Čo by zjednotená Európa znamenala pre dôchodcu?

Dôchodok by zostal slovenský, v eurách a podľa slovenských pravidiel. Zmeniť by sa mohlo to, čo ho ohrozuje: vojna, ceny energie a slabosť malých krajín.

Mnohí dnešní dôchodcovia zažili rok 1968, rok 1989, rozdelenie federácie, vstup do Únie aj výmenu korún za eurá. Obava, že ďalšia zmena siahne na peniaze, z ktorých človek žije, je preto pochopiteľná.

Čo zostáva slovenské

Dôchodok vypláca Sociálna poisťovňa podľa slovenského zákona o sociálnom poistení. Ústava v článku 39 dáva občanom právo na primerané hmotné zabezpečenie v starobe. Výšku, valorizáciu, vek odchodu aj trinásty dôchodok určuje Národná rada SR, nie Únia. Zmluva o fungovaní EÚ to hovorí výslovne: európske pravidlá sa nedotýkajú práva členských štátov určovať základné zásady svojich systémov sociálneho zabezpečenia a nesmú významnou mierou ovplyvňovať ich finančnú rovnováhu.

Na tom by sa nič nezmenilo ani v jednotnejšej Európe, za akú sa zasadzujeme. Spoločne chceme riešiť obranu, energetiku a zahraničnú politiku, teda veci, ktoré malá krajina sama nezvládne. Dôchodkový systém medzi ne nepatrí.

Ako vyzerá slovenský dôchodok dnes: v septembri 2026 vyplácala Sociálna poisťovňa 1 147 960 starobných dôchodkov a priemerný samostatný starobný dôchodok bol 733,11 eura. Od januára 2026 sa dôchodky zvýšili automaticky o 3,7 %, podľa toho, ako v roku 2025 rástli ceny pre domácnosti dôchodcov. Trinásty dôchodok k starobnému dôchodku je 667,30 eura a vypláca sa s decembrovým dôchodkom.

Euro už máme

Otázka meny je vyriešená od 1. januára 2009, keď sa dôchodky prepočítali na eurá. Jednotnejšia Európa na mene nič nemení. O cenovej stabilite eura rozhoduje Európska centrálna banka, ktorej cieľom je inflácia 2 % v strednodobom horizonte.

To neznamená, že ceny na Slovensku sú vecou Frankfurtu. V roku 2025 bola slovenská inflácia podľa Eurostatu 4,2 %, kým priemer eurozóny 2,1 %, hoci v celej eurozóne sa platí tou istou menou. Do cien sa premietajú aj domáce rozhodnutia: od januára 2025 vláda pri konsolidácii zvýšila základnú sadzbu DPH z 20 na 23 %. V septembri 2026 bola inflácia na Slovensku 3,0 % a v eurozóne 3,8 %.

Čo už dnes funguje vďaka Európe

Roky práce v zahraničí. Kto pracoval aj v Česku, Rakúsku či Nemecku, tie roky nestratí. Európske nariadenie o koordinácii sociálneho zabezpečenia sčíta odpracované roky zo všetkých štátov EÚ a každý štát vyplatí pomernú časť. Pre roky odpracované v Československu platí česko-slovenská zmluva z roku 1992, ktorú európske nariadenie výslovne zachováva: obdobia do konca roka 1992 patria štátu, v ktorom mal zamestnávateľ sídlo v deň rozdelenia.

Dôchodok kdekoľvek v Únii. Kto sa presťahuje za deťmi do iného štátu EÚ, dostane slovenský dôchodok aj tam a bez krátenia. Sociálna poisťovňa v septembri 2026 posielala do zahraničia 42 999 dôchodkov.

