nie jedziesz do innego kraju, by zastąpić tam inną delegowaną osobę.



### **Co musisz zrobić, by delegować pracownika do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Jeśli chcesz delegować pracownika do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, musisz zwrócić się do swojej instytucji ubezpieczenia społecznego o wystawienie zaświadczenia A1. Dzięki temu będziesz mógł płacić składki na ubezpieczenia społeczne za delegowanego pracownika w kraju, w którym prowadzisz działalność gospodarczą.

### **Jakie warunki musisz spełnić, by móc delegować pracownika do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Jeśli chcesz delegować pracownika do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, musisz prowadzić w kraju, w którym masz swoją siedzibę, znaczną część działalności. Dotyczy to zarówno okresu przed delegowaniem pracownika, jak i w czasie jego pracy za granicą.

### **Jakie są kryteria ustalenia, gdzie Twoja firma prowadzi „znaczną część działalności”?**

Kryteria, które służą ustaleniu tego, czy firma prowadzi znaczną część działalności w danym kraju, są następujące:

- liczba pracowników, którzy wykonują pracę w kraju, oraz liczba pracowników delegowanych za granicę;
- liczba umów lub kontraktów, jakie firma realizuje w kraju i za granicą;
- procentowa wysokość obrotów firmy w kraju w stosunku do całości obrotów uzyskanych z działalności w okresie 12 miesięcy poprzedzających delegowanie; obroty z działalności powinny być na tym samym poziomie w czasie delegowania pracownika; w Polsce firma powinna osiągać około 25% obrotów.

### **Czy w ramach delegowania możesz wysłać pracownika do innego kraju, by wykonywał pracę w imieniu innego pracodawcy?**

Nie. W ramach delegowania nie możesz wysłać swojego pracownika do pracy w imieniu innego pracodawcy.

### **Czy w ramach delegowania możesz wysłać pracownika do pracy w innym kraju, by zastąpił innego delegowanego pracownika?**

Nie. W ramach delegowania nie możesz jednego delegowanego pracownika zastąpić innym delegowanym pracownikiem. Jeśli wyślesz pracownika w miejsce innego delegowanego pracownika, dojdzie do tzw. zastąpienia. Wówczas musisz zgłosić tego pracownika do ubezpieczeń społecznych w kraju, w którym będzie wykonywał pracę. I w tym kraju będzie on ubezpieczony, a nie w kraju, z którego został delegowany.

**Czy możesz delegować pracownika do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA od razu po zatrudnieniu go, jeśli bezpośrednio przed zatrudnieniem był on formalnie bezrobotny?**

Tak. Jeżeli osoba bezrobotna podlegała powszechnemu ubezpieczeniu społecznemu minimum przez miesiąc, możesz ją delegować do pracy w innym kraju już w dniu, w którym rozpocznie pracę.

## Delegowanie w ramach działalności gospodarczej

**Czy możesz czasowo pracować w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, jeśli prowadzisz działalność gospodarczą?**

Tak. Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą, możesz czasowo pracować w innym państwie członkowskim UE lub EFTA. Nadal możesz być wtedy ubezpieczony w kraju, w którym zarejestrowałeś działalność gospodarczą. Jednak czas pracy za granicą nie może przekroczyć 24 miesięcy.

**Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą, jakie warunki musisz spełniać, by móc czasowo pracować w innym kraju w ramach delegowania działalności?**

Musisz prowadzić swoją działalność w jednym kraju przez co najmniej 2 miesiące bezpośrednio przed przeniesieniem jej do innego państwa. Wówczas będziesz mógł nadal być ubezpieczony w tym samym kraju, w którym rozpoczęłeś działalność.

Praca, którą wykonujesz za granicą w ramach działalności gospodarczej, musi być podobna do dotychczasowej działalności. Zwykle za pracę podobną jest uważana praca w tym samym sektorze.

**Jakie dokumenty są wymagane, abyś mógł czasowo (w ramach delegowania) przenieść działalność gospodarczą do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA?**

Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą i chcesz czasowo przenieść ją do innego kraju, złóż wniosek o zaświadczenie A1. Zaświadczenie A1 otrzymasz w instytucji ubezpieczenia społecznego w kraju, w którym zarejestrowałeś działalność. Gdy dostaniesz to zaświadczenie, będziesz nadal ubezpieczony w swoim kraju podczas pracy za granicą.

### Przykład

Pan Szczepan od roku prowadzi działalność gospodarczą w Polsce. Polega ona na wykonywaniu drobnych prac remontowych. Chce czasowo przenieść swoją działalność do Niemiec, by tam również wykonywać prace remontowe.

Powinien wówczas zwrócić się do ZUS po zaświadczenie A1, które potwierdza możliwość delegowania działalności gospodarczej do Niemiec. Pan Szczepan dostanie zaświadczenie na maksymalnie 24 miesiące.

Od 1 kwietnia 2022 r. wnioski o wydanie zaświadczenia A1 należy składać za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

### **Gdzie powinieneś się ubezpieczyć, jeśli prowadzisz działalność gospodarczą krócej niż 2 miesiące i chcesz ją czasowo przenieść do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA?**

Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą krócej niż 2 miesiące, nie spełniasz podstawowego warunku, który umożliwia otrzymanie zaświadczenia A1 potwierdzającego delegowanie. Musisz więc ubezpieczyć się w kraju, w którym będziesz czasowo prowadzić działalność gospodarczą. Tam musisz odprowadzać składki na ubezpieczenia społeczne.

#### **Przykład**

Pani Justyna w styczniu zarejestrowała działalność gospodarczą w Polsce, ale nie wykonała żadnej usługi. W lutym chciałaby przenieść prowadzenie swojej działalności do Belgii. Ponieważ jednak czas prowadzenia przez nią działalności gospodarczej jest krótszy niż 2 miesiące, pani Justyna nie spełnia warunku dotyczącego minimalnego okresu prowadzenia działalności gospodarczej, który jest wymagany do delegowania. Dlatego nie otrzyma zaświadczenia A1. Jeżeli chce wykonywać swoją działalność w Belgii, nawet czasowo, powinna się tam ubezpieczyć.

### **W którym państwie członkowskim UE lub EFTA powinieneś się ubezpieczyć, jeśli jesteś zatrudniony w jednym kraju i jednocześnie prowadzisz działalność gospodarczą w drugim?**

Mimo że jesteś aktywny zawodowo w więcej niż jednym państwie członkowskim UE lub EFTA, powinieneś być ubezpieczony tylko w jednym kraju.

Jeśli jesteś zatrudniony i jednocześnie prowadzisz działalność gospodarczą w innym państwie członkowskim, zwróć się o ustalenie właściwego ustawodawstwa. Właściwe ustawodawstwo ustala instytucja ubezpieczenia społecznego państwa, w którym mieszkasz. Zazwyczaj w takiej sytuacji stwierdza ona, że krajem, w którym powinna być ubezpieczona dana osoba, jest kraj, w którym jest ona zatrudniona.

### **W którym kraju powinieneś być ubezpieczony, jeśli prowadzisz działalność gospodarczą jednocześnie w dwóch państwach członkowskich UE lub EFTA?**

Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą jednocześnie w dwóch państwach członkowskich UE lub EFTA, będziesz ubezpieczony w kraju, w którym mieszkasz, jeżeli tam wykonujesz znaczną część działalności. Jeśli w kraju, w którym mieszkasz, nie wykonujesz znacznej części działalności, będziesz ubezpieczony w kraju, w którym znajduje się centrum zainteresowania dla Twojej działalności.

Powinieneś jednak zwrócić się do instytucji ubezpieczenia społecznego w kraju, w którym mieszkasz, aby ustaliła, w którym kraju powinieneś być ubezpieczony.

### **W jaki sposób ustalamy „miejsce zamieszkania”?**

**Miejsce zamieszkania** to nie miejsce zameldowania, ale miejsce, w którym faktycznie mieszkasz. Tam też powinien znajdować się Twój **zwykły ośrodek interesów życiowych**.

To, gdzie się znajduje zwykły ośrodek interesów życiowych danej osoby, ustalamy na podstawie faktów. Uwzględniamy wszystkie okoliczności, które przemawiają za tym, że dany kraj został rzeczywiście wybrany jako kraj zamieszkania.

Ustaleniu, gdzie znajduje się Twoje miejsce zamieszkania, służą następujące kryteria:

- sytuacja rodzinna (status rodzinny i więzi rodzinne);
- długość pobytu w danym państwie;
- sytuacja zawodowa:
  - charakter i specyfika wykonywanej pracy, zwłaszcza miejsce, w którym praca ta zazwyczaj jest wykonywana, jej stały charakter oraz czas trwania umowy o pracę,
  - prowadzenie działalności o charakterze niezarobkowym,
  - źródło dochodu w przypadku studentów;
- sytuacja mieszkaniowa (zwłaszcza ustalenie, czy ma charakter stały);
- państwo członkowskie, które uznaje się za miejsce zamieszkania dla celów podatkowych;
- przyczyny wyjazdu;
- inne okoliczności.

### **Jak ustalamy, czy w danym państwie wykonywana jest znaczna część działalności, i w jaki sposób określamy „centrum zainteresowania” dla działalności danej osoby?**

**Znaczna część działalności** prowadzonej w danym państwie to taka, z której osiągasz co najmniej 25%: obrotu, czasu pracy, liczby świadczonych usług lub dochodu.

**Centrum zainteresowania** dla prowadzonej działalności gospodarczej określa się m.in. na podstawie:

- stałego miejsca wykonywania działalności;
- zwyczajowego charakteru działalności lub długości okresu, w którym ta działalność jest wykonywana;
- liczby świadczonych usług;
- zamiarów dotyczących dalszego prowadzenia działalności, które muszą jednak wynikać ze wszystkich okoliczności.

**Jeżeli jesteś zatrudniony w jednym państwie członkowskim UE lub EFTA, a w drugim prowadzisz działalność gospodarczą, to czy w tym drugim państwie powinieneś opłacać składkę zdrowotną?**

Nie. Jeżeli jesteś już ubezpieczony w jednym państwie członkowskim z tytułu zatrudnienia i obowiązujące Cię ustawodawstwo zostało prawidłowo ustalone, to nie powinieneś opłacać składek na ubezpieczenia w innym kraju członkowskim. Wynika to z zasady jednego ubezpieczenia.

### **Ważne!**

Wszystkie składki na ubezpieczenia społeczne za dany okres płacisz tylko w jednym państwie członkowskim UE lub EFTA – w tym, w którym jesteś ubezpieczony. Zwróć się do instytucji ubezpieczenia społecznego w kraju, w którym mieszkasz, aby ustaliła, w którym kraju powinieneś być ubezpieczony.

**Jeżeli podlegasz obowiązkowemu ubezpieczeniu społecznemu, to czy możesz być jednocześnie dobrowolnie ubezpieczony w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Tak. Zasada jednego ubezpieczenia dotyczy tylko obowiązkowego ubezpieczenia społecznego. Możesz zatem mieć obowiązkowe ubezpieczenie społeczne w jednym państwie i jednocześnie dobrowolne ubezpieczenie społeczne w innym państwie członkowskim UE lub EFTA.

Taka sytuacja jest możliwa, jeśli zaistnieją 2 warunki:

- jesteś obowiązkowo ubezpieczony z tytułu zatrudnienia lub prowadzenia działalności gospodarczej,
- w państwie członkowskim UE lub EFTA jest dostępne dobrowolne ubezpieczenie.

## **Delegowanie do Wielkiej Brytanii**

**Jakie zasady będą stosowane, jeśli zostaniesz delegowany do pracy w Wielkiej Brytanii?**

Jeśli pracodawca będzie chciał delegować Cię do pracy na terenie Wielkiej Brytanii, to w stosunku do Ciebie zostaną zastosowane przepisy umowy o handlu i współpracy. Przepisy te są podobne do tych, które obowiązują w przypadku delegowania pracowników do państw członkowskich UE lub EFTA.

**Jakie są podstawowe zasady delegowania do pracy w Wielkiej Brytanii?**

Aby pracodawca mógł delegować Cię do pracy do Wielkiej Brytanii, musi prowadzić znaczną część działalności w państwie, w którym znajduje się jego siedziba. Może Cię delegować na maksymalnie 24 miesiące. Nie możesz być oddelegowany, aby zastąpić innego delegowanego pracownika.

## **Jakie zasady będą stosowane, jeśli prowadzisz działalność na własny rachunek i chcesz ją czasowo przenieść do Wielkiej Brytanii?**

Jeśli prowadzisz działalność na własny rachunek i chcesz ją czasowo przenieść do Wielkiej Brytanii, to obowiązują Cię zasady podobne jak w przypadku samodelegowania na obszarze UE lub EFTA. Oznacza to, że działalność, która ma być wykonywana za granicą, musi być podobna do tej wykonywanej w Polsce, a przewidywany okres jej przejściowego wykonywania nie może przekroczyć 24 miesięcy.

## **Ustalanie ustawodawstwa właściwego dla osób aktywnych zawodowo w UE lub EFTA oraz w Wielkiej Brytanii**

### **Przepisy którego państwa obowiązują Cię, jeśli pracujesz w kraju członkowskim UE lub EFTA i jednocześnie jesteś aktywny zawodowo w Wielkiej Brytanii?**

Jeśli jesteś pracownikiem zatrudnionym w państwie członkowskim UE lub EFTA oraz w Wielkiej Brytanii, to obowiązują Cię przepisy dotyczące zabezpieczenia społecznego tego państwa, w którym mieszkasz, o ile wykonujesz w nim znaczną część swojej pracy.

### **Jeśli jesteś pracownikiem i nie wykonujesz znacznej części swojej pracy w państwie zamieszkania, to w którym państwie powinieneś być ubezpieczony?**

W tej sytuacji jest kilka możliwości:

1. Jeśli jesteś zatrudniony przez jednego lub więcej pracodawców, których siedziba znajduje się w tym samym państwie, to powinieneś być ubezpieczony w państwie, w którym znajduje się siedziba Twojego pracodawcy.
2. Jeśli jesteś zatrudniony przez co najmniej 2 pracodawców i jeden z nich ma siedzibę w państwie Twojego zamieszkania, a drugi w państwie, w którym wykonujesz znaczną część swojej pracy, to powinieneś być ubezpieczony w państwie Twojego drugiego pracodawcy.
3. Jeśli jesteś zatrudniony przez co najmniej 2 pracodawców i przynajmniej 2 z nich ma siedziby w różnych państwach, innych niż państwo, w którym mieszkasz, to powinieneś być ubezpieczony w państwie zamieszkania.

### **Przepisy którego państwa obowiązują Cię, jeśli prowadzisz działalność gospodarczą w kraju członkowskim UE lub EFTA oraz w Wielkiej Brytanii?**

Jeśli wykonujesz pracę na własny rachunek w państwie UE lub EFTA oraz w Wielkiej Brytanii, to obowiązują Cię przepisy z zakresu zabezpieczenia

społecznego państwa, w którym mieszkasz, o ile wykonujesz w nim znaczną część swojej działalności.

Jeśli nie wykonujesz znacznej części działalności w państwie, w którym mieszkasz, to obowiązują Cię przepisy z zakresu zabezpieczenia społecznego państwa, w którym znajduje się Twój ośrodek interesów życiowych.

### **Przepisy którego państwa obowiązują Cię, jeśli jednocześnie jesteś zatrudniony i prowadzisz działalność gospodarczą w kraju członkowskim UE lub EFTA oraz w Wielkiej Brytanii?**

Jeśli jednocześnie jesteś zatrudniony i prowadzisz działalność w kraju UE lub EFTA oraz w Wielkiej Brytanii, to obowiązują Cię przepisy z zakresu zabezpieczenia społecznego państwa, w którym jesteś zatrudniony.

Jeśli prowadzisz działalność gospodarczą i jesteś zatrudniony w co najmniej 2 państwach, to obowiązywać Cię będą te same przepisy, które obowiązują pracowników w tych państwach.

### **Podstawa prawna**

- Ustawa z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych (Dz.U. z 2023 r. poz. 1230, z późn. zm.). Art. 6, art. 13.
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 883/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 166 z 30 kwietnia 2004 r., str. 1, z późn. zm.). Tytuł II, art. 11-16.
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 987/2009 z dnia 16 września 2009 r. dotyczące wykonywania rozporządzenia (WE) nr 883/2004 w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 284 z 30 października 2009 r., str. 1, z późn. zm.). Rozdział III, art. 11; Tytuł II, art. 14, art. 16.
- Umowa o handlu i współpracy między Unią Europejską i Europejską Wspólnotą Energii Atomowej, z jednej strony, a Zjednoczonym Królestwem Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, z drugiej strony z 27 grudnia 2020 r. (Dz. Urz. UE L 444 z dnia 31 grudnia 2020 r.).

### **Źródła**

- Decyzja Nr A2 Komisji Administracyjnej ds. Koordynacji Systemów Zabezpieczenia Społecznego z dnia 12 czerwca 2009 r. dotycząca wykładni art. 12 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 883/2004 w sprawie ustawodawstwa mającego zastosowanie do pracowników delegowanych i osób wykonujących pracę na własny rachunek, tymczasowo pracujących poza państwem właściwym (Dz. Urz. UE C 106 z dnia 24 kwietnia 2010 r., str. 5).

- [Praktyczny poradnik. Ustawodawstwo mające zastosowanie w Unii Europejskiej \(UE\), Europejskim Obszarze Gospodarczym \(EOG\) i Szwajcarii](#), opracowany przez Komisję Administracyjną ds. Koordynacji Systemów Zabezpieczenia Społecznego (PDF, 4170 kB, dostęp: 18.12.2023).



# Emerytury i renty – państwa UE lub EFTA

## Informacje ogólne

**Jeżeli pracowałeś w kilku państwach UE lub EFTA, to czy otrzymasz odrębne świadczenia z każdego z tych państw, czy jedno świadczenie za wszystkie okresy pracy?**

Jeżeli pracowałeś w więcej niż jednym państwie UE lub EFTA, możesz otrzymywać odrębne świadczenia emerytalne lub rentowe z każdego państwa. Aby zostały Ci one przyznane, musisz spełnić warunki, które są wymagane w każdym z tych państw. Państwa UE lub EFTA nie stworzyły jednego ponadpaństwowego systemu emerytalnego i rentowego. Każde z nich samodzielnie decyduje o warunkach, które należy spełnić, aby otrzymać świadczenie.

### Przykład

Pan Olaf pracował w Polsce, w Niemczech i w Irlandii. Może otrzymywać odrębną emeryturę z każdego z tych 3 państw, o ile spełni warunki przewidziane w przepisach polskich, niemieckich i irlandzkich.

