



# **Two je uprawnienia do zabezpieczenia społecznego w Polsce**



## **Komisja Europejska**

Dyrekcja Generalna ds. Zatrudnienia, Spraw Społecznych i Włączenia Społecznego  
Dyrekcja D: Prawa Społeczne i Integracja  
Dział D2: Ochrona Społeczna

*Kontakt:* <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=2&langId=pl&acronym=contact>

*Komisja Europejska*

*B-1049 Bruksela*

# **Two je uprawnienia do zabezpieczenia społecznego w Polsce**

Dokument ukończony w lipiec 2023 r.

Niniejszy dokument w żadnym wypadku nie stanowi oficjalnego stanowiska Komisji Europejskiej.

Luksemburg: Urząd Publikacji Unii Europejskiej, 2023

© Unia Europejska, 2023



Komisja Europejska wdrożyła politykę ponownego wykorzystywania swoich dokumentów zgodnie z decyzją Komisji 2011/833/UE z dnia 12 grudnia 2011 r. w sprawie ponownego wykorzystywania dokumentów Komisji (Dz.U. L 330 z 14.12.2011, s. 39). Z wyjątkiem przypadków, w których stwierdzono inaczej, ponowne wykorzystywanie tego dokumentu jest dozwolone na podstawie licencji Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Oznacza to, że ponowne wykorzystywanie jest dozwolone pod warunkiem odpowiedniego poinformowania o autorze oraz o wszelkich zmianach wprowadzonych w dokumencie.

W przypadku wykorzystania lub powielania elementów, które nie są własnością Unii Europejskiej, konieczne może być uzyskanie zgody bezpośrednio od właściwych podmiotów prawa autorskiego.

Zdarzają się w życiu chwile, kiedy konieczne jest skorzystanie ze świadczeń w ramach zabezpieczenia społecznego. Osoba mieszkająca w państwie, w którym się urodziła, spełniająca określone kryteria, jest uprawniona do korzystania ze świadczeń. Prawo do świadczeń mają jednak również obywatele dowolnego państwa członkowskiego UE, którzy przeprowadzili się do innej części UE. Informacje zawarte poniżej wyjaśniają, kto kwalifikuje się do świadczeń, jakie ma uprawnienia oraz w jaki sposób może z nich skorzystać.

## Spis treści

RODZINA.....	6
Świadczenia rodzinne.....	7
Rodzicielstwo .....	11
ZDROWIE .....	15
Opieka zdrowotna.....	16
Świadczenia dla opiekunów.....	18
Świadczenia opieki długoterminowej .....	21
Pieniężne świadczenia chorobowe .....	24
NIEZDOLNOŚĆ DO PRACY.....	29
Renty inwalidzkie .....	30
Wypadki przy pracy i choroby zawodowe .....	33
EMERYTURY I RENTY RODZINNE .....	36
Emerytury .....	37
Świadczenia dla żyjących członków rodziny .....	39
POMOC SPOŁECZNA.....	43
Świadczenia pomocy społecznej .....	44
BEZROBOCIE .....	47
Świadczenia dla osób bezrobotnych .....	48
ŁĄCZENIE SKŁADEK Z ZAGRANICY .....	51
Poprzednie ubezpieczenie za granicą może się liczyć.....	52
MIEJSCE ZAMIESZKANIA.....	55
Miejsce zamieszkania .....	56

# Rodzina

## Świadczenia rodzinne

Rozdział opisuje świadczenia rodzinne, do których może mieć prawo rodzina po urodzeniu się dziecka do czasu osiągnięcia przez nie dorosłości.

Omawiane świadczenia to:

- **Zasiłek rodzinny i dodatki**
- **Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka**
- **Świadczenie rodzicielskie**
- **Świadczenie wychowawcze, tzw. 500 Plus**
- **Jednorazowe świadczenie z ustawy o wsparciu dla kobiet w ciąży i ich rodzin „Za życiem”**
- **Świadczenie „Dobry start”, tzw. 300 Plus**
- **Rodzinny kapitał opiekuńczy, RKO**

### W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

Zasiłki rodzinne przysługują rodzinom lub osobom uczącym się, których dochód w przeliczeniu na osobę nie przekracza pewnego ustalonego progu.

**Zasiłek rodzinny** ma na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka.

Przysługuje od urodzenia dziecka do momentu ukończenia przez nie 18. roku życia lub, jeśli wciąż się uczy, do ukończenia 21 lat.

Od powyższej zasady jest jeden wyjątek: limit wieku dziecka wydłuża się do 24. roku życia, jeśli kontynuuje ono naukę w szkole i legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym albo znacznym stopniu niepełnosprawności.

**Jednorazowe zapomogi z tytułu urodzenia się dziecka** przysługują z tytułu urodzenia się żywego dziecka.

**Świadczenia rodzicielskie** przysługują z tytułu urodzenia się dziecka.

**Świadczenia wychowawcze** przysługują rodzicom i opiekunom dzieci do 18 roku życia.

Jednorazowe świadczenie z ustawy o wsparciu dla kobiet w ciąży i ich rodzin „Za życiem” jest wypłacane rodzicom i opiekunom dziecka, które zostało zdiagnozowane z ciężkim lub nieuleczalnym zaburzeniem bądź nieuleczalną chorobą śmiertelną, która powstała w fazie rozwoju prenatalnego lub podczas porodu. Wypłacane do 12 miesięcy od daty ciąży.

**Świadczenie „Dobry start”** jest wypłacane raz w roku na każde dziecko rozpoczynające rok szkolny do czasu ukończenia przez nie 20. roku życia (lub 24. roku życia w przypadku dzieci niepełnosprawnych).

**Rodzinny kapitał opiekuńczy** jest przyznawany na drugie i kolejne dziecko w wieku od 12. do 36. miesiąca.

O świadczeniach wypłacanych z tytułu macierzyństwa lub ojcostwa, niezależnie od dochodów rodziny, przeczytasz w rozdziale Rodzicielstwo.

### Jakie warunki muszę spełnić?

**Zasiłki rodzinne** i dodatki przysługują rodzicom (lub jednemu z nich), opiekunom, a także osobie pełnoletniej uczącej się, która nie znajduje się na utrzymaniu rodziców (np. w przypadku śmierci rodziców).

Dodatkowo, dochód nie może przekraczać progu tzw. [kryterium dochodowego](#), co oznacza, że dochód rodziny (albo dochód osoby uczącej się) ubiegającej się o świadczenia nie może być wyższy niż:

na każdą osobę w rodzinie	674 PLN miesięcznie netto
na osobę, jeśli jednym z członków rodziny jest dziecko niepełnosprawne	764 PLN miesięcznie netto

Od 1 stycznia 2016 r. obowiązuje nowy mechanizm. Znany jest pod nazwą „[złotówka za złotówkę](#)”. Umożliwia on uzyskanie zasiłku rodzinom z dochodem nieco powyżej progu dochodowego. Kwota wypłacanego świadczenia jest zatem pomniejszana o kwotę, o jaką dochód rodziny przekracza próg dochodowy. Jeżeli przykładowo dochód przekracza próg o 100 PLN, taka właśnie kwota zostaje odjęta od przysługującego normalnie zasiłku.

O zasiłek rodzinny mogą ubiegać się osoby zamieszkujące na terytorium Polski przez okres, w którym otrzymują świadczenia.

Zasiłek rodzinny może zostać zwiększony o następujące dodatki:

- **dodatek z tytułu urodzenia dziecka** (inne świadczenie niż jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia dziecka);
- **dodatek z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego** przysługuje osobom, które były zatrudnione przez co najmniej 6 miesięcy przed nabyciem prawa do urlopu wychowawczego i które po zakończeniu urlopu macierzyńskiego i urlopu rodzicielskiego wzięły urlop w celu sprawowania opieki nad dzieckiem na 24 miesiące (36 miesięcy w przypadku narodzin więcej niż jednego dziecka lub rodzica samotnie wychowującego dziecko i 72 miesiące w przypadku dziecka niepełnosprawnego);
- **dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka** jest wypłacany samotnej matce, samotnemu ojcu lub opiekunowi dziecka. Dodatek przysługuje również osobie uczącej się, jeżeli jej oboje rodzice nie żyją;
- **dodatek z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej** jest wypłacany na trzecie i każde następne dziecko w rodzinie;
- **dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego** jest wypłacany na pokrycie zwiększonych wydatków związanych z rehabilitacją lub kształceniem dziecka niepełnosprawnego;
- **dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego** jest wypłacany na początku każdego roku szkolnego;
- **dodatek z tytułu podjęcia przez dziecko nauki poza miejscem zamieszkania** jest wypłacany przez 10 miesięcy w roku.

[Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka](#) przysługuje opiekunowi bądź rodzicowi dziecka, jeżeli dochód rodziny nie jest wyższy niż 1992 PLN na osobę w rodzinie:

Zapomoga przysługuje, jeżeli matka dziecka pozostawała pod opieką medyczną nie później niż od 10. tygodnia ciąży do dnia porodu.

Świadczenie rodzicielskie przysługuje rodzicom nieubezpieczonym i nieotrzymującym zasiłku macierzyńskiego (studentom, rolnikom, osobom pracującym na podstawie umowy na czas określony lub innej nietypowej umowy) przez rok (52 tygodnie) za urodzenie jednego dziecka (zob Rodzicielstwo). Świadczenie może być wydłużone do 65 tygodni w przypadku urodzenia dwojga dzieci, 67 – trojga dzieci, 69 – czworga dzieci i 71 w przypadku urodzenia pięciorga lub większej liczby dzieci.

Świadczenie wychowawcze jest przynawane od 1 kwietnia 2016 r. w ramach programu Rodzina 500 Plus (500+). Program stanowi systemowe wsparcie dla polskich rodzin.

Pomoc ta przysługuje rodzicom i opiekunom dzieci w wieku do 18 roku życia. Rodzina z dziećmi może otrzymać świadczenie na każde dziecko, niezależnie od wysokości dochodów.

**Jednorazowe świadczenie z ustawy o wsparciu dla kobiet w ciąży i ich rodzin „Za życiem”** jest wypłacane rodzicom i opiekunom dziecka, które zostało zdiagnozowane z



ciężkim lub nieuleczalnym zaburzeniem bądź nieuleczalną chorobą śmiertelną, która powstała w fazie rozwoju prenatalnego lub w trakcie porodu.

**Świadczenie „Dobry start”** to coroczne świadczenie w stałej kwocie 300 PLN netto na dziecko wypłacane raz w roku na każde dziecko rozpoczynające rok szkolny do czasu ukończenia przez nie 20. roku życia (24. roku życia w przypadku dzieci niepełnosprawnych). Świadczenie nie jest uzależnione od sytuacji finansowej rodziny.

**Rodzinny kapitał opiekuńczy** jest przyznawany na łączną kwotę 12000 PLN na dziecko i nie jest uzależniony od wysokości osiąganych dochodów. Wysokość miesięcznej kwoty świadczenia jest wybierana przez rodzica, tzn. może to być 500 PLN miesięcznie przez dwa lata lub 1000 PLN miesięcznie przez rok. Wysokość miesięcznej kwoty świadczenia można zmienić tylko raz. W przypadku rodziców rozwiedzionych, którzy sprawują wspólną opiekę nad dzieckiem, każdy z rodziców może otrzymać połowę tej kwoty.

## Do czego mam prawo i jak się ubiegać?

### Zasiłek rodzinny

Wysokość zasiłku rodzinnego wynosi:

na dziecko do ukończenia przez nie 5. roku życia	95 PLN / miesiąc
na dziecko w wieku 5-18 lat	124 PLN / miesiąc
na dziecko w wieku 18-24 lata	135 PLN / miesiąc

Wraz z zasiłkiem rodzinnym mogą być przyznane dodatki:

<a href="#">Dodatek z tytułu urodzenia dziecka</a>	1000 PLN jednorazowo
<a href="#">Dodatek z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego</a>	400 PLN miesięcznie
<a href="#">Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka</a>	193 PLN miesięcznie na dziecko (łącznie nie więcej niż 386 PLN na wszystkie dzieci)
Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka, jeśli dziecko legitymuje się orzeczeniem o niepełnosprawności lub orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności	273 PLN miesięcznie na dziecko (nie więcej niż 546 PLN na wszystkie dzieci)
<a href="#">Dodatek z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej</a>	95 PLN miesięcznie
<a href="#">Dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego</a> do ukończenia 5. roku życia	90 PLN miesięcznie na dziecko
<a href="#">Dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego</a> w wieku 5-24 lata	110 PLN miesięcznie na dziecko
<a href="#">Dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego</a>	100 PLN na rok na dziecko
<a href="#">Dodatek z tytułu podjęcia przez dziecko nauki poza miejscem zamieszkania</a>	69 PLN miesięcznie na dziecko
<a href="#">Dodatek z tytułu podjęcia przez dziecko nauki poza miejscem zamieszkania</a> - jeżeli dziecko zamieszkało w miejscowości, w której znajduje się szkoła	113 PLN miesięcznie na dziecko

Świadczenia rodzinne obejmują również świadczenia opiekuńcze:

- [zasiłek pielęgnacyjny](#), który jest przyznawany niepełnosprawnym dzieciom i młodzieży niezdolnym do samodzielnej egzystencji;
- [świadczenie pielęgnacyjne](#) wypłacane osobom sprawującym opiekę nad dzieckiem, które w celu sprawowania opieki są zmuszone zrezygnować z pracy;

- [specjalny zasiłek opiekuńczy](#) i zasiłek dla opiekuna wypłacany osobom zmuszonym sprawować ciągłą opiekę nad osobą niepełnosprawną, które musiały w tym celu zrezygnować z pracy.

### Jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się dziecka

Wysokość jednorazowej zapomogi z tytułu urodzenia się dziecka 1000 PLN jednorazowo

Wniosek o wypłatę jednorazowej zapomogi z tytułu urodzenia się dziecka należy złożyć w terminie 12 miesięcy od dnia narodzin dziecka.

### Świadczenie rodzicielskie

Wysokość świadczenia rodzicielskiego	1000 PLN miesięcznie
Świadczenie rodzicielskie nie jest zależne od spełnienia kryterium dochodowego.	

### Świadczenie wychowawcze (500 Plus)

Wysokość świadczenia wychowawczego 500 PLN miesięcznie

Świadczenie wychowawcze nie zależy od spełnienia kryterium dochodowego.

