

# Poradnik dla Polaków mieszkających w USA

## Emerytury i renty z ZUS

Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania



# Spis treści

Kto może skorzystać z przepisów polsko-amerykańskiej umowy o zabezpieczeniu społecznym . . . . .	3
Która instytucja przyzna Ci emeryturę lub rentę . . . . .	3
<b>Emerytura</b> . . . . .	4
Jakie warunki musisz spełnić, aby otrzymać emeryturę z Polski . . . . .	4
Emerytura dla osób urodzonych przed 1949 r. . . . .	4
Emerytura dla osób urodzonych po 1948 r. . . . .	5
Co to jest kapitał początkowy i czy osoby, które mieszkają w USA, powinny go ustalić . . . . .	5
<b>Renta</b> . . . . .	7
Czy możesz otrzymać rentę z Polski, jeśli jesteś niezdolny do pracy i od dawna mieszkasz w USA . . . . .	7
Jak wyliczymy Twoją rentę . . . . .	8
Jak potwierdzić ubezpieczenie w Polsce, jeśli nie masz dokumentów, a Twój zakład pracy już nie istnieje . . . . .	8
Jak uzyskać z ZUS emeryturę lub rentę z tytułu niezdolności do pracy . . . . .	9
<b>Renta rodzinna</b> . . . . .	11
Czy możesz otrzymać świadczenie po śmierci męża, który pobierał emeryturę z Polski . . . . .	11
Kto jeszcze oprócz wdowy lub wdowca może otrzymać rentę rodzinną z ZUS . . . . .	11
Ile wynosi renta rodzinna . . . . .	12
Jak ubiegać się o rentę rodzinną z ZUS po śmierci męża albo żony . . . . .	12
<b>Informacje ogólne</b> . . . . .	14
Czy musisz rozwiązać umowę o pracę w USA, aby otrzymać emeryturę lub rentę z ZUS . . . . .	14
Czy możesz pracować w USA i pobierać świadczenie z ZUS . . . . .	14
Kiedy zawiesimy lub zmniejszymy Twoje świadczenie z ZUS . . . . .	14
Gdzie złożyć wniosek o emeryturę lub rentę z ZUS . . . . .	15
Jak będziemy wypłacać Ci emeryturę lub rentę . . . . .	15
Czy po powrocie do Polski możesz złożyć wniosek o amerykańską emeryturę . . . . .	16
Czy SSA będzie przekazywać Twoje świadczenia na rachunek bankowy w Polsce . . . . .	16
Czy pobieranie amerykańskiej emerytury powoduje obniżenie świadczeń z ZUS . . . . .	17
Czy instytucja SSA obniża amerykańskie świadczenia tym, którzy pobierają polskie emerytury . . . . .	17
Czy masz prawo do opieki zdrowotnej w Polsce, jeśli mieszkasz w USA i pobierasz emeryturę z ZUS . . . . .	18
Czy po powrocie do Polski będziesz mógł bezpłatnie korzystać z polskiej służby zdrowia, jeśli masz tylko emeryturę z SSA. . . . .	18
Wykaz przydatnych formularzy ZUS. . . . .	19
Gdzie możesz uzyskać więcej informacji . . . . .	19
Podstawa prawna . . . . .	19

## Kto może skorzystać z przepisów polsko-amerykańskiej umowy o zabezpieczeniu społecznym

Możesz skorzystać z polsko-amerykańskiej umowy o zabezpieczeniu społecznym, jeśli:

- pracowałeś w Polsce i w USA i chcesz uzyskać emeryturę lub rentę,
- chcesz uzyskać świadczenie po członku rodziny, który był ubezpieczony w Polsce i w USA,
- mieszkasz w USA i chcesz uzyskać emeryturę lub rentę z Polski.

### Która instytucja przyzna Ci emeryturę lub rentę

Jeśli pracowałeś w Polsce i w USA, możesz otrzymać dwie emerytury lub renty, zarówno od nas (Zakład Ubezpieczeń Społecznych – ZUS) jak i od amerykańskiej instytucji ubezpieczeniowej (Social Security Administration – SSA). Aby otrzymać emeryturę z Polski, musisz spełnić warunki określone polskimi przepisami emerytalnymi. Aby otrzymać amerykańską emeryturę, musisz spełnić warunki określone przez amerykańskie przepisy.

### Ważne!

My wypłacimy Ci emeryturę lub rentę za pracę w Polsce, natomiast SSA wypłaci Ci świadczenie za pracę w USA.