### Ile będzie wynosić emerytura lub renta z poszczególnych państw?

Instytucja ubezpieczeniowa wyliczy Ci emeryturę lub rentę zgodnie z przepisami swojego państwa za czas Twojego okresu ubezpieczenia w tym państwie.

### Przykład

Pani Ewa pracowała 20 lat w Polsce, a następnie 15 lat we Francji. Teraz złożyła wniosek o emeryturę. Otrzyma dwie osobne emerytury – jedną z Polski, a drugą z Francji. Każde z tych 2 państw wypłaci pani Ewie emeryturę za swoje okresy ubezpieczenia: Polska – za 20 lat ubezpieczenia, a Francja – za 15 lat ubezpieczenia.

### Kiedy będziesz mógł otrzymać emeryturę lub rentę?

Emeryturę lub rentę będziesz mógł otrzymać wówczas, gdy spełnisz warunki określone w przepisach państwa, w którym byłeś zatrudniony. Każde państwo członkowskie UE lub EFTA ma własny system ubezpieczenia emerytalnego i rentowego precyzujący warunki, które trzeba spełnić, żeby otrzymać świadczenie, takie jak wiek emerytalny i minimalny okres ubezpieczenia.

Jeżeli nie masz wymaganego okresu ubezpieczenia w jednym państwie, to instytucja ubezpieczenia uwzględni Twoje okresy ubezpieczenia w innych państwach członkowskich, w których pracowałeś.

## **Czy pobieranie emerytury lub renty w jednym państwie UE lub EFTA może wpłynąć na wysokość Twojej emerytury lub renty w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Tak. Jeżeli otrzymujesz emeryturę lub rentę w jednym państwie UE lub EFTA, to w niektórych przypadkach może to wpływać na wysokość świadczenia pobieranego w innym państwie UE lub EFTA.

Każde państwo UE lub EFTA ma swoje wewnętrzne zasady wyliczania emerytury lub renty. Zasady te mogą zależeć od innych dochodów, np. od świadczenia, które otrzymujesz z innego państwa.

### **Ważne!**

Jeżeli otrzymujesz świadczenie z innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, sprawdź w swojej instytucji ubezpieczeniowej zasady wypłaty emerytury lub renty.

Jeżeli otrzymujesz emeryturę lub rentę z ZUS, to emerytura lub renta, którą dostajesz z innego państwa UE lub EFTA, nie ma wpływu na jej wysokość.

## **Zasady składania wniosku o emeryturę lub rentę**

### **Kiedy możesz złożyć wniosek o emeryturę, jeżeli pracowałeś w kilku państwach UE lub EFTA?**

Wniosek o emeryturę możesz złożyć po osiągnięciu wieku emerytalnego w jednym z państw, w którym pracowałeś.

### **Przykład**

Pan Robert pracował w dwóch państwach: w Polsce i w Niemczech. Osiągnął już wiek emerytalny w Polsce, natomiast nie osiągnął jeszcze wieku emerytalnego w Niemczech. Pan Robert może otrzymywać emeryturę z Polski. Emeryturę z Niemiec zacznie pobierać wówczas, gdy osiągnie wiek emerytalny obowiązujący w Niemczech i złoży odpowiedni wniosek o niemiecką emeryturę.

### **Przykład**

Pani Monika pracowała w Niemczech i we Francji. Osiągnęła już wiek emerytalny obowiązujący w tych państwach. Pani Monika otrzyma emerytury z obydwu państw, o ile spełnia inne warunki, od których zależy przyznanie emerytury w tych państwach.

### **Czy musisz przyjechać do Polski, aby złożyć wniosek o emeryturę lub rentę, jeżeli mieszkasz w innym państwie UE lub EFTA?**

Nie. Jeżeli mieszkasz w innym państwie UE lub EFTA, nie musisz przyjeżdżać do Polski. Wniosek o polską emeryturę złóż w instytucji ubezpieczeniowej w państwie, w którym mieszkasz.

Jeżeli mieszkasz w państwie UE lub EFTA i masz okresy ubezpieczenia w kilku państwach członkowskich, nie musisz składać odrębnych wniosków o świadczenie z każdego z tych państw. Wystarczy jeden wniosek o wszystkie świadczenia złożony w instytucji państwa, w którym byłeś ubezpieczony.

Pamiętaj, że wniosek musisz złożyć na formularzu, który obowiązuje w państwie, w którym składasz wniosek.

Do wniosku dołącz dokumenty potrzebne do ustalenia emerytury lub renty we wszystkich państwach, w których byłeś ubezpieczony. We wniosku podaj informacje o zatrudnieniu, bezrobociu, wychowywaniu dzieci i innych okresach ubezpieczenia we wszystkich państwach członkowskich UE lub EFTA.

Instytucja, która przyjmie od Ciebie wniosek, przekaże go do odpowiednich instytucji we wszystkich państwach UE lub EFTA, w których byłeś ubezpieczony. Wszystkie te instytucje będą równocześnie rozpatrywać wnioski o Twoją emeryturę lub rentę według swoich krajowych przepisów.

### **Ważne!**

Data złożenia wniosku w jednej instytucji jest wiążąca dla wszystkich instytucji, które będą go rozpatrywać, bez względu na datę jego przekazania.

### **Przykład**

Pan Bartłomiej pracował w Polsce i w Belgii. Obecnie mieszka w Belgii. Pan Bartłomiej powinien złożyć wniosek o emeryturę w instytucji emerytalnej w Belgii, na obowiązującym tam formularzu. Wniosek powinien zawierać informacje o okresach pracy w Polsce i w Belgii. Instytucja belgijska przekaże go do ZUS. Wówczas wniosek o emeryturę pana Bartłomieja rozpatrzą dwie instytucje – polska i belgijska.

### **Która placówka ZUS rozpatrzy Twój wniosek o polską emeryturę lub rentę, jeżeli pracowałeś lub mieszkasz w kilku państwach członkowskich UE lub EFTA, w tym w Polsce?**

Jeżeli byłeś ubezpieczony w Polsce i w innych państwach UE lub EFTA, to Twój wniosek o polską emeryturę lub rentę rozpatrzy wyznaczona placówka ZUS – w zależności od tego, w którym państwie UE lub EFTA ostatnio pracowałeś lub mieszkasz.

Znajdź odpowiednią placówkę ZUS według kraju, w którym ostatnio mieszkasz lub pracowałeś:

#### **Cypr, Grecja, Malta**

I Oddział ZUS w Łodzi

Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych

ul. Zamenhofska 2, 90-431 Łódź

### **Włochy**

Oddział ZUS w Bydgoszczy  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. M. Konopnickiej 18a, 85-124 Bydgoszcz  
adres do korespondencji:  
ul. Świętej Trójcy 33, 85-224 Bydgoszcz

### **Czechy, Słowacja**

Oddział ZUS w Nowym Sączu  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. Węgierska 11, 33-300 Nowy Sącz

### **Wielka Brytania**

Oddział ZUS w Gdańsku  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. Chmielna 27/33, 80-748 Gdańsk

### **Austria, Lichtenstein, Słowenia, Szwajcaria, Węgry**

Oddział ZUS w Tarnowie  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. Kościuszki 32, 33-100 Tarnów

### **Belgia**

Oddział ZUS w Chrzanowie  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. Oświęcimska 14, 32-500 Chrzanów

### **Niemcy**

Oddział ZUS w Opolu  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. Wrocławska 24, 45-701 Opole

### **Holandia**

Oddział ZUS w Krakowie  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. Zakopiańska 33, 30-418 Kraków

### **Dania**

Oddział ZUS w Toruniu  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. Wybickiego 39, 86-300 Grudziądz

### **Estonia, Finlandia, Islandia, Litwa, Łotwa, Norwegia, Szwecja**

Oddział ZUS w Szczecinie  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. André Citroëna 2, 70-772 Szczecin  
adres do korespondencji:  
ul. Matejki 22, 70-530 Szczecin

## **Bułgaria, Chorwacja, Francja, Luksemburg, Rumunia**

I Oddział ZUS w Warszawie

Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych

ul. Senatorska 6/8, 00-917 Warszawa

## **Irlandia**

Oddział ZUS w Lublinie

Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych

ul. T. Zana 36-38 c, 20-601 Lublin

## **Hiszpania, Portugalia**

Oddział ZUS w Rzeszowie

Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych

al. Piłsudskiego 12, 35-075 Rzeszów

## **Kiedy możesz złożyć wniosek o emeryturę?**

Wniosek o emeryturę możesz złożyć na kilka miesięcy przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego, który obowiązuje w kraju, w którym przysługuje Ci emerytura.

Pamiętaj, że ZUS zacznie wypłacać emeryturę od miesiąca, w którym osiągniesz wiek emerytalny, i najwcześniej od miesiąca, w którym złożyłeś wniosek.

### **Przykład**

Pani Agnieszka, która mieszka w Irlandii, osiągnie polski wiek emerytalny za 3 miesiące i chce złożyć wniosek o emeryturę. Powinna go złożyć w instytucji irlandzkiej, która przekaze wniosek do ZUS. Wypłacanie świadczenia rozpoczniemy w miesiącu, w którym pani Agnieszka osiągnie wiek emerytalny.

### **Przykład**

Pan Jacek, który mieszka w Irlandii, osiągnął wiek emerytalny 3 miesiące temu i chce złożyć wniosek o emeryturę. Powinien go złożyć w instytucji irlandzkiej. Instytucja irlandzka przekaze wniosek do ZUS. Rozpoczniemy wypłacanie emerytury od miesiąca, w którym pan Jacek złożył wniosek. Nie wypłacimy emerytury za 3 miesiące przed złożeniem wniosku, mimo że pan Jacek był już w wieku emerytalnym.

## **Emerytura z ZUS**

### **Jakie warunki musisz spełnić, aby otrzymać emeryturę z ZUS?**

Warunki, które musisz spełnić, aby otrzymać emeryturę z ZUS, zależą od Twojej daty urodzenia.

Jeśli urodziłeś się przed 1 stycznia 1949 r., przyznamy Ci emeryturę na tzw. starych zasadach, a jeżeli urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r. – na tzw. nowych zasadach.

Jeżeli **urodziłeś się przed 1 stycznia 1949 r.**, otrzymasz emeryturę z ZUS, gdy spełnisz dwa warunki:

- osiągniesz wiek emerytalny, który wynosi dla kobiet 60 lat, a dla mężczyzn – 65 lat;
- będziesz mieć okres ubezpieczenia, który dla kobiet wynosi 20 lat, a dla mężczyzn – 25 lat (do okresu ubezpieczenia zaliczymy okresy składowe i nieskładowe).

Jeżeli nie masz wymaganego okresu ubezpieczenia, ale masz krótszy okres ubezpieczenia (15 lat – jeśli jesteś kobietą, 20 lat – jeśli jesteś mężczyzną), także otrzymasz emeryturę. Jednak nie podwyższymy jej do kwoty minimalnej emerytury.

Jeżeli **urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r.**, otrzymasz emeryturę z ZUS, gdy spełnisz dwa warunki:

- osiągniesz wiek emerytalny, który wynosi dla kobiet 60 lat, a dla mężczyzn – 65 lat;
- będziesz mieć opłacone składki na ubezpieczenia społeczne lub emerytalne i rentowe przynajmniej za 1 dzień, np. jako pracownik lub osoba prowadząca działalność pozarolniczą.

Jeżeli urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r. i pracowałeś w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze (np. byłeś nauczycielem, górnikiem, marynarzem), możesz otrzymać emeryturę w wieku niższym niż powszechny wiek emerytalny.

### **Co to są okresy składowe i nieskładowe?**

Okresami składowymi są m.in. okresy:

- opłacania składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe lub na ubezpieczenia społeczne (np. okresy zatrudnienia, prowadzenia działalności gospodarczej),
- czynnej służby wojskowej,
- pobierania zasiłku macierzyńskiego.

Okresy nieskładowe to okresy, w których nie byłeś aktywny zawodowo, ale które są uwzględniane przy ustalaniu prawa do emerytury lub renty i ich wysokości. Są to m.in. okresy:

- pobierania wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy,
- pobierania zasiłku chorobowego,
- nauki w szkole wyższej,
- opieki nad dziećmi.

### **Czy doliczymy Ci do ogólnego stażu pracy okresy ubezpieczenia w innym państwie UE lub EFTA?**

Tak. Możemy doliczyć okresy ubezpieczenia z innego państwa UE lub EFTA, o ile nie pokrywają się one z polskimi okresami ubezpieczenia. Uwzględnimy

je tylko wtedy, gdy nie będziesz miał wymaganego dla przyznania emerytury okresu ubezpieczenia w Polsce. Dotyczy to osób, które urodziły się przed 1 stycznia 1949 r., oraz osób, które ubiegają się o emeryturę w obniżonym wieku emerytalnym.

### **Przykład**

Pan Radosław urodził się w 1948 r. Pracował 10 lat w Polsce i 20 lat w Francji. Okres ubezpieczenia w Polsce jest zbyt krótki, aby pan Radosław otrzymał polską emeryturę. Dlatego do stażu ubezpieczenia pana Radosława w Polsce doliczymy okres 20 lat pracy we Francji. Dzięki temu pan Radosław uzyska emeryturę z ZUS.

### **Ważne!**

Długość okresu ubezpieczenia nie ma znaczenia dla emerytury z ZUS, która jest przyznawana na nowych zasadach (dla osób, które urodziły się po 31 grudnia 1948 r.). Dlatego nie sumujemy polskich i zagranicznych okresów ubezpieczenia przy jej ustalaniu.

### **Czy otrzymasz z ZUS wcześniejszą emeryturę z tytułu pracy w szczególnych warunkach, jeżeli pracowałeś w szczególnych warunkach w innym państwie UE lub EFTA?**

Tak. Możemy uwzględnić okresy pracy w szczególnych warunkach w innym państwie UE lub EFTA. Aby tak się stało, musisz spełnić jeden warunek – do 1 stycznia 1999 r. mieć w Polsce okresy pracy w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze. Wcześniejsza emerytura z ZUS z tytułu pracy w szczególnych warunkach nie przysługuje Ci w sytuacji, gdy masz wyłącznie zagraniczne okresy pracy w szczególnych warunkach.

### **Przykład**

Pan Wojciech urodził się w 1955 r. Pracował 20 lat w Polsce, w tym 10 lat w szczególnych warunkach. Następnie przez 5 lat pracował w Czechach jako zbrojarz. W Polsce i w Czechach przepracował łącznie 25 lat. Ponieważ okres pracy w szczególnych warunkach w Polsce jest krótszy niż wymagane 15 lat, doliczymy do tego stażu pracę wykonywaną w szczególnych warunkach w Czechach. Po zsumowaniu okresów pracy w Polsce i Czechach pan Wojciech ma 25 lat ogólnego stażu pracy, w tym 15 lat pracy w szczególnych warunkach. Spełnia więc warunki polskiej wcześniejszej emerytury dla osób pracujących w szczególnych warunkach.

### **Jak obliczymy wysokość emerytury, jeżeli pracowałeś za granicą i urodziłeś się przed 1949 r.?**

Wyliczymy wysokość Twojej emerytury na podstawie:

- okresu ubezpieczenia (okresów składkowych i nieskładkowych),
- wysokości zarobków, które stanowią podstawę wymiaru składek na ubezpieczenie w Polsce.

Jeśli podczas ustalania uprawnień do emerytury doliczyliśmy do stażu pracy danej osoby okres zagraniczny, uwzględnimy go również przy obliczaniu jej wysokości. Emerytura będzie ustalona w wysokości proporcjonalnej, czyli obliczona jako stosunek polskich okresów ubezpieczenia do sumy polskich i zagranicznych okresów ubezpieczenia. Będziemy wypłacać emeryturę tylko za okresy pracy w Polsce. Za okresy pracy w innym państwie UE lub EFTA zapłaci to państwo.

### Przykład

Pani Agnieszka urodziła się w 1948 r. Pracowała 17 lat w Polsce, a następnie 13 lat w Wielkiej Brytanii. Ustalimy emeryturę pani Agnieszce za zsumowane okresy ubezpieczenia w Polsce i w Wielkiej Brytanii (30 lat stażu), a następnie obliczymy kwotę emerytury według proporcji: 17 lat pracy w Polsce do 30 lat stażu łącznego w Polsce i w Wielkiej Brytanii (17/30). Tak obliczona emerytura proporcjonalna za okresy pracy w Polsce będzie przysługiwać pani Agnieszce.

### Ważne!

Do obliczenia wysokości emerytury bierzemy pod uwagę wyłącznie zarobki osiągnięte w Polsce.

### Jak obliczymy wysokość Twojej emerytury, jeżeli urodziłeś się po 1948 r. i pracowałeś za granicą?

Prawo do emerytury ustalonej według nowych zasad nie zależy od długości okresu ubezpieczenia. Emerytura przysługuje po osiągnięciu wieku emerytalnego bez względu na długość okresu ubezpieczenia. Nie ma więc potrzeby doliczenia okresów zagranicznych.

Do obliczenia wysokości Twojej emerytury na nowych zasadach zsumujemy:

- zwaloryzowane składki na ubezpieczenie emerytalne zapisane na Twoim indywidualnym koncie do końca miesiąca poprzedzającego miesiąc, od którego przysługuje Ci emerytura;
- zwaloryzowany kapitał początkowy (ustalony za okresy ubezpieczenia przed 1 stycznia 1999 r.);
- zwaloryzowane kwoty zapisane na subkoncie w ZUS (w tym również przeniesione z otwartego funduszu emerytalnego).

Następnie podzielimy uzyskaną w ten sposób kwotę przez średnie dalsze trwanie życia dla osób w wieku równym Twojemu, w jakim przechodzisz na emeryturę (lub z dnia, w którym osiągnąłeś wiek emerytalny).

Tablice trwania życia, które uwzględniają średnie dalsze trwanie życia dla kobiet i mężczyzn, ogłasza co roku prezes Głównego Urzędu Statystycznego w „Monitorze Polskim”.

### Czym jest kapitał początkowy?

Wyliczamy kapitał początkowy osobie, która urodziła się po 31 grudnia 1948 r. i była ubezpieczona przed 1999 r.



Od 1999 r. zapisujemy składki na ubezpieczenie emerytalne na indywidualnym koncie ubezpieczonego każdej osobie, która jest ubezpieczona. Przed 1999 r. nie prowadziliśmy indywidualnych kont ubezpieczonych. Z tego powodu, jeśli urodziłeś się po 1948 r. i pracowałeś przed 1999 r., odtwarzamy Twoje teoretyczne składki z pracy (ubezpieczenia) przed 1999 r. poprzez obliczenie kapitału początkowego. Wartość kapitału początkowego ustalamy na dzień 1 stycznia 1999 r. i zapisujemy na Twoim indywidualnym koncie ubezpieczonego w ZUS, tak jak Twoje składki na ubezpieczenie emerytalne wpłacane od 1999 r.