**Jednorazowe świadczenie z ustawy o wsparciu dla kobiet w ciąży i ich rodzin „Za życiem”** – 4000 PLN.

**Świadczenie „Dobry start”** – 300 PLN.

**Rodzinny kapitał opiekuńczy** – 500 PLN miesięcznie przez dwa lata lub 1000 PLN miesięcznie przez rok.

Wszystkie świadczenia rodzinne w Polsce są wolne od podatku dochodowego.

Wnioski o świadczenia rodzinne należy złożyć w regionalnym oddziale ośrodka pomocy społecznej, w niektórych przypadkach ([np. w Warszawie](#)) w urzędzie dzielnicy miasta.

W przypadku świadczenia „Dobry start” (300 Plus), świadczenia wychowawczego (500 Plus) i rodzinnego kapitału opiekuńczego wnioski składa się do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) internetowo za pośrednictwem [Platformy Usług Elektronicznych \(PUE\) ZUS](#), [portalu Emp@tia Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej](#) lub bankowości elektronicznej.

### Dokumenty do wypełnienia

- [Formularze wniosków potrzebne do uzyskania świadczeń rodzinnych i dodatków](#)
- [Wniosek o jednorazową zapomogę z tytułu urodzenia dziecka](#)
- [Wniosek o świadczenie rodzicielskie](#)
- [Wniosek o świadczenie wychowawcze](#)
- [Wniosek o jednorazowe świadczenie z tytułu ustawy o wsparciu dla kobiet w ciąży i ich rodzin „Za życiem”](#)
- [Wniosek o świadczenie „Dobry start”](#)
- [Instrukcja rejestracji wniosku o rodzinny kapitał opiekuńczy](#)

### Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- Przyznanie świadczenia rodzinnego – [opis procedury krok po kroku na stronie Urzędu Miasta Warszawy](#).
- [Opis dodatków do zasiłku rodzinnego](#).

- Przyznanie jednorazowej zapomogi z tytułu urodzenia się dziecka - [opis procedury krok po kroku na stronie Urzędu Miasta Warszawy](#).
- Przyznanie świadczenia rodzicielskiego - [opis procedury krok po kroku na stronie Urzędu Miasta Warszawy](#).
- Przyznanie świadczenia wychowawczego (500 Plus) - [opis procedury krok po kroku na stronie Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej](#).
- „Za życiem” – [informatore](#)
- Świadczenie „Dobry start” – [podstawowe informacje](#)
- Rodzinny kapitał opiekuńczy – [podstawowe informacje](#)
- Rodzinny kapitał opiekuńczy – [ulotka](#)

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- [Świadczenia rodzinne: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#)

## Z kim się kontaktować?

### Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej - Departament Polityki Rodzinnej

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel. +48 538117230

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

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

## Rodzicielstwo

W tym rozdziale opisujemy wszystkie świadczenia, które przysługują rodzicom w związku z narodzinami dziecka lub przyjęcia na wychowanie dziecka do lat 7. Dostępne są tu 3 rodzaje urlopu oraz zasiłki wypłacane w trakcie ich trwania.

Omawiane świadczenia to:

- **Zasiłek i urlop macierzyński**
- **Zasiłek i urlop rodzicielski**
- **Zasiłek i urlop ojcowski**

### W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

Zasiłki z tytułu narodzin dziecka przysługują osobom objętym ubezpieczeniem chorobowym, które jest obowiązkowe dla wszystkich pracowników w Polsce. Można także ubezpieczyć się dobrowolnie.

**Zasiłek i urlop macierzyński** przysługuje matce dziecka, która jednak może przekazać jego część ojcu, pod warunkiem wykorzystania większej części przez matkę. Do pełnego zasiłku macierzyńskiego ma prawo ojciec dziecka, gdy matka zmarła albo porzuciła dziecko.

**Zasiłek i urlop rodzicielski** przysługuje obojgu rodzicom w maksymalnie czterech częściach, przy czym rodzice mogą przebywać na urlopie jednocześnie albo wymiennie.

**Zasiłek i urlop ojcowski** przysługuje ubezpieczonemu ojcu dziecka i jest niezależny od urlopu matki.

## Jakie warunki muszę spełnić?

[Zasiłek i urlop macierzyński](#) przysługuje matce dziecka, która jednak może oddać jego część ojcu, pod warunkiem uprzedniego wykorzystania większej części urlopu.

Do pełnego zasiłku macierzyńskiego ma prawo ojciec dziecka, w przypadku gdy matka zmarła albo porzuciła dziecko.

Zasiłek macierzyński przysługuje ubezpieczonej, która:

- urodziła dziecko;
- adoptowała dziecko w wieku do 7. roku życia;
- przyjęła dziecko w wieku do 7. roku życia na wychowanie w ramach rodziny zastępczej.

**Zasiłek i urlop rodzicielski** można rozpocząć po zakończonym urlopie macierzyńskim. Przysługuje obojgu rodzicom w maksymalnie czterech następujących po sobie częściach, trwających co najmniej 8 tygodni. Rodzice mogą przebywać na urlopie rodzicielskim jednocześnie albo wymiennie.

Pisemny wniosek o urlop rodzicielski dla matki lub ojca również należy złożyć z 21-dniowym wyprzedzeniem.

Urlop rodzicielski można łączyć z pracą, maksymalnie na pół etatu u pracodawcy, który udziela urlopu.

**Zasiłek i urlop ojcowski** jest niezależny od urlopu macierzyńskiego i przysługuje wyłącznie ojcu dziecka. Może być wzięty w całości lub w dwóch częściach.

Urlop ojcowski należy wykorzystać do czasu ukończenia przez dziecko 2. roku życia. Niewykorzystany - przepada.

Jeśli dochód w rodzinie z dzieckiem w przeliczeniu na osobę nie przekracza pewnego ustalonego progu (tzw. kryterium dochodowego), rodzina może mieć prawo do zasiłku rodzinnego oraz jednorazowej zapomogi z tytułu urodzenia się dziecka. Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale Świadczenia rodzinne.

## Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

### Długość urlopów

Długość urlopu macierzyńskiego zależy **od liczby urodzonych dzieci podczas jednego porodu**:

narodziny jednego dziecka	20 tygodni (co najmniej 14 tygodni po porodzie tylko dla matki, resztę może przekazać ojcu)
narodziny dwojga dzieci	31 tygodni
narodziny trojga dzieci	33 tygodnie
narodziny czworga dzieci	35 tygodni
narodziny pięciorga i więcej dzieci	37 tygodni

6 tygodni urlopu macierzyńskiego może przypadać przed przewidywaną datą porodu. Po porodzie można wykorzystać pozostałą część.

Długość pozostałych urlopów:

urlop rodzicielski	32 tygodnie w przypadku porodu pojedynczego i 34 tygodnie w przypadku porodu mnogiego (dla matki albo ojca)
urlop ojcowski	2 tygodnie (dla ojca; może być wykorzystany niezależnie od urlopu matki, czyli np. w tym samym czasie)

## Wysokość zasiłków

Wysokość zasiłków związanych z narodzinami wylicza się, uśredniając miesięczne wynagrodzenie wypłacane przez 12 miesięcy poprzedzających urlop. Kwota wypłacanego zasiłku jest równa:

zasiłek macierzyński	100% średniej
zasiłek rodzicielski	100% średniej za pierwsze 6 tygodni urlopu rodzicielskiego i 60% średniej za kolejne tygodnie
zasiłek ojcowski	100% średniej

Zasiłki są przyznawane na podstawie zaświadczenia o przewidywanej dacie porodu (za okres przed porodem) oraz skróconego odpisu aktu urodzenia dziecka (za okres od dnia porodu).

Odpowiednie dokumenty należy złożyć w oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych właściwego dla miejsca zamieszkania. Jeśli pracujesz w firmie zatrudniającej ponad 20 osób, dokumenty należy złożyć u pracodawcy.

## Dokumenty do wypełnienia

- Zaświadczenie [ZUS Z-3](#) - jeśli jesteś pracownikiem;
- Zaświadczenie [ZUS Z-3b](#) - jeśli prowadzisz firmę;
- Zaświadczenie [ZUS Z-3a](#) - dla pozostałych ubezpieczonych.

## Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- Strona rządowa opisująca świadczenia, które przysługują rodzinie: <https://rodzina.gov.pl/>
- Formularz kontaktowy na stronie Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej poświęcony rodzinie: <https://www.gov.pl/web/rodzina/dane-kontaktowe>
- Uzyskanie zasiłku macierzyńskiego z tytułu urodzenia dziecka – [wymagane dokumenty](#)
- Wniosek o wydanie aktu urodzenia – [poradnik na stronie Urzędu Miasta Warszawy](#)
- [Zasiłek macierzyński – ulotka Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w języku polskim]

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- [Świadczenia społeczne: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#)

## Z kim się kontaktować?

### Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – Departament Prawa Pracy (w

zakresie prawa do urlopów)

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel.: +48 538117320

Internet: [www.gov.pl/rodzina](http://www.gov.pl/rodzina) e-mail: [info@mriips.gov.pl](mailto:info@mriips.gov.pl)

Internet: [www.gov.pl/rozwoj](http://www.gov.pl/rozwoj)

e-mail: [kancelaria@mrpit.gov.pl](mailto:kancelaria@mrpit.gov.pl)

### Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – Departament Ubezpieczeń Społecznych (w zakresie prawa do zasiłków)

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel.: +48 538117390



# Zdrowie

## Opieka zdrowotna

Z tego rozdziału dowiesz się, co obejmuje ubezpieczenie zdrowotne w Polsce oraz w jaki sposób uzyskać pomoc lekarską, jeśli jesteś obywatelem Polski oraz jeśli przebywasz tu czasowo.

### W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

Do korzystania z bezpłatnych świadczeń opieki zdrowotnej w Polsce uprawnieni są wszyscy objęci ubezpieczeniem zdrowotnym.

Do takich samych świadczeń mają prawo wszyscy czasowo przebywający w Polsce obywatele innych krajów Unii Europejskiej, a także Europejskiego Obszaru Gospodarczego. Muszą jedynie podlegać ubezpieczeniu zdrowotnemu w swoich krajach i odpowiednio to udokumentować.

Instytucją, która kontraktuje i finansuje świadczenia zdrowotne w Polsce jest [Narodowy Fundusz Zdrowia](#) (więcej w sekcji „Słownik pojęć”).

### Jakie warunki muszę spełnić?

[Prawo do korzystania z bezpłatnych świadczeń opieki zdrowotnej](#) przysługuje bardzo wielu grupom społecznym. Należą do nich między innymi pracownicy, dzieci, studenci, emeryci, renciści, bezrobotni oraz osoby samozatrudnione.

Prawo do korzystania ze świadczeń opieki zdrowotnej uzyskuje się w momencie zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego, którego dokonuje instytucja przekazująca składkę, np. pracodawca albo uczelnia. Wyjątkiem są osoby samozatrudnione, które same muszą zgłosić się do ubezpieczenia.

Dodatkowo każdy ubezpieczony musi zgłosić do ubezpieczenia zdrowotnego swoich członków rodziny, którzy nie podlegają ubezpieczeniu zdrowotnemu z innego tytułu (np. dzieci). Uzyskują oni prawo do świadczeń opieki zdrowotnej na takich samych zasadach jak osoba ubezpieczona.

Do ubezpieczenia zdrowotnego można także zgłosić się dobrowolnie.

### Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

Każdy ubezpieczony ma prawo do bezpłatnych świadczeń we wszystkich gabinetach i instytucjach, które mają podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Wśród nich są:

- **Lekarze ogólni;**
- **Lekarze specjaliści** po skierowaniu przez lekarza ogólnego. Bez skierowania można udać się do następujących lekarzy specjalistów: ginekologa, położnika, dentystry, wenerologa, onkologa i psychiatry. Skierowanie nie jest wymagane w stanach nagłego zagrożenia zdrowia lub życia;
- **Szpitala**, przychodnie, poradnie, ośrodki zdrowia. W przypadku pobytu w szpitalu wszystkie badania, zabiegi oraz leki są bezpłatne;
- **Prywatne gabinety lekarskie**, które mają podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Przed wizytą należy sprawdzić, czy usługi, z których chcemy skorzystać w gabinecie, są świadczone w ramach umowy z funduszem zdrowia;
- **Dentyści**: należy pamiętać, że leczenie dentystryczne w ramach ubezpieczenia jest bardzo ograniczone. [Pod tym linkiem](#) możesz sprawdzić, jakie usługi dentystryczne przysługują Ci w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

### Lekarstwa

Niektóre leki w Polsce są częściowo refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Na stronach Ministerstwa Zdrowia możesz przeczytać o [zasadach refundacji](#) oraz sprawdzić



listę leków refundowanych. Jeśli przepisane Ci lekarstwo nie znajduje się na liście, musisz zapłacić 100% ceny rynkowej.

W Polsce farmaceuci mają obowiązek poinformowania klienta, czy istnieje możliwość zamiany przepisanego lekarstwa na jego tańszy odpowiednik, czyli lek o tym samym składzie, ale niższej cenie. Istnieje także specjalna infolinia Ministerstwa Zdrowia, na którą można zadzwonić z pytaniem, czy przepisany nam lek ma tańszy odpowiednik (zobacz w sekcji „Z kim się kontaktować?”).

Podczas pobytu w szpitalu wszystkie leki są bezpłatne.

### **Potwierdzenie prawa do świadczeń**

Obywatele Polski mogą [potwierdzić prawo do świadczeń opieki zdrowotnej](#) elektronicznie (podając swój numer PESEL), dokumentem potwierdzającym podleganie ubezpieczeniu zdrowotnemu (np. legitymacją emeryta) lub złożyć oświadczenie, że takie ubezpieczenie im przysługuje.

Obywatelom Unii Europejskiej przysługuje takie samo prawo do świadczeń opieki zdrowotnej jak obywatelom polskim. Jedynym warunkiem jest udowodnienie, że posiada się prawo do opieki zdrowotnej w swoim kraju. W tym celu należy mieć przy sobie [Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego](#).

### **Słownik pojęć**

**Numer PESEL** - 11-cyfrowy numer identyfikacyjny w Polsce. Nadanie numeru PESEL wszczyna się automatycznie dla każdej osoby, która melduje się na terytorium Polski na co najmniej 3 miesiące.

**Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ)** zarządza systemem opieki zdrowotnej w Polsce. Podpisuje kontrakty z lekarzami i instytucjami na świadczenie usług opieki zdrowotnej w ramach powszechnego systemu opieki zdrowotnej. Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje te świadczenia, a także pokrywa koszty refundacji leków.

### **Dokumenty do wypełnienia**

Zaświadczenie ZUS [ZZA](#) – dla pracowników i osób samozatrudnionych

Zaświadczenie ZUS [ZCNA](#) – dla członków rodzin pracowników i osób samozatrudnionych

### **Poznaj swoje prawa**

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- [Opis systemu opieki zdrowotnej w Polsce na stronie Ministerstwa Zdrowia](#);
- [Informator](#) o prawach pacjenta na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia;
- Informator krok po kroku dla pacjentów na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia.

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=849&langId=pl>

### **Z kim się kontaktować?**

#### **Narodowy Fundusz Zdrowia - Centrala**

ul. Rakowiecka 26/30

02-528 Warszawa

Internet: <http://www.nfz.gov.pl>

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

Infolinia NFZ (czynna całą dobę): 800190590, dzwoniąc zza granicy +48221256600

### **Ministerstwo Zdrowia**

ul. Miodowa 15

00-952 Warszawa

Internet: [www.gov.pl/zdrowie](http://www.gov.pl/zdrowie)

e-mail: [kancelaria@mz.gov.pl](mailto:kancelaria@mz.gov.pl)

Infolinia Ministerstwa Zdrowia (czynna od 8.15 do 16.15): +48222500146

### **Biuro Rzecznika Praw Pacjenta**

ul. Młynarska 46

01-171 Warszawa

tel. +48 225328250

Internet: [www.gov.pl/rpp](http://www.gov.pl/rpp)

e-mail: [kancelaria@rpp.gov.pl](mailto:kancelaria@rpp.gov.pl)

[Formularz kontaktowy Rzecznika Praw Pacjenta](#)

Bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta (czynna od 8.00 do 18.00 w dni powszednie, od 8.00 do 16.00): 800190590

## **Świadczenia dla opiekunów**

W tym rozdziale przeczytasz o świadczeniach, które mogą Ci przysługiwać, jeśli zrezygnowałeś z pracy, aby opiekować się osobą niepełnosprawną.

Omawiane świadczenia to:

- **Świadczenie pielęgnacyjne**
- **Specjalny zasiłek opiekuńczy**
- **Zasiłek dla opiekuna**

### **W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?**

**Świadczenie pielęgnacyjne** jest wypłacane osobom opiekującym się niepełnosprawnym dzieckiem, które w celu sprawowania opieki są zmuszone zrezygnować z pracy. Prawo do tego świadczenia ma każdy opiekun niezależnie od dochodów rodziny.

Osobom, które pobierają świadczenie pielęgnacyjne i mają niskie dochody, nieprzekraczające ustalonego progu, może także przysługiwać dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka. Więcej na ten temat czytaj w rozdziale Świadczenia rodzinne.

**Specjalny zasiłek opiekuńczy** jest świadczeniem dla osób opiekujących się niepełnosprawnymi dziećmi lub dorosłymi. W przypadku tego zasiłku bierze się pod uwagę wysokość dochodów rodziny sprawującej opiekę oraz osoby wymagającej opieki. Dochód ten nie może przekraczać określonej kwoty.

**Zasiłek dla opiekuna** to zasiłek dla osób opiekujących się niepełnosprawnymi dziećmi lub dorosłymi, które w dniu 1 lipca 2013 r. z mocy prawa straciły prawo do świadczenia pielęgnacyjnego i nie spełniły kryterium dochodowego przewidzianego dla specjalnego zasiłku opiekuńczego.

O świadczeniach, które przysługują samym osobom niepełnosprawnym, możesz przeczytać w rozdziale Świadczenia opieki długoterminowej.

O świadczeniach dla pracowników, którzy utracili zdolność do pracy, przeczytasz w rozdziale Renty inwalidzkie.

## Jakie warunki muszę spełnić?

**Świadczenie pielęgnacyjne** jest wypłacane matce, ojcu, rzeczywistemu opiekunowi dziecka lub innej osobie, na której ciąży obowiązek alimentacyjny, czyli obowiązek utrzymywania dziecka lub innych krewnych.

Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje, jeżeli osoba wymagająca opieki stała się niepełnosprawna przed ukończeniem 18 lat lub w trakcie nauki w szkole albo na uczelni wyższej (nie później niż do ukończenia 25 lat).

Ponadto, dziecko powinno spełnić jeden z warunków:

- posiadać orzeczenie o niepełnosprawności, w którym wskazano konieczność stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy drugiej osoby;
- posiadać orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Orzeczenie o niepełnosprawności wydaje zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności, który jest powoływany przy ośrodkach pomocy społecznej.

Świadczenie jest przyznawane bezterminowo. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności zostało wydane na czas określony. W takim przypadku prawo do świadczenia pielęgnacyjnego ustala się do ostatniego dnia miesiąca, w którym upływa termin ważności orzeczenia.

**W czasie otrzymywania świadczenia osoba sprawująca opiekę nie może mieć innych źródeł dochodu**, np. pobierać emerytury, renty lub innych podobnych świadczeń.

**Specjalny zasiłek opiekuńczy** jest świadczeniem dla opiekunów niepełnosprawnych dzieci lub dorosłych. Przysługuje opiekunom, jeżeli rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania stałej opieki nad osobą, która legitymuje się jednym z poniższych orzeczeń:

- orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;
- orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji.

Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje, jeśli zsumowane dochody rodziny osoby sprawującej opiekę oraz rodziny osoby wymagającej opieki nie przekraczają 764 PLN netto na osobę miesięcznie.

Specjalnego zasiłku opiekuńczego nie można pobierać z niektórymi innymi świadczeniami, między innymi emeryturą, rentą, świadczeniem pielęgnacyjnym.

**Zasiłek** dla opiekuna to świadczenie dla opiekunów niepełnosprawnych dzieci lub dorosłych. Przyznawane jest opiekunom, jeżeli rezygnują oni z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, aby zapewnić stałą opiekę osobie, której:

- wydano orzeczenie o stopniu niepełnosprawności;
- wydano orzeczenie o niepełnosprawności ze wskazaniem na potrzebę zapewnienia ciągłej lub długoterminowej opieki lub pomocy innej osoby w związku z bardzo ograniczoną możliwością do samodzielnego życia.

a od 1 stycznia 2013 r. straciły z mocy prawa prawo do zasiłku pielęgnacyjnego i nie spełniają kryterium dochodowego przewidzianego dla specjalnego zasiłku opiekuńczego. Świadczenie nie jest ograniczone w czasie. Wyjątkiem jest sytuacja, w której orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wydano na czas określony. Wówczas prawo do zasiłku dla opiekuna ustala się na okres do ostatniego dnia miesiąca, w którym orzeczenie traci ważność.

O zasiłek dla opiekuna nie można ubiegać się w połączeniu z innymi świadczeniami, w tym świadczeniami emerytalnymi i świadczeniem pielęgnacyjnym.

## Do czego mam prawo i jak się ubiegać?

### Świadczenie pielęgnacyjne

Świadczenie pielęgnacyjne jest wypłacane niezależnie od dochodów rodziny.

Wysokość świadczenia pielęgnacyjnego (stan na 1 stycznia 2023 r.) 2458 PLN miesięcznie

Osoby otrzymujące świadczenie pielęgnacyjne mają opłacane ubezpieczenie emerytalne, rentowe i zdrowotne.

Wniosek o świadczenie należy złożyć w regionalnym oddziale ośrodka pomocy społecznej, w niektórych przypadkach ([np. w Warszawie](#)) w urzędzie dzielnicy.

### Specjalny zasiłek opiekuńczy

Specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje, jeśli zsumowane dochody rodziny sprawującej opiekę oraz wymagającej opieki nie przekraczają 764 PLN netto na osobę.

Wysokość specjalnego zasiłku opiekuńczego 620 PLN miesięcznie

Dodatkowo osoby otrzymujące zasiłek mają opłacaną składkę na ubezpieczenie zdrowotne, emerytalne i rentowe.

Wniosek o zasiłek należy złożyć, podobnie jak w przypadku świadczenia pielęgnacyjnego, w regionalnym oddziale ośrodka pomocy społecznej, w niektórych przypadkach ([np. w Warszawie](#)) w urzędzie dzielnicy.

Zasiłek jest przyznawany na jeden rok. Aby przedłużyć go na kolejny, należy ponownie złożyć wniosek o przyznanie zasiłku.

**Zasiłek dla opiekuna** przyznawany jest niezależnie od dochodu rodziny.

Wysokość zasiłku dla opiekuna to 620 PLN na miesiąc.

Ponadto osoba otrzymująca zasiłek jest objęta składkami na ubezpieczenie zdrowotne, emerytalne i rentowe. Wniosek o świadczenie musi zostać złożony w regionalnym oddziale ośrodka pomocy społecznej, a w niektórych przypadkach (np. w Warszawie) w urzędzie dzielnicy.

### Dokumenty do wypełnienia

- Wniosek [o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego](#)
- Wzór [wypełnionego wniosku o ustalenie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego](#)
- [Wniosek o specjalny zasiłek opiekuńczy](#)
- [Wniosek o zasiłek dla opiekuna](#)

### Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- Świadczenie pielęgnacyjne – [opis procedury ubiegania się o świadczenie](#)
- Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – [opis świadczenia pielęgnacyjnego](#)
- Specjalny zasiłek opiekuńczy – [opis procedury składania wniosku](#)
- [Zasiłek dla opiekuna – opis procedury składania wniosku](#)

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- [Świadczenia społeczne: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#)

## Z kim się kontaktować?

### Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – Departament Polityki Rodzinnej

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel. +48 22 538117230

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

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

## Świadczenia opieki długoterminowej

W tym rozdziale opisujemy, jakie świadczenia przysługują osobom z ograniczoną zdolnością do samodzielnego życia lub całkowicie niezdolnym do pracy.

Omawiane świadczenia to:

- **Renta socjalna**
- **Zasiłek pielęgnacyjny**
- **Dodatek pielęgnacyjny**
- **Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji**

### W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

O **rentę socjalną** mogą ubiegać się osoby, mające ukończone 18 lat i uznane za całkowicie niezdolne do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało:

- przed ukończeniem 18 lat;
- w trakcie nauki w szkole lub na studiach (ale przed ukończeniem 25 lat);
- w trakcie studiów doktoranckich.

Renta socjalna przysługuje osobom mieszkającym w Polsce.

**Zasiłek pielęgnacyjny** jest przyznawany niepełnosprawnym dzieciom, młodzieży ze znacznym stopniem niepełnosprawności, a także ludziom starszym.

**Dodatek pielęgnacyjny** to dodatek do emerytury lub renty, który ma częściowo pokryć koszty ograniczonej zdolności do samodzielnego życia osób niepełnosprawnych oraz osób powyżej 75. roku życia (nie można go pobierać wraz z zasiłkiem pielęgnacyjnym).

**Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji** udzielane jest osobom, które nie są zdolne do samodzielnej egzystencji ze względu na ograniczenia w funkcjonowaniu spowodowane istotnymi niepełnosprawnościami oraz ponoszą nadmierne koszty związane z codziennym funkcjonowaniem.

O świadczeniach dla pracowników, którzy utracili zdolność do pracy, czytaj w rozdziale Renty inwalidzkie.

Jeśli szukasz informacji nt. świadczeń dla opiekunów niepełnosprawnych dzieci lub dorosłych, zobacz rozdział Świadczenia dla opiekunów.

### Jakie warunki muszą spełnić?

**Renta socjalna**: mogą ubiegać się o nią osoby pełnoletnie (mające ukończone 18 lat), które uznano za całkowicie niezdolne do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu.

Prawo do renty socjalnej jest zawieszane, jeśli w danym miesiącu osoba uzyskała przychód w łącznej kwocie przekraczającej 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za ostatni kwartał. Do tego przychodu wlicza się większość innych świadczeń i zasiłków, a także np. dochód z wynajmu mieszkania.

Zasiłek pielęgnacyjny jest przyznawany niepełnosprawnym dzieciom, młodzieży ze znacznym stopniem niepełnosprawności, a także ludziom starszym.

Do zasiłku pielęgnacyjnego uprawnione są:

- dzieci niepełnosprawne do lat 16;
- osoby powyżej 16. roku życia z orzeczoną niepełnosprawnością w stopniu znacznym lub umiarkowanym, jeżeli niepełnosprawność powstała przed ukończeniem 21. roku życia;
- osoby powyżej 75. roku życia.

[Dodatek pielęgnacyjny](#) to dodatek do emerytury lub renty, który ma częściowo pokryć koszty ograniczonej zdolności do samodzielnego życia.

Aby być uprawnionym do tego dodatku, osoba musi być uprawniona do pobierania emerytury lub renty oraz spełnić jeden z poniższych warunków:

- zostać uznana za całkowicie niezdolną do pracy i samodzielnego życia;
- być w wieku powyżej 75 lat.

Osoby, które wymagają opieki długoterminowej i znajdują się w trudnej sytuacji finansowej, mogą również otrzymać pomoc finansową w ramach systemu pomocy społecznej.

**Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji** udzielane jest pod warunkiem spełnienia następujących kryteriów:

- ukończony 18 rok życia;
- zaświadczenie o niepełnosprawności stwierdzające niezdolność do samodzielnej egzystencji;
- brak wcześniejszych świadczeń socjalnych finansowanych ze środków publicznych lub świadczenia w kwocie nieprzekraczającej 1896,13 PLN;
- miejsce zamieszkania w Polsce.

## Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

### Renta socjalna

Renta socjalna jest przyznawana w stałej kwocie i odpowiada 100% minimalnej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy.

Wysokość renty socjalnej (stan na 1 marca 2022 r.) 1338,44 PLN miesięcznie

Z kwoty renty odlicza się zaliczkę na podatek dochodowy, a także potrąca składkę na ubezpieczenie zdrowotne.

Ustalenia całkowitej niezdolności do pracy i przewidywanego okresu jej trwania dokonuje lekarz orzecznik ZUS. Za całkowicie niezdolną do pracy uważa się osobę, która utraciła zdolność do wykonywania jakiegokolwiek pracy.