# Emerytura

## Jakie warunki musisz spełnić, aby otrzymać emeryturę z Polski

Warunki, jakie musisz spełnić, abyśmy mogli wypłacać Ci emeryturę, zależą od tego, czy urodziłeś się przed 1949 r. czy po 1948 r. Ważne jest także, czy bezpośrednio przed przejściem na emeryturę w Polsce jesteś zatrudniony w Polsce bądź USA. Jeśli tak, to będziesz musiał rozwiązać umowę ze wszystkimi pracodawcami, abyśmy mogli wypłacać Ci emeryturę. Jeśli tego nie zrobisz, zawiesimy Ci prawo do emerytury do czasu rozwiązania stosunku pracy (to znaczy, że nie będziemy Ci jej wypłacać).

## Emerytura dla osób urodzonych przed 1949 r.

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

Abyśmy mogli przyznać Ci emeryturę, musisz udowodnić wymagany staż ubezpieczeniowy (czyli tzw. okresy składkowe i nieskładkowe), który wynosi co najmniej:

- 20 lat dla kobiet,
- 25 lat dla mężczyzn.

Jeśli nie możesz udowodnić takiego okresu ubezpieczenia, możemy Ci przyznać emeryturę, jeśli Twój staż wynosi co najmniej:

- 15 lat dla kobiet,
- 20 lat dla mężczyzn.

Jeśli emerytura przyznana za krótszy okres ubezpieczenia (15 lat dla kobiet, 20 lat dla mężczyzn) okaże się mniejsza niż minimalna emerytura, którą wypłacamy za pełny staż pracy, nie podwyższymy jej do kwoty minimalnej.

Gdy Twój staż ubezpieczeniowy w Polsce jest za krótki do przyznania emerytury, to dodamy do polskiego okresu ubezpieczenia Twój amerykański okres ubezpieczenia, o ile wymiar polskich okresów składkowych i nieskładkowych wynosi co najmniej 1 rok.

### Ważne!

Weźmiemy pod uwagę tylko ten okres ubezpieczenia w USA (kwartały ubezpieczenia w USA), który potwierdzi amerykańska instytucja ubezpieczeniowa SSA i który nie pokrywa się z polskim ubezpieczeniem.

### Jak obliczymy wysokość Twojej emerytury

Jeżeli Twój staż w Polsce jest wystarczający do przyznania emerytury, to wyliczymy ją wyłącznie na podstawie polskich okresów ubezpieczenia i wy-

sokości wynagrodzenia, od którego były odprowadzane składki na ubezpieczenie społeczne lub emerytalno-rentowe w Polsce.

Jeśli Twój staż w Polsce jest niewystarczający do przyznania emerytury i będziemy musieli doliczyć amerykański okres ubezpieczenia, to Twoją emeryturę obliczymy w wysokości częściowej. Będziemy ją wypłacać w proporcji – jako stosunek polskich okresów ubezpieczenia do sumy polskich i amerykańskich okresów ubezpieczenia. My wypłacimy emeryturę za polski staż ubezpieczenia, natomiast w SSA możesz ubiegać się o emeryturę za okresy pracy w USA.

## Emerytura dla osób urodzonych po 1948 r.

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

Abyśmy mogli przyznać Ci emeryturę za okres ubezpieczenia w Polsce, musisz osiągnąć wiek emerytalny, który wynosi:

- 60 lat dla kobiet,
- 65 lat dla mężczyzn.

Nie ma znaczenia, jak długo pracowałeś w Polsce.

### Jak obliczymy wysokość Twojej emerytury

Przy obliczaniu Twojej emerytury dodamy:

- zwaloryzowane składki na ubezpieczenie emerytalne, które są na Twoim koncie w ZUS,
- zwaloryzowany kapitał początkowy, który wyliczamy za okresy ubezpieczenia przed 1999 r.,
- zwaloryzowane środki zapisane na subkoncie w ZUS, w tym również przeniesione z otwartego funduszu emerytalnego (OFE) – jeśli byłeś członkiem OFE.

Uzyskaną kwotę podzielimy przez wartość określaną jako średnie dalsze trwanie życia (wyrażone w miesiącach przewidywane trwanie życia, ustalone wspólnie dla mężczyzn i kobiet). Jest to liczba miesięcy, jaką statystycznie mają przed sobą osoby w wieku, w którym przechodzisz na emeryturę. Ten wskaźnik ogłasza prezes Głównego Urzędu Statystycznego.

## Co to jest kapitał początkowy i czy osoby, które mieszkają w USA, powinny go ustalić

Kapitał początkowy jest elementem przyszłej emerytury. Ustalamy go wszystkim, którzy urodzili się po 1948 r. i przed 1999 r. opłacali składki na ubezpieczenie społeczne w Polsce.

Jeśli chcesz, żebyśmy wyliczyli Ci kapitał początkowy, złóż wniosek. W tym celu przygotowaliśmy formularz EKP, który jest dostępny na stronie

internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [Wzory formularzy]>[Kapitał początkowy].

Do wniosku dołącz informację o okresach składkowych i nieskładkowych na formularzu ERP-6, który również jest dostępny na stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [Wzory formularzy].