Kapitał początkowy ustalamy w następujący sposób:

- obliczamy według starych zasad hipotetyczną emeryturę, którą otrzymałbyś 1 stycznia 1999 r. za okresy składkowe i nieskładkowe przed 1999 r.,
- następnie mnożymy kwotę hipotetycznej emerytury przez średnie dalsze trwanie życia (kobiet i mężczyzn) w wieku 62 lat, ustalone na 1 stycznia 1999 r.

### **Czy uwzględniamy okresy pracy w innych państwach UE lub EFTA przy obliczaniu kapitału początkowego?**

Uwzględnimy Twoje okresy ubezpieczenia w innych państwach UE lub EFTA, jeżeli są one krótsze niż 1 rok (w odniesieniu do danego państwa) i jeżeli z ich tytułu nie przysługuje Ci świadczenie zagraniczne. Nie uwzględnimy tych okresów, jeśli w ciągu całej kariery ubezpieczeniowej są one łącznie dłuższe niż 1 rok w danym państwie.

### **Czy trzeba rozwiązać umowę o pracę, aby otrzymać emeryturę z ZUS?**

Tak. Aby otrzymać emeryturę z ZUS, musisz rozwiązać umowy o pracę z wszystkimi pracodawcami, u których pracowałeś bezpośrednio przed nabyciem prawa do emerytury. Dotyczy to również umów o pracę z pracodawcami w państwach UE lub EFTA. Jeśli tego nie zrobisz, wstrzymamy wypłatę Twojej emerytury do czasu, aż rozwiążesz stosunek pracy i przedstawiś nam odpowiedni dokument, który potwierdzi ten fakt.

Jeżeli osiągnąłeś wiek emerytalny i otrzymujesz już emeryturę z ZUS, możesz ponownie się zatrudnić, nawet u tego samego pracodawcy. Nadal będziemy wypłacać Ci emeryturę.

### **Ważne!**

Jeżeli prowadzisz działalność gospodarczą w Polsce albo za granicą, nie musisz jej zakończyć, aby otrzymać emeryturę z ZUS.

### **Przykład:**

Pani Anna ma 60 lat. Pracuje we Włoszech i stara się o emeryturę z Polski. Wypłacimy emeryturę pani Annie, gdy rozwiąże umowę o pracę z włoskim pracodawcą. Jeżeli po otrzymaniu emerytury pani Anna ponownie się zatrudni, nadal będziemy wypłacać jej emeryturę.

## Renta z tytułu niezdolności do pracy z ZUS

### Jakie warunki musisz spełnić, aby otrzymać rentę z tytułu niezdolności do pracy z ZUS?

Aby otrzymać rentę z ZUS, musisz spełnić cztery poniższe warunki.

1. Musisz być niezdolny do pracy, czyli utracić zdolność do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu i nie rokować jej odzyskania po przekwalifikowaniu.
2. Musisz mieć odpowiedni dla swojego wieku okres ubezpieczeniowy (okresy składkowe i nieskładkowe):
  - 1 rok – jeśli Twoja niezdolność do pracy powstała, zanim skończyłeś 20 lat;
  - 2 lata – jeśli Twoja niezdolność do pracy powstała, gdy byłeś w wieku 20–22 lat;
  - 3 lata – jeśli Twoja niezdolność do pracy powstała, gdy byłeś w wieku 22–25 lat;
  - 4 lata – jeśli Twoja niezdolność do pracy powstała, gdy byłeś w wieku 25–30 lat;
  - 5 lat – jeśli Twoja niezdolność do pracy powstała, gdy miałeś ponad 30 lat, przy czym 5 lat stażu ubezpieczeniowego musi przypadać na ostatnie 10 lat przed dniem, w którym złożyłeś wniosek o rentę, lub przed dniem, w którym powstała niezdolność do pracy; do ostatnich 10 lat nie wliczamy okresów renty z tytułu niezdolności do pracy, renty szkoleniowej lub renty rodzinnej.

#### Ważne!

Nie musisz spełniać tego warunku, jeśli lekarz orzecznik stwierdzi u Ciebie całkowitą niezdolność do pracy i jeśli możesz udokumentować okresy składkowe, które wynoszą co najmniej:

- 25 lat – jeśli jesteś kobietą,
- 30 lat – jeśli jesteś mężczyzną.

Nie musisz mieć wymaganego stażu ubezpieczeniowego, jeśli jesteś w jednej z poniższych sytuacji:

- lekarz orzecznik ZUS uznał Cię za niezdolnego do pracy w związku z wypadkiem w drodze do pracy lub z pracy;
  - zostałeś zgłoszony do ubezpieczenia, zanim skończyłeś 18 lat lub w ciągu 6 miesięcy od ukończenia nauki w szkole (każdej szkole ponadpodstawowej); ponadto jeśli zaistniały przerwy w ubezpieczeniu, to nie mogą one być dłuższe niż 6 miesięcy.
3. Twoja niezdolność do pracy musiała powstać w okresach określonych w polskich przepisach albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od zakończenia takiego okresu. Są to m.in. okresy: zatrudnienia, ubezpieczenia,

pobierania zasiłku dla bezrobotnych, pobierania zasiłku chorobowego, urlopu wychowawczego.

Nie musisz spełniać tego warunku, jeśli spełnisz dwa poniższe warunki:

- lekarz orzecznik ZUS uzna Cię za całkowicie niezdolnego do pracy,
- udowodnisz staż ubezpieczeniowy (okresy składkowe i nieskładkowe), który wynosi co najmniej:
  - 25 lat – jeśli jesteś kobietą,
  - 30 lat – jeśli jesteś mężczyzną.

4. Nie możesz mieć ustalonego prawa do emerytury z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych ani nie możesz spełniać warunków do jej uzyskania.

### **Czy orzeczenie o niezdolności do pracy, które wystawi Ci lekarz orzecznik innego państwa UE lub EFTA, będzie wiążące dla ZUS?**

Nie. Orzeczenie o niezdolności do pracy zawsze wystawia lekarz orzecznik ZUS – zgodnie z polskimi przepisami. Na podstawie tego orzeczenia wydamy decyzję w sprawie renty.

### **Czy jeśli mieszkasz za granicą i starasz się o polską rentę z tytułu niezdolności do pracy, musisz przyjechać do Polski na badanie przeprowadzone przez lekarza orzecznika?**

Nie. Jeśli mieszkasz w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, nie musisz przyjeżdżać do Polski na badanie, które przeprowadzi lekarz orzecznik. Lekarz orzecznik może ocenić Twój stan zdrowia na podstawie dokumentacji medycznej, którą załączysz do wniosku. Jeżeli dokumentacja medyczna okaże się niewystarczająca, lekarz orzecznik może zlecić wykonanie dodatkowych badań, które przeprowadzi instytucja rentowa państwa, w którym mieszkasz. Po przebadaniu Cię instytucja ta prześle raport medyczny do ZUS. Na podstawie tego raportu i dokumentacji medycznej, którą załączyłeś do wniosku, lekarz orzecznik ZUS wyda orzeczenie potrzebne do rozpatrzenia prawa do polskiej renty.

### **Czy przy ustalaniu Twojego prawa do polskiej renty z tytułu niezdolności do pracy uwzględnimy okresy pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Tak. Uwzględnimy okresy Twojej pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, jeżeli okres ubezpieczenia w Polsce okaże się niewystarczający dla przyznania Ci renty z tytułu niezdolności do pracy. Ustalimy wówczas rentę w wysokości proporcjonalnej, czyli obliczoną jako stosunek polskich okresów ubezpieczenia do sumy polskich i zagranicznych okresów ubezpieczenia. Oznacza to, że wypłacimy Ci rentę tylko za okresy zatrudnienia w Polsce.

### **Czy do obliczenia wysokości polskiej renty z tytułu niezdolności do pracy uwzględnimy wynagrodzenie z tytułu pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Nie. Przy wyliczaniu wysokości polskiej renty z tytułu niezdolności do pracy nie uwzględniamy wynagrodzenia z tytułu pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA. Składki na ubezpieczenie społeczne od tego wynagrodzenia były bowiem opłacane do instytucji zagranicznej, nie do ZUS.

### **Które państwo rozpatrzy Twój wniosek o rentę z tytułu choroby zawodowej?**

Uprawnienia do świadczeń z tytułu choroby zawodowej ustala instytucja ubezpieczeniowa w państwie, w którym wykonywałeś pracę narażającą Cię na chorobę zawodową.

Jeżeli wykonywałeś taką pracę w kilku państwach UE lub EFTA, uprawnienia do świadczeń z tytułu tej choroby ustala instytucja ubezpieczeniowa państwa, w którym miało to miejsce ostatnio. Jeżeli jednak nie spełniasz warunków państwa ostatniego zatrudnienia, to wniosek o rentę z tytułu choroby zawodowej rozpatrzy państwo wcześniejszego zatrudnienia, w którym wykonywałeś pracę narażającą Cię na chorobę zawodową.

### **Przykład**

Pan Szczepan pracował w hutnictwie najpierw w Polsce, a potem w Hiszpanii. Wniosek o rentę z tytułu choroby zawodowej powinien złożyć w hiszpańskiej instytucji ubezpieczeniowej, ponieważ w tym państwie był ostatnio narażony na chorobę zawodową. Jeżeli pan Szczepan nie spełni warunków do renty z tytułu choroby zawodowej w Hiszpanii, jego wniosek rozpatrzy ZUS.

### **Ważne!**

Rentę z tytułu choroby zawodowej możesz otrzymywać wyłącznie z jednego państwa członkowskiego UE lub EFTA. Nie ma natomiast przeszkód, abyś pobierał renty z tytułu niezdolności do pracy z ogólnego stanu zdrowia z pozostałych państw, w których pracowałeś.

### **Czy zasiłek chorobowy z innego państwa członkowskiego UE lub EFTA ma wpływ na prawo do polskiej renty z tytułu niezdolności do pracy?**

Tak. Zasiłek chorobowy z innego państwa członkowskiego UE lub EFTA wpłynie na prawo do polskiej renty z tytułu niezdolności do pracy. Renta z tytułu niezdolności do pracy z ZUS nie przysługuje Ci w sytuacji, gdy nadal otrzymujesz świadczenie lub wynagrodzenie chorobowe – również z innego państwa. Rentę z tytułu niezdolności do pracy przyznamy i wypłacimy Ci dopiero wtedy, gdy przestaniesz pobierać świadczenie lub wynagrodzenie chorobowe.

## Czy musisz rozwiązać umowę o pracę, aby otrzymać rentę z ZUS?

Nie. Aby otrzymać rentę z ZUS, nie musisz rozwiązywać umowy o pracę. Musisz jednak informować nas o Twoich zarobkach uzyskiwanych z pracy i prowadzenia działalności gospodarczej (więcej na ten temat przeczytasz na s. 33).

## Renta rodzinna z ZUS

### Jakie warunki musisz spełnić, aby otrzymać rentę rodzinną z ZUS?

Aby uzyskać prawo do renty rodzinnej z ZUS, trzeba spełnić następujące warunki:

#### 1. Dotyczące zmarłego

Zmarły w chwili śmierci musi mieć ustalone prawo do emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy albo spełniać warunki do uzyskania jednego z tych świadczeń. Przy ocenie tego prawa przyjmujemy, że zmarły był całkowicie niezdolny do pracy.

#### 2. Dotyczące osoby, która otrzyma rentę, np.:

a) **Wdowa** ma prawo do renty rodzinnej, jeżeli spełnia przynajmniej jeden z poniższych warunków:

- w chwili śmierci męża miała skończone 50 lat lub była niezdolna do pracy;
- wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa uprawnione do renty rodzinnej po zmarłym mężu, które nie skończyło 16 lat lub 18 lat – jeżeli uczy się w szkole;
- sprawuje pieczę nad dzieckiem całkowicie niezdolnym do pracy oraz do samodzielnej egzystencji lub całkowicie niezdolnym do pracy, które ma prawo do renty rodzinnej;
- skończyła 50 lat lub stała się niezdolna do pracy w ciągu 5 lat od śmierci męża lub od zaprzestania wychowywania dzieci albo sprawowania nad nimi pieczy.

Wdowa, która przed śmiercią męża nie miała z nim wspólności małżeńskiej, ma prawo do renty rodzinnej tylko wtedy, gdy – oprócz spełnienia omówionych wcześniej warunków – w dniu śmierci męża miała prawo do alimentów od niego.

Opisane warunki dotyczą również wdowca.

b) **Dzieci własne, dzieci drugiego małżonka oraz dzieci przysposobione** mają prawo do renty rodzinnej:

- do momentu ukończenia 16 lat;
- do momentu ukończenia 25 lat, jeśli uczy się w szkole;
- bez względu na wiek, jeżeli stały się całkowicie niezdolne do pracy, zanim ukończyły 16 lat lub 25 lat – jeśli uczy się w szkole.

## **Czy dziecko, które uczy się lub studiuje w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, może pobierać rentę rodzinną?**

Tak. Prawo do renty rodzinnej z ZUS przysługuje osobie, która uczy się w szkole albo na uczelni wyższej również w innym państwie UE lub EFTA.

Jeśli otrzymujesz rentę rodzinną z ZUS, co roku musisz przesać do nas zaświadczenie o tym, że kontynuujesz naukę.

### **Ważne!**

Jeśli otrzymujesz rentę rodzinną i uczysz się za granicą, nie musisz tłumaczyć zaświadczenia z zagranicznej szkoły lub uczelni. Instytucja, która wypłaca świadczenie, akceptuje dokument w każdym języku urzędowym państwa członkowskiego UE lub EFTA.

## **W jakiej wysokości będziemy wypłacać Ci rentę rodzinną?**

Renta rodzinna z ZUS wynosi:

- dla jednej osoby uprawnionej – 85% świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu;
- dla dwóch osób uprawnionych – 90% świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu;
- dla trzech i więcej osób uprawnionych – 95% świadczenia, które przysługiwałoby zmarłemu.

Jeżeli zmarły w chwili śmierci spełniał warunki do emerytury lub do renty z tytułu niezdolności do pracy, ale uwzględniliśmy okresy ubezpieczenia w innym państwie UE lub EFTA, wówczas obliczymy rentę rodzinną w wysokości proporcjonalnej, czyli jako stosunek polskich okresów ubezpieczenia do sumy polskich i zagranicznych okresów ubezpieczenia. Oznacza to, że wypłacimy rentę rodzinną tylko za okresy zatrudnienia zmarłego w Polsce.

### **Ważne!**

W Polsce wszystkim uprawnionym członkom rodziny przysługuje jedna łączna renta rodzinna, która jest dzielona w równych częściach między uprawnionych.

## **Zasady dokumentowania okresów ubezpieczenia**

### **Jakie dokumenty musisz dołączyć do wniosku o emeryturę lub rentę z ZUS?**

Do wniosku o emeryturę lub rentę z ZUS dołącz dokumenty, których potrzebujemy, aby ustalić Twoje prawo do emerytury lub renty i obliczyć jej wysokość. Takimi dokumentami są m.in.:

- świadectwa pracy w Polsce,
- zaświadczenia zakładów pracy wydane na podstawie posiadanych dokumentów,
- wpisy w legitymacji ubezpieczeniowej,

- zaświadczenie z powiatowego urzędu pracy, które potwierdza okresy pobierania zasiłku dla bezrobotnych,
- zaświadczenie z uczelni, które potwierdza studia,
- skrócone akty urodzenia dzieci, jeśli sprawujesz opiekę nad małoletnimi dziećmi,
- inne dokumenty z okresu ubezpieczenia.

Załącz oryginalne dokumenty lub ich kopie potwierdzone za zgodność z oryginałem przez notariusza, zagraniczną instytucję ubezpieczeniową albo konsula RP. Nie musisz jednak potwierdzać dokumentów wydanych przez archiwa lub inne jednostki, które przechowują dokumenty zlikwidowanych zakładów pracy.

### **Ważne!**

Jeżeli już wyliczyliśmy Ci kapitał początkowy i wydaliśmy decyzję w tej sprawie, nie musisz ponownie przekazywać dokumentów dostarczonych do ustalenia tego kapitału, gdy starasz się o emeryturę. We wniosku o emeryturę podaj tylko numer sprawy kapitału początkowego.

### **W jaki sposób udokumentować pracę w szczególnych warunkach świadczoną w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Aby udokumentować pracę w szczególnych warunkach świadczoną w innym państwie UE lub EFTA, musisz dostarczyć nam zaświadczenie od pracodawcy zawierające informacje o:

- okresie zatrudnienia w szczególnych warunkach,
- rodzaju pracy, jaką wykonywałeś,
- tym, że wykonywałeś tę pracę stale i w pełnym wymiarze czasu pracy, który obowiązuje na danym stanowisku.

### **W jaki sposób udokumentować okresy ubezpieczenia w Polsce, jeżeli zaginęły świadectwa pracy, a zakłady pracy zostały już zlikwidowane?**

Jeżeli starasz się o emeryturę i nie masz dokumentów, które potwierdzają Twoje zatrudnienie w Polsce, zwróć się o ich wydanie do swoich pracodawców, ich następców lub do archiwum, w którym znajduje się dokumentacja zlikwidowanego zakładu pracy.

Dokumenty, które potwierdzają zatrudnienie i zarobki, może wystawić także syndyk lub likwidator zakładu będącego w trakcie likwidacji. Często dokumentację zlikwidowanego zakładu pracy przejmował również wojewoda lub właściwy minister, który był organem założycielskim albo organem nadrzędnym zakładu pracy.

Pomocna przy poszukiwaniu miejsca przechowywania dokumentacji może okazać się nazwa przedsiębiorstwa. Przykładowo jeżeli w nazwie występuje określenie: „Wojewódzkie Przedsiębiorstwo...”, „Miejskie Zakłady...”, warto

zwrócić się do archiwów istniejących odpowiednio przy urzędzie wojewódzkim lub urzędzie miasta.

Dokumenty zlikwidowanych państwowych przedsiębiorstw lub zakładów pracy mogą znajdować się w zasobach Archiwum Ministerstwa Rozwoju i Technologii (00–507 Warszawa, plac Trzech Krzyży 3/5). Wykaz zlikwidowanych zakładów, których dokumenty znajdują się w zasobach Archiwum Ministerstwa Rozwoju i Technologii, jest dostępny na stronie [www.gov.pl/web/rozwoj-technologie](http://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie) w zakładce zawierającej [wykaz zlikwidowanych zakładów](#).