### Zasiłek pielęgnacyjny

Wysokość zasiłku pielęgnacyjnego 215,84 PLN miesięcznie

Zasiłek pielęgnacyjny jest wypłacany niezależnie od dochodów rodziny.

Aby ubiegać się o zasiłek, należy złożyć wniosek do lokalnego ośrodka pomocy społecznej wraz z dokumentami potwierdzającymi niepełnosprawność.

### Dodatek pielęgnacyjny

Wysokość dodatku pielęgnacyjnego (stan na marzec 2022 r.) 256,44 PLN miesięcznie

Kwota dodatku pielęgnacyjnego nie jest opodatkowana. Dodatek pielęgnacyjny jest wypłacany niezależnie od dochodów rodziny.

W przypadku osób, które ukończyły 75 lat, dodatek pielęgnacyjny przyznawany jest automatycznie.

W innych przypadkach należy złożyć odpowiednie zaświadczenie od lekarza do oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

### **Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji**

Maksymalna kwota wynosi 500 PLN miesięcznie. W przypadku otrzymywania innych świadczeń socjalnych, łączna kwota nie może przekraczać 1896,13 PLN.

#### **Słownik pojęć**

**Ośrodki pomocy społecznej** to lokalne instytucje wykonujące zadania z zakresu pomocy społecznej, np. poprzez kwalifikowanie do zasiłków pomocy społecznej. Ośrodki znajdują się w każdej gminie.

### **Dokumenty do wypełnienia**

- [Renta socjalna](#)
- Przyznanie zasiłku pielęgnacyjnego krok po kroku – [przewodnik i formularz](#);
- [Podstawowe informacje dot. dodatku pielęgnacyjnego](#)
- [Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji](#)
- **Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do [samodzielnej egzystencji](#) – [formularz wniosku ESUN](#)**

### **Poznaj swoje prawa**

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- [Renta socjalna – podstawowe informacje na stronie ZUS](#)

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- [Świadczenia społeczne: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#)

### **Z kim się kontaktować?**

**Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – Departament Ubezpieczeń Społecznych** (w związku z rentą socjalną, dodatkiem pielęgnacyjnym i świadczeniem dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji)

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel.: +48 538117390

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

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

**Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej - Departament Polityki Rodzinnej** (w związku z zasiłkiem pielęgnacyjnym)

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel. +48 22 539117230

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

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



**Centrala Zakładu Ubezpieczeń Społecznych** (w związku z rentą socjalną, dodatkiem pielęgnacyjnym i świadczeniem dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji)  
ul. Szamocka 3, 5  
01-748 Warszawa  
Internet: [www.zus.pl](http://www.zus.pl)

### **Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS**

Konsultanci są dostępni w dni robocze w godzinach 7.00-18.00. Automatyczny System Informacyjny jest dostępny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.

- numer przeznaczony do obsługi połączeń z telefonów komórkowych oraz stacjonarnych krajowych i zagranicznych: +48 225601600;
- skype: [zus\\_centrum\\_obsługi\\_tel](https://www.skype.com/pl/contacts/details?contactid=zus_centrum_obsługi_tel);
- adres e-mail do zapytań ogólnych: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl).

[Wyszukiwarka oddziałów ZUS wg nazwy miasta lub gminy oraz kodu pocztowego.](#)

## **Pieniężne świadczenia chorobowe**

W tym rozdziale opisujemy wszystkie świadczenia pieniężne, które przysługują Ci w razie choroby oraz w czasie rehabilitacji. Przeczytasz także o zasiłku, który otrzymasz, jeśli będziesz musiał zaopiekować się dzieckiem lub chorym członkiem rodziny.

Omawiane świadczenia to:

- **Zasiłek chorobowy i wynagrodzenie chorobowe**
- **Świadczenie rehabilitacyjne**
- **Zasiłek wyrównawczy**
- **Zasiłek opiekuńczy**

### **W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?**

Obowiązkowym ubezpieczeniem chorobowym są objęci wszyscy pracownicy. Inne osoby mogą się ubezpieczyć dobrowolnie (np. osoby samozatrudnione lub zatrudnione w oparciu o umowę cywilnoprawną).

**Wynagrodzenie lub zasiłek chorobowy** przysługują ubezpieczonym za każdy dzień choroby, podczas którego są niezdolni do pracy.

**Świadczenie rehabilitacyjne** przysługuje ubezpieczonym, którzy po okresie pobierania zasiłku chorobowego są nadal niezdolni do pracy, a dalsze leczenie lub rehabilitacja rokuje odzyskanie zdolności do pracy.

**Zasiłek wyrównawczy** może otrzymać pracownik, który jest w trakcie rehabilitacji i jest tylko częściowo zdolny do pracy, przez co pracodawca obniżył mu wynagrodzenie.

**Zasiłek opiekuńczy** przysługuje osobom, które muszą na jakiś czas zrezygnować z pracy, aby zaopiekować się chorym członkiem rodziny lub dzieckiem (także zdrowym).

W ramach ubezpieczenia chorobowego wypłacany jest także zasiłek macierzyński - więcej w rozdziale Rodzicielstwo.

### **Jakie warunki muszę spełnić?**

[Zasiłek chorobowy i wynagrodzenie chorobowe](#): osoby ubezpieczone obowiązkowo (np. pracownicy) nabywają prawo do tych świadczeń po 30 dniach od momentu ubezpieczenia (tzw. okres wyczekiwania). W przypadku osób, które ubezpieczyły się dobrowolnie, okres wyczekiwania wydłuża się do 90 dni.

W kilku przypadkach wynagrodzenie i zasiłek chorobowy przysługują od pierwszego dnia ubezpieczenia. Dotyczy to między innymi:



- absolwentów szkół lub uczelni wyższych, którzy w ciągu 90 dni od ukończenia szkoły przystąpili do ubezpieczenia chorobowego;
- ubezpieczonych, którzy mieli wypadek w drodze do pracy lub z pracy;
- osób, które podlegają obowiązkowemu ubezpieczeniu od co najmniej 10 lat (nie dotyczy ubezpieczonych dobrowolnie).

Świadczenie rehabilitacyjne przysługuje osobie, która po okresie pobierania zasiłku chorobowego jest nadal niezdolna do pracy.

Można go pobierać przez maksymalnie 12 miesięcy. Zasiłek ten nie przysługuje osobie, która ma prawo do pobierania niektórych innych świadczeń, między innymi emerytury, renty z tytułu niezdolności do pracy, zasiłku dla bezrobotnych i świadczenia przedemerytalnego.

Lekarz orzecznik ZUS ocenia, czy powinniśmy otrzymać zasiłek rehabilitacyjny (zobacz sekcję „Słownik pojęć”).

Zasiłek wyrównawczy przysługuje tylko pracownikom, których wynagrodzenie uległo obniżeniu z powodu poddania się rehabilitacji zawodowej w celu adaptacji lub przyuczenia do określonej pracy.

O tym, czy powinniśmy się poddać rehabilitacji, decyduje lekarz wojewódzkiego ośrodka medycyny pracy albo, jak w przypadku przyznania świadczenia rehabilitacyjnego, lekarz orzecznik ZUS.

Zasiłek opiekuńczy przysługuje ubezpieczonym, którzy są zwolnieni z wykonywania pracy, ponieważ muszą zaopiekować się zdrowym dzieckiem w wieku do lat 8, chorym dzieckiem w wieku do lat 14 lub innym chorym członkiem rodziny.

Zasiłek opiekuńczy przysługuje osobie opiekującej się:

- współmałżonkiem;
- rodzicami lub teściami;
- dziadkami lub wnukami;
- rodzeństwem;
- dziećmi w wieku powyżej 14 lat;
- dziećmi własnymi lub współmałżonka, a także innymi dziećmi wychowywanymi i utrzymywanymi przez ubezpieczonego lub jego współmałżonka.

Zasiłek opiekuńczy przysługuje Ci pod warunkiem, że w gospodarstwie domowym jesteś jedyną osobą mogącą zaopiekować się dzieckiem lub innym członkiem rodziny. Ta zasada nie obowiązuje podczas sprawowania opieki nad chorym dzieckiem w wieku do 2 lat.

## **Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?**

### **Zasiłek chorobowy i wynagrodzenie chorobowe**

- **Wynagrodzenie chorobowe** jest wypłacane przez pracodawcę i przysługuje pracownikowi przez pierwsze 33 dni choroby w roku kalendarzowym (lub 14 dni, jeśli pracownik ukończył 50 lat).
- **Zasiłek chorobowy** jest wypłacany przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych i przysługuje pracownikowi po wyczerpaniu okresu pobierania wynagrodzenia chorobowego, czyli od 34. dnia niezdolności do pracy w roku (lub 15. dnia, jeśli pracownik ukończył 50 lat).

Oba świadczenia przysługują za każdy dzień niezdolności do pracy, w tym za dni ustawowo wolne od pracy. Za każdy dzień choroby przysługuje 1/30 część miesięcznego wynagrodzenia.

Osoby, które podlegają **dobrowolnie ubezpieczeniu chorobowemu**, mają prawo do zasiłku już od pierwszego dnia choroby (nie mają prawa do wynagrodzenia chorobowego).

Zasiłek chorobowy jest wypłacany za cały okres niezdolności do pracy, nie dłużej jednak niż przez 182 dni, a jeżeli niezdolność do pracy spowodowana jest gruźlicą lub przypada na okres ciąży - nie dłużej niż 270 dni.

Wysokość zasiłku i wynagrodzenia chorobowego **jest w większości przypadków taka sama** i zależy m.in. od przyczyny niezdolności do pracy.

Przyczyna niezdolności do pracy	Wysokość zasiłku i wynagrodzenia chorobowego
choroba lub wypadek (niezwiązane z pracą)	80% wynagrodzenia
choroba lub wypadek wymagający pobytu w szpitalu	80% wynagrodzenia (80% w przypadku zasiłku)
wypadek przy pracy	100% wynagrodzenia
wypadek w drodze do lub z pracy	100% wynagrodzenia
choroba zawodowa	100% wynagrodzenia
choroba lub wypadek w okresie ciąży	100% wynagrodzenia
sytuacja związana z byciem dawcą narządów	100% wynagrodzenia

Wysokość świadczeń wylicza się, uśredniając miesięczne wynagrodzenie wypłacane przez 12 miesięcy poprzedzających powstanie niezdolności do pracy (lub krócej, jeśli nie przepracowaliśmy 12 miesięcy).

Lekarz kontraktowy potwierdza niezdolność do pracy. Dokumentem stanowiącym podstawę do wypłaty wynagrodzenia lub zasiłku chorobowego jest zaświadczenie o czasowej niezdolności do pracy wystawione na specjalnym druku.

Zaświadczenie lekarskie o czasowej niezdolności do pracy (formularz e-ZLA) jest wystawiane w formie elektronicznej przez lekarza kontraktowego i przesyłane do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Ubezpieczony musi następnie poinformować pracodawcę o czasowej niezdolności do pracy.

### Świadczenie rehabilitacyjne

Świadczenie rehabilitacyjne wynosi maksymalnie 90% dotychczasowego wynagrodzenia przez pierwsze 90 dni pobierania świadczenia. W pozostałym okresie (nie dłużej niż 12 miesięcy) wynosi 75% wynagrodzenia.

Jeżeli niezdolność do pracy jest spowodowana wypadkiem przy pracy, chorobą zawodową lub jeśli przypada ona na okres ciąży, świadczenie wypłacane jest w wysokości 100% wynagrodzenia (obliczanego, podobnie jak w przypadku zasiłku chorobowego, jako średnia z ostatnich 12 miesięcy pracy).

Aby ubiegać się o świadczenie rehabilitacyjne, należy złożyć w oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych odpowiednie dokumenty oraz zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza.

### Zasiłek wyrównawczy

Zasiłek wyrównawczy przysługuje i jest wypłacany przez okres rehabilitacji, nie dłużej niż przez 24 miesiące.

Zasiłek wyrównawczy stanowi różnicę między naszym średnim miesięcznym wynagrodzeniem (obliczanym za okres ostatnich 12 miesięcy) a obniżonym wynagrodzeniem miesięcznym osiąganym podczas rehabilitacji.

O potrzebie poddania się rehabilitacji orzeka lekarz wojewódzkiego ośrodka medycyny pracy albo lekarz orzecznik ZUS.

### Zasiłek opiekuńczy

Zasiłek opiekuńczy wynosi 80% wynagrodzenia (ustalanego jako średnia z ostatnich 12 miesięcy).

Liczba dni, przez które można pobierać zasiłek, zależy od rodzaju opieki.

Rodzaj opieki	Maksymalna liczba dni wypłacania zasiłku
nad zdrowym dzieckiem do lat 8	60 dni na rok kalendarzowy
nad chorym dzieckiem do lat 14	60 dni na rok kalendarzowy
nad chorym dzieckiem w wieku ponad 14 lat	14 dni na rok kalendarzowy
nad innymi chorymi członkami rodziny	14 dni na rok kalendarzowy

Łączny okres wypłaty zasiłku opiekuńczego z powodu opieki nad dziećmi i innymi członkami rodziny nie może przekroczyć 60 dni w roku kalendarzowym.

Podstawowym dokumentem poświadczającym uprawnienie do zasiłku opiekuńczego jest zaświadczenie lekarskie wystawione na specjalnym druku. W przypadku opieki nad zdrowym dzieckiem do 8 lat może wystarczyć oświadczenie opiekuna (np. w przypadku nieprzewidzianego zamknięcia szkoły lub przedszkola, do którego uczęszcza dziecko).

### Słownik pojęć

**Lekarz orzecznik ZUS** jest organem, który ocenia stopień naszej niezdolności do pracy spowodowanej wypadkiem lub chorobą. Ocenia także przewidywany czas niezdolności do pracy. Od decyzji lekarza orzecznika można się odwołać do komisji lekarskiej ZUS. Jego decyzje stanowią podstawę do wypłaty niektórych świadczeń, np. świadczenia rehabilitacyjnego czy renty inwalidzkiej.

**Wojewódzki ośrodek medycyny pracy** to instytucja zarządzana przez samorząd każdego województwa, która zajmuje się szeroko pojętą medycyną w pracy. Do zadań pracowników ośrodka należy m.in. ocenianie konieczności poddania się rehabilitacji po chorobie, co jest niezbędne w przypadku starania się o zasiłek wyrównawczy.