Lekár na dovolenke. S európskym preukazom zdravotného poistenia dostane slovenský poistenec pri dočasnom pobyte v inom štáte EÚ, ale aj vo Švajčiarsku či v Británii, nevyhnutnú starostlivosť za rovnakých podmienok ako tamojší poistenci. Nemocnice a zdravotné poisťovne však zostávajú slovenské; zmluvy EÚ nechávajú organizáciu zdravotníctva na štátoch.

Čo dôchodok skutočne ohrozuje

Valorizácia dorovnáva rast cien až dodatočne a trinásty dôchodok je na roky 2026–2028 zmrazený na 667,30 eura, takže jeho hodnotu inflácia

postupne zjedá. Reálnu hodnotu dôchodkov však v konečnom dôsledku určuje výkon ekonomiky a stav verejných financií, a tie závisia od cien energie a od pokoja v okolí Slovenska.

Pri energii je to dnes nejednoznačné. Slovenské domácnosti platili v prvom polroku 2026 podľa Eurostatu za elektrinu asi 70 % priemeru EÚ a za plyn 57 %, pretože ceny reguluje štát. Regulácia však niečo stojí a platí ju štát z tých istých verejných peňazí, z ktorých idú aj dôchodky. A zdroje plynu sa práve menia, ako opisujeme v otázke Odkiaľ má Slovensko plyn?

A potom bezpečie. Slovensko hraničí s Ukrajinou, kde sa bojuje piaty rok. Dôchodok je sľub, ktorý štát plní každý mesiac desaťročia dopredu, a taký sľub drží len pokojná krajina. Kontinent, ktorý drží spolu, spoločne nakupuje energiu a vie sa brániť, je najlepšia poistka, že ho Slovensko bude plniť aj pre ďalšie generácie.

Slovo má aj táto generácia

V máji 2003 prišlo k referendu o vstupe do Únie 52,15 % voličov a 92,46 % z nich povedalo áno. Mnohí z nich dnes poberajú dôchodok. O tom, ako veľmi bude Európa držať pokope, budú opäť rozhodovať aj oni.

Všetky otázky →

ČASTÉ OTÁZKY

Siahla by zjednotená Európa na slovenský dôchodok?
Nie. Výšku, valorizáciu aj vek odchodu do dôchodku určuje slovenský zákon a dôchodky vypláca Sociálna poisťovňa. Zmluvy EÚ výslovne nechávajú základné zásady sociálneho zabezpečenia na členských štátoch. My navrhujeme spoločnú obranu, energetiku a zahraničnú politiku, nie spoločné dôchodky.

V akej mene by sa dôchodok vyplácal?
V eurách, ako od 1. januára 2009. Slovensko je v eurozóne už vyše sedemnásť rokov, takže v mene sa pre dôchodcov nemení nič. O cenovej stabilite eura rozhoduje Európska centrálna banka.

Dostanem dôchodok, ak som pracoval v Česku alebo v Rakúsku?
Áno. Roky odpracované v iných štátoch EÚ sa sčítavajú a každý štát vyplatí svoju časť. Roky odpracované v Československu do konca roka 1992 patria štátu, v ktorom mal zamestnávateľ sídlo v deň rozdelenia. Dôchodok sa dá poberať aj pri presťahovaní do iného štátu EÚ bez krátenia.

Ošetria ma v zahraničí?
Áno. S európskym preukazom zdravotného poistenia dostane slovenský poistenec pri dočasnom pobyte v EÚ, na Islande, v Lichtenštajnsku, Nórsku, Švajčiarsku a Spojenom kráľovstve nevyhnutnú starostlivosť za rovnakých podmienok ako tamojší poistenci. Prevoz domov ani súkromné zariadenia preukaz nepokrýva.

Prečo by ma mala Európa zaujímať, keď som na dôchodku?
Lebo valorizácia dorovnáva ceny až dodatočne a reálnu hodnotu dôchodkov určuje výkon ekonomiky, ktorý závisí od cien energie a od pokoja v okolí Slovenska. O oboch sa rozhoduje aj v Európe. A o vstupe do Únie v roku 2003 rozhodli aj ľudia, ktorí sú dnes na dôchodku.

