

Bratislava 30. apríl 2026  
SSN:  
RČ:

Meno a priezvisko  
Adresa

## DÔCHODKOVÁ PROGNOZA<sup>1</sup>

### K 31. decembru 2025 ste získali

obdobie dôchodkového poistenia v rozsahu:  
odpracované obdobie v rozsahu:

Hodnota Vášho priemerného osobného mzdového bodu<sup>3</sup>  
k 31. decembru 2025:

Váš predpokladaný dôchodkový vek:<sup>4</sup>

Váš predpokladaný dôchodok z I. piliera bude mesačne:

V roku 2067, v ktorom dovŕšite predpokladaný dôchodkový vek, bude Váš dôchodok predstavovať približne **52 %** z Vašich hrubých príjmov.

**2 roky a 145 dní**  
**2 roky a 145 dní<sup>2</sup>**

**0,8500**

**68 rokov a 4 mesiace**

**2 150 eur<sup>5</sup>**

**Obdobie dôchodkového poistenia (ODP)** je jedným zo základných parametrov, ovplyvňujúcich vznik nároku na dôchodok, ako aj sumu dôchodku. Poistenec musí na nárok na starobný dôchodok získať najmenej 15 rokov obdobia dôchodkového poistenia.

**Aktuálna hodnota priemerného osobného mzdového bodu (POMB)** je kľúčový parameter pri výpočte sumy starobného dôchodku, sumy predčasného starobného dôchodku. Predstavuje úroveň zárobkov počas pracovnej kariéry poistenca voči priemernej mzde.

**Suma predpokladaného mesačného starobného dôchodku z I. piliera** (v reálnych cenách) upravená o očakávaný vývoj inflácie v budúcnosti.  
**ODP x POMB x aktuálna dôchodková hodnota (ADH pre rok 2026 je 19,7633 eur) = suma starobného dôchodku z I. piliera**

<sup>1</sup> Prognozy dôchodku sú len informatívne a môžu sa líšiť od konečnej sumy dôchodku.

<sup>2</sup> Odpracované obdobie sa sleduje ako jedna z podmienok vzniku nároku na predčasný dôchodok po získaní potrebného odpracovaného obdobia.

<sup>3</sup> Priemerný osobný mzdový bod je jeden z parametrov pre výpočet sumy dôchodku. Predstavuje úroveň zárobkov počas celej pracovnej kariéry voči priemernej mzde. Ak zárobky poistenca počas celého života sú približne vo výške priemernej mzdy, jeho priemerný osobný mzdový bod bude približne 1.

<sup>4</sup> Skutočný dôchodkový vek môže byť znížený napríklad v závislosti od počtu vychovaných detí. Na účely vyhotovenia dôchodkovej prognózy sa dôchodkový vek znižuje žene po dovŕšení 50. roku veku na základe počtu detí evidovaných v registri fyzických osôb, ktoré dovŕšili vek 6 mesiacov (zohľadňujú sa najviac 3 deti). Neprosudzujú sa splnenie podmienky výchovy dieťaťa podľa zákona (jej splnenie sa bude posudzovať až pri rozhodovaní o dôchodku). Ak už Sociálna poisťovňa poistenecovi určila dôchodkový vek, použije sa tento určený dôchodkový vek.

<sup>5</sup> Sumy v dôchodkovej prognóze sú uvedené v reálnych cenách, ktoré zohľadňujú očakávaný vývoj inflácie v budúcnosti.

### Základná prognóza



**Suma predpokladaného mesačného starobného dôchodku z I. piliera** (v reálnych cenách) upravená o očakávaný vývoj inflácie v budúcnosti.

Prognóza dôchodku sa vyhotovuje v troch scenároch – optimistický, pesimistický a základný – pre lepšie pochopenie, ako by sa Váš budúci dôchodok mohol meniť v závislosti od vývoja ekonomiky. Ak ekonomika zažije pomalší rast, Vaše budúce mzdy a dôchodok môžu byť nižšie. Naopak, ak bude rast ekonomiky rýchlejší, môžete očakávať vyššie budúce mzdy a dôchodok. Ak sa všetko bude vyvíjať podľa súčasných predpokladov, Váš dôchodok bude približne na úrovni základného scenára.

### Alternatívna prognóza, ak by ste vstúpili do II. piliera

Do II. piliera môžete vstúpiť najneskôr do dovŕšenia 40 rokov veku.