### **Ważne!**

Informację o miejscu przechowywania dokumentacji pracowniczej i płacowej części zlikwidowanych zakładów pracy możesz uzyskać także u nas. Baza zlikwidowanych zakładów dostępna jest w każdej naszej placówce oraz na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

Dokumentów płacowych i osobowych możesz szukać też poprzez:

- Archiwum Państwowe – Archiwum Dokumentacji Osobowej i Płacowej w Milanówku (05–822 Milanówek, ul. Stefana Okrzei 1) – ewidencja dostępna jest na stronie [www.warszawa.ap.gov.pl](http://www.warszawa.ap.gov.pl) w [wyszukiwarce dokumentacji osobowej i płacowej](#);
- Archiwum Spółdzielcze Krajowej Rady Spółdzielczej w Warszawie (05–080 Mościska, ul. 3 Maja 101/103) – ewidencja dostępna jest na stronie Krajowej Rady Spółdzielczej [www.krs.org.pl](http://www.krs.org.pl);
- Naczelnego Dyrektora Archiwów Państwowych (NDAP) – ewidencja dostępna jest na stronie [www.archiwa.gov.pl](http://www.archiwa.gov.pl).

Jeżeli zakład pracy zatrudniał do 20 osób, zatrudnienie może potwierdzić nasza placówka, która jest właściwa ze względu na siedzibę firmy lub miejsce wykonywania pracy. Możemy potwierdzić także okres prowadzenia działalności na własny rachunek oraz okres wykonywania wolnego zawodu, w tym np. okres pracy właścicieli taksówek czy okres działalności twórczej i artystycznej.

Jeśli nie masz możliwości odnalezienia dokumentów zlikwidowanego zakładu pracy, możemy uznać Twoje okresy zatrudnienia na podstawie zeznań świadków, którzy pracowali w zlikwidowanym zakładzie pracy. Niestety nie wszystkie okresy zatrudnienia mogą być udowodnione w ten sposób.

Zeznaniami świadków może być udowodnione:

- zatrudnienie przed 15 listopada 1991 r., jeżeli pracowałeś w wymiarze minimum połowy pełnego etatu oraz miałeś skończone 15 lat;
- zatrudnienie po 15 listopada 1991 r., jeżeli wskutek powodzi w lipcu 1997 r. i w 2010 r. utraciłeś dokumenty;



- zatrudnienie młodocianych pracowników przed 1 stycznia 1975 r., gdy pracodawca nie ma dokumentacji i nie może potwierdzić, że zawarł umowę z daną osobą, albo potwierdzi, że zawierał umowy z młodocianymi pracownikami, ale nie ma pełnej dokumentacji i nie może potwierdzić, że zatrudniał konkretnego młodocianego pracownika.

Jeżeli nie masz dokumentów, które potwierdzą Twoje zarobki, przy wyliczaniu emerytury przyjmujemy minimalne wynagrodzenie w danym okresie. Weźmiemy pod uwagę zarówno okres zatrudnienia, jak i wymiar etatu. Nie musisz wówczas składać żadnego wniosku. Wystarczy Twoje oświadczenie, że nie masz dokumentów, które potwierdzą zarobki. Sami ustalimy, za które lata należy przyjąć minimalne wynagrodzenie.

## Transfer świadczeń

### **Czy możesz otrzymywać polską emeryturę lub rentę w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, w którym mieszkasz?**

Tak. Jeśli mieszkasz w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, możesz otrzymywać świadczenie z ZUS na konto bankowe w miejscu zamieszkania. Świadczenie może być też wypłacane na konto bankowe w Polsce.

#### **Ważne!**

Jeśli chcesz otrzymywać świadczenie z ZUS w miejscu, w którym mieszkasz, powinieneś we wniosku o emeryturę albo rentę wskazać swoje zagraniczne konto bankowe. Jeśli świadczenie jest już wypłacane w Polsce, możesz złożyć u nas wniosek o transfer świadczenia za granicę.

Możesz także upoważnić inną osobę do odbioru Twojej emerytury lub renty. Osoba ta musi jednak mieszkać w Polsce. Świadczenie wypłacamy na rachunek bankowy osoby upoważnionej.

#### **Przykład**

Pani Magdalena mieszka na Łotwie. Chce otrzymywać polską rentę z tytułu niezdolności do pracy na konto bankowe na Łotwie. Musi przesłać do ZUS odręcznie podpisany wniosek z informacją o numerze konta bankowego. Może wykorzystać w tym celu wniosek EZZ (wniosek o zmianę danych osoby zamieszkałej za granicą), który jest dostępny na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl). Korespondencję powinna skierować do tego oddziału ZUS, który wypłaca jej świadczenie.

### **Czy poniesiesz koszt przesyłania świadczenia na Twoje konto w państwie UE lub EFTA, w którym mieszkasz?**

Nie. Nie poniesiesz żadnych kosztów związanych z przekazywaniem przez nas świadczenia na konto bankowe w innym państwie członkowskim UE

lub EFTA. Musisz jedynie uiścić opłaty bankowe, które wynikają z umowy prowadzenia rachunku bankowego, jaką zawarłeś ze swoim bankiem.

### **W jakiej walucie wypłacimy Twoje świadczenie na konto bankowe w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Twoja emerytura lub renta jest przekazywana do banku obsługującego wypłatę świadczeń w złotych polskich (PLN). Następnie bank przelicza kwotę świadczenia na walutę Twojego rachunku bankowego według kursu na dzień przekazania świadczenia. I w tej walucie otrzymujesz świadczenie na swoje konto bankowe.

## **Obowiązki emerytów i rencistów mieszkających za granicą**

### **Czy musisz nas powiadomić o Twoich zarobkach za granicą?**

Jeżeli wypłacamy Ci emeryturę z tytułu osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego, **nie musisz** powiadamiać nas o swoich zarobkach uzyskiwanych z pracy lub z działalności gospodarczej w innym państwie.

**Musisz** poinformować nas o tym, że pracujesz, w tym również za granicą, jeżeli pobierasz jedno z następujących świadczeń:

- wcześniejszą emeryturę (emeryturę przyznaną w wieku niższym niż wiek emerytalny, który wynosi 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn),
- rentę z tytułu niezdolności do pracy,
- rentę rodzinną.

W tych sytuacjach Twoje przychody (również zagraniczne) mogą mieć wpływ na wysokość i na zawieszenie Twojego świadczenia. Jeżeli:

- nie przekroczysz 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w Polsce – wypłacimy Ci pełne świadczenie,
- osiągniesz przychód pomiędzy 70% a 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w Polsce – obniżymy Twoje świadczenie,
- przekroczysz 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w Polsce – zawiesimy wypłatę Twojego świadczenia.

### **O czym powinieneś nas poinformować, jeśli pobierasz polską emeryturę lub rentę?**

Jeśli pobierasz emeryturę lub rentę z ZUS, powinieneś poinformować nas o każdorazowej zmianie:

- miejsca zamieszkania,
- numeru rachunku bankowego,
- wszystkich okoliczności, które mają wpływ na prawo do Twojego świadczenia, jego wysokość albo wypłatę, takich jak: kontynuowanie zatrud-

nienia, osiąganie przychodu za granicą, ukończenie nauki przez dziecko uprawnione do renty rodzinnej.

### **O co możemy Cię poprosić, jeśli mieszkasz w innym państwie UE lub EFTA?**

Jeśli mieszkasz w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, co pewien czas prosimy Cię, abyś potwierdził swoje prawo do pobierania świadczenia. W tym celu wyślemy Ci formularz „Oświadczenie osoby, która mieszka za granicą, o prawie do pobierania świadczenia emerytalno-rentowego” – o symbolach EMRG lub EMRG-1. Musisz go wypełnić, własnoręcznie czytelnie podpisać i przekazać do nas.

Jeżeli nie możesz samodzielnie podpisać formularza, może to zrobić osoba, która sprawuje nad Tobą faktyczną opiekę. Osoba ta własnoręcznym podpisem i na własną odpowiedzialność potwierdzi istnienie Twojego prawa do pobierania świadczenia.

Własnoręczność podpisu Twojego lub osoby, która sprawuje nad Tobą faktyczną opiekę, musi zostać potwierdzona przez właściwy urząd lub przez osobę upoważnioną do takich poświadczeń w państwie, w którym mieszkasz. Podpis na formularzu może również potwierdzić upoważniony pracownik polskiej placówki dyplomatycznej lub konsularnej.

Jeżeli nie przekażesz nam wypełnionego i podpisanego formularza, możemy wstrzymać wypłatę Twojego świadczenia do czasu, aż dostarczysz nam oświadczenie.

## **Emerytury i renty dla osób, które mieszkają lub pracują w Wielkiej Brytanii**

### **Jakie przepisy obowiązują Cię po wystąpieniu Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z Unii Europejskiej?**

31 grudnia 2020 r. zakończył się okres przejściowy wystąpienia Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z Unii Europejskiej. Od tego momentu, jeśli przemieszczasz się między Polską a Wielką Brytanią lub Irlandią Północną, Twoja ochrona ubezpieczeniowa jest realizowana na zasadach określonych Umową o handlu i współpracy między Unią Europejską i Europejską Wspólnotą Energii Atomowej, z jednej strony, a Zjednoczonym Królestwem Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, z drugiej strony.

Jeżeli w okresie przejściowym pracowałeś zarówno w Polsce, jak i w Wielkiej Brytanii, obowiązywały Cię zasady określone przepisami Umowy o wystąpieniu Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z Unii Europejskiej i Europejskiej Wspólnoty Energii Atomowej.

### Co gwarantują Ci przepisy tych umów?

Umowy te gwarantują Ci równe traktowanie, zachowanie praw nabytych oraz transfer świadczeń do miejsca zamieszkania w innym państwie. Pozwalają też na wzajemne zaliczanie okresów ubezpieczenia dla celów ustalenia prawa do świadczeń i obliczenia ich wysokości.

### Gdzie możesz złożyć wniosek o świadczenie z innego kraju i jak to świadczenie będziesz otrzymywać?

Wniosek o świadczenie, które będzie wypłacać instytucja w innym państwie, nadal możesz składać w instytucji ubezpieczeniowej państwa, w którym mieszkasz. Przekáže go ona do instytucji wypłacającej świadczenie. Instytucja wypłacająca świadczenie rozpatrzy Twoje uprawnienia do świadczenia zgodnie ze swoim ustawodawstwem i będzie Ci wypłacać świadczenie na wskazany przez Ciebie rachunek bankowy w państwie, w którym mieszkasz.

#### Przykład

Pan Andrzej pracował w Wielkiej Brytanii, a teraz mieszka w Polsce. Wniosek o brytyjską emeryturę lub rentę pan Andrzej może złożyć w ZUS, który przekáže go do brytyjskiej instytucji ubezpieczeniowej. Świadczenie brytyjskie pan Andrzej może otrzymywać na rachunek bankowy w Polsce.

#### Ważne!

Polska i brytyjska instytucja ubezpieczeniowa nie są zobowiązane wypłacać Ci świadczeń, np. emerytury, jeśli długość Twoich okresów ubezpieczeniowych w Wielkiej Brytanii wynosi mniej niż 1 rok i jednocześnie nie masz uprawnień do innych świadczeń.

#### Przykład

Pani Janina od 1 stycznia 2015 r. do 31 maja 2019 r. pracowała w Polsce, a następnie – od 1 czerwca 2019 r. do 30 czerwca 2021 r. – w Zjednoczonym Królestwie Wielkiej Brytanii. Wróciła do Polski 1 lipca 2021 r. i złożyła wniosek o rentę z tytułu niezdolności do pracy od 1 października 2021 r. Dzięki temu, że jej sprawa jest objęta umową wyjścia, wniosek zarówno o polskie, jak i o brytyjskie świadczenie mogła złożyć w ZUS. Następnie ZUS przesłał jej wniosek do instytucji brytyjskiej i rozpatrzył uprawnienia do polskiej renty z uwzględnieniem brytyjskich okresów ubezpieczenia potwierdzonych przez brytyjską instytucję ubezpieczeniową.

### Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych (Dz.U. z 2023 r. poz. 1230, z późn. zm.).

- Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2023 r. poz. 1251, z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 19 grudnia 2008 r. o emeryturach pomostowych (Dz.U. z 2023 r. poz. 164, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 883/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 166 z 30 kwietnia 2004 r., str. 1, z późn. zm.).
- Umowa z 17 października 2019 r. o wystąpieniu Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z Unii Europejskiej i Europejskiej Wspólnoty Energii Atomowej oraz umowa z 30 grudnia 2020 r. o handlu i współpracy między Unią Europejską i Zjednoczonym Królestwem Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej.

## Emerytury i renty – państwa, z którymi Polska podpisała dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym

Polska podpisała umowy dwustronne (bilateralne) o zabezpieczeniu społecznym z następującymi krajami: ze Stanami Zjednoczonymi, z Jugosławią (obecnie dotyczy: Bośni i Hercegowiny, Serbii i Czarnogóry), Kanadą, Quebeciem, Australią, Koreą Południową, Macedonią, Ukrainą, Izraelem, Turcją, Mongolią, Mołdawią oraz Białorusią. Jeżeli pracowałeś w Polsce i pracowałeś lub mieszkasz w jednym z tych krajów, umowy te są stosowane przy ustalaniu Twoich uprawnień emerytalno-rentowych.

### Informacje ogólne

#### **Czy musisz przyjechać do Polski, aby złożyć wniosek o emeryturę lub rentę z ZUS?**

Nie. Jeżeli mieszkasz w kraju, z którym Polska podpisała umowę o zabezpieczeniu społecznym, nie musisz przyjeżdżać do Polski, aby złożyć wniosek o emeryturę lub rentę z ZUS. Możesz to zrobić w swojej instytucji ubezpieczenia społecznego lub przesać wniosek do właściwej placówki ZUS.

Wniosek o emeryturę lub rentę wypełnij na formularzu przeznaczonym dla danej umowy o zabezpieczeniu społecznym. Formularze wniosków znajdziesz na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

Do wypełnionego wniosku dołącz wymagane dokumenty, na podstawie których ustalimy Twoje prawo do emerytury lub renty i obliczymy jej wysokość.

Przeznacz nam oryginały dokumentów. Nie dotyczy to dokumentów wydanych przez archiwa lub inne jednostki. Możesz także złożyć kopie dokumentów, których zgodność z oryginałem poświadczy notariusz, instytucja ubezpieczeniowa państwa, w którym mieszkasz, albo konsul.

#### **Ważne!**

Jeżeli masz już ustalony kapitał początkowy, a do wniosku o wyliczenie go dołączyłeś dokumenty potwierdzające Twój okres ubezpieczenia, nie musisz ich nam ponownie przekazywać.

#### **Która placówka ZUS rozpatrzy Twój wniosek o emeryturę lub rentę?**

Jeżeli mieszkasz lub pracowałeś w państwie, z którym Polska podpisała umowę dwustronną o zabezpieczeniu społecznym, Twój wniosek rozpatrzy nasza placówka wyznaczona do realizacji danej umowy.

Poniżej znajdziesz adresy naszych placówek, które zajmują się umowami bilateralnymi:

**Kanada, Quebec, Korea Południowa, Izrael, Turcja, Białoruś**

I Oddział ZUS w Łodzi

Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych

ul. Zamenhofa 2

90-431 Łódź

**Australia**

Oddział ZUS w Nowym Sączu

Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych

ul. Węgierska 11

33-300 Nowy Sącz

**USA, Macedonia, Bośnia i Hercegowina, Serbia, Czarnogóra**

I Oddział ZUS w Warszawie

Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych

ul. Senatorska 6/8

00-917 Warszawa

**Ukraina, Mołdawia, Mongolia**

Oddział ZUS w Rzeszowie

Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych

al. Piłsudskiego 12

35-075 Rzeszów

**Czy otrzymasz odrębne emerytury lub renty, czy jedną łączną emeryturę lub rentę?**

Każde państwo wypłaca emeryturę i rentę za okresy ubezpieczenia na swoim terytorium. Jeśli mieszkałeś i pracowałeś w kilku państwach, to otrzymasz osobną emeryturę lub rentę z każdego z nich. Musisz jednak spełnić warunki, które wynikają z przepisów emerytalnych lub rentowych danego państwa.

Wysokość Twojej emerytury lub renty wyliczy – na podstawie swoich przepisów – instytucja ubezpieczeniowa każdego z tych państw.

**Przykład**

Pani Zuzanna pracowała przez 5 lat w Polsce i przez 20 lat w Kanadzie. Teraz złożyła wniosek o emeryturę.

Pani Zuzanna może otrzymać 2 osobne emerytury – z każdego z 2 państw, w których pracowała – o ile spełni warunki przewidziane w przepisach polskich i kanadyjskich. Każde z tych państw wypłaci pani Zuzannie emeryturę za swoje okresy ubezpieczenia. Polska wypłaci emeryturę za 5 lat ubezpieczenia, a Kanada – za 20 lat ubezpieczenia.

**W jaki sposób udokumentować okres ubezpieczenia w Polsce, jeżeli zaginęły Twoje świadectwa pracy, a zakłady pracy, w których pracowałeś, zostały zlikwidowane?**

Informacje na ten temat znajdziesz w rozdziale „Emerytury i renty – państwa UE lub EFTA” na s. [30–32](#).

**W jaki sposób ustalimy wysokość Twojej emerytury lub renty, jeżeli nie masz dokumentów, które potwierdzą wysokość Twoich zarobków?**

Informacje na ten temat znajdziesz w rozdziale „Emerytury i renty – państwa UE lub EFTA” na s. [30–32](#).

## Emerytura z ZUS

**Jakie kryteria musisz spełnić, aby otrzymać emeryturę z Polski?**

Jeżeli **urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r.** i byłeś ubezpieczony w Polsce, emeryturę z ZUS otrzymasz na tzw. nowych zasadach.

Uzyskasz ją, gdy osiągniesz powszechny wiek emerytalny, który obowiązuje w Polsce i dla kobiet wynosi 60 lat, a dla mężczyzn – 65 lat.

Wyliczymy Ci emeryturę na nowych zasadach (przeczytasz o niej więcej w rozdziale „Emerytury i renty – państwa UE lub EFTA” na s. [23](#)).

### Przykład

Pan Józef mieszka i pracuje w USA, a wcześniej przez 14 lat pracował w Polsce. Urodził się 1 stycznia 1952 r. Chce złożyć wniosek o emeryturę z ZUS. Czy uwzględnimy okresy jego pracy w USA?

Nie. Do ustalenia prawa i wysokości emerytury na nowych zasadach uwzględnimy wyłącznie okres pracy pana Józefa w Polsce, czyli 14 lat. W związku z tym, że pan Józef urodził się po 31 grudnia 1948 r., nie będziemy sumować jego polskich i zagranicznych okresów ubezpieczenia.