Dołącz także dokumenty, które potwierdzają Twoje zatrudnienie i wynagrodzenie, jakie otrzymywałeś w Polsce przed 1999 r.

Takimi dokumentami są m.in.:

- świadectwa pracy,
- legitymacja ubezpieczeniowa, w której są wpisy o zatrudnieniu i wynagrodzeniu,
- zaświadczenia pracodawców o zatrudnieniu i wynagrodzeniu, które potwierdzają okresy zatrudnienia i wysokość wynagrodzenia, od którego były odprowadzane składki na ubezpieczenie społeczne lub emerytalno-rentowe w Polsce (w tym zaświadczenia na [druku ERP-7](#)),
- książeczka wojskowa lub zaświadczenie z Wojskowej Komendy Uzpełnień o okresie służby wojskowej,
- zaświadczenie ze szkoły wyższej o okresie nauki i programowym toku jej trwania,
- odpisy aktów urodzenia dzieci,
- zaświadczenia, karty płac wydane przez archiwa lub inne jednostki, które zajmują się przechowywaniem dokumentów zlikwidowanych zakładów pracy,
- inne dokumenty z okresu ubezpieczenia.

Dokumenty te złóż do ZUS w oryginale. Możesz złożyć również ich kserokopie, jednakże kserokopie te muszą być poświadczone za zgodność z oryginałem przez odpowiednie władze lub instytucje, które mają do tego prawo. Jeśli już kiedyś dostarczałeś nam te dokumenty, nie musisz ich składać ponownie.

Wniosek wraz z dokumentami wyślij pocztą na adres:

I Oddział ZUS w Warszawie  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. Senatorska 6/8  
00-917 Warszawa

Jest to nasza placówka, która zajmuje się sprawami emerytalno-rentowymi osób, które mieszkają w USA.

### **Ważne!**

Nie czekaj ze złożeniem wniosku w sprawie kapitału początkowego. Wiele zakładów pracy jest likwidowanych lub przekształcanych i mogą być trudności z uzyskaniem dokumentów (szczególnie zaświadczeń o wysokości zarobków).

# Renta

## Czy możesz otrzymać rentę z Polski, jeśli jesteś niezdolny do pracy i od dawna mieszkasz w USA

Jeśli jesteś niezdolny do pracy, a kiedyś pracowałeś w Polsce, to możesz otrzymać od nas rentę z tytułu niezdolności do pracy. Nie ma przy tym znaczenia, gdzie zachorowałeś – czy jeszcze w Polsce, czy już w USA.

Będziemy wypłacać Ci rentę, jeśli spełniasz cztery warunki określone polskimi przepisami:

- 1) jesteś niezdolny do pracy;
- 2) masz staż ubezpieczeniowy, którego długość zależy od wieku, w którym powstała niezdolność do pracy;  
staż ten wynosi:
  - 1 rok – jeżeli niezdolność do pracy powstała, zanim skończyłeś 20 lat,
  - 2 lata – jeżeli niezdolność do pracy powstała, gdy byłeś między 20 a 22 rokiem życia,
  - 3 lata – jeżeli niezdolność do pracy powstała, gdy byłeś między 22 a 25 rokiem życia,
  - 4 lata – jeżeli niezdolność do pracy powstała, gdy byłeś między 25 a 30 rokiem życia,
  - 5 lat – jeżeli niezdolność do pracy powstała, gdy miałeś powyżej 30 lat, przy czym staż ten musi przypadać w ciągu ostatnich 10 lat:
    - przed dniem, w którym złożyłeś wniosek o rentę
    - lub
    - przed dniem, w którym powstała Twoja niezdolność do pracy.

Nie musisz spełniać tego warunku, jeśli jesteś całkowicie niezdolny do pracy i udowodnisz okresy składkowe, określone w polskich przepisach, które wynoszą:

  - 25 lat dla kobiet,
  - 30 lat dla mężczyzn;
- 3) Twoja niezdolność do pracy powstała w trakcie okresów określonych w polskich przepisach, m.in. ubezpieczenia (np. zatrudnienia, prowadzenia własnej firmy), zasiłku chorobowego, urlopu wychowawczego, lub najpóźniej w ciągu 18 miesięcy od zakończenia takiego okresu.  
Nie musisz spełniać tego warunku, jeśli jesteś całkowicie niezdolny do pracy i udowodnisz staż pracy, który wynosi:
  - 20 lat dla kobiety,
  - 25 lat dla mężczyzny.

### Ważne!

Uznamy że spełniłeś ten warunek, jeśli Twoja niezdolność do pracy powstała w trakcie ubezpieczenia w USA lub najpóźniej w ciągu 18 miesięcy od zakończenia tego okresu.

- 4) nie masz prawa do emerytury z ZUS lub nie spełniasz warunków do jej przyznania.