### Dokumenty do wypełnienia

- Świadczenie rehabilitacyjne - [podstawowe informacje na stronie ZUSu](#)
- [Wniosek o świadczenie rehabilitacyjne](#)
- [Zasiłek opiekuńczy - podstawowe informacje na stronie ZUSu](#)
- Wnioski [Z-15A](#) i [Z-15B](#) o zasiłek opiekuńczy

### Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa. Nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- [Opis zasad działania ubezpieczenia chorobowego na stronie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych](#);
- [Opis świadczeń ubezpieczenia chorobowego na stronie Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej](#);
- Zasiłek wyrównawczy – [opis na stronie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych \(ZUS\)](#);
- Strony i publikacje Komisji Europejskiej: [Świadczenia społeczne: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#).



# Niezdolność do pracy

## Renty inwalidzkie

W tej części przeczytasz o świadczeniach przysługujących wszystkim pracownikom, którzy z jakiegoś powodu utracili - całkowicie lub częściowo - zdolność do wykonywania dotychczasowej pracy. Świadczenia mają na celu wyrównać utratę dochodów lub pomóc w nabyciu nowych kwalifikacji.

Omawiane świadczenia to:

- **Renta z tytułu niezdolności do pracy**
- **Renta szkoleniowa**

### W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

Prawo do **renty z tytułu niezdolności do pracy** przysługuje ubezpieczonym, którzy stali się częściowo lub całkowicie niezdolni do wykonywania jakiegokolwiek działalności zarobkowej z powodu złego stanu zdrowia.

**Renta szkoleniowa:** jeśli osoba spełni warunki wymagane do uzyskania renty z tytułu niezdolności do pracy oraz okaże się, że jest w stanie zdobyć kwalifikacje do innego zawodu, przysługuje jej renta szkoleniowa.

Oba świadczenia są wypłacane z [ubezpieczenia rentowego](#), które wypłaca też, w razie śmierci osoby utrzymującej rodzinę, rentę rodzinną.

Jeśli przyczyną Twojej niezdolności do pracy jest **wypadek w pracy** lub **choroba zawodowa**, o świadczeniach, które możesz otrzymać, czytaj w rozdziale Wypadki przy pracy i choroby zawodowe.

O świadczeniach dla osób niepełnosprawnych czytaj w rozdziale Świadczenia opieki długoterminowej.

Jeśli szukasz informacji nt. świadczeń dla opiekunów osób niepełnosprawnych, zobacz rozdział Świadczenia dla opiekunów.

### Jakie warunki muszę spełnić?

[Renta z tytułu niezdolności do pracy](#) przysługuje Ci, jeśli:

- zostałeś uznany za niezdolnego do pracy;
- niezdolność do pracy powstała w okresie ubezpieczenia (np. zatrudnienia, pobierania świadczenia dla bezrobotnych itp.) lub nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ustania okresu ubezpieczenia;
- masz wymagany okres składkowy i nieskładkowy (zobacz „Słownik pojęć”), który jest różny w zależności od wieku, w którym powstała Twoja niezdolność do pracy:

Wymagana długość okresu składkowego i nieskładkowego	Wiek, w którym powstała niezdolność do pracy
1 rok	przed ukończeniem 20 lat
2 lata	20-22 lata
3 lata	22-25 lat
4 lata	25-30 lat
5 lat	powyżej 30 lat

Okres wymaganych 5 lat w odniesieniu do osób, u których niezdolność do pracy powstała po ukończeniu 30. roku życia, musi przypadać na okres ostatnich 10 lat przed zgłoszeniem wniosku o rentę lub dniem powstania niezdolności do pracy.

Warunek wymaganego okresu składkowego i nieskładkowego nie jest wymagany od osoby, która stała się niezdolna do pracy z powodu skutków wypadku, jaki miał miejsce w drodze do pracy lub z pracy.

[Renta szkoleniowa](#) przysługuje Ci, jeśli spełnisz warunki wymagane do uzyskania renty z tytułu niezdolności do pracy, nie jesteś w stanie wykonywać pracy w dotychczasowym zawodzie i powinieneś zdobyć kwalifikacje do wykonywania innego zawodu.

## Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

### Renta z tytułu niezdolności do pracy

Poniżej podano minimalną wysokość renty z tytułu niezdolności do pracy. Dane obowiązujące od 1 marca 2022 r.:

minimalna renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy	1338,44 PLN brutto miesięcznie
minimalna renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy	1003,83 PLN brutto miesięcznie

Renta z tytułu niezdolności do pracy może ulec zwiększeniu. Jej wysokość zależy od:

- stopnia niezdolności do pracy (częściowej lub całkowitej niezdolności do pracy);
- długości posiadanego okresu składkowego i nieskładkowego (zobacz „Słownik pojęć”);
- osiąganego wynagrodzenia.

**Całkowicie niezdolną do pracy** jest osoba, która utraciła zdolność do wykonywania jakiegokolwiek pracy.

**Częściowo niezdolną** do pracy jest osoba, która w znacznym stopniu utraciła zdolność do pracy zgodnej z posiadanymi kwalifikacjami.

Oceny niezdolności do pracy i stopnia tej niezdolności dokonuje, w formie orzeczenia, lekarz orzecznik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Orzeczenie stanowi podstawę do wydania decyzji w sprawie świadczenia.

Od orzeczenia lekarza orzecznika ZUS osobie zainteresowanej przysługuje prawo wniesienia sprzeciwu do komisji lekarskiej ZUS w ciągu 14 dni od dnia doręczenia tego orzeczenia.

Osobie, która spełnia warunki do renty z tytułu niezdolności do pracy przyznawana jest renta stała lub renta okresowa.

Renta stała przysługuje osobie, której niezdolność do pracy została uznana za trwałą. Renta okresowa przysługuje osobie, której niezdolność do pracy ma charakter czasowy. Przysługuje ona przez okres wskazany w decyzji.

### Renta szkoleniowa

Rentę szkoleniową wylicza się podobnie jak rentę z tytułu niezdolności do pracy. Wynosi ona 75% podstawy wymiaru renty (zobacz „Słownik pojęć”) i nie może być niższa niż minimalna wysokość renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy.

Minimalna wysokość renty szkoleniowej (dane obowiązujące od 1 marca 2022 r.)	1003,83 PLN miesięcznie
--	-------------------------

Rentę szkoleniową można otrzymać na okres 6 miesięcy z możliwością skrócenia tego okresu lub jego wydłużenia maksymalnie o 30 miesięcy.

Przyznaje ją organ rentowy, czyli Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

## Słownik pojęć

**Okres składowy i nieskładkowy** to okresy brane pod uwagę przy ustalaniu prawa do emerytury oraz prawa do renty z tytułu niezdolności do pracy. Na ich podstawie ustala się także wysokość świadczeń.

**Okres składkowy** to okres, w którym opłacamy składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe, czyli okres pracy, prowadzenia firmy, ale też np. pobierania zasiłku macierzyńskiego.

**Okres nieskładkowy** to okres, w którym składki nie były opłacane, ale ze względu na szczególny charakter tego okresu jest on brany pod uwagę przy ubieganiu się o wymienione wcześniej świadczenia. Do okresów nieskładkowych zalicza się np. pobieranie zasiłku chorobowego i opiekuńczego, świadczenia rehabilitacyjnego, a także nauki w szkole wyższej, jednak pod warunkiem, że ukończymy naukę.

**Podstawa wymiaru rent i emerytur** to kwota, na podstawie której wylicza się świadczenia emerytalne lub rentowe. Oblicza się ją na podstawie zarobków osiągniętych w okresie 10 kolejnych lat kalendarzowych (wybranych z okresu 20 lat poprzedzających złożenie wniosku o świadczenie) lub dowolnie wybranych 20 lat okresu ubezpieczenia. O szczegółowych zasadach obliczania wysokości rent i emerytur przeczytasz [na stronie ZUS](#).

## Dokumenty do wypełnienia

- Wniosek o rentę z tytułu niezdolności do pracy: [ZUS ERN](#)
- [Opis procedury ubiegania się o rentę zamieszczony na stronie ZUS wraz z listą dokumentów, które trzeba złożyć razem z wnioskiem o rentę](#)

## Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- Informacje na temat okresów składkowych i nieskładkowych [na stronie ZUS](#)
- Szczegółowy [opis](#) procedur przyznawania świadczeń przez ZUS

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- [Renta z tytułu niezdolności do pracy: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#)

## Z kim się kontaktować?

### Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – Departament Ubezpieczeń Społecznych

ul. Nowogrodzka 1/3/5  
00-513 Warszawa  
tel.: +48 538117390  
Internet: [www.gov.pl/rodzina](http://www.gov.pl/rodzina)  
e-mail: [info@mriips.gov.pl](mailto:info@mriips.gov.pl)

### Centrala Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

ul. Szamocka 3, 5  
01-748 Warszawa  
Internet: [www.zus.pl](http://www.zus.pl)

### Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS

Konsultanci są dostępni w dni robocze w godzinach 7.00-18.00. Automatyczny System Informacyjny jest dostępny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu:

- numer przeznaczony do obsługi połączeń z telefonów komórkowych oraz stacjonarnych krajowych i zagranicznych: +48 225601600



- skype: [zus centrum obslugi tel](#)
- adres e-mail do zapytań ogólnych: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

[Wyszukiwarka oddziałów ZUS wg nazwy miasta lub gminy oraz kodu pocztowego.](#)

## Wypadki przy pracy i choroby zawodowe

W tym rozdziale opisujemy świadczenia, do których masz prawo, jeśli przytrafił Ci się wypadek przy pracy lub choroba zawodowa, której skutki uniemożliwiły Ci pracę zarobkową.

Omawiane świadczenia to:

- **Renta z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej**
- **Jednorazowe odszkodowanie**

### W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

[Za wypadek przy pracy uważa się nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, powodujące uraz lub śmierć, które nastąpiło w związku z pracą.]

[Za chorobę zawodową uważa się chorobę wymienioną w wykazie chorób zawodowych, jeżeli została spowodowana działaniem czynników szkodliwych dla zdrowia występujących w środowisku pracy lub sposobem wykonywania pracy.]

[Świadczenia wypłaca się z obowiązkowego ubezpieczenia z tytułu wypadków przy pracy, którym objęta jest większość pracujących. Dobrowolne przystąpienie do takiego ubezpieczenia nie jest możliwe.]

### Jakie warunki muszą spełnić?

[Świadczenia z tytułu niezdolności do pracy](#) przysługują ubezpieczonemu, który stał się niezdolny do pracy z powodu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej.

Świadczenie przysługuje niezależnie od długości okresu ubezpieczenia wypadkowego oraz bez względu na datę powstania niezdolności do pracy.

**Jednorazowe odszkodowanie** wypłacane jest ubezpieczonemu, który z powodu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej doznał stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu.

Odszkodowanie jest także wypłacane członkom rodziny ubezpieczonego, który zmarł z powodu następstw wypadku przy pracy lub choroby zawodowej.

Poza powyższymi świadczeniami, z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej przysługują także:

- zasiłek chorobowy wypłacany za pierwsze 182 dni
- świadczenie rehabilitacyjne
- zasiłek wyrównawczy

Renty szkoleniowe - przyznawane osobom, które z powodu wypadku nie mogą wykonywać dotychczasowej pracy, ale po przeszkoleniu będą mogły wykonywać inny zawód.

Renta rodzinna jest wypłacana członkom rodziny w przypadku śmierci osoby ubezpieczonej lub osoby pobierającej rentę z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej.

Dodatek do renty rodzinnej dla sieroty zupełnej.

Dodatek pielęgnacyjny.

Pokrycie kosztów leczenia z zakresu stomatologii i szczepień ochronnych oraz zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne (w zakresie określonym ustawą).

## Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

### Renta z tytułu niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową

Poniżej podano minimalne wysokości świadczeń. Dane z 1 marca 2022 r.:

renta z tytułu niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową i renta rodzinna wypadkowa	Minimalnie 1606,13 PLN miesięcznie
renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy w związku z wypadkiem lub chorobą zawodową	Minimalnie 1204,60 PLN miesięcznie

### Jednorazowe odszkodowania za wypadki przy pracy i choroby zawodowe

W okresie od 1 kwietnia 2022 r. do 31 marca 2023 r. kwoty jednorazowych odszkodowań wynoszą:

1133 PLN	za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu
1133 PLN	za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu, jeżeli wskutek pogorszenia się stanu zdrowia uszczerbek na zdrowiu zwiększył się co najmniej o 10 procent;
19819 PLN	z tytułu orzeczenia całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji ubezpieczonego, a także wskutek pogorszenia się stanu zdrowia rencisty;
101926 PLN	gdy do jednorazowego odszkodowania uprawniony jest małżonek lub dziecko zmarłego ubezpieczonego lub rencisty;
50963 PLN	gdy do jednorazowego odszkodowania uprawniony jest członek rodziny zmarłego ubezpieczonego lub rencisty inny niż małżonek lub dziecko;
101926 PLN	gdy do jednorazowego odszkodowania uprawnieni są równocześnie małżonek i jedno lub więcej dzieci zmarłego ubezpieczonego lub rencisty oraz 19819 PLN z tytułu zwiększenia tego odszkodowania przysługującego na każde z tych dzieci;
101926 PLN	gdy do jednorazowego odszkodowania uprawnionych jest równocześnie dwoje lub więcej dzieci zmarłego ubezpieczonego lub rencisty oraz 19819 PLN z tytułu zwiększenia tego odszkodowania przysługującego na drugie i każde następne dziecko;
19819 PLN	gdy obok małżonka lub dzieci do jednorazowego odszkodowania uprawnieni są równocześnie inni członkowie rodziny zmarłego ubezpieczonego lub rencisty; każdemu z nich przysługuje ta kwota, niezależnie od odszkodowania przysługującego małżonkowi lub dzieciom;
50963 PLN	gdy do jednorazowego odszkodowania uprawnieni są tylko członkowie rodziny inni niż małżonek lub dzieci zmarłego ubezpieczonego lub rencisty oraz 19819 PLN z tytułu zwiększenia tego odszkodowania przysługującego na drugiego i każdego następnego uprawnionego.