Jeżeli **urodziłeś się przed 1 stycznia 1949 r.**, emeryturę z ZUS otrzymasz na tzw. starych zasadach.

Aby ją otrzymać, musisz spełnić dwa warunki:

- osiągnąć wiek emerytalny, który obowiązuje w Polsce i dla kobiet wynosi 60 lat, a dla mężczyzn – 65 lat;
- mieć wymagany okres ubezpieczenia w Polsce, który dla kobiet wynosi 20 lat, a dla mężczyzn – 25 lat (do okresu ubezpieczenia zaliczymy okresy składkowe i nieskładkowe).

Jeżeli nie masz wymaganego okresu ubezpieczenia w Polsce, przyznamy Ci emeryturę na podstawie okresów ubezpieczenia w Polsce i w państwie, z którym Polska podpisała umowę o zabezpieczeniu społecznym. Emerytura



będzie jednak ustalona w wysokości proporcjonalnej. Oznacza to, że obliczymy stosunek polskich okresów ubezpieczenia do sumy polskich i zagranicznych okresów ubezpieczenia i wypłacimy Ci emeryturę tylko za okresy pracy w Polsce. Za okresy pracy w państwie, z którym Polska podpisała umowę o zabezpieczeniu społecznym, zapłaci to państwo.

Obliczymy:

- najpierw Twoją teoretyczną emeryturę na podstawie łącznego okresu ubezpieczenia w Polsce i za granicą,
- następnie Twoją proporcjonalną emeryturę.

### Przykład

Pani Krystyna od 15 lat mieszka i pracuje w USA. W Polsce pracowała przez 14 lat. Urodziła się 1 grudnia 1948 r. W jaki sposób wyliczymy emeryturę pani Krystynie?

Ponieważ pani Krystyna nie ma wymaganego okresu ubezpieczenia w Polsce, abyśmy mogli przyznać jej emeryturę na starych zasadach, uznamy jej okres ubezpieczenia w USA. Do 14 lat ubezpieczenia w Polsce doliczymy 15 lat ubezpieczenia w USA, co razem da 29 lat ubezpieczenia. Wyliczymy najpierw emeryturę teoretyczną, czyli ustalimy, ile wynosiłaby emerytura pani Krystyny, gdyby przez te 29 lat pracowała w Polsce. Następnie obliczymy emeryturę proporcjonalną, czyli za faktyczny okres ubezpieczenia w Polsce. Zrobimy to przez obliczenie stosunku polskich okresów ubezpieczenia (14 lat) do łącznego okresu ubezpieczenia (29 lat).

### Czy musisz rozwiązać umowę o pracę, aby otrzymać emeryturę z ZUS?

Tak. Aby otrzymać emeryturę z ZUS, musisz rozwiązać umowy o pracę ze wszystkimi pracodawcami, u których pracowałeś bezpośrednio przed nabyciem prawa do emerytury. Musisz również rozwiązać umowy o pracę z pracodawcami zagranicznymi w państwach, z którymi Polska podpisała umowy o zabezpieczeniu społecznym. W przeciwnym razie wypłata emerytury zostanie wstrzymana do czasu, aż rozwiążesz stosunek pracy i przedłożysz nam odpowiedni dokument, który potwierdzi ten fakt.

### Ważne!

Gdy przyznamy Ci emeryturę po osiągnięciu przez Ciebie wieku emerytalnego, możesz ponownie podjąć pracę. Twoje dochody nie będą miały wpływu na Twoją emeryturę (o sytuacji, w której dochody mają wpływ na świadczenie, przeczytasz na s. [33](#)).

### Ważne!

Jeżeli prowadzisz działalność gospodarczą w Polsce albo za granicą, nie musisz jej zakończyć, aby otrzymać emeryturę z ZUS.

### Przykład

Pan Kazimierz ma 65 lat, pracuje w USA i zamierza ubiegać się o emeryturę z Polski. Abyśmy mogli wypłacać mu emeryturę, pan Kazimierz musi rozwiązać stosunek pracy z amerykańskim pracodawcą. Jeżeli po otrzymaniu emerytury z ZUS pan Kazimierz ponownie podejmie pracę w USA, nadal będziemy mu wypłacać polską emeryturę.

### Ważne!

Zasada ta nie dotyczy osób, które pracują w Australii, ponieważ umowa o zabezpieczeniu społecznym między Polską a Australią obejmuje wyłącznie emerytury przyznawane z tytułu zamieszkania w Australii.

## Renta z tytułu niezdolności do pracy z ZUS

### Jakie kryteria musisz spełnić, aby otrzymać rentę z tytułu niezdolności do pracy z Polski?

Informacje na ten temat znajdziesz w rozdziale „Emerytury i renty – państwa UE lub EFTA” na s. [25-26](#).

### Czy uwzględnimy okresy Twojej pracy za granicą przy ustalaniu prawa do renty z tytułu niezdolności do pracy?

Tak. Uwzględnimy okresy, w których byłeś zatrudniony w państwie, z którym Polska podpisała umowę o zabezpieczeniu społecznym, jeżeli okres Twojego ubezpieczenia w Polsce będzie niewystarczający, abyś mógł uzyskać rentę z tytułu niezdolności do pracy.

Ustalimy Twoją rentę w wysokości proporcjonalnej. Oznacza to, że obliczymy stosunek polskich okresów ubezpieczenia do sumy polskich i zagranicznych okresów ubezpieczenia i wypłacimy Ci rentę tylko za okresy pracy w Polsce.

### Ważne!

Zasada ta nie ma zastosowania wobec osób, które mieszkają w Australii. Jeśli mieszkasz w Australii, możesz uzyskać polską rentę z tytułu niezdolności do pracy, jeśli spełnisz warunki do renty wynikające z polskich przepisów.

### Czy orzeczenie o niezdolności do pracy, które wystawi Ci lekarz orzecznik państwa, w którym mieszkasz, będzie wiążące dla ZUS?

Nie. Orzeczenie o niezdolności do pracy wystawia lekarz orzecznik ZUS – zgodnie z polskimi przepisami. Na podstawie tego orzeczenia wydamy decyzję w sprawie Twojej renty.

### Czy musisz przyjechać do Polski na badanie przez lekarza orzecznika ZUS?

Nie. Jeśli mieszkasz w państwie, z którym łączy Polskę dwustronna umowa o zabezpieczeniu społecznym (listę państw znajdziesz na s. [37](#)), nie mu-

sisz przyjeżdżać do Polski na badanie, które przeprowadzi lekarz orzecznik ZUS. Może on ocenić stan Twojego zdrowia na podstawie dokumentacji medycznej, którą dołączysz do wniosku. Jeżeli dokumentacja medyczna okaże się niewystarczająca, lekarz orzecznik może zlecić wykonanie dodatkowych badań, które będą przeprowadzone w miejscu, w którym mieszkasz.

### **Czy musisz rozwiązać umowę o pracę, aby otrzymać rentę z ZUS?**

Nie. Aby otrzymać rentę z ZUS, nie musisz rozwiązywać umowy o pracę. Musisz jednak informować nas o zarobkach, jakie osiągasz z pracy i prowadzonej działalności gospodarczej. Informacje na ten temat znajdziesz w rozdziale „Emerytury i renty – państwa UE lub EFTA” na s. [33](#).

## Renta rodzinna z ZUS

### **Jakie warunki musisz spełnić, aby uzyskać rentę rodzinną z ZUS?**

Informacje na ten temat znajdziesz w rozdziale „Emerytury i renty – państwa UE lub EFTA” na s. [28](#).

### **Czy przy ustalaniu renty rodzinnej uwzględnimy okresy, w których zmarły był zatrudniony za granicą?**

Gdy ustalamy, czy zmarły w chwili śmierci spełniał warunki do przyznania mu emerytury na tzw. starych zasadach lub do renty z tytułu niezdolności do pracy, możemy uwzględnić jego okresy ubezpieczenia w państwie, z którym Polska podpisała umowę o zabezpieczeniu społecznym – jeśli zmarły nie miał wystarczającego stażu polskiego.

W takiej sytuacji obliczymy rentę rodzinną w wysokości proporcjonalnej. Oznacza to, że obliczymy stosunek polskich okresów ubezpieczenia do sumy polskich i zagranicznych okresów ubezpieczenia i wypłacimy rentę rodzinną tylko za okresy zatrudnienia zmarłego w Polsce.

## Emerytura i renta z amerykańskiego systemu ubezpieczenia społecznego

### **Czy amerykańska emerytura lub renta może wpłynąć na wysokość Twojej polskiej emerytury lub renty?**

Nie. Emerytura lub renta z kraju, z którym Polska podpisała umowę o zabezpieczeniu społecznym, nie wpływa na wysokość polskiej emerytury lub renty. Dlatego nie obniżymy wysokości Twojej emerytury lub renty ani też nie wstrzymamy jej wypłaty, jeśli otrzymujesz amerykańską emeryturę lub rentę.

## Czy polska emerytura lub renta może wpłynąć na wysokość Twojego amerykańskiego świadczenia?

Tak. Jeżeli otrzymujesz z ZUS emeryturę lub rentę ustaloną wyłącznie na podstawie okresu ubezpieczenia w Polsce, w niektórych przypadkach może to powodować obniżenie amerykańskiej emerytury lub renty.

W USA obowiązuje ustawa Windfall Elimination Provision (WEP; klauzula eliminująca nieoczekiwany dochód), na podstawie której amerykańskie świadczenie może zostać obniżone.

Przepisy WEP dotyczą osób, które otrzymują jednocześnie:

- amerykańską emeryturę lub rentę ustaloną na podstawie wyłącznie okresów ubezpieczenia w USA,
- zagraniczną emeryturę lub rentę ustaloną na podstawie wyłącznie okresów ubezpieczenia w jednym państwie (np. polską emeryturę lub rentę ustaloną na podstawie wyłącznie polskich okresów ubezpieczenia).

Przepisy WEP nie dotyczą:

- osób, które otrzymują proporcjonalną amerykańską emeryturę lub rentę, ustaloną z tytułu łączonych okresów ubezpieczenia w USA i Polsce (nawet jeśli polska emerytura lub renta jest ustalona w pełnej wysokości na podstawie wyłącznie polskich okresów ubezpieczenia);
- osób, które otrzymują proporcjonalną polską emeryturę lub rentę, ustaloną z tytułu łączonych okresów ubezpieczenia w Polsce i w USA;
- osób, które mają co najmniej 30 lat „znaczących zarobków”, od których były odprowadzane składki do amerykańskiego systemu Social Security;
- osób, które otrzymują renty rodzinne.

### Ważne!

Obniżanie amerykańskiej emerytury lub renty osobom, które jednocześnie otrzymują emeryturę lub rentę z innego kraju niż USA, wynika z wewnętrznych przepisów amerykańskich. Umowa o zabezpieczeniu społecznym między Polską a USA nie ma wpływu na wewnętrzne przepisy USA.

Szczegółowych informacji o zasadach obniżania emerytur lub rent amerykańskich może udzielić amerykańska instytucja ubezpieczeniowa Social Security Administration.

## Transfer świadczeń

### W jaki sposób przekażemy Ci emeryturę lub rentę?

Emeryturę lub rentę z ZUS możesz otrzymywać:

- na rachunek bankowy w kraju, w którym obecnie mieszkasz;
- na rachunek bankowy w Polsce;
- na rachunek bankowy osoby upoważnionej zamieszkałej w Polsce.

Jeżeli chcesz otrzymywać emeryturę lub rentę na rachunek bankowy za granicą, podaj nam pełny numer Twojego rachunku bankowego do przelewów międzynarodowych.

### Ważna informacja dla osób mieszkających w USA

Abyś nie ponosił opłat bankowych pobieranych przez banki w USA, zalecamy realizowanie przelewów w formie elektronicznego przelewu ACH „DIRECT DEPOSIT”.

Jeżeli na Twój rachunek bankowy w USA można robić przelewy ACH „DIRECT DEPOSIT”, podaj nam kod identyfikacyjny banku macierzystego w USA, który prowadzi Twój rachunek bankowy – właściwy dla przelewów w tej formie.

Należności nie mogą być realizowane metodą ACH „DIRECT DEPOSIT”, jeśli przy realizowaniu przelewów na Twój rachunek bankowy korzystasz z banku pośredniczącego (banku korespondenta).

### Kiedy nie otrzymasz emerytury z ZUS na zagraniczny rachunek bankowy?

Umowy o zabezpieczeniu społecznym między Polską a innymi państwami nie obejmują:

- emerytur pomostowych,
- nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych,
- świadczeń przedemerytalnych.

Jeśli otrzymujesz jedno z tych świadczeń, to możemy je przesłać jedynie na Twój rachunek bankowy w Polsce lub na rachunek bankowy osoby upoważnionej, która mieszka w Polsce. Nie przekazemy tego świadczenia na Twój zagraniczny rachunek bankowy.

### Gdzie możesz złożyć wniosek o emeryturę lub rentę z ZUS, jeśli mieszkasz i pracujesz w kraju, z którym Polska nie podpisała umowy o zabezpieczeniu społecznym?

Jeżeli mieszkasz w kraju, z którym Polska nie podpisała umowy o zabezpieczeniu społecznym, wniosek o polską emeryturę lub rentę możesz złożyć w ZUS osobiście lub przesłać nam pocztą. Twój wniosek rozpatrzy nasza placówka właściwa ze względu na Twoje ostatnie miejsce zameldowania na pobyt stały w Polsce.

### Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych (Dz.U. z 2023 poz. 1230, z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2023 r. poz. 1251, z późn. zm.).

- Ustawa z dnia 19 grudnia 2008 r. o emeryturach pomostowych (Dz.U. z 2023 r. poz. 164, z późn. zm.).

## Obowiązujące dwustronne umowy o zabezpieczeniu społecznym

Państwo	Umowa o zabezpieczeniu społecznym
Jugosławia	umowa o ubezpieczeniu społecznym między Rządem Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej a Rządem Federacyjnej Ludowej Republiki Jugosławii z 16 stycznia 1958 r. (obowiązuje w odniesieniu do Bośni i Hercegowiny, Czarnogóry i Serbii)
Macedonia	umowa o zabezpieczeniu społecznym między Rzeczpospolitą Polską a Republiką Macedonii, podpisana w Warszawie 6 kwietnia 2006 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane 27 czerwca 2007 r. (obowiązuje od 1 lipca 2007 r.)
USA	umowa o zabezpieczeniu społecznym między Rzeczpospolitą Polską a Stanami Zjednoczonymi Ameryki, podpisana w Warszawie 2 kwietnia 2008 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 marca 2009 r.)
Kanada	umowa o zabezpieczeniu społecznym między Rzeczpospolitą Polską a Kanadą, podpisana w Warszawie 2 kwietnia 2008 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 października 2009 r.)
Quebec	porozumienie o zabezpieczeniu społecznym Rzeczpospolitą Polską a Quebeciem, podpisane w Quebecu 3 czerwca 2015 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tego porozumienia, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 września 2018 r.)
Korea Południowa	umowa o zabezpieczeniu społecznym między Rzeczpospolitą Polską a Republiką Korei [Koreą Południową], podpisana w Warszawie 25 lutego 2009 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 marca 2010 r.)
Australia	umowa o zabezpieczeniu społecznym między Rzeczpospolitą Polską a Australią, podpisana w Warszawie 7 października 2009 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 października 2010 r.)
Ukraina	umowa o zabezpieczeniu społecznym między Rzeczpospolitą Polską a Ukrainą, podpisana w Warszawie 18 maja 2012 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 stycznia 2014 r.)
Mołdawia	umowa o zabezpieczeniu społecznym między Rzeczpospolitą Polską a Republiką Mołdawii, podpisana w Warszawie 9 września 2013 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 grudnia 2014 r.)

Państwo	Umowa o zabezpieczeniu społecznym
Mongolia	umowa między Rzeczpospolitą Polską a Mongolią o zabezpieczeniu społecznym, podpisana w Warszawie 24 stycznia 2018 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 lipca 2019 r.)
Izrael	umowa między Rzeczpospolitą Polską a Państwem Izrael o zabezpieczeniu społecznym, podpisana w Jerozolimie 22 listopada 2016 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 maja 2021 r.)
Turcja	umowa między Rzeczpospolitą Polską a Republiką Turcji o zabezpieczeniu społecznym, podpisana w Warszawie 17 października 2017 r., oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w tym samym dniu (obowiązuje od 1 czerwca 2021 r.)
Białoruś	umowa między Rzeczpospolitą Polską a Republiką Białorusi o zabezpieczeniu społecznym, podpisana w Warszawie 13 lutego 2019 r. (obowiązuje od 1 kwietnia 2022 r.), oraz porozumienie administracyjne w sprawie stosowania tej umowy, podpisane w Mińsku 2 czerwca 2020 r.

# Zasiłki

## Świadczenia pieniężne z powodu choroby

Świadczenia pieniężne z powodu choroby dla pracownika, który pracuje w innym państwie członkowskim UE lub EFTA

### **Czy otrzymasz świadczenia pieniężne w razie choroby, np. zasiłek chorobowy, jeśli zmienisz kraj zatrudnienia w UE lub EFTA?**

Jeśli zmienisz kraj zatrudnienia w UE lub EFTA i zachorujesz, otrzymasz pieniężne świadczenia chorobowe nawet wówczas, gdy okres Twojego ubezpieczenia w tym kraju jest za krótki. Musisz jednak mieć odpowiednio długie wcześniejsze okresy ubezpieczenia w państwie UE lub EFTA, w którym poprzednio byłeś ubezpieczony.

Wówczas instytucja ubezpieczeniowa kraju, w którym obecnie jesteś ubezpieczony, uwzględni Twoje okresy ubezpieczenia, czyli zatrudnienia lub pracy na własny rachunek, w kraju wcześniejszego ubezpieczenia. Warunkiem wypłaty świadczenia jest wystarczająca – zgodnie z przepisami – łączna długość okresów ubezpieczenia w obecnym i poprzednim kraju.

W niektórych krajach do świadczeń chorobowych uprawniają Cię również okresy zamieszkania, zgodnie z zasadą sumowania okresów ubezpieczenia.

### **Ważne!**

Ubezpieczenie w innym państwie członkowskim UE lub EFTA jest traktowane na równi z ubezpieczeniem w kraju, w którym obecnie pracujesz.