V prípade účasti v II. pilieri by Váš predpokladaný dôchodok z I. a II. piliera mohol byť 2 366 eur mesačne.

|            | Základný scenár |
|------------|-----------------|
| I. pilier  | 1 800 eur       |
| II. pilier | 566 eur         |
| Spolu      | 2 366 eur       |

**Suma predpokladaného mesačného starobného dôchodku z I. piliera a II. piliera** – túto alternatívnu prognózu má v dôchodkovej prognóze poistenec, ktorý nie je sporiteľom a nedovŕšil vek 40 rokov, teda stále má možnosť vstúpiť do II. piliera.

## Ďalšie informácie

Dodatočný príjem na dôchodku je možné získať aj prostredníctvom rôznych finančných produktov. Štát podporuje dobrovoľné sporenie na dôchodok formou daňových úľav cez doplnkové dôchodkové sporenie a celoeurópsky osobný dôchodkový produkt.

Dôchodková prognóza vychádza z aktuálneho legislatívneho nastavenia, ktoré sa môže do dovŕšenia dôchodkového veku poistenca zásadne zmeniť.

**Dôchodková prognóza vychádza z údajov o období dôchodkového poistenia, ktoré ste získali do 31. decembra 2025 a ktoré Sociálna poisťovňa o Vás evidovala k 15. februáru 2026.**

Medzi obdobie, ktoré Sociálna poisťovňa nemusí mať vo svojom informačnom systéme, najčastejšie patrí obdobie pred rokom 2004, napríklad obdobie štúdia, vedenia v evidencii nezamestnaných, či vojenskej služby alebo obdobie získané prácou v cudzine. **Doklady o chýbajúcom období môžete doručiť Sociálnej poisťovni kedykoľvek počas roka osobne, postou alebo do elektronickej schránky.**

### **Dôchodková prognóza v Elektronickom účte poistenca**

Dôchodkovú prognózu, ako aj prehľad evidovaných období, z ktorých prognóza vychádza, nájdete vo Vašom Elektronickom účte poistenca (EUP). EUP poskytuje klientovi Sociálnej poisťovne široký prehľad nielen o jeho dôchodkových záležitostiach, ale aj o všetkých oblastiach jeho sociálneho poistenia. Umožňuje mu získavať a sledovať dôležité informácie bez návštevy pobočky alebo žiadostí v listinnej podobe. Oboznámte sa s informáciami o Vašom sociálnom poistení, ktoré sa aktuálne nachádzajú vo Vašom EUP.

Viac informácií nájdete na stránke [www.socpoist.sk/nastroje-sluzby/elektronicky-ucet-poistenca](http://www.socpoist.sk/nastroje-sluzby/elektronicky-ucet-poistenca).

Ak si želáte dôchodkovú prognózu sprístupniť výlučne prostredníctvom EUP, túto skutočnosť je potrebné oznámiť Sociálnej poisťovni osobne, písomne alebo prostredníctvom Vášho EUP.

Dôchodková prognóza sa zasiela každých 5 rokov až do dovŕšenia 50 rokov veku poistenca, následne sa zasiela každoročne.

Na stránkach [www.socpoist.sk](http://www.socpoist.sk) a [www.employment.gov.sk](http://www.employment.gov.sk) môžete získať ďalšie informácie o dôchodkovom poistení a o starobnom dôchodkovom sporení, vzťahu medzi platením odvodov na sociálne poistenie (napríklad v prípade skončenia zamestnania, materskej dovolenky alebo rodičovskej dovolenky alebo v rámci vykonávania činností ako samostatne zárobkovo činná osoba) a sumou Vášho dôchodku, druhoch a formách dôchodkov v II. pilieri a iné dôležité informácie.

**Doklady o chýbajúcom období** – v prípade, ak poistenec zistí, že v evidencii Sociálnej poisťovne mu chýba určité obdobie dôchodkového poistenia, tak v tejto časti nájde informácie o možnostiach doručenia dokladov preukazujúcich chýbajúce obdobie dôchodkového poistenia.

**Dôchodková prognóza v Elektronickom účte poistenca** – v tejto časti má poistenec informáciu o tom, že dôchodkovú prognózu má sprístupnenú aj v Elektronickom účte poistenca. Ak ešte nemá Elektronický účet poistenca aktivovaný, môže tak urobiť na základe inštrukcií uvedených v priloženom odkaze na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

Vaša Sociálna poisťovňa