ZDROJE

- Slov-lex: Zákon č. 461/2003 Z. z. o sociálnom poistení – § 120 (sociálne poistenie vykonáva Sociálna poisťovňa, aj ako styčný orgán voči ostatným štátom EÚ), § 82 (valorizácia podľa rastu spotrebiteľských cien pre domácnosti dôchodcov)
- Slov-lex: Ústava Slovenskej republiky č. 460/1992 Zb., čl. 39 ods. 1 – „Občania majú právo na primerané hmotné zabezpečenie v starobe…“
- EUR-Lex: Zmluva o fungovaní EÚ, čl. 153 ods. 4 – ustanoveniami EÚ „nie je dotknuté právo členských štátov definovať základné zásady svojich systémov sociálneho zabezpečenia“; čl. 168 ods. 7 – organizácia a poskytovanie zdravotnej starostlivosti zostávajú v zodpovednosti štátov
- Sociálna poisťovňa: V roku 2026 zvýši dôchodky o 3,7 percenta (10/2025) – automatická valorizácia od 1. 1. 2026 podľa rastu cien pre domácnosti dôchodcov za prvých deväť mesiacov roka 2025
- Sociálna poisťovňa: Štatistické údaje z oblasti dôchodkového poistenia, rok 2026 (10/2026) – september 2026: priemerný sólo starobný dôchodok 733,11 €, 1 147 960 vyplácaných starobných dôchodkov, 42 999 dôchodkov vyplácaných do zahraničia
- Sociálna poisťovňa: 13. dôchodok 2025 – 667,30 € pri starobnom dôchodku, výška nezmenená v rokoch 2026–2028, vypláca sa s decembrovým dôchodkom
- ECB: The euro – Slovensko v eurozóne od 1. 1. 2009; ECB: Monetary policy strategy – cieľ inflácie 2 % v strednodobom horizonte
- EUR-Lex: Nariadenie (ES) č. 883/2004 o koordinácii systémov sociálneho zabezpečenia – čl. 6 (sčítanie období), čl. 7 (bez krátenia pri bydlisku v inom štáte), čl. 52 (pomerný dôchodok), príloha II (zachovanie čl. 20 česko-slovenskej zmluvy); Your Europe: Štátny dôchodok v zahraničí (9/2026)
- Slov-lex: Zmluva medzi SR a ČR o sociálnom zabezpečení, č. 318/1994 Z. z. – čl. 20: doby zabezpečenia pred rozdelením ČSFR patria štátu, kde mal zamestnávateľ sídlo ku dňu rozdelenia
- Európska komisia: Európsky preukaz zdravotného poistenia – nevyhnutná starostlivosť počas dočasného pobytu v EÚ, na Islande, v Lichtenštajnsku, Nórsku, Švajčiarsku a Spojenom kráľovstve; nekryje súkromnú starostlivosť ani prevoz domov
- Eurostat: HICP – annual average rate of change, prc_hicp_aind (2/2026) – 2025: Slovensko 4,2 %, eurozóna 2,1 %; Eurostat: prc_hicp_minr (10/2026) – september 2026: Slovensko 3,0 %, eurozóna 3,8 %
- Finančná správa SR: S konsolidáciou prichádzajú aj úpravy pri DPH (12/2024) – základná sadzba 23 % od 1. 1. 2025, znížené 19 % a 5 % (vybrané potraviny, lieky)
- Eurostat: ceny elektriny a plynu pre domácnosti, nrg_pc_204 a nrg_pc_202 (10/2026) – 1. polrok 2026: elektrina SK 0,1985 €/kWh vs. EÚ 0,2832; plyn SK 0,0626 vs. EÚ 0,1103
- Štatistický úrad SR: Referendum 2003, výsledky podľa krajov – účasť 52,15 %, za vstup 92,46 %