Twoją niezdolność do pracy musi potwierdzić lekarz orzecznik ZUS, który wyda w Twojej sprawie orzeczenie lekarskie. Sporządzi je na podstawie dokumentów medycznych, które do nas dostarczysz. Nie musisz zatem przyjeżdżać do Polski na badanie przez lekarza orzecznika ZUS.

### Jak wyliczymy Twoją rentę

Gdy Twój staż ubezpieczeniowy w Polsce jest za krótki do przyznania renty z tytułu niezdolności do pracy, to dodamy do polskiego okresu ubezpieczenia Twój amerykański okres ubezpieczenia. Będziemy wypłacać Ci rentę w wysokości proporcjonalnej do długości polskiego okresu ubezpieczenia.

Wyliczymy ją w dwóch etapach:

- najpierw obliczymy kwotę, jaka przysługiwałaby Ci, gdybyś przez cały okres ubezpieczenia (polski i amerykański) był ubezpieczony w Polsce;
- następnie na podstawie tej kwoty obliczymy kwotę rzeczywistą, którą będziemy Ci wypłacać. Wyliczymy ją w proporcji, jako stosunek polskich okresów ubezpieczenia do sumy polskich i amerykańskich okresów ubezpieczenia.

My wypłacimy rentę za polski staż ubezpieczenia, natomiast w SSA możesz ubiegać się o rentę za okresy pracy w USA.

### Jak potwierdzić ubezpieczenie w Polsce, jeśli nie masz dokumentów, a Twój zakład pracy już nie istnieje

Pracodawca przed zlikwidowaniem zakładu pracy powinien zabezpieczyć Twoją dokumentację i przekazać ją do archiwum albo do innej instytucji, która zajmuje się przechowywaniem dokumentacji osobowo-płacowej.

Po zlikwidowanym zakładzie pracy dokumenty mógł przejąć także:

- następcą prawny likwidowanego zakładu, np. spółka cywilna lub handlowa, która powstała po sprywatyzowaniu przedsiębiorstwa,
- syndyk lub likwidator zakładu będącego w trakcie likwidacji,
- związek rewizyjny, w którym była zrzeszona zlikwidowana spółdzielnia, lub Krajowa Rada Spółdzielcza (00-013 Warszawa, ul. Jasna 1), jeżeli nie ma związku rewizyjnego, w którym była zrzeszona zlikwidowana spółdzielnia.

My również możemy pomóc Ci znaleźć informację o miejscu przechowywania Twojej dokumentacji osobowej i płacowej z części zlikwidowanych



zakładów pracy. Opracowana przez nas baza zlikwidowanych zakładów dostępna jest w każdej naszej placówce oraz na naszej stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [Świadczenia]>[Emerytury]>[Baza zlikwidowanych lub przekształconych zakładów pracy]. Możemy również potwierdzić zatrudnienie w zakładzie, który przed 1999 r. rozliczał składki na ubezpieczenie społeczne w deklaracjach imiennych.

Informacje o miejscu przechowywania dokumentacji po zlikwidowanych spółkach cywilnych i handlowych możesz uzyskać także w wydziałach sądów rejestrowych, które są właściwe terytorialnie dla siedziby firmy.

Gdyby jednak nie udało się odnaleźć żadnych dokumentów po zlikwidowanych zakładach pracy, możemy uznać okresy zatrudnienia także na podstawie zeznań świadków, którzy pracowali razem z Tobą w tych zakładach. Niestety nie wszystkie okresy zatrudnienia mogą być udowodnione zeznaniami.

Zeznaniami świadków możesz udowodnić:

- zatrudnienie przed 15 listopada 1991 r. na terytorium Polski – jeśli wykonywałeś je w wymiarze przynajmniej połowy pełnego wymiaru czasu pracy i jeśli miałeś ponad 15 lat;
- zatrudnienie po 15 listopada 1991 r. – jeśli utraciłeś dokumenty podczas powodzi w lipcu 1997 r. lub w 2010 r.;
- zatrudnienie młodocianego pracownika przypadające przed 1 stycznia 1975 r. – jeśli pracodawca stwierdzi brak dokumentacji z tego okresu i brak możliwości potwierdzenia, że były zawierane (bądź nie) umowy z takimi pracownikami, albo potwierdzi, że zawierał umowy z młodocianymi pracownikami, lecz z powodu braku pełnej dokumentacji nie może potwierdzić zatrudnienia konkretnego młodocianego pracownika.

## Jak uzyskać z ZUS emeryturę lub rentę z tytułu niezdolności do pracy

Jeśli chcesz uzyskać emeryturę lub rentę z Polski, złóż do nas wniosek. W tym celu przygotowaliśmy formularz PL/USA 4, który znajdziesz na naszej stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [Wzory formularzy]>[Umowy międzynarodowe i UE]>[USA].