### **Jaki dokument musisz przedstawić, aby właściwa instytucja ubezpieczeniowa uwzględniła Twoje okresy ubezpieczenia w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Jeżeli byłeś ubezpieczony lub mieszkałeś w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, powinieneś to zgłosić do właściwej instytucji ubezpieczeniowej w kraju, w którym obecnie pracujesz. Jeżeli okres ubezpieczenia lub zamieszkania w tym kraju jest niewystarczający dla przyznania Ci świadczenia, jego instytucja ubezpieczeniowa zwróci się do instytucji kraju, w którym poprzednio byłeś ubezpieczony, o potwierdzenie tamtejszych okresów pracy lub zamieszkania. Instytucja kraju, w którym poprzednio byłeś ubezpieczony, wystawi Ci zaświadczenie o okresach ubezpieczenia lub zamieszkania na dokumencie elektronicznym SED S041 (odpowiedź na wniosek o podanie okresów – rodzaj ryzyka ubezpieczeniowego: choroba, macierzyństwo lub ojcostwo). Następnie przekaże to zaświadczenie właściwej instytucji ubezpieczeniowej, która wypłaci Ci świadczenie chorobowe.



## Ubezpieczenie chorobowe dla pracownika, który wyjedzie turystycznie lub czasowo do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA

### **Czy otrzymasz świadczenie chorobowe, jeśli wyjedziesz czasowo do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA i tam zachorujesz?**

Tak. Jeśli wyjedziesz czasowo do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA i tam zachorujesz, otrzymasz pieniężne świadczenie chorobowe z kraju, w którym jesteś ubezpieczony. Musisz jednak spełnić warunki określone w przepisach prawa tego kraju.

### **Co musisz zrobić, aby otrzymać świadczenie chorobowe, jeśli mieszkasz lub przebywasz w innym państwie członkowskim UE lub EFTA niż to, w którym jesteś ubezpieczony, i zachorujesz?**

Jeśli czasowo wyjedziesz do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA i tam zachorujesz, musisz iść do lekarza po zaświadczenie o niezdolności do pracy. Lekarz wystawi je zgodnie z obowiązującymi przepisami w tym kraju. Następnie musisz przekazać to zaświadczenie płatnikowi świadczenia, czyli swojemu pracodawcy lub właściwej instytucji ubezpieczeniowej. Możesz dostarczyć je osobiście lub przesłać pocztą – w terminie określonym przez przepisy państwa, w którym jesteś ubezpieczony.

Na podstawie zaświadczenia o niezdolności do pracy, które otrzymasz w kraju, w którym mieszkasz lub przebywasz, pracodawca albo właściwa instytucja ubezpieczeniowa kraju, w którym jesteś ubezpieczony, wypłaci Ci świadczenie. Wypłata świadczenia nastąpi zgodnie z przepisami kraju, w którym jesteś ubezpieczony.

### **Ważne!**

Właściwa instytucja ubezpieczeniowa potraktuje chorobę w innym państwie członkowskim UE lub EFTA tak, jakby wystąpiła ona w kraju, w którym jesteś ubezpieczony. Oznacza to, że masz wówczas takie same prawa do świadczeń i otrzymasz je na takich samych zasadach, jak gdybyś zachorował w kraju, w którym jesteś ubezpieczony.

### **Czy istnieje specjalny druk zaświadczenia o chorobie dla osoby, która jest ubezpieczona w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Nie. Nie ma specjalnego druku zaświadczenia o chorobie dla osoby, która jest ubezpieczona w innym państwie członkowskim UE lub EFTA. Jeśli mieszkasz lub przebywasz w innym kraju niż kraj, w którym jesteś ubezpieczony, lekarz wystawi Ci zaświadczenie o chorobie na druku obowiązującym w kraju, w którym jest ono wystawiane.

### **Czy zaświadczenie lekarskie wystawione w języku urzędowym innego państwa członkowskiego UE lub EFTA jest akceptowane przez płatnika świadczenia chorobowego?**

Tak. Płatnik świadczenia chorobowego (czyli pracodawca lub właściwa instytucja ubezpieczeniowa) akceptuje zaświadczenia lekarskie wystawione w języku urzędowym innego państwa członkowskiego UE lub EFTA. Dokument sporządzony zgodnie z przepisami kraju, w którym był wystawiony, jest uznawany na równych prawach z dokumentem wystawionym w kraju ubezpieczenia. Jednak musi on zawierać informacje, które są potrzebne płatnikowi świadczenia chorobowego, aby mógł wypłacić świadczenie.

#### **Ważne!**

Akceptujemy zaświadczenia lekarskie, które zawierają następujące informacje: nazwę zagranicznego zakładu leczniczego lub imię i nazwisko zagranicznego lekarza, datę wystawienia i podpis oraz początkową i końcową datę niezdolności do pracy.

### **Czy musisz tłumaczyć na swój koszt zaświadczenie lekarskie wystawione w języku urzędowym innego państwa członkowskiego UE lub EFTA?**

Nie musisz tłumaczyć zaświadczenia lekarskiego wystawionego w języku urzędowym innego państwa członkowskiego UE lub EFTA. Koszt przetłumaczenia tego dokumentu pokrywa płatnik świadczenia (czyli pracodawca lub właściwa instytucja ubezpieczeniowa).

### **Jaki dokument powinieneś przekazać płatnikowi świadczenia, jeżeli lekarze w państwie członkowskim UE lub EFTA, w którym mieszkasz lub przebywasz, nie wystawiają zaświadczeń lekarskich?**

Jeżeli lekarze w jakimś państwie członkowskim UE lub EFTA nie wydają zaświadczeń lekarskich – tak jest np. w Holandii – a instytucja ubezpieczeniowa wymaga takiego zaświadczenia, aby wypłacić Ci świadczenie chorobowe, zwróć się do instytucji ubezpieczeniowej kraju, w którym mieszkasz lub przebywasz. Lekarz tej instytucji oceni stan Twojego zdrowia i w razie potrzeby wyda Ci zaświadczenie o niezdolności do pracy z powodu choroby. Następnie instytucja ta przekaze to zaświadczenie do właściwej instytucji w kraju, który wypłaca świadczenie.

### **Czy właściwa instytucja ubezpieczeniowa może Cię skontrolować, jeśli mieszkasz lub przebywasz w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Tak. Właściwa instytucja ubezpieczeniowa może Cię skontrolować, nawet gdy przebywasz w innym państwie członkowskim UE lub EFTA. W tym celu zwraca się do instytucji tego kraju, aby przeprowadziła kontrolę lekarską. Instytucja kraju, w którym mieszkasz lub przebywasz, przeprowadzi kontrolę zgodnie z własnymi przepisami.

## Zasiłek macierzyński

Zasiłek macierzyński dla ubezpieczonej, która w czasie ciąży wyjedzie do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA i tam urodzi dziecko

### Czy masz prawo do zasiłku macierzyńskiego?

Tak. Jeżeli jesteś ubezpieczona i będąc w ciąży, wyjedziesz do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA i tam urodzisz dziecko, będziesz miała prawo do zasiłku macierzyńskiego, tak jakbyś urodziła dziecko w kraju, w którym jesteś ubezpieczona. Musisz jednak spełnić warunki określone w przepisach tego kraju.

### Ważne!

Zasiłek macierzyński wypłaca pracodawca lub właściwa instytucja ubezpieczeniowa kraju, w którym jesteś ubezpieczona.

### W której instytucji powinnaś złożyć wniosek o zasiłek macierzyński?

Wniosek o zasiłek macierzyński wraz z wymaganymi dokumentami powinnaś złożyć u swojego pracodawcy lub we właściwej instytucji ubezpieczeniowej w kraju, w którym jesteś ubezpieczona. Jeśli złożysz go w instytucji ubezpieczeniowej kraju, w którym mieszkasz lub przebywasz, to ona przekaże wniosek do właściwej instytucji ubezpieczeniowej.

### Czy instytucja, która wypłaca zasiłek macierzyński, uzna dokumenty wystawione w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?

Tak. Instytucja, która wypłaca zasiłek macierzyński, uzna dokumenty wystawione w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, np. zagraniczny akt urodzenia.

### Ważne!

Dokumenty sporządzone w języku urzędowym innego państwa UE lub EFTA możesz przekazać bez tłumaczenia na język urzędowy kraju instytucji, która wypłaca świadczenie.

Zasiłek macierzyński dla ubezpieczonej, która wyjechała do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA

### Czy nadal będziesz otrzymywać zasiłek macierzyński, jeżeli wyjedziesz do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA?

Tak. Jeżeli otrzymujesz zasiłek macierzyński w państwie, w którym jesteś ubezpieczona, i wyjedziesz do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, nadal będziesz otrzymywała to świadczenie. Zasiłek wypłacamy na rachunek bankowy w państwie, w którym jesteś ubezpieczona. Jeśli chcesz go otrzymywać za granicą, złóż u pracodawcy lub w instytucji, która wypłaca Twój zasiłek, wniosek z nowym numerem konta bankowego w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, na który mamy wypłacać Twoje świadczenie.

### **Ważne!**

Pracodawca lub instytucja ubezpieczeniowa wypłacają świadczenie w walucie swojego kraju. Jeżeli rachunek bankowy jest prowadzony w innej walucie, wówczas bank przelicza świadczenie na walutę rachunku bankowego.

### Zasiłek macierzyński dla ubezpieczonej, która pracowała w kilku państwach członkowskich UE lub EFTA

#### **Która instytucja wypłaci zasiłek macierzyński?**

Zasiłek macierzyński wypłaca zawsze instytucja właściwa w państwie, w którym jesteś ubezpieczona.

#### **Czy otrzymasz zasiłek macierzyński, jeżeli pracujesz w państwie członkowskim UE lub EFTA krócej, niż wynosi minimalny czas zatrudnienia wymagany dla przyznania tego świadczenia?**

To zależy od tego, czy będziesz miała odpowiednio długi staż ubezpieczenia w obu państwach, czyli w państwie, w którym pracujesz teraz, i w państwie, w którym pracowałaś poprzednio.

### **Ważne!**

Jeżeli okres ubezpieczenia w danym państwie członkowskim UE lub EFTA jest niewystarczający dla przyznania Ci zasiłku macierzyńskiego, wówczas właściwa instytucja ubezpieczeniowa uwzględni okresy ubezpieczenia z kraju, w którym byłaś zatrudniona poprzednio.

#### **Ile wynosi zasiłek macierzyński?**

Wysokość zasiłku macierzyńskiego regulują wewnętrzne przepisy prawa każdego państwa członkowskiego UE lub EFTA. Każde państwo określa własne zasady przyznawania zasiłków, w tym uprawnienia do nich, ich wysokość i okres, przez jaki mogą być wypłacane.

## Zasiłek pogrzebowy

#### **Czy przysługuje Ci zasiłek pogrzebowy, jeżeli zmarły członek Twojej rodziny został pochowany w państwie członkowskim UE lub EFTA innym niż to, w którym był ubezpieczony?**

Tak. Przysługuje Ci zasiłek pogrzebowy, nawet jeżeli zmarły członek Twojej rodziny został pochowany w państwie członkowskim UE lub EFTA innym niż kraj, w którym był ubezpieczony.

Co do zasady zasiłek pogrzebowy wypłaci instytucja ubezpieczeniowa, w której zmarły był ubezpieczony. Jeżeli zmarły był emerytem, to zasiłek pogrzebowy wypłaci instytucja, która wypłacała emeryturę.

**W której instytucji ubezpieczeniowej powinieneś złożyć wniosek o zasiłek pogrzebowy, jeżeli mieszkasz lub przebywasz w państwie członkowskim UE lub EFTA innym niż to, w którym mieszkał zmarły członek Twojej rodziny?**

Jeśli mieszkasz lub przebywasz w państwie członkowskim UE lub EFTA innym niż to, w którym mieszkał zmarły członek Twojej rodziny, złóż wniosek o zasiłek pogrzebowy:

- bezpośrednio do właściwej instytucji ubezpieczeniowej, w której był ubezpieczony zmarły;
- za pośrednictwem instytucji ubezpieczeniowej kraju, w którym mieszkasz lub przebywasz, która przekaże go do właściwej instytucji ubezpieczeniowej; wówczas pracownik tej instytucji wypełni na Twoją prośbę dokument elektroniczny SED M030 – wniosek o przyznanie świadczeń z tytułu śmierci.

Do wniosku dołącz dokumenty wymagane przez właściwą instytucję, która wypłaci zasiłek (np. akt zgonu, rachunki poniesionych kosztów pogrzebu, dokument potwierdzający pokrewieństwo ze zmarłym).

**Czy dokumenty załączone do wniosku o zasiłek musisz przetłumaczyć na język urzędowy kraju, którego instytucja wypłaca zasiłek pogrzebowy?**

Nie. Dokumenty, które są sporządzone w jednym z urzędowych języków UE lub EFTA, nie muszą być tłumaczone na język urzędowy instytucji wypłacającej zasiłek pogrzebowy.

**Czy otrzymasz zasiłek pogrzebowy na swoje konto bankowe, jeśli mieszkasz w innym państwie członkowskim UE lub EFTA niż zmarły członek Twojej rodziny?**

Tak. Właściwa instytucja ubezpieczeniowa wypłaci zasiłek pogrzebowy na wskazane przez Ciebie we wniosku konto bankowe w dowolnym państwie członkowskim UE lub EFTA. Bank przeliczy kwotę zasiłku na walutę rachunku bankowego.

## **Brexit – wystąpienie Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z Unii Europejskiej z dniem 31 stycznia 2020 r.**

**Czy po brexicie zmieniły się zasady przyznawania świadczeń pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa oraz zasiłku pogrzebowego?**

Nie. Zasady te są takie same jak w stosunku do państwa członkowskiego UE lub EFTA.

## Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych (Dz.U. z 2023 r. poz. 1230, z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa (Dz.U. z 2022 r. poz. 1732, z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 30 października 2002 r. o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych (Dz.U. z 2022 r. poz. 2189).
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 883/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 166 z 30 kwietnia 2004 r., str. 1, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 987/2009 z dnia 16 września 2009 r. dotyczące wykonywania rozporządzenia (WE) nr 883/2004 w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 284 z 30 października 2009 r., str. 1, z późn. zm.).
- Umowa o wystąpieniu Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z Unii Europejskiej i Europejskiej Wspólnoty Energii Atomowej (Dz. Urz. UE C 384 I z dnia 12 listopada 2019 r.).
- Umowa o handlu i współpracy między Unią Europejską i Europejską Wspólnotą Energii Atomowej, z jednej strony, a Zjednoczonym Królestwem Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z drugiej strony (Dz. Urz. UE L 444 z dnia 31 grudnia 2020 r.).

# Świadczenia zdrowotne na podstawie przepisów o koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego

## Zasady leczenia w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, jeżeli jesteś ubezpieczony lub uprawniony na mocy polskiego ustawodawstwa

### **Czy masz prawo do leczenia w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Tak. Możesz skorzystać z leczenia w innym państwie członkowskim UE lub EFTA na podstawie unijnego dokumentu uprawniającego. Rodzaj dokumentu właściwego w danej sytuacji zależy od charakteru Twojego pobytu i trybu leczenia, czyli od tego, czy:

- Twój wyjazd jest związany z pobytem turystycznym, wizytą u rodziny bądź podjęciem nauki lub studiów,
- przeprowadzasz się do innego państwa członkowskiego,
- będziesz wykonywać pracę jako pracownik delegowany lub samodelegowany,
- chcesz skorzystać z leczenia planowanego.

Dokumenty unijne omawiamy w kolejnych punktach.

### **Czy możesz korzystać z leczenia, jeśli przebywasz tymczasowo w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Tak. Jeśli jesteś uprawniony do świadczeń w Polsce i przebywasz tymczasowo w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, możesz korzystać z leczenia. Leczenie musi być jednak uznane za niezbędne z medycznego punktu widzenia. Musisz także okazać dokument, który uprawnia do takiego leczenia. Jest nim Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

### **Ważne!**

Nie istnieje wykaz świadczeń zdrowotnych, które są niezbędne z medycznego punktu widzenia. O tym, które świadczenie może być uznane za niezbędne, decyduje lekarz.

### **Czy Twoje leczenie na podstawie EKUZ podczas pobytu w innym państwie członkowskim UE lub EFTA jest bezpłatne?**

Masz prawo do leczenia na takich samych zasadach, na jakich korzystają z niego osoby ubezpieczone w kraju Twojego pobytu. Oznacza to, że jeżeli w danym państwie obowiązują koszty współpłacenia (tzn. pacjenci ponoszą część kosztów np. wizyty u lekarza, pobytu w szpitalu lub wezwania ka-

retki), to jako polski ubezpieczony również będziesz musiał za nie zapłacić. Jeśli zachorujesz lub będziesz mieć wypadek podczas pobytu w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, Twoje leczenie będzie bezpłatne w takim zakresie, w jakim jest ono bezpłatne dla osób ubezpieczonych w danym państwie.

### **Ważne!**

Na takich samych zasadach mogą korzystać z leczenia członkowie Twojej rodziny, których zgłosiłeś do ubezpieczenia. Pamiętaj, aby każdy z nich miał własny dokument uprawniający do leczenia – EKUZ lub certyfikat tymczasowo zastępujący EKUZ.

### **Jaki dokument musisz okazać, aby skorzystać z leczenia niezbędnego podczas pobytu w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Abyś mógł skorzystać z leczenia podczas pobytu w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, musisz okazać unijny dokument uprawniający – Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Jeśli nie masz EKUZ, możesz zawnioskować o certyfikat tymczasowo zastępujący EKUZ. Jeśli nie masz żadnego z tych dokumentów, będziesz musiał zapłacić za leczenie.

### **Czy otrzymasz zwrot kosztów leczenia w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Możesz wystąpić o refundację kosztów niezbędnego leczenia w innym państwie członkowskim UE lub EFTA. Aby otrzymać zwrot kosztów leczenia, dostarcz rachunek za leczenie oraz potwierdzenie jego zapłaty. Szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz na stronie [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) w zakładce dotyczącej [zwrotu kosztów leczenia w państwach UE/EFTA](#).

### **Ważne!**

Zwrot kosztów leczenia może być częściowy lub całkowity. Na wysokość tej kwoty mogą wpłynąć np. koszty współpłacenia, które obowiązują w danym państwie członkowskim.

### **Ważne!**

W państwach UE lub Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG) istnieje również odrębny system umożliwiający zwrot kosztów leczenia, który wynika z przepisów tzw. dyrektywy transgranicznej. Zasady zwrotu kosztów są opisane na stronie [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) w zakładce dotyczącej [świadczeń udzielanych w ramach transgranicznej opieki](#).

### **Czy możesz wyjechać na leczenie planowane do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA?**

Tak. Możesz wyjechać do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, by tam podjąć leczenie. Wcześniej musisz jednak uzyskać zgodę instytucji



ubezpieczeniowej. W Polsce taką zgodę wydaje Prezes NFZ w formie decyzji administracyjnej. Zgodę na leczenie planowane potwierdza dokument S2.