Aby ubiegać się o rentę z tytułu niezdolności do pracy i jednorazowe odszkodowanie, należy złożyć odpowiedni wniosek w oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

### Dokumenty do wypełnienia

- Renta z tytułu niezdolności do pracy spowodowana wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową: [podstawowe dane na stronie ZUSu](#)
- Jednorazowe odszkodowanie: [podstawowe dane na stronie ZUSu](#)

### Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- [Zasady ustalania wysokości renty z tytułu niezdolności do pracy](#)

- [Kwoty jednorazowych odszkodowań z tytułu uszczerbku na zdrowiu spowodowanego wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową](#)
- [Kto jest objęty ubezpieczeniem z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych](#)

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- [Bezrobocie i świadczenia społeczne: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#)

### **Z kim się kontaktować?**

#### **Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej - Departament Ubezpieczeń Społecznych**

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel.: +48 538117390

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

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

#### **Centrala Zakładu Ubezpieczeń Społecznych**

ul. Szamocka 3, 5

01-748 Warszawa

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

#### **Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS**

Konsultanci są dostępni w dni robocze w godzinach 7.00-18.00. Automatyczny System Informacyjny jest dostępny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu:

- numer przeznaczony do obsługi połączeń z telefonów komórkowych oraz stacjonarnych krajowych i zagranicznych: +48 225601600
- skype: [zus\\_centrum\\_obsługi\\_tel](#)
- adres e-mail do zapytań ogólnych: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

[Wyszukiwarka oddziałów ZUS wg nazwy miasta lub gminy oraz kodu pocztowego.](#)

# **Emerytury i renty rodzinne**

## Emerytury

W tym rozdziale przeczytasz, jak działa system emerytalny w Polsce. Opisujemy, kiedy i w jaki sposób należy ubiegać się o **emeryturę** oraz warunki, jakie trzeba spełnić, aby móc się o nią ubiegać.

### W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

**Emerytury w Polsce** są wypłacane każdemu, kto jest objęty ubezpieczeniem emerytalnym. Jest ono obowiązkowe dla wszystkich pracowników oraz niektórych innych grup społecznych (np. żołnierzy, duchownych - [pełną listę znajdziesz tutaj](#)). Można się także ubezpieczyć dobrowolnie.

Emerytury są wypłacane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych (patrz „Słownik pojęć”). Finansowane są ze składek pracodawców i pracowników, odprowadzanych przez pracodawcę w imieniu pracownika.

Warunki, na których można nabyć prawo do emerytury oraz zasady ustalania jej wysokości, zależą od przynależności do danej grupy wiekowej. Niektóre grupy zawodowe mają inne zasady przyznawania emerytur (np. górnicy, służby mundurowe).

### Jakie warunki muszą spełnić?

Warunki uzyskania emerytury różnią się w zależności od daty urodzenia ubezpieczonego.

#### Urodzeni przed 1 stycznia 1949 r.

[Emerytury dla ubezpieczonych urodzonych przed 1 stycznia 1949 roku](#): osoby urodzone przed tą datą nabywają prawo do emerytury w momencie spełnienia następujących dwóch warunków:

- osiągnięcia wieku emerytalnego, tj. 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn;
- udokumentowania wymaganego okresu ubezpieczenia 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn.

Tę emeryturę podwyższa się, jeśli okaże się, że jej wysokość jest niższa niż ustawowa emerytura minimalna.

Emerytura przysługuje również osobom, które osiągnęły wymagany dla ich daty urodzenia wiek emerytalny i mają okres składkowy i nieskładkowy wynoszący co najmniej 15 lat dla kobiet i 20 lat dla mężczyzn. Jednak w tym przypadku nie ma gwarancji wypłaty emerytury w wysokości minimalnej emerytury.

#### Urodzeni po 31 grudnia 1948 r.

[Emerytury dla ubezpieczonych urodzonych po 31 grudnia 1948 roku](#): osoby urodzone po tej dacie nabywają prawo do emerytury w momencie osiągnięcia wieku emerytalnego.

Od 1 października 2017 r. wiek emerytalny został obniżony do 60 roku życia dla kobiet i 65 roku życia dla mężczyzn, niezależnie od ich daty urodzenia.

Wysokość świadczeń emerytalnych osób urodzonych po 31 grudnia 1948 roku zależy przede wszystkim od kwoty zgromadzonych składek emerytalnych.

Ubezpieczeni mogą zdecydować się na jeden z dwóch wariantów gromadzenia składek:

- pełna składka trafia na indywidualne konto emerytalne w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych;
- część składki (około 40%) trafia na konto ubezpieczonego w **Otwartym Funduszu Emerytalnym** (zobacz definicję w „Słowniku pojęć”), który następnie inwestuje ją na rynku kapitałowym. Reszta składki trafia do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Także w przypadku ubezpieczonych urodzonych po 31 grudnia 1948 roku istnieją grupy osób, które mogą ubiegać się o wcześniejszą emeryturę - listę uprawnionych możesz znaleźć [tutaj](#).

### Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

W przypadku osób urodzonych **przed 1 stycznia 1949 roku** wysokość emerytury zależy od:

- liczby okresów składkowych i nieskładkowych, które ubezpieczony jest w stanie udokumentować;
- kwoty bazowej obowiązującej w dniu nabycia prawa do świadczenia;
- podstawy wymiaru.

Dla osób z tej grupy wiekowej wysokość emerytury **nie zależy** od kwoty odprowadzanych w przeszłości składek.

Dla osób urodzonych **po 31 grudnia 1948 roku** podstawę wymiaru emerytury stanowi całkowita kwota składek odprowadzonych przez ubezpieczonego. Kwota ta obejmuje zgromadzone na koncie składki na ubezpieczenie emerytalne oraz tzw. kapitał początkowy, czyli okresy składkowe i nieskładkowe z okresu ubezpieczenia przed dniem 1 stycznia 1999 roku.

Wyjątkiem od powyższej reguły są osoby, które urodziły się po 31 grudnia 1948 roku, ale przed 1 stycznia 1969 roku. Jeśli posiadają one odpowiednio długi staż pracy, mogą zdecydować o przejściu na [wcześniejszą emeryturę](#). Jeżeli podejmą taką decyzję, wysokość ich emerytury zostanie wyliczona według zasad obowiązujących pracowników urodzonych przed 1 stycznia 1949 roku. Jeśli nie zdecydują się na wcześniejszą emeryturę, będzie ich obowiązywał taki sam system jak wszystkich urodzonych po 1948 roku.

Emerytura nie może być wyższa niż podstawa jej wymiaru i nie może być niższa niż kwota emerytury minimalnej. Obecnie wynosi ona:

ustawowa emerytura minimalna (dane obowiązujące od 1 marca 2022 r.)	1338,44 PLN brutto miesięcznie
---	--------------------------------

Decyzję o przyznaniu emerytury wydaje oddział Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (zobacz „Słownik pojęć”) właściwy ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubiegającej się o świadczenie. Postępowanie o przyznanie emerytury rozpoczyna się po złożeniu wniosku.

Emerytury co roku, z dniem 1 marca, są waloryzowane. **Waloryzacja następuje z urzędu**, nie trzeba składać wniosku w tej sprawie.

#### Słownik pojęć

**Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)** pobiera wszystkie składki na ubezpieczenie społeczne, a następnie przekazuje je właściwym instytucjom. ZUS i jego oddziały regionalne są odpowiedzialne za świadczenia pieniężne z tytułu choroby i macierzyństwa, emerytury, renty inwalidzkie, renty rodzinne, świadczenia z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych.

**Otwarty Fundusz Emerytalny (OFE)** - fundusze emerytalne zarządzane przez prywatne instytucje finansowe, które inwestują pieniądze na rynku kapitałowym. Osoby ubezpieczone nie odprowadzają składek bezpośrednio do funduszy emerytalnych, ale wpłacają je do ZUS-u wraz z innymi składkami na ubezpieczenie społeczne. ZUS odpowiada za przekazanie części składek na ubezpieczenie emerytalne do funduszu emerytalnego wybranego przez danego ubezpieczonego. Fundusze są ściśle monitorowane i nadzorowane przez państwo.

#### Dokumenty do wypełnienia

- Wniosek o emeryturę - [formularz ZUS Rp-1E](#)

- Kwestionariusz dotyczący okresów składkowych i nieskładkowych - [formularz ZUS ERP-6](#)

## Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- [Szczegółowy opis procedur przyznawania świadczeń przez ZUS](#)
- [Obliczenie prognozowanej wysokości emerytury – kalkulator emerytalny ZUS](#)
- [Zasady koordynacji świadczeń emerytalnych między państwami członkowskimi UE](#)

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- [Emerytura za granicą: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#)

## Z kim się kontaktować?

### Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej - Departament Ubezpieczeń Społecznych

ul. Nowogrodzka 1/3/5  
00-513 Warszawa  
tel.: +48 538117390  
Internet: [www.gov.pl/rodzina](http://www.gov.pl/rodzina)  
e-mail: [info@mriips.gov.pl](mailto:info@mriips.gov.pl)

### Centrala Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

ul. Szamocka 3, 5  
01-748 Warszawa  
Internet: [www.zus.pl](http://www.zus.pl)

### Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS

Konsultanci są dostępni w dni robocze w godzinach 7.00-18.00. Automatyczny System Informacyjny jest dostępny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.

- numer przeznaczony do obsługi połączeń z telefonów komórkowych oraz stacjonarnych krajowych i zagranicznych: +48 225601600
- skype: [zus centrum obsługi tel](#)
- adres e-mail do zapytań ogólnych: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

[Wyszukiwarka oddziałów ZUS wg nazwy miasta lub gminy oraz kodu pocztowego](#)

## Świadczenia dla żyjących członków rodziny

Rozdział opisuje świadczenia, które mogą Ci przysługiwać w razie śmierci pracującego członka rodziny lub pobierającego emeryturę lub rentę. Opisujemy tu także zasiłek, który pomoże Ci pokryć koszty pogrzebu bliskiej osoby.

Omawiane świadczenia to:

- **Renta rodzinna**
- **Zasiłek pogrzebowy**

## W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

**Renta rodzinna** przysługuje członkom rodziny zmarłej osoby, która w chwili śmierci miała prawo do emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy lub spełniała warunki do uzyskania jednego z tych świadczeń (czyli np. odpowiednio długo opłacała składki na ubezpieczenie emerytalne. O szczegółowych warunkach czytaj w rozdziale Emerytury oraz

Renty inwalidzkie). Rentę dostaną także członkowie rodziny zmarłego, który pobierał zasiłek przedemerytalny lub świadczenie przedemerytalne.

**Zasiłek pogrzebowy** jest przyznawany osobie, która pokryła koszty pogrzebu. Prawo do tego zasiłku ma również każda instytucja, jeśli to ona pokryła koszty pogrzebu. Może to być więc pracodawca, dom pomocy społecznej, gmina, powiat itp.

Zasiłek pogrzebowy wypłacany jest jednorazowo.

### Jakie warunki muszą spełnić?

Uprawnionymi do ubiegania się o [rentę rodzinną](#) są następujące osoby:

- a) **dzieci** (własne, współmałżonka, adoptowane), spełniające jeden z poniższych warunków:
  - do ukończenia 16. lub do 25. roku życia, jeżeli kontynuują naukę (jeżeli dziecko ukończy 25 lat będąc na ostatnim roku studiów na uczelni wyższej, prawo do renty trwa do zakończenia tego roku studiów);
  - bez względu na wiek, jeżeli stały się całkowicie niezdolne do pracy do ukończenia 16 lat lub w czasie nauki w szkole do ukończenia 25 lat.
- b) **wnuki, rodzeństwo** i inne **dzieci przyjęte na wychowanie** przed osiągnięciem pełnoletności, jeżeli spełniają warunki wymienione powyżej i zostały przyjęte na wychowanie co najmniej na rok przed śmiercią ubezpieczonego (lub emeryta, lub rencisty);
- c) **wdowa (lub wdowiec)** spełniająca jeden z poniższych warunków:
  - w chwili śmierci męża (żony) ma ukończone 50 lat lub jest niezdolna(y) do pracy;
  - niezależnie od wieku, jeżeli wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa uprawnionych do renty rodzinnej po zmarłej osobie, które nie ukończyły 16 lat, a jeżeli uczą się – 18 lat; niezależnie od wieku, jeżeli wychowuje dziecko niezdolne do pracy.
- d) **rozwidzeni małżonkowie**, jeśli mieli prawo do alimentów od zmarłego i spełniają jeden z warunków dla wdów i wdowców;
- e) **rodzice** zmarłej osoby, jeżeli spełniają warunki, które muszą spełnić wdowy, lub jeśli ich zmarłe dziecko przed śmiercią w istotny sposób przyczyniało się do ich utrzymania.

Dzieci nie tracą prawa do renty rodzinnej w przypadku zawarcia małżeństwa, podobnie wdowy i wdowcy, jeśli ponownie wezmą ślub.

[Zasiłek pogrzebowy](#) przysługuje w razie śmierci:

- ubezpieczonego;
- osoby pobierającej emeryturę lub rentę;
- członka rodziny osoby ubezpieczonej, emeryta lub rencisty.

### Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

#### Renta rodzinna

Przy ocenie prawa do renty przyjmuje się, że osoba zmarła była całkowicie niezdolna do pracy. Wylicza się więc wysokość renty z tego tytułu, a następnie, na tej podstawie, wysokość renty rodzinnej według następujących zasad:

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



O zasadach przyznawania renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy przeczytasz w rozdziale Renty inwalidzkie.

Wszystkim uprawnionym członkom rodziny przysługuje jedna łączna renta rodzinna, która w razie konieczności **jest dzielona w równych częściach między uprawnionych**.

Renta, która przysługiwałaby zmarłemu (czyli kwota, na podstawie której wylicza się rentę rodzinną), nie może być niższa niż wysokość renty minimalnej.

Renta minimalna (dane obowiązujące od 1 marca 2022 r.) 1338,44 PLN miesięcznie

Decyzja o przyznaniu renty rodzinnej podejmowana jest przez lokalny organ rentowy, czyli oddział Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Aby ubiegać się o przyznanie renty, należy złożyć odpowiedni wniosek.