Do wniosku dołącz dokumenty, które potwierdzają Twoje zatrudnienie i wynagrodzenie, jakie otrzymywałeś w Polsce.

Takimi dokumentami są m.in.:

- świadectwa pracy,
- legitymacja ubezpieczeniowa, w której są wpisy o zatrudnieniu i wynagrodzeniu,
- zaświadczenia pracodawców o zatrudnieniu i wynagrodzeniu, które potwierdzają okresy zatrudnienia i wysokość wynagrodzenia, od którego

- były odprowadzane składki na ubezpieczenie społeczne lub emerytalno-  
-rentowe w Polsce (w tym zaświadczenia na druku ERP-7),
- książeczka wojskowa lub zaświadczenie z Wojskowej Komendy Uzuppełnień o okresie służby wojskowej,
  - zaświadczenie szkoły wyższej o okresie nauki i programowym toku jej trwania,
  - odpisy aktów urodzenia dzieci,
  - zaświadczenia, karty płac wydane przez archiwa lub inne jednostki, które zajmują się przechowywaniem dokumentów zlikwidowanych zakładów pracy,
  - inne dokumenty z okresu ubezpieczenia.

Dokumenty te złóż w oryginale. Możesz złożyć również ich kserokopie, jednakże kserokopie te muszą być poświadczone za zgodność z oryginałem przez odpowiednie władze lub instytucje, które mają do tego prawo. Jeśli już kiedyś dostarczałeś nam te dokumenty, np. abyśmy obliczyli Ci kapitał początkowy, nie musisz ich składać ponownie.

Do wniosku o rentę z tytułu niezdolności do pracy dodatkowo dołącz dokumentację medyczną, która potwierdza Twój aktualny stan zdrowia oraz [formularz PL/USA 7 – opinia lekarska](#), wypełniony przez lekarza w USA.

## Renta rodzinna

### Czy możesz otrzymać świadczenie po śmierci męża, który pobierał emeryturę z Polski

Jeżeli w chwili śmierci męża miałaś skończone 50 lat lub byłaś niezdolna do pracy, to możesz uzyskać rentę rodzinną z ZUS. Renta ta będzie wynosiła 85% emerytury, którą pobierał mąż.

Renta rodzinna przysługuje Ci także, jeśli:

- wychowujesz co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa, które nie skończyło 16 lat, a jeżeli kształci się w szkole – 18 lat, i które jest uprawnione do renty rodzinnej po Twoim zmarłym mężu;
- opiekujesz się dzieckiem całkowicie niezdolnym do pracy oraz do samodzielnej egzystencji;
- opiekujesz się dzieckiem całkowicie niezdolnym do pracy, uprawnionym do renty rodzinnej;
- stałaś się niezdolna do pracy po śmierci męża, nie później jednak niż w ciągu 5 lat od jego śmierci lub od momentu, w którym przestałaś wychowywać wyżej wymienione osoby.

Jeżeli starasz się o rentę rodzinną po śmierci żony, musisz spełnić te same warunki.

### Kto jeszcze oprócz wdowy lub wdowca może otrzymać rentę rodzinną z ZUS

Rentę rodzinną mogą otrzymać następujący członkowie rodziny:

- dzieci własne, dzieci drugiego małżonka oraz dzieci przysposobione;
- przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności wnuki, rodzeństwo i inne dzieci, oprócz dzieci przyjętych na wychowanie i utrzymanie w ramach rodziny zastępczej lub rodzinnego domu dziecka;
- rodzice (również ojczym i macocha oraz osoby przysposabiające).

Dzieci własne, dzieci drugiego małżonka i dzieci przysposobione mają prawo do renty rodzinnej:

- do ukończenia 16 lat;
- do zakończenia nauki w szkole, jeżeli przekroczyły 16 rok życia, nie dłużej jednak niż do ukończenia 25 lat;
- bez względu na wiek, jeżeli stały się całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji lub całkowicie niezdolne do pracy w trakcie nauki w szkole.

Przyjęte na wychowanie i utrzymanie wnuki, rodzeństwo i inne dzieci mają prawo do renty rodzinnej, jeżeli spełniają warunki określone dla dzieci własnych, dzieci drugiego małżonka i dzieci przysposobionych, a także:

- zostały przyjęte na wychowanie i utrzymanie co najmniej na rok przed śmiercią ubezpieczonego (emeryta lub rencisty), chyba że śmierć była następstwem wypadku oraz
- nie mają prawa do renty po zmarłych rodzicach, a gdy rodzice żyją, jeżeli:
  - nie mogą zapewnić im utrzymania
  - albo
  - ubezpieczony (emeryt lub rencista) lub jego małżonek był opiekunem tych dzieci ustanowionym przez sąd.