### **Czy musisz płacić za dokumenty, które potwierdzają Twoje prawo do leczenia?**

Nie. NFZ bezpłatnie wydaje dokumenty, które potwierdzają prawo do leczenia.

### **Co to jest „prawo do pełnego zakresu świadczeń” w państwie, w którym mieszkasz?**

Prawo do pełnego zakresu świadczeń uprawnia Cię do leczenia na takich samych zasadach, na jakich korzystają z niego osoby ubezpieczone w kraju Twojego zamieszkania. W przypadku prawa do pełnego zakresu świadczeń nie jest analizowane to, czy dane świadczenie było niezbędne, biorąc pod uwagę Twój czas pobytu i stan zdrowia. Jeżeli przeprowadzasz się do innego państwa członkowskiego, prawo do pełnego zakresu świadczeń możesz uzyskać na podstawie dokumentu S1.

### **Czy możesz bezpłatnie skorzystać z transportu medycznego do Polski?**

Nie. Przepisy o koordynacji nie przewidują możliwości transportu międzynarodowego. Aby uniknąć obciążenia takimi kosztami, wykup przed wyjazdem dodatkowe prywatne ubezpieczenie zdrowotne. NFZ może jednak pokryć koszty Twojego transportu sanitarnego do miejsca dalszego leczenia w kraju w ramach tzw. transportu ekonomicznego. Gdy przewidywany koszt Twojego dalszego leczenia za granicą będzie wyższy niż łączny koszt przewidywanego leczenia w Polsce oraz transportu, NFZ może zgodzić się na pokrycie kosztów transportu medycznego do Polski. Aby otrzymać taką zgodę, złóż wniosek we właściwym oddziale wojewódzkim NFZ. Zrób to, zanim skorzystasz z transportu. Więcej informacji na ten temat znajdziesz na stronie [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) w zakładce dotyczącej [transportu transgranicznego w obszarze państw UE/EFTA](#).

### **Ważne!**

NFZ nie pokrywa kosztów transportu osoby zmarłej do Polski.

### **Czy mogę korzystać z leczenia na terenie Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej.**

Tak. Nadal możesz korzystać z leczenia na podstawie dokumentów wydanych zgodnie z przepisami o koordynacji, czyli EKUZ, S1, S2 i DA1.

## Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

### Co to jest EKUZ i w jakim celu jest wydawana?

EKUZ – czyli Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego – uprawnia do korzystania z niezbędnego leczenia podczas pobytu w innym państwie członkowskim UE lub EFTA. Dzięki EKUZ możesz korzystać z leczenia w ramach publicznego systemu opieki medycznej w państwie swojego pobytu. EKUZ musisz okazać bezpośrednio w placówce medycznej, która Cię leczy.

### Ważne!

Institucje zdrowotne w niektórych państwach wymagają, by wraz z kartą okazać im dokument tożsamości (dowód osobisty lub paszport).

### Kto powinien wyrobić sobie EKUZ?

EKUZ powinna wyrobić sobie każda osoba uprawniona do świadczeń, która planuje wyjazd do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, w tym także członek Twojej rodziny, który wybiera się za granicę. Członek rodziny powinien wyrobić sobie EKUZ nawet wówczas, jeśli jest zgłoszony do Twojego ubezpieczenia zdrowotnego.

### Czy w ramach EKUZ możesz skorzystać z chemioterapii, tlenoterapii lub dializy?

Tak. Niektóre niezbędne dla Ciebie świadczenia będziesz jednak musiał jeszcze przed wyjazdem uzgodnić z placówką służby zdrowia w miejscu, w którym planujesz pobyt. Dotyczy to świadczeń, które mogą być udzielone jedynie w wyspecjalizowanych placówkach medycznych lub z udziałem wyspecjalizowanego personelu lub sprzętu, np.:

- dializy nerek,
- tlenoterapii,
- specjalnego leczenia astmy,
- chemioterapii,
- echokardiografii w przypadku przewlekłych chorób autoimmunologicznych.

### Czy nadal możesz korzystać z rzeczowych świadczeń zdrowotnych na podstawie EKUZ, jeśli zatrudniłeś się w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?

Nie. EKUZ wydana przez NFZ traci ważność, gdy zaczniesz pracę w innym państwie członkowskim UE lub EFTA – najemną lub na własny rachunek. Powinieneś wówczas ubezpieczyć się w kraju, w którym pracujesz, i to ten kraj wyda Ci EKUZ na wyjazdy zagraniczne.

## Prawo do świadczeń w przypadku zmiany miejsca zamieszkania

**Czy będziesz mógł korzystać z pełnego zakresu świadczeń, jeżeli przeprowadzisz się do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, ale pozostaniesz ubezpieczony w Polsce?**

Tak. Jeśli nadal jesteś ubezpieczony w Polsce i nie masz własnego tytułu do ubezpieczenia w miejscu zamieszkania, to możesz uzyskać prawo do pełnego zakresu świadczeń w tym państwie na koszt NFZ. Musisz jednak wcześniej uzyskać odpowiedni dokument uprawniający, tj. dokument S1 lub jego odpowiednik w wersji elektronicznej – SED S072.

**Jaki dokument uprawnia Cię do pełnego zakresu świadczeń w kraju, w którym mieszkasz?**

Aby mieć dostęp do pełnego zakresu świadczeń, musisz uzyskać dokument S1 lub jego odpowiednik w wersji elektronicznej – S072. Jest to następcą dawnych formularzy: E106, E109, E120 i E121. Dokument S1 wydaje instytucja ubezpieczeniowa kraju, w którym jesteś ubezpieczony. W Polsce dokument S1 otrzymasz we właściwym oddziale wojewódzkim NFZ. Ponieważ wymiana danych między instytucjami UE odbywa się elektronicznie, aktualnie wydawane są elektroniczne dokumenty S072, które są wysyłane bezpośrednio do instytucji w państwie zamieszkania.

### **Ważne!**

Aby uzyskać prawo do pełnego zakresu świadczeń, musisz zarejestrować otrzymany dokument S1 w instytucji ubezpieczeniowej kraju, do którego się przeprowadzasz.

**Kto może otrzymać dokument S1?**

Możesz otrzymać dokument S1, jeśli jesteś osobą uprawnioną do świadczeń opieki zdrowotnej w Polsce. Mogą go także dostać członkowie Twojej rodziny, którzy mieszkają w innym państwie członkowskim UE lub EFTA. Możliwe jest również wystąpienie o dokument S1 dla członka Twojej rodziny, który mieszka w innym państwie.

Dokument S1 możesz otrzymać także wtedy, gdy jesteś pracownikiem delegowanym lub przenosisz działalność gospodarczą do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA. Dokument ten zostanie wówczas wydany na podstawie dokumentu A1, o ile okres oddelegowania wynosi 1 rok lub więcej.

**Co musisz zrobić, żeby otrzymać dokument S1 w Polsce?**

Aby otrzymać dokument S1, formalnie zgłoś zmianę miejsca zamieszkania. Co do zasady aktualizację danych adresowych zgłaszasz u płatnika składek,

np. u pracodawcy lub w ZUS (jeśli jesteś emerytem). Następnie, aby otrzymać dokument S1, złóż wniosek do oddziału wojewódzkiego NFZ.

Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) w zakładkach dotyczących [zamieszkania w innym państwie UE/EFTA](#) oraz [pracy w państwach UE/EFTA](#).

## Leczenie skutków wypadku przy pracy lub choroby zawodowej

### Jaki dokument uprawnia Cię do leczenia skutków wypadku przy pracy lub choroby zawodowej w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?

Do świadczeń związanych z leczeniem skutków wypadku przy pracy lub choroby zawodowej uprawnia Cię dokument DA1 lub jego odpowiednik w wersji elektronicznej – DA002. Jest to dawny formularz E123.

Dokument DA1 wystawia instytucja ubezpieczenia wypadkowego w kraju, w którym jesteś ubezpieczony. W Polsce robi to oddział wojewódzki NFZ.

## Leczenie planowane

### Co to jest leczenie planowane?

Leczenie planowane to ściśle określony zakres leczenia, które chcesz uzyskać i w tym celu udajesz się do innego państwa UE lub EFTA.

Zgodnie z przepisami o koordynacji leczenie planowane wymaga zgody instytucji, w której jesteś ubezpieczony. W Polsce taką zgodę wydaje NFZ.

### W jaki sposób możesz korzystać z leczenia planowanego w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?

Jeśli jesteś ubezpieczony i chcesz skorzystać – zgodnie z przepisami o koordynacji – z leczenia planowanego w innym państwie członkowskim UE lub EFTA niż Polska, wystąp o zgodę Prezesa NFZ. Zgoda Prezesa NFZ dotyczy skonkretyzowanego świadczenia, na którego udzielenie czekasz w Polsce (jesteś zapisany na listę oczekujących).

Informacje znajdziesz na stronie [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) w zakładce dotyczącej [zgody na podstawie przepisów o koordynacji](#).

### Kiedy NFZ może wyrazić zgodę na leczenie planowane?

NFZ może wyrazić zgodę na leczenie planowane w przypadku świadczenia gwarantowanego, którego nie można wykonać w Polsce w wymaganym terminie.

Gdy uzyskasz zgodę na leczenie, NFZ wyda dokument S2, który uprawnia do leczenia za granicą. Jest to dawny formularz E112. Przed rozpoczęciem

leczenia będziesz musiał przekazać dokument S2 placówce zagranicznej. Leczenie musi zostać przeprowadzone w placówce, która działa w państwie UE lub EFTA w ramach powszechnego systemu opieki zdrowotnej. Będziesz leczony zgodnie z przepisami tego państwa, co oznacza, że może się zdarzyć, że będziesz musiał pokryć koszty współpłacenia.

### **Ważne!**

Jeżeli chcesz się udać na leczenie za granicę w placówce prywatnej albo jeżeli nie jesteś zapisany na listę oczekujących, sprawdź na stronie NFZ, kiedy jeszcze możesz ubiegać się o zgodę na leczenie: [www.nfz.gov.pl/leczeniezagranica](http://www.nfz.gov.pl/leczeniezagranica).

## Zasady leczenia w Polsce, jeżeli jesteś ubezpieczony w innym państwie członkowskim UE lub EFTA

### **Czy możesz skorzystać z leczenia w Polsce, jeżeli jesteś ubezpieczony w innym państwie UE lub EFTA?**

Tak. Możesz skorzystać z leczenia w Polsce na podstawie odpowiedniego unijnego dokumentu uprawniającego. To, jaki dokument jest właściwy w danej sytuacji, zależy od charakteru Twojego pobytu i trybu leczenia, a więc od tego, czy:

- przebywasz w Polsce w związku z przyjazdem turystycznym, wizytą u rodziny bądź podjęciem nauki lub studiów,
- mieszkasz w Polsce,
- przyjechałeś na leczenie planowane.

Więcej informacji znajdziesz na stronie [www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl) w zakładce dotyczącej [leczenia w Polsce i ubezpieczenia w innych państwach UE/EFTA](#).

### **Jakie musisz mieć dokumenty?**

Rodzaj dokumentu, jaki musisz mieć, zależy od tego, jaki jest cel Twojego przyjazdu do Polski:

- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) – jeśli przebywasz czasowo, w celach np. turystycznym bądź rozpoczęcia nauki lub studiów,
- dokument S1 lub S072 (lub poprzedzające go: E106, E109, E120 i E121) – jeśli mieszkasz w Polsce,
- dokument S2 (lub poprzedzający go E112) – jeśli przyjechałeś na leczenie planowane.

Jeśli przebywasz w Polsce czasowo, ale nie zabrałeś ze sobą EKUZ, możesz okazać lekarzowi certyfikat tymczasowo zastępujący EKUZ. Na Twój wniosek przyśle Ci go instytucja, w której jesteś ubezpieczony.

### **Co powinieneś zrobić, jeśli jesteś ubezpieczony w innym państwie członkowskim UE lub EFTA i przeprowadzasz się do Polski?**

W takim przypadku poproś instytucję, w której jesteś ubezpieczony, o wydanie dokumentu S1. Następnie zarejestruj ten dokument w oddziale wojewódzkim NFZ zgodnym z miejscem Twojego zamieszkania w Polsce. Aby to zrobić, złóż oświadczenie dotyczące rejestracji osoby uprawnionej. Tak samo postąpią w przypadku członka Twojej rodziny.

Po zarejestrowaniu dokumentu oddział wojewódzki NFZ wyda Ci poświadczenie, które potwierdzi Twoje prawo do pełnego zakresu świadczeń medycznych w Polsce. Jeżeli instytucja zamiast dokumentu S1 wyda jego elektroniczny odpowiednik – S072, oddział wojewódzki NFZ skontaktuje się z Tobą, aby dokończyć rejestrację.

#### **Ważne!**

Sam dokument S1 nie uprawnia Cię do świadczeń medycznych. Dopiero jego rejestracja i otrzymane poświadczenie dają Ci takie prawo.

### **Co powinieneś zrobić, jeśli na podstawie dokumentu DA1 chcesz leczyć skutki wypadku przy pracy lub choroby zawodowej w Polsce?**

Jeśli jesteś ubezpieczony w innym państwie członkowskim UE lub EFTA i chcesz leczyć skutki wypadku przy pracy lub choroby zawodowej w Polsce, gdzie mieszkasz, zarejestruj dokument DA1 w oddziale wojewódzkim NFZ zgodnym z miejscem Twojego zamieszkania. Otrzymasz wówczas poświadczenie do dokumentu DA1. Na jego podstawie możesz leczyć się w Polsce w związku z wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową. Okazuj dokument DA1 w placówkach opieki zdrowotnej, w których się leczysz. Konieczne może być również okazanie zaświadczenia lub dokumentacji, która wskaże zakres niezbędnego leczenia.

### **Co powinieneś zrobić, aby skorzystać z leczenia planowanego w Polsce, jeśli jesteś ubezpieczony w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Jeśli jesteś ubezpieczony w innym państwie członkowskim UE lub EFTA i chcesz skorzystać z leczenia planowanego w Polsce, musisz:

- wystąpić o dokument S2 w instytucji kraju, w którym jesteś ubezpieczony,
- uzgodnić termin oraz warunki planowanego leczenia z placówką, która ma zawartą umowę z NFZ,
- złożyć kopię formularza S2 w oddziale wojewódzkim NFZ właściwym ze względu na siedzibę placówki leczniczej.

Jeśli nie okażesz dokumentu S2, będziesz musiał zapłacić za leczenie.

## Ważne!

Jeżeli chcesz skorzystać z leczenia w Polsce poza powszechnym systemem ubezpieczenia zdrowotnego (np. w placówce prywatnej), sprawdź zasady zwrotu kosztów w krajowym punkcie kontaktowym w kraju, w którym jesteś ubezpieczony. Listę krajowych punktów kontaktowych we wszystkich państwach członkowskich UE i EFTA znajdziesz na [www.kpk.nfz.gov.pl](http://www.kpk.nfz.gov.pl).

## Czy mimo brexitu nadal mogę skorzystać z leczenia w Polsce na podstawie brytyjskich dokumentów uprawniających?

Tak. Nadal możesz korzystać z leczenia na podstawie dokumentów wydanych zgodnie z przepisami o koordynacji, czyli EKUZ, S1, S2 i DA1.

### Podstawa prawna

- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 883/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz.U. L 166 z 30 kwietnia 2004 r., str. 1, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 987/2009 z dnia 16 września 2009 r. dotyczące wykonywania rozporządzenia (WE) nr 883/2004 w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 284 z 30 października 2009 r., str. 1, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 4 listopada 2014 r. w sprawie wykazu świadczeń opieki zdrowotnej wymagających uprzedniej zgody dyrektora oddziału wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia (Dz.U. z 2014 r. poz. 1545, z późn. zm.).
- Umowa o wystąpieniu Zjednoczonego Królestwa Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej z Unii Europejskiej i Europejskiej Wspólnoty Energii Atomowej (Dz. Urz. UE C 384 I z dnia 12 listopada 2019 r.).
- Umowa o handlu i współpracy między Unią Europejską i Europejską Wspólnotą Energii Atomowej, z jednej strony, a Zjednoczonym Królestwem Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej, z drugiej strony (Dz. Urz. UE L 444 z dnia 31 grudnia 2020 r.).

## Świadczenia rodzinne

**Czy świadczenia rodzinne są przyznawane przez wszystkie państwa członkowskie UE lub EFTA?**

Świadczenia rodzinne przewidują ustawodawstwa wszystkich państw członkowskich UE lub EFTA. Jednak charakter i wysokość świadczeń są bardzo zróżnicowane. Dlatego musisz dowiedzieć się, który kraj jest właściwy, aby wypłacić Ci świadczenia rodzinne, i jakie warunki musisz spełnić.

**Czy instytucja, która wypłaca świadczenia rodzinne, uwzględni Twoje zatrudnienie w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Tak. Instytucja, która wypłaca świadczenia rodzinne, uwzględni Twoje zatrudnienie w innym państwie członkowskim UE lub EFTA, jeśli jest to konieczne, byś spełnił wymagane warunki.

**Świadczenia rodzinne przysługujące w sytuacji, gdy osoba uprawniona i jej rodzina mieszkają w państwie członkowskim UE lub EFTA, ale nie są obywatelami tego kraju**

**Czy instytucja państwa członkowskiego UE lub EFTA wypłaci Ci świadczenia rodzinne, jeśli nie jesteś obywatelem tego kraju?**

Tak. Jeśli spełniasz kryteria wskazane w ustawodawstwie państwa członkowskiego UE lub EFTA, w którym mieszkasz z rodziną, otrzymasz świadczenia rodzinne, mimo że nie jesteś jego obywatelem.

**W jakiej wysokości otrzymasz świadczenia rodzinne?**

Otrzymasz świadczenia rodzinne w takiej samej wysokości i na takich samych prawach co obywatele kraju, w którym mieszkasz.

**Świadczenia rodzinne przysługujące w sytuacji, gdy osoba uprawniona i jej rodzina mieszkają w różnych państwach członkowskich UE lub EFTA**

**Która instytucja wypłaci Ci świadczenia, jeżeli przysługują Ci świadczenia rodzinne z więcej niż jednego państwa członkowskiego UE lub EFTA?**

To, która instytucja wypłaci Ci świadczenie, zależy od tzw. zasady pierwszeństwa.



W pierwszej kolejności świadczenia rodzinne wypłaci Ci państwo członkowskie UE lub EFTA, w którym nabyłeś prawo do świadczenia z tytułu pracy lub działalności gospodarczej.