Decyzja zostanie wydana w ciągu 30 dni od momentu spełnienia ostatniego z warunków wymaganych do przyznania prawa do renty. Od decyzji organu rentowego wnioskodawcy przysługuje prawo wniesienia odwołania.

### Zasiłek pogrzebowy

Zasiłek pogrzebowy jest świadczeniem jednorazowym.

Wysokość zasiłku pogrzebowego 4000 PLN

Wniosek o jego przyznanie należy złożyć nie później niż 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje. Po tym okresie prawo do zasiłku wygasa.

Zasiłki pogrzebowe wypłacają oddziały Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

### Dokumenty do wypełnienia

- Wniosek o rentę rodzinną - [ZUS ERR](#);
- Jeśli o rentę rodzinną ubiega się więcej osób, należy dodatkowo złożyć załącznik [ZUS Rw-3](#);
- Wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego - [ZUS Z-12](#).

### Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- Jak ubiegać się o rentę rodzinną - [poradnik ZUS](#);
- [Szczegółowy opis procedur przyznawania świadczeń przez ZUS](#);
- [Informacje na temat zasiłku pogrzebowego](#).

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- [Zasiłki pogrzebowe: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#).

### Z kim się kontaktować?

#### Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – Departament Ubezpieczeń Społecznych

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel.: +48 538117390

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

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

### **Centrala Zakładu Ubezpieczeń Społecznych**

ul. Szamocka 3, 5

01-748 Warszawa

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

### **Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS**

Konsultanci są dostępni w dni robocze w godzinach 7.00-18.00. Automatyczny System Informacyjny jest dostępny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.

- numer przeznaczony do obsługi połączeń z telefonów komórkowych oraz stacjonarnych krajowych i zagranicznych: +48 225601600
- skype: [zus\\_centrum\\_obsługi\\_tel](https://www.skype.com/pl/contacts/details?contactid=zus_centrum_obsługi_tel)
- adres e-mail do zapytań ogólnych: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

[Wyszukiwarka oddziałów ZUS wg nazwy miasta lub gminy oraz kodu pocztowego.](#)

# Pomoc społeczna

## Świadczenia pomocy społecznej

W tym rozdziale opisujemy świadczenia pomocy społecznej w Polsce. Są to świadczenia pieniężne i rzeczowe, które pomagają przetrwać trudne sytuacje życiowe, np. rodzinne i finansowe.

### W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

Głównym celem pomocy społecznej jest wsparcie osób i rodzin w przezwyciężeniu trudnej sytuacji życiowej, doprowadzenie do ich życiowego usamodzielnienia i umożliwienie im życia w godnych warunkach.

**Świadczenia pomocy społecznej** są nieskładkowe, a więc, aby z nich korzystać, nie musisz mieć historii odprowadzania składek na jakiegokolwiek ubezpieczenie. Przysługują one osobom i rodzinom, których dochód nie przekracza pewnego ustalonego progu.

Pomoc społeczna obejmuje świadczenia pieniężne i świadczenia rzeczowe (niepieniężne). Są wśród nich zasiłki, pomoc rodzinom dotkniętym skutkami takich zjawisk, jak np. przemoc w rodzinie, ubóstwo, bezdomność, śmierć rodziców czy pomoc w razie sytuacji losowych lub klęsk żywiołowych.

### Jakie warunki muszą spełnić?

Prawo do [świadczeń z pomocy społecznej](#) przysługuje osobom i rodzinom, których dochód nie przekracza progu tzw. kryterium dochodowego. Ze świadczeń mogą korzystać obywatele Polski, Unii Europejskiej i inni cudzoziemcy, których miejscem zamieszkania jest Polska.

Próg kryterium dochodowego oznacza, że dochód netto osoby ubiegającej się o świadczenia nie może być wyższy niż:

na osobę samotną	776 PLN miesięcznie
na każdą osobę w rodzinie	600 PLN miesięcznie

Obliczając dochód, bierze się pod uwagę sumę dochodów netto rodziny z ostatniego miesiąca. Rada gminy, w drodze uchwały, może podwyższyć kwoty uprawniające do zasiłków okresowego i celowego.

Osoba lub rodzina ubiegająca się o pomoc społeczną może zgłosić się do ośrodka pomocy społecznej w miejscu zamieszkania (ośrodki te znajdują się w każdej gminie).

Podstawą przyznania świadczenia z pomocy społecznej jest wywiad środowiskowy, który ma na celu ustalenie sytuacji osobistej, rodzinnej, dochodowej i majątkowej osób wnioskujących o pomoc społeczną. Przeprowadza go pracownik socjalny w terminie 14 dni od złożenia wniosku.

Od każdej decyzji pracownika socjalnego mamy prawo się odwołać.

### Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

Pomoc społeczna obejmuje świadczenia pieniężne i świadczenia rzeczowe.

Podstawowe świadczenia pieniężne pomocy społecznej są następujące:

- [zasiłek stały](#) stanowiący uzupełnienie dochodów osób całkowicie niezdolnych do pracy z powodu wieku lub niepełnosprawności. Takim osobom mogą także przysługiwać świadczenia opieki długoterminowej;
- [zasiłek okresowy](#) dla osób i rodzin bez dochodów lub o dochodach niższych, niż ustawowy próg oraz o zasobach pieniężnych niewystarczających na zaspokojenie ich potrzeb życiowych. Jeśli zła sytuacja finansowa wynika z utraty pracy, osoba może mieć prawo do świadczeń z tytułu bezrobocia;

- [zasiłek celowy i specjalny zasiłek celowy](#) są jednorazowymi świadczeniami przyznawanymi osobom i rodzinom w celu umożliwienia im zaspokojenia niezbędnych potrzeb życiowych (np. zakup leków, opału);
- [zasiłek i pożyczka na ekonomiczne usamodzielnienie](#);
- [pomoc na usamodzielnienie oraz kontynuowanie nauki](#);
- świadczenie pieniężne na utrzymanie i pokrycie wydatków związanych z nauką języka polskiego dla cudzoziemców
- [rodzicielskie](#) świadczenie uzupełniające, Mama 4 Plus.

Kwoty zasiłków:

maksymalna wysokość zasiłku stałego	719 PLN miesięcznie
minimalna wysokość zasiłku stałego	30 PLN miesięcznie
minimalna wysokość zasiłku okresowego	20 PLN miesięcznie
rodzicielskie świadczenie uzupełniające	równe emeryturze minimalnej (1338,44 PLN na dzień 1marca 2022) W przypadku rodziców uprawnionych do emerytury niższej od emerytury minimalnej, świadczenie to uzupełnia świadczenie emerytalne tak, by osiągnięty został poziom emerytury minimalnej.

Z pomocy społecznej można również uzyskać świadczenia rzeczowe (niepieniężne), takie jak:

- bilety kredytowane;
- składki na ubezpieczenie zdrowotne i społeczne;
- sprawienie pogrzebu;
- poradnictwo specjalistyczne;
- praca socjalna;
- w nagłych przypadkach schronienie, posiłek i niezbędne ubranie;
- usługi opiekuńcze;
- pobyt i usługi w domu pomocy społecznej;
- szkolenia, poradnictwo rodzinne i terapia rodzinna.

Rodzicielskie świadczenie uzupełniające udzielane jest:

- matce, która urodziła lub wychowała co najmniej czworo dzieci;
- ojcu, który wychował co najmniej czworo dzieci w przypadku śmierci matki, porzucenia przez nią dzieci bądź długotrwałego zaprzestania ich wychowania przez matkę

Rodzicielskie świadczenie uzupełniające może zostać przyznane na wniosek osoby zainteresowanej pod warunkiem spełnienia następujących kryteriów:

- matka lub ojciec osignęli wymagany wiek, tj. odpowiednio 60 i 65 lat;
- osoba zainteresowana urodziła lub wychowała co najmniej czworo dzieci;
- rodzic nie ma dostatecznego źródła dochodu, by zapewnić sobie niezbędne utrzymanie (w tym nie posiada prawa do świadczenia emerytalnego równego co najmniej emeryturze minimalnej w Polsce);
- osoba zainteresowana mieszka w Polsce i od 16 roku życia miała ośrodek swoich interesów osobistych lub ekonomicznych w Polsce przez co najmniej 10 lat.

## Dokumenty do wypełnienia

Aby ubiegać się o świadczenia pomocy społecznej, należy złożyć wniosek w odpowiednim ośrodku pomocy społecznej. [Tutaj znajdziesz wykaz przykładowych wniosków na stronie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Szemudzie.](#)

## Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- [Informacje o systemie pomocy społecznej w Polsce – Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej](#)
- [Rodzicielskie świadczenie uzupełniające](#) – informacje podstawowe
- [Rodzicielskie świadczenie uzupełniające](#) – formularz wniosku ERSU

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=849&langId=pl>.

## Z kim się kontaktować?

### **Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – Departament Pomocy i Integracji Społecznej** (w związku z zasiłkami)

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel. +48 538117280

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

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

### **Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej - Departament Ubezpieczeń Społecznych** (w związku z uzupełniającym świadczeniem rodzicielskim)

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel.: +48 538117390

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

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

### **Centrala Zakładu Ubezpieczeń Społecznych** (w związku z uzupełniającym świadczeniem rodzicielskim)

ul. Szamocka 3, 5

01-748 Warszawa

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

### **Infolinia ZUS**

Infolinia działa w dni robocze od 7:00 do 18:00. Zautomatyzowany system informacji jest dostępny 24/7.

numer do połączeń z telefonów komórkowych oraz telefonów stacjonarnych i numerów zagranicznych: +48 225601600

Skype: [zus\\_centrum\\_obsługi\\_tel](#)

Adres e-mail do zapytań ogólnych: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

# Bezrobocie

## Świadczenia dla osób bezrobotnych

Z tego rozdziału dowiesz się, jakie świadczenia Ci przysługują, jeśli stracisz pracę. Przeczytasz także o tym, jakie warunki trzeba spełnić, aby w razie utraty pracy móc starać się o zasiłek dla bezrobotnych.

Omawiane świadczenia to:

- **Zasiłek dla bezrobotnych**
- **Świadczenie przedemerytalne**

### W jakiej sytuacji mam prawo do świadczenia?

Jeśli pracowałeś przez co najmniej 365 dni w ciągu ostatnich 18 miesięcy i otrzymywałeś [wynagrodzenie](#) minimalne, może przysługiwać Ci **zasiłek dla bezrobotnych**. Aby ubiegać się o zasiłek, musisz zarejestrować się w urzędzie pracy właściwym dla powiatu, w którym mieszkasz. Zasiłek zostanie przyznany, jeśli nie dostaniesz żadnej oferty zatrudnienia, stażu lub szkolenia.

Zasiłek przysługuje niezależnie od tego, czy byłeś zatrudniony, czy pracowałeś na własny rachunek. Istotne jest odprowadzanie co miesiąc składek do Funduszu Pracy, które są obowiązkowe. Zobowiązany jest do tego Twój pracodawca lub Ty sam, jeżeli pracujesz na własny rachunek.

Dodatkowo możesz się kwalifikować do **świadczenia przedemerytalnego**, jeśli zostałeś zwolniony z pracy, masz odpowiednio długi okres zatrudnienia i jesteś bliski wieku emerytalnego. Jednak wniosek o to świadczenie możesz złożyć dopiero po sześciu miesiącach otrzymywania zasiłku dla bezrobotnych.

### Jakie warunki muszą spełnić?

Aby kwalifikować się do otrzymania zasiłku dla bezrobotnych, należy:

- w ciągu ostatnich 18 miesięcy być zatrudnionym przez co najmniej 365 dni (do tego okresu zalicza się również okres zatrudnienia w krajach Unii Europejskiej);
- otrzymywać w tym czasie co najmniej minimalne wynagrodzenie;
- zarejestrować się w powiatowym urzędzie pracy;
- nie otrzymać żadnej oferty pracy, stażu lub szkolenia.

Aby kwalifikować się do otrzymania świadczenia przedemerytalnego, należy spełniać następujące warunki:

- być zarejestrowanym jako osoba bezrobotna;
- przez co najmniej 6 miesięcy pobierać zasiłek dla bezrobotnych;
- mieć odpowiednio długi okres zatrudnienia - zależnie od indywidualnej sytuacji;
- zbliżać się do wieku emerytalnego;
- stracić pracę z przyczyn związanych z pracodawcą (likwidacja pracodawcy lub niewypłacalność pracodawcy);
- w terminie 30 dni od dnia wydania przez powiatowy urząd pracy dokumentu poświadczającego 6-miesięczny okres pobierania zasiłku dla bezrobotnych, złożyć odpowiedni wniosek do lokalnego oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

### Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

#### Zasiłek dla bezrobotnych

Aby ubiegać się o zasiłek dla bezrobotnych, musisz zarejestrować się w Powiatowym Urzędzie Pracy (odnośnik do listy urzędów pracy w każdym powiecie w sekcji „Z kim się



kontaktować?”). Będziesz go otrzymywać przez 6 lub 12 miesięcy. Wysokość kwoty, jaką otrzymasz, będzie zależeć od Twojego stażu pracy.

Zasiłek dla bezrobotnych przysługuje Ci przez 12 miesięcy, jeżeli spełniasz jeden z poniższych warunków:

- stopa bezrobocia w Twoim powiecie jest wyższa niż 150% średniej dla całego kraju;
- masz więcej niż 50 lat i pracowałeś minimum 20 lat;
- utrzymujesz dziecko poniżej 15. roku życia i Twój małżonek jest również bezrobotny, ale utracił już możliwość pobierania zasiłku.

Jeśli nie spełniasz co najmniej jednego z powyższych warunków, będziesz otrzymywać zasiłek przez 6 miesięcy.

Stawki z 1 września 2021 r. wynoszą:

Staż pracy	Kwota przez pierwsze 3 miesiące pobierania zasiłku (na miesiąc)	Kwota przez pozostałe miesiące otrzymywania zasiłku (na miesiąc)
do 5 lat	1043,30 PLN	819,30 PLN
od 5 do 20 lat	1304,10 PLN	1024,10 PLN
co najmniej 20 lat	1565 PLN	1229 PLN

Stawki podane powyżej są stawkami brutto. Odprowadzana jest od nich składka na ubezpieczenie zdrowotne oraz zaliczka na podatek dochodowy.

### Świadczenie przedemerytalne

Stawka od 1 marca 2022 r.

Wysokość świadczenia przedemerytalnego (na miesiąc): 1600,70 PLN.