Rodzice mają prawo do renty rodzinnej po zmarłym dziecku, jeżeli:

- bezpośrednio przed śmiercią przyczyniało się ono do ich utrzymania;
- w chwili śmierci dziecka mieli skończone 50 lat lub byli niezdolni do pracy albo
- wychowują co najmniej jedno z dzieci, wnuków lub rodzeństwa zmarłego, które:
  - jest uprawnione do renty rodzinnej po zmarłym,
  - nie osiągnęło 16 lat, a jeżeli kształci się w szkole – 18 lat;
- sprawują pieczę nad dzieckiem zmarłego, które jest:
  - całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji,
  - całkowicie niezdolne do pracy i jest uprawnione do renty rodzinnej.

## Ile wynosi renta rodzinna

Renta rodzinna wynosi:

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

### Ważne!

Wszystkim uprawnionym przysługuje jedna łączna renta rodzinna, którą podzielimy na równe części między uprawnionych.

## Jak ubiegać się o rentę rodzinną z ZUS po śmierci męża albo żony

Jeśli chcesz uzyskać rentę rodzinną z Polski, złóż do nas wniosek. W tym celu przygotowaliśmy formularz PL/USA 5, który znajdziesz na naszej stronie

internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [Wzory formularzy]>[Umowy międzynarodowe i UE]>[USA].

Do wniosku dołącz:

- odpis aktu zgonu,
- odpis aktu zawarcia małżeństwa.

Jeśli ubiegasz się o rentę rodzinną po bliskim, który nie miał jeszcze emerytury ani renty z ZUS, dodatkowo do wniosku dołącz dokumenty, które potwierdzają zatrudnienie i wynagrodzenie osoby zmarłej, jakie otrzymywała w Polsce. Jeśli już kiedyś dostaliśmy te dokumenty, np. w celu obliczenia kapitału początkowego, nie musisz ich składać ponownie.

## Informacje ogólne

### Czy musisz rozwiązać umowę o pracę w USA, aby otrzymać emeryturę lub rentę z ZUS

Aby otrzymać emeryturę z ZUS, musisz rozwiązać umowę o pracę ze wszystkimi pracodawcami, u których pracujesz, bezpośrednio przed przejściem na emeryturę. Jeśli tego nie zrobisz, przyznamy Ci emeryturę, ale wstrzymamy jej wypłatę do czasu rozwiązania stosunku pracy i nadesłania do nas dokumentu, który to potwierdzi.

Gdy ubiegasz się o rentę z tytułu niezdolności do pracy lub rentę rodzinną, nie musisz rozwiązywać stosunku pracy.

### Ważne!

Jeśli prowadzisz własną działalność gospodarczą, nie musisz jej zawieszać ani likwidować, aby otrzymać emeryturę z ZUS.

### Czy możesz pracować w USA i pobierać świadczenie z ZUS

Jeśli otrzymujesz już emeryturę z ZUS, możesz ponownie się zatrudnić. Nadal będziemy wypłacać Ci emeryturę.

Możemy zmniejszyć albo zawiesić Twoją emeryturę lub rentę, jeśli pracujesz lub prowadzisz własną działalność i jednocześnie pobierasz:

- emeryturę ustaloną w obniżonym wieku, czyli przed 60 rokiem życia dla kobiet i 65 – dla mężczyzn,
- rentę z tytułu niezdolności do pracy,
- rentę rodzinną.

### Kiedy zawiesimy lub zmniejszymy Twoje świadczenie z ZUS

To, czy zmniejszymy albo zawiesimy Twoje świadczenie, zależy od tego, jaki przychód osiągasz z tytułu pracy lub działalności gospodarczej.

Jeśli Twój przychód:

- nie przekroczy 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w Polsce, to będziemy wypłacać Ci emeryturę lub rentę w pełnej wysokości;
- przekroczy 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w Polsce, ale nie przekroczy 130% tego wynagrodzenia, to zmniejszymy Twoją emeryturę lub rentę;
- przekroczy 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w Polsce, to zawiesimy wypłatę Twojej emerytury lub renty.

Wysokość przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w Polsce ogłasza raz na kwartał prezes Głównego Urzędu Statystycznego. Wysokość tego wy-

nagrodzenia możesz sprawdzić na stronie internetowej Głównego Urzędu Statystycznego <https://stat.gov.pl/>.

Do końca lutego każdego roku musisz dostarczyć nam zaświadczenie o wysokości Twojego przychodu za ubiegły rok. Na jego podstawie ustalimy, czy wypłacaliśmy Ci emeryturę lub rentę w prawidłowej wysokości.

### Ważne!

Nie zmniejszymy Twojego świadczenia ani nie zawiesimy jego wypłaty, jeśli masz prawo do emerytury i osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny (kobieta – 60 lat, mężczyzna – 65 lat).