W drugiej kolejności świadczenia rodzinne wypłaci Ci państwo członkowskie UE lub EFTA, w którym nabyłeś prawo do świadczenia z tytułu otrzymywania emerytury lub renty.

W trzeciej kolejności świadczenia rodzinne wypłaci Ci państwo członkowskie UE lub EFTA, w którym nabyłeś prawo do świadczenia z tytułu mieszkania w tym kraju.

### **Która instytucja wypłaci świadczenia rodzinne, jeżeli członkowie Twojej rodziny pracują lub prowadzą działalność gospodarczą w co najmniej dwóch państwach członkowskich UE lub EFTA?**

Jeżeli członkowie Twojej rodziny pracują lub prowadzą działalność gospodarczą w co najmniej dwóch państwach członkowskich UE lub EFTA, świadczenie wypłaci instytucja kraju, w którym mieszka dziecko. Musicie jednak spełniać warunki wymagane w tym kraju. Jeżeli ich nie spełniacie, świadczenia rodzinne może wypłacić kraj, w którym członek rodziny pracuje lub prowadzi działalność gospodarczą.

Ta sama zasada obowiązuje, jeżeli członkowie rodziny:

- jednocześnie otrzymują emeryturę lub rentę z kilku państw członkowskich UE lub EFTA,
- mieszkają w różnych państwach członkowskich UE lub EFTA.

### **Czy otrzymasz wyrównanie świadczeń, jeżeli członkowie Twojej rodziny spełniają warunki do otrzymywania świadczeń rodzinnych w kilku państwach członkowskich UE lub EFTA?**

Tak. Jeżeli rodzinie przysługują świadczenia rodzinne w kraju z niższym świadczeniem, może ona liczyć na wyrównanie tych świadczeń przez kraj z wyższym świadczeniem. Wyrównanie wypłaci osobie uprawnionej ten kraj, w którym świadczenie rodzinne jest wyższe.

### **Ważne!**

Rodzina osoby uprawnionej jest traktowana tak, jakby mieszkała w kraju, w którym przysługuje jej najwyższe świadczenie. Pamiętaj, aby o zatrudnieniu, zamieszkiwaniu lub pobieraniu świadczenia (emerytury lub zasiłku dla bezrobotnych) w innym państwie UE poinformować instytucję, w której pobierasz świadczenie lub starasz się o nie.

# Świadczenia rodzinne przysługujące w sytuacji, gdy osoba uprawniona jest delegowana do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA

**Instytucja którego państwa wypłaci świadczenia rodzinne, jeżeli członek Twojej rodziny jest delegowany do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Świadczenia rodzinne wypłaci państwo, z którego pracownik jest delegowany.

## **Ważne!**

Stosowanie tej zasady zależy od okoliczności danego przypadku. Zgłoś się do swojej instytucji ubezpieczeniowej, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości.

**Więcej informacji znajdziesz na stronach Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej:**

- [www.gov.pl/web/rodzina/co-robimy-wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi](http://www.gov.pl/web/rodzina/co-robimy-wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi)
- [www.gov.pl/web/rodzina/dsz-koordynacja-systemow-zabezpieczenia-spolecznego](http://www.gov.pl/web/rodzina/dsz-koordynacja-systemow-zabezpieczenia-spolecznego)

## **Podstawa prawna**

- Ustawa z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (Dz.U. z 2023 r. poz. 390).
- Ustawa z dnia 11 lutego 2016 r. o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci (Dz.U. z 2023 r. poz. 810).
- Ustawa z dnia 4 kwietnia 2014 r. o ustaleniu i wypłacie zasiłków dla opiekunów (Dz.U. z 2020 r. poz. 1297).
- Ustawa z dnia 17 listopada 2021 r. o rodzinnym kapitale opiekuńczym (Dz.U. z 2023 r. poz. 883).
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 883/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 166 z 30 kwietnia 2004 r., str. 1, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 987/2009 z dnia 16 września 2009 r. dotyczące wykonywania rozporządzenia (WE) nr 883/2004 w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 284 z 30 października 2009 r., str. 1, z późn. zm.).

## Świadczenia dla bezrobotnych

Informacje dla osoby, która ubiega się o zasiłek dla bezrobotnych i była zatrudniona w co najmniej dwóch państwach członkowskich UE lub EFTA

**Gdzie powinieneś złożyć wniosek o zasiłek dla bezrobotnych, jeśli pracowałeś w co najmniej dwóch państwach członkowskich UE lub EFTA?**

Jeśli ubiegasz się o zasiłek dla bezrobotnych, zwróć się do urzędu pracy w kraju, w którym ostatnio pracowałeś. Zasiłek dla bezrobotnych zawsze wypłaca urząd pracy kraju, w którym byłeś ostatnio zatrudniony.

### Przykład

Pan Franciszek pracował w Polsce, a następnie w Szwecji. Powinien więc złożyć wniosek o zasiłek dla bezrobotnych w szwedzkim urzędzie pracy.

**Czy wcześniejsze zatrudnienie w innym państwie członkowskim UE lub EFTA ma wpływ na Twoje prawo do zasiłku dla bezrobotnych?**

Tak. Jeżeli ubiegasz się o zasiłek dla bezrobotnych i nie spełniasz warunków, by go otrzymać w kraju, w którym ostatnio pracowałeś, Twoje wcześniejsze zatrudnienie w innym państwie członkowskim UE lub EFTA może mieć wpływ na uzyskanie zasiłku.

### Przykład

Pani Joanna ostatnio pracowała w Polsce, a wcześniej – we Francji. Ubiega się o zasiłek dla bezrobotnych w Polsce, lecz okres jej zatrudnienia w Polsce był krótszy niż 365 dni w ciągu ostatnich 18 miesięcy, co jest warunkiem przyznania zasiłku. W takim przypadku wcześniejsza praca pani Joanny we Francji może mieć wpływ na przyznanie jej zasiłku.

**Która instytucja wypłaci Ci zasiłek dla bezrobotnych, jeśli przyznano Ci go na podstawie zatrudnienia także w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Zasiłek dla bezrobotnych wypłaci Ci urząd pracy kraju, w którym byłeś zatrudniony ostatnio.

### Przykład

Pan Jerzy pracował w Niemczech, a następnie w Polsce, gdzie stracił pracę. Zasiłek dla bezrobotnych będzie otrzymywał z urzędu pracy w Polsce.

### Ważne!

Zatrudnienie w innym państwie członkowskim UE lub EFTA traktowane jest tak samo jak zatrudnienie w kraju, w którym ubiegasz się o zasiłek dla bezrobotnych.

## **Czy wcześniejsze zatrudnienie w innym państwie członkowskim UE lub EFTA ma wpływ na wysokość Twojego zasiłku dla bezrobotnych?**

Wysokość zasiłku dla bezrobotnych jest wyliczana wyłącznie na podstawie przepisów kraju, w którym byłeś zatrudniony ostatnio. Twoja wcześniejsza praca w innym państwie członkowskim UE lub EFTA nie wpływa na wysokość świadczenia.

### **Przykład**

Pani Hanna przez 10 lat pracowała w Niemczech, a następnie przez 2 lata w Polsce, gdzie straciła pracę. Zasiłek dla bezrobotnych wypłaci jej polski urząd pracy. Obliczy jego wysokość na podstawie polskich przepisów.

### **Ważne!**

Prawo dotyczące warunków nabycia i wysokości zasiłku z tytułu bezrobocia w państwach członkowskich UE lub EFTA jest zróżnicowane. Może być to:

- świadczenie w stałej wysokości, bez względu na to, ile ostatnio zarabiała osoba bezrobotna (tak jest np. w Wielkiej Brytanii i w Polsce, gdzie zarobki nie mają wpływu na wysokość świadczenia, bo o jego wysokości decyduje prawo kraju, który wypłaca świadczenie);
- zasiłek o zmiennej wysokości, wyliczany na podstawie wysokości ostatnich zarobków (tak jest np. w Niemczech).

## **W którym kraju powinieneś złożyć wniosek o zasiłek dla bezrobotnych, jeśli zostałeś delegowany do pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA i tam straciłeś pracę – w kraju pracodawcy czy w kraju delegowania?**

Jeżeli zostałeś delegowany przez pracodawcę do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA i tam straciłeś pracę, wniosek o zasiłek dla bezrobotnych musisz złożyć w kraju, w którym byłeś zatrudniony ostatnio. Jest to kraj Twojego pracodawcy, a nie kraj, do którego zostałeś delegowany.

### **Ważne!**

W przypadku delegowania Twoim krajem zatrudnienia jest kraj pracodawcy, mimo że wykonujesz pracę w innym państwie członkowskim UE lub EFTA.

## **Warunki którego państwa musisz spełnić, gdy ubiegasz się o zasiłek dla bezrobotnych, jeśli straciłeś pracę w trakcie delegowania?**

Jeśli byłeś delegowany do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA i tam straciłeś pracę, to aby uzyskać zasiłek dla bezrobotnych, musisz spełnić warunki kraju, w którym byłeś zatrudniony ostatnio. Jest to kraj Twojego pracodawcy, a nie kraj, do którego zostałeś delegowany.

## Informacje dla osoby, która pobiera zasiłek dla bezrobotnych i planuje wyjechać do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, aby szukać tam pracy

### Czy możesz wyjechać do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, aby szukać tam pracy, jeśli pobierasz zasiłek dla bezrobotnych?

Tak. Jeśli pobierasz zasiłek dla bezrobotnych, możesz wyjechać do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, by tam szukać pracy. Przed wyjazdem musisz jednak zgłosić się do swojego urzędu pracy i uzyskać dokument PD U2. Dokument ten uprawnia Cię do poszukiwania pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA.

Prawo do pobierania zasiłku dla bezrobotnych podczas aktywnego szukania pracy za granicą przysługuje Ci przez maksymalnie 3 miesiące. Urząd pracy może jednak przedłużyć ten czas do 6 miesięcy.

### Ważne!

Abyś mógł pobierać zasiłek, celem Twojej podróży musi być poszukiwanie pracy, a nie np. wyprawa turystyczna, podjęcie studiów czy rozpoczęcie własnej działalności gospodarczej.

### Czy zasiłek dla bezrobotnych może być przekazywany (transferowany) do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA?

Tak. Zasiłek dla bezrobotnych może być przekazywany do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA. Musisz jednak zgłosić wyjazd w Twoim urzędzie pracy i uzyskać odpowiedni dokument PD U2. Uruchamia on transfer zasiłku.

Następnie musisz zgłosić się do urzędu pracy w państwie, w którym szukasz pracy. Masz na to 7 dni od dnia wyjazdu z państwa, które przyznało Ci zasiłek. W wyjątkowych sytuacjach termin ten może zostać przedłużony. Jeśli spełnisz ten warunek, otrzymasz zasiłek dla bezrobotnych również za czas podróży. W sytuacji gdy zgłosisz się do urzędu później, zasiłek będzie Ci przysługiwał dopiero od dnia, w którym się zarejestrujesz. Musisz także być do dyspozycji tego urzędu.

### Czy możesz otrzymywać zasiłek dla bezrobotnych na swoje konto bankowe w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?

Tak. Jeśli zgłosisz w urzędzie pracy wyjazd za granicę, możesz wskazać swoje konto bankowe w innym państwie członkowskim UE lub EFTA.

### **W jaki sposób możesz przedłużyć trzymiesięczny okres otrzymywania zasiłku na poszukiwanie pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA?**

Aby wydłużyć czas otrzymywania zasiłku, złóż w swoim urzędzie pracy wniosek o przedłużenie przed upływem pierwszych 3 miesięcy transferu zasiłku. Urząd pracy poprosi Cię o uzasadnienie, dlaczego nie znalazłeś pracy. Celem transferu zasiłku jest bowiem poszukiwanie pracy na terenie kraju, do którego zasiłek jest przekazywany.

Decyzję w sprawie przedłużenia okresu transferu zasiłku podejmuje urząd pracy, który wypłaca zasiłek. Decyzja ta ma charakter indywidualny i uznaniowy, ponieważ prawo europejskie nie precyzuje okoliczności, w których okres transferu zasiłku powinien zostać przedłużony.

### **Która instytucja będzie wypłacać Twój zasiłek dla bezrobotnych przekazywany do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA?**

Transferowany zasiłek dla bezrobotnych nadal będzie Ci wypłacać urząd pracy w kraju, w którym byłeś zatrudniony ostatnio. Zasiłek będzie wpływał na Twoje konto bankowe w innym państwie członkowskim UE lub EFTA.

### **Która instytucja będzie opłacać za Ciebie składki na ubezpieczenia społeczne oraz podatek dochodowy od zasiłku dla bezrobotnych?**

Składki na ubezpieczenia społeczne oraz podatek dochodowy od zasiłku dla bezrobotnych będzie opłacać urząd pracy, który wypłaca zasiłek. Wynika to z umowy o unikaniu podwójnego opodatkowania.

### **Czy po 3 miesiącach pobierania zasiłku dla bezrobotnych w innym państwie członkowskim UE lub EFTA nadal będziesz mógł pobierać ten zasiłek w kraju, w którym byłeś zatrudniony ostatnio?**

Tak. Jeżeli w ciągu 3 miesięcy nie znajdziesz pracy w innym państwie członkowskim UE lub EFTA i wrócisz do kraju, który wypłaca Ci zasiłek, możesz go nadal pobierać – zgodnie z przepisami tego kraju. Musisz zgłosić się do swojego urzędu pracy, który będzie wypłacał Ci zasiłek za pełny okres przyznany do wypłaty.

### **Czy po powrocie z innego państwa członkowskiego UE lub EFTA po okresie krótszym niż 3 miesiące, np. po miesiącu, możesz jeszcze raz wyjechać za granicę, aby szukać tam pracy, i nie stracisz prawa do zasiłku dla bezrobotnych?**

Tak. Nie stracisz prawa do zasiłku dla bezrobotnych, jeśli jeszcze raz pojedziesz do innego państwa członkowskiego UE lub EFTA, aby szukać tam pracy. Możesz korzystać z możliwości takiego wyjazdu przez okres wynoszący łącznie maksymalnie 3 miesiące lub – jeśli urząd go przedłuży – 6 miesięcy.

## **Podstawa prawna**

- Ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz.U. z 2023 r. poz. 735, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 883/2004 z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 166 z 30 kwietnia 2004 r., str. 1, z późn. zm.).
- Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 987/2009 z dnia 16 września 2009 r. dotyczące wykonywania rozporządzenia (WE) nr 883/2004 w sprawie koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego (Dz. Urz. UE L 284 z 30 października 2009 r., str. 1, z późn. zm.).

## Zdalne sposoby kontaktu z ZUS

Poniżej przedstawiamy, jak możesz się z nami skontaktować i załatwić sprawy w ZUS przez internet.

### PUE ZUS

Platforma Usług Elektronicznych (PUE) ZUS to elektroniczna wersja urzędu. Gdy założysz profil na PUE, możesz wiele spraw załatwić bez wychodzenia z domu:

- jako osoba ubezpieczona możesz sprawdzić, czy Twój pracodawca albo zleceniodawca (czyli płatnik składek) z Polski zgłosił Ciebie i członków Twojej rodziny do ubezpieczeń, sprawdzić stan swojego konta w ZUS lub obliczyć prognozowaną wysokość emerytury;
- jako płatnik składek możesz uzyskać zaświadczenie o niezaleganiu, zobaczyć zestawienie deklaracji i wpłat (mali i średni płatnicy mogą także wygenerować i wysłać do ZUS dokumenty ubezpieczeniowe);
- jako świadczeniobiorca możesz sprawdzić szczegółowe informacje o otrzymywanych świadczeniach i sprawdzić swoje zaświadczenia lekarskie ZUS ZLA.

Profil na PUE ZUS możesz założyć na stronie [www.zus.pl/pue/rejestracja](http://www.zus.pl/pue/rejestracja).

### E-wizyta

E-wizyta to wizyta w ZUS przez internet. Jest to wideorozmowa z naszym pracownikiem. Możesz się na nią umówić na stronie [www.zus.pl/e-wizyta](http://www.zus.pl/e-wizyta). Będzie Ci potrzebny komputer z mikrofonem, kamerą i połączeniem z internetem. Podczas e-wizyty możesz załatwić większość spraw. O świadczeniach możesz także porozmawiać w polskim języku migowym.

### CKK

Z Centrum Kontaktu Klientów ZUS możesz skontaktować się telefonicznie (22 560 16 00) lub mailowo ([cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)). Konsultanci są dostępni w dni robocze w godz. 7.00–18.00 (strefa CET, GMT+1; koszt połączenia według Twojej umowy z operatorem telekomunikacyjnym).

Jeżeli zadasz pytanie do CKK za pośrednictwem swojego profilu na PUE ZUS albo potwierdzisz swoją tożsamość podczas rozmowy z konsultantem, możesz uzyskać szczegółowe informacje na temat Twoich świadczeń, składek, podlegania ubezpieczeniom itp.

Zachęcamy do korzystania ze zdalnych form kontaktu z nami.



# Przydatne adresy



POLSKA

## Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Centrala

ul. Szamocka 3, 5

01-748 Warszawa

[www.zus.pl](http://www.zus.pl)

## Platforma Usług Elektronicznych

[www.zus.pl/portal/logowanie.npi](http://www.zus.pl/portal/logowanie.npi)

## Centrum Kontaktu Klientów (CKK) ZUS

+48 22 560 16 00 z telefonów stacjonarnych i komórkowych

(koszt połączenia według Twojej umowy z operatorem telekomunikacyjnym)

e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

Konsultanci są dostępni w dni robocze od poniedziałku do piątku w godz. 7.00–18.00

## Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPiPS)

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel. +48 22 250 01 08

+48 22 250 01 15

e-mail: [info@mrips.gov.pl](mailto:info@mrips.gov.pl)

[www.gov.pl/web/rodzina](http://www.gov.pl/web/rodzina)

## Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)

ul. Rakowiecka 26/30

02-528 Warszawa

telefoniczna informacja pacjenta: 800 190 590

e-mail: [KancelariaElektroniczna@nfz.gov.pl](mailto:KancelariaElektroniczna@nfz.gov.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)



## Złatwiaj sprawy w **ZUS** bez wychodzenia z domu

[www.zus.pl](http://www.zus.pl)

aktualności i ważne informacje

e-wizyta

wideorozmowa z ekspertem ZUS  
[www.zus.pl/e-wizyta](http://www.zus.pl/e-wizyta)

PUE ZUS

Platforma Usług Elektronicznych

mZUS

aplikacja mobilna

kontakt

Centrum Kontaktu Klientów ZUS

### ■ Centrum Kontaktu Klientów ZUS:

- **22 560-16-00** dla tel. komórkowych i stacjonarnych  
koszt połączenia według umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym
- e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)