Świadczenie przedemerytalne można otrzymywać do momentu osiągnięcia ustawowego wieku emerytalnego. Nie można łączyć go z otrzymywaniem niektórych innych świadczeń, np. renty rodzinnej. Podobnie jak w przypadku zasiłku dla bezrobotnych, podana powyżej stawka świadczenia przedemerytalnego jest kwotą brutto.

### Dokumenty do wypełnienia

- Należy skontaktować się z urzędem pracy w Twoim powiecie, aby zarejestrować się jako bezrobotny. Niektóre urzędy umożliwiają część procesu rejestracji przez [Internet](#)
- [Jak zarejestrować się jako bezrobotny?](#)
- [Dokumenty wymagane do rejestracji jako bezrobotny](#)
- [Dokumenty wymagane do rejestracji osób powracających z zatrudnienia w krajach UE/EOG](#)
- Wniosek o świadczenie przedemerytalne - [ZUS ESP](#)

### Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- [ABC bezrobotnych i poszukujących pracy](#)
- [Publiczne służby zatrudnienia - obowiązujące stawki, kwoty, wskaźniki](#)
- [Prawo do świadczeń dla bezrobotnych w przypadku przemieszczania się na terenie Unii Europejskiej](#)
- [Szczegółowe informacje o świadczeniu przedemerytalnym](#)

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- [Bezrobocie i świadczenia społeczne: Twoje prawa za granicą jako obywatela UE](#)

### **Z kim się kontaktować?**

**Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – Departament Rynku Pracy** (w kwestiach związanych z zasiłkiem dla bezrobotnych)

ul. Nowogrodzka 1/3/5

00-513 Warszawa

tel.: +48 538117671

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

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

[Dane teled adresowe powiatowych urzędów pracy w Polsce](#)

**Centrala Zakładu Ubezpieczeń Społecznych** (w kwestiach związanych ze świadczeniem przedemerytalnym)

ul. Szamocka 3, 5

01-748 Warszawa

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

### **Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS**

Konsultanci są dostępni w dni robocze w godzinach 7.00-18.00. Automatyczny System Informacyjny jest dostępny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.

- numer przeznaczony do obsługi połączeń z telefonów komórkowych oraz stacjonarnych krajowych i zagranicznych: +48 225601600
- skype: [zus centrum obsługi tel](#)
- adres e-mail do zapytań ogólnych: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

[Wyszukiwarka oddziałów ZUS wg nazwy miasta lub gminy oraz kodu pocztowego.](#)

# **Łączenie składek z zagranicy**

## Poprzednie ubezpieczenie za granicą może się liczyć

Z tego rozdziału dowiesz się, jak zmiana miejsca zamieszkania w obrębie Unii Europejskiej wpływa na Twoje prawo do świadczeń zabezpieczenia społecznego.

### Ubezpieczenie społeczne a regulacje unijne

**Jeśli zamierzasz podjąć pracę w innym kraju Unii Europejskiej**, nie będziesz już podlegać polskiemu systemowi ubezpieczeń społecznych. Obejmą Cię przepisy kraju, w którym wykonujesz pracę. To ogólna zasada, od której są jednak pewne [wyjątki](#).

**Jeśli pracowałeś(łaś) i/lub opłacałeś(łaś) składki na ubezpieczenie społeczne w innym kraju Unii Europejskiej**, może to być wzięte pod uwagę podczas ustalania Twojego prawa do świadczeń ubezpieczenia społecznego w Polsce.

Warto zaznaczyć, że koordynacja systemów zabezpieczenia społecznego dotyczy nie tylko krajów Unii Europejskiej, ale także pozostałych krajów Europejskiego Obszaru Gospodarczego, czyli Norwegii, Liechtensteinu, Islandii, a także Szwajcarii, jak również w Wielkiej Brytanii\*.

\* Każdy przypadek należy ocenić indywidualnie w celu ustalenia, czy dana osoba jest objęta zakresem art. 30 umowy o wystąpieniu, a więc mają zastosowanie unijne przepisy koordynacyjne, czy też wchodzi w zakres sytuacji opisanych w art. 32 umowy o wystąpieniu oraz /lub podlegają ustawodawstwu krajowemu i Protokołu w sprawie koordynacji zabezpieczenia społecznego załączonego do Umowy o handlu i współpracy.

### Jakich świadczeń to dotyczy?

Świadczenia, które są objęte koordynacją unijną, to:

- [emerytury i renty](#)
- [świadczenia przedemerytalne](#) (w ograniczonym zakresie)
- [świadczenia rodzinne](#)
- [świadczenia z tytułu choroby i macierzyństwa](#)
- [zasiłki dla bezrobotnych](#)

Unijne przepisy dotyczące koordynacji systemów zabezpieczenia społecznego mówią, że **można sumować okresy ubezpieczenia posiadane w różnych państwach członkowskich**. Zsumowaniu podlegają okresy ubezpieczenia przebyte w państwach UE nie tylko po przystąpieniu Polski do Unii w 2004 roku, ale również wcześniej.

Niektóre świadczenia mogą być także **transferowane do innego kraju**.

### Do czego mam prawo i jak się o nie ubiegać?

Jeśli pracowałeś(łaś) w którymś z krajów objętych koordynacją i wracasz do Polski, powinieneś(powinnaś) zabrać ze sobą dokumenty poświadczające okres pracy za granicą oraz opłacanie składek ubezpieczeniowych w danym kraju.

### Sumowanie okresów ubezpieczenia

Sumowanie okresów ubezpieczenia dotyczy przypadków, kiedy do uzyskania prawa do danego świadczenia potrzebujesz być wcześniej ubezpieczonym przez określony czas (np. w przypadku prawa do zasiłku dla bezrobotnych) lub potrzebujesz wykazać odpowiednio długi okres ubezpieczenia (np. w przypadku prawa do emerytury). Jeśli możesz udowodnić, że przez wymagany okres byłeś (byłaś) ubezpieczony(a) w jednym z krajów unijnych, wtedy ten czas liczy się w każdym innym kraju.

Jeśli chcesz ubiegać się o **zasiłek dla bezrobotnych w Polsce**, dokumentem potwierdzającym okres płacenia składek w kraju objętym koordynacją unijną jest [formularz](#)

[U1](#) (wcześniej: E 301). Można o niego wystąpić przed powrotem do kraju lub po powrocie, za pośrednictwem Wojewódzkiego Urzędu Pracy.

Jeśli jesteś obywatelem polskim i za krótko pracowałeś(łaś) w Polsce, aby otrzymać **emeryturę lub rentę**, Zakład Ubezpieczeń Społecznych doliczy Ci okres ubezpieczenia za granicą w państwach objętych koordynacją. Wystarczy, że złożysz wniosek do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, który skontaktuje się z odpowiednią instytucją w kraju, w którym posiadasz okresy ubezpieczenia.

### Transfer świadczeń

Świadczenia mogą być także transferowane do kraju Twojego miejsca zamieszkania.

Jeśli otrzymujesz już **zasiłek dla bezrobotnych** i chcesz dokonać jego transferu do Polski, powinieneś uzyskać [formularz U2](#) (wcześniej: E 303).

Jeśli pobierasz np. **emeryturę lub rentę** w jednym z krajów objętych koordynacją, możesz wystąpić o jej transfer do Polski.

### Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają Twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej, ani nie reprezentują jej poglądów:

- [Informacja na temat okresów uwzględnianych przy ustalaniu prawa do emerytury i renty i obliczaniu wysokości tych świadczeń](#)
- Świadczenie emerytalne z [ZUS na podstawie unijnej koordynacji zabezpieczenia społecznego](#)
- [Renta z tytułu niezdolności do pracy](#) z ZUS na podstawie unijnej koordynacji zabezpieczenia społecznego
- [Renta rodzinna](#) z ZUS na podstawie unijnej koordynacji zabezpieczenia społecznego

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=849&langId=pl>

### Z kim się kontaktować?

#### Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – Departament Koordynacji Systemów Zabezpieczenia Społecznego

ul. Nowogrodzka 1/3/5  
00-513 Warszawa  
tel. +48 538117210  
e-mail: [info@mriips.gov.pl](mailto:info@mriips.gov.pl)  
Internet: <http://www.gov.pl/rodzina>

#### Centrum Informacyjno-Konsultacyjne Służb Zatrudnienia Zielona Linia

ul. Trawiasta 20b  
15-161 Białystok  
tel. +48 2219524  
e-mail: [kontakt@zielonalinia.gov.pl](mailto:kontakt@zielonalinia.gov.pl)  
Internet: <http://zielonalinia.gov.pl/>

#### Centrala Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

ul. Szamocka 3, 5  
01-748 Warszawa  
Internet: [www.zus.pl](http://www.zus.pl)

### **Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS**

Konsultanci są dostępni w dni robocze w godzinach 7.00-18.00. Automatyczny System Informacyjny jest dostępny 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu.

- numer przeznaczony do obsługi połączeń z telefonów komórkowych oraz stacjonarnych krajowych i zagranicznych: +48 225601600
- skype: [zus centrum obslugi tel](#)
- adres e-mail do zapytań ogólnych: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

[Wyszukiwarka oddziałów ZUS wg nazwy miasta lub gminy oraz kodu pocztowego](#)

# Miejsce zamieszkania

## Miejsce zamieszkania

W tym rozdziale przeczytasz, jak polskie prawo definiuje pojęcie 'miejsce zamieszkania'. Dowiesz się także, w przypadku jakich świadczeń jest wymagane, aby twoje miejsce zamieszkania znajdowało się w Polsce.

### Definicja miejsca zamieszkania

W prawie unijnym istnieje pojęcie [miejsca zwykłego pobytu](#). Oznacza ono miejsce, w którym zazwyczaj mieszkasz, ze względu na powiązania osobiste i zawodowe.

W prawie polskim najbliższym mu pojęciem jest miejsce zamieszkania.

**Miejsce zamieszkania** można zdefiniować jako miejsce, w którym osoba przebywa z zamiarem stałego pobytu. O miejscu zamieszkania decydują dwa czynniki, które muszą występować łącznie:

- Czynniki zewnętrzny, czyli fizyczne przebywanie osoby w danym miejscu
- Czynniki wewnętrzny, czyli wola przebywania osoby w tym miejscu

Wzięcie pod uwagę czynnika wewnętrznego, czyli subiektywnego, sprawia, że nawet fizyczne oddalenie się na dłuższy czas z miejsca zamieszkania (np. na studia) nie jest wystarczające do stwierdzenia, że osoba zmieniła miejsce zamieszkania, o ile sama tak nie uznaje.

Miejscem zamieszkania jest konkretna miejscowość, nie zaś konkretny adres, budynek czy lokal. Każda osoba fizyczna może mieć tylko jedno miejsce zamieszkania. Wykluczone jest, aby określona osoba zamieszkiwała na stałe w dwóch (lub więcej) miejscowościach jednocześnie.

**Miejscem zamieszkania dziecka** jest miejsce zamieszkania rodziców lub rodzica, któremu wyłącznie przysługuje władza rodzicielska. Jeśli rodzice mieszkają osobno i oboje posiadają prawa rodzicielskie, miejscem zamieszkania dziecka jest miejsce zamieszkania tego z rodziców, u którego dziecko stale przebywa.

W przypadku niektórych świadczeń jest wymagane, aby twoim miejscem zamieszkania było terytorium Polski, nawet jeśli posiadasz polskie obywatelstwo.

Wśród tych świadczeń są:

- Renta socjalna
- Zasiłek pielęgnacyjny
- Świadczenia pomocy społecznej
- Świadczenia rodzinne
- Świadczenia dla opiekunów
- Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji
- Rodzicielskie świadczenie uzupełniające, Mama 4 plus

### Poznaj swoje prawa

Linki poniżej przedstawiają twoje prawa, nie są to strony Komisji Europejskiej ani nie reprezentują jej poglądów:

- [Kodeks cywilny](#) - definicja miejsca zamieszkania znajduje się w Rozdziale II, artykule 25 Kodeksu Cywilnego

Strony i publikacje Komisji Europejskiej:

- <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=849&langId=pl>



## **Jak skontaktować się z UE**

### **Osobiście**

W całej Unii Europejskiej istnieje kilkaset centrów informacyjnych Europe Direct. Adres najbliższego centrum można znaleźć na stronie: [europa.eu/european-union/contact\\_pl](https://europa.eu/european-union/contact_pl).

### **Telefonicznie lub drogą mailową**

Europe Direct to serwis informacyjny, który udziela odpowiedzi na pytania na temat Unii Europejskiej.

Można się z nim skontaktować:

- dzwoniąc pod bezpłatny numer telefonu: 00 800 6 7 8 9 10 11 (niektórzy operatorzy mogą naliczać opłaty za te połączenia),
- dzwoniąc pod standardowy numer telefonu: +32 22999696,
- drogą mailową: [europa.eu/european-union/contact\\_pl](https://europa.eu/european-union/contact_pl).

## **Wyszukiwanie informacji o UE**

### **Online**

Informacje o Unii Europejskiej są dostępne we wszystkich językach urzędowych UE w portalu Europa:

[europa.eu/european-union/index\\_pl](https://europa.eu/european-union/index_pl).

### **Publikacje UE**

Bezpłatne i odpłatne publikacje UE można pobrać lub zamówić na stronie: [publications.europa.eu/pl/publications](https://publications.europa.eu/pl/publications).

Większą liczbę egzemplarzy bezpłatnych publikacji można otrzymać, kontaktując się z serwisem Europe Direct lub z lokalnym centrum informacyjnym (zob. [europa.eu/european-union/contact\\_pl](https://europa.eu/european-union/contact_pl)).

### **Prawo UE i powiązane dokumenty**

Informacje prawne dotyczące UE, w tym wszystkie unijne akty prawne od 1952 r., są dostępne we wszystkich językach urzędowych UE w portalu EUR-Lex: [eur-lex.europa.eu](https://eur-lex.europa.eu).

### **Portal Otwartych Danych UE**

Unijny portal otwartych danych ([data.europa.eu/euodp/pl](https://data.europa.eu/euodp/pl)) umożliwia dostęp do zbiorów danych pochodzących z instytucji i innych organów UE. Dane można pobierać i wykorzystywać bezpłatnie, zarówno do celów komercyjnych, jak i niekomercyjnych.