### Gdzie złożyć wniosek o emeryturę lub rentę z ZUS

Jeśli mieszkasz w USA i chcesz ubiegać się o emeryturę lub rentę z ZUS, wniosek możesz:

1. Złożyć w najbliższej Ci jednostce SSA. Pracownik SSA przekaze do nas Twój wniosek i poinformuje nas, kiedy go złożyłeś. Datę złożenia wniosku w SSA potraktujemy jak datę wpływu Twojego wniosku do ZUS.
2. Przesłać pocztą na adres:  
I Oddział ZUS w Warszawie  
Wydział Realizacji Umów Międzynarodowych  
ul. Senatorska 6/8  
00-917 Warszawa
3. Złożyć przez Platformę Usług Elektronicznych ZUS (PUE ZUS) – na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl). Żeby to zrobić, musisz mieć konto na PUE ZUS i profil zaufany na Elektronicznej Platformie Usług Administracji Publicznej (ePUAP) lub bezpieczny podpis elektroniczny. Możesz również zarejestrować się na PUE ZUS za pośrednictwem bankowości elektronicznej (na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) dostępna jest lista banków, które z nami współpracują).

### Ważne!

Dokumenty, które dołączysz do wniosku, musisz jednak dostarczyć nam w formie papierowej.

### Jak będziemy wypłacać Ci emeryturę lub rentę

Twoją emeryturę lub rentę możemy przekazywać:

- na Twój rachunek bankowy w USA,
- na Twój rachunek bankowy w Polsce,
- pocztą osobie mieszkającej w Polsce, którą upoważniłeś do otrzymywania Twoich świadczeń.

Jeśli chcesz, żebyśmy przekazywali Twoją emeryturę lub rentę na rachunek bankowy w USA, musisz podać nam:

- numer rachunku bankowego,
- pełną nazwę banku,
- adres banku,
- kod identyfikacyjny banku,
- rodzaj tego rachunku (checking bądź savings).

Jeśli w przelewie będzie uczestniczył bank pośredniczący (bank korespondent), to powinieneś dodatkowo poinformować nas o nazwie, adresie i kodzie tego banku.

### Ważne!

Zalecamy, abyś wybrał bank w USA, który realizuje formę przekazu ACH „DIRECT DEPOSIT” (bez udziału banku pośredniczącego). Inne niż ACH „DIRECT DEPOSIT” formy przekazu mogą spowodować koszty związane z transferem należności po stronie banku amerykańskiego – banku korespondenta. Ty będziesz musiał ponieść te koszty.

### Czy po powrocie do Polski możesz złożyć wniosek o amerykańską emeryturę

Jeśli wrócisz do Polski i będziesz chciał uzyskać świadczenie z USA, to wniosek o to świadczenie możesz złożyć za pośrednictwem ZUS. Konieczne będzie, abyś wypełnił i przekazał nam formularz pomocniczy do podania o świadczenie z amerykańskiego systemu ubezpieczeń społecznych WZO-PL-01. Formularz ten znajdziesz w każdej naszej placówce oraz na naszej stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [\[Wzory formularzy\]>\[Umowy międzynarodynarodowe i UE\]>\[USA\]](#).

Gdy otrzymamy ten formularz, sporządzimy wniosek o amerykańską emeryturę/ rentę dla Ciebie i prześlemy go do SSA w USA. Instytucja amerykańska rozpatrzy Twoje uprawnienia do emerytury bądź renty na podstawie własnych przepisów i poinformuje Cię o podjętej decyzji.

### Czy SSA będzie przekazywać Twoje świadczenia na rachunek bankowy w Polsce

SSA może wypłacać Twoją emeryturę na rachunek bankowy w Polsce. Musisz poinformować SSA o tym, że wracasz na stałe do Polski, i podać numer rachunku bankowego, na który ma być przekazywane Twoje świadczenie z USA.



## Czy pobieranie amerykańskiej emerytury powoduje obniżenie świadczeń z ZUS

Nie. Świadczenie z USA nie ma wpływu na wysokość świadczenia z ZUS.

## Czy instytucja SSA obniża amerykańskie świadczenia tym, którzy pobierają polskie emerytury

Zdarza się, że SSA obniża emerytury z USA osobom, które pobierają polską emeryturę.

W USA obowiązuje ustawa Windfall Elimination Provision – WEP (Klauzula eliminująca nieoczekiwany dochód), która przewiduje zmniejszanie amerykańskich świadczeń.

Z informacji uzyskanych z amerykańskiej instytucji wynika, że ustawa ta ma zastosowanie w odniesieniu do osób, które otrzymują zarówno pełne (nieproporcjonalne) amerykańskie świadczenie z tytułu zabezpieczenia społecznego, jak i pełną (nieproporcjonalną) emeryturę lub rentę za pracę świadczoną po 1956 r., która nie była objęta amerykańskim systemem zabezpieczenia społecznego (w tym świadczenia otrzymywane z instytucji zagranicznych, np. z Polski).

Ustawa ta może dotyczyć osób, które:

- po 1985 r. skończyły 62 lata lub zostały uznane za niezdolne do pracy;
- nabyły uprawnienia do emerytury wynikającej z pracy, z tytułu której nie potrącano podatków Social Security po 1985 r., np. z tytułu pracy dla agencji rządowych USA lub zatrudnienia w innych państwach (w tym w Polsce).

Powyższa zasada redukcji nie dotyczy osób, które:

- otrzymują polskie świadczenia emerytalno-rentowe, które zostały ustalone w wysokości proporcjonalnej na podstawie zsumowanych polskich i amerykańskich okresów ubezpieczenia;
- otrzymują amerykańskie świadczenie, które zostało ustalone w wysokości proporcjonalnej na podstawie zsumowanych amerykańskich i polskich okresów ubezpieczenia (nawet jeśli polska emerytura albo renta ustalona jest w pełnej wysokości na podstawie wyłącznie polskich okresów ubezpieczenia);
- mają 30 lub więcej lat „znaczących zarobków”, od których były odprowadzane składki do amerykańskiego systemu Social Security;
- otrzymują renty rodzinne.

### Ważne!

Ustawa Windfall Elimination Provision – WEP (Klauzula eliminująca nieoczekiwany dochód) jest regulacją wynikającą wyłącznie z amerykańskiego ustawodawstwa. O szczegóły jej stosowania zapytaj amerykańską instytucję SSA.

### Czy masz prawo do opieki zdrowotnej w Polsce, jeśli mieszkasz w USA i pobierasz emeryturę z ZUS

Jeśli mieszkasz w USA i pobierasz polską emeryturę lub rentę, to nie jesteś zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego w Polsce. Zatem nie możesz korzystać z bezpłatnej służby zdrowia świadczonej przez Narodowy Fundusz Zdrowia, gdy będziesz przebywać w Polsce czasowo.

### Czy po powrocie do Polski będziesz mógł bezpłatnie korzystać z polskiej służby zdrowia, jeśli masz tylko emeryturę z SSA

Jeśli na stałe wrócisz do Polski i będziesz pobierać emeryturę z SSA, to będziesz zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego. Od Twojej amerykańskiej emerytury będzie potrącana składka na ubezpieczenie zdrowotne. Składkę tę pobierze bank, do którego będzie wpływać Twoja emerytura.

Będziesz mógł korzystać ze świadczeń zdrowotnych w Polsce w takim samym zakresie jak polscy emeryci bądź renciści. Warunkiem jest więc to, aby amerykańskie świadczenie było przekazywane do banku w Polsce, który zgłosi Cię w Polsce do ubezpieczenia zdrowotnego.

## Wykaz przydatnych formularzy ZUS

- [PL/USA 4 „Wniosek o polską emeryturę-rentę z tytułu niezdolności do pracy”/ “Request for polish retirement-annuity for inability to work”](#)
- [PL/USA 5 „Wniosek o polską rentę rodzinną”/ “Request for polish family pension”](#)
- [PL/USA 10 „Wniosek o wypłatę polskiego zasiłku pogrzebowego”/ “Request for payment of polish burial allowance”](#)
- [WZO-PL-01 „Formularz pomocniczy do podania o świadczenia z amerykańskiego systemu ubezpieczeń społecznych \(U.S. SOCIAL SECURITY\)”](#)
- [PL/USA 7 „Opinia lekarska”/ “Medical evaluation”](#)
- [EKP „Wniosek w sprawie kapitału początkowego”](#)
- [ERP-6 „Informacja o okresach składkowych i nieskładkowych”](#)
- [EZZ „Wniosek o zmianę danych osoby zamieszkałej za granicą”](#)

Wszystkie formularze dostępne są na stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [Wzory formularzy].

## Gdzie możesz uzyskać więcej informacji

Więcej informacji o polskich emeryturach i rentach możesz uzyskać:

- w każdej naszej placówce,
- na stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl),
- przez Centrum Obsługi Telefonicznej, w ramach którego można skorzystać z:
  - infolinii ZUS tel. 0 048 22 560 16 00,
  - poczty elektronicznej e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl).

## Podstawa prawna

- Umowa o zabezpieczeniu społecznym między Rzeczpospolitą Polską a Stanami Zjednoczonymi Ameryki z dnia 2 kwietnia 2008 r. (Dz.U. z 2008 r. nr 46, poz. 374)
- Porozumienie administracyjne w sprawie stosowania umowy o zabezpieczeniu społecznym między Rzeczpospolitą Polską a Stanami Zjednoczonymi Ameryki z dnia 2 kwietnia 2008 r. (Dz.U. z 2008 r. nr 46, poz. 376)
- Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2018 r. poz. 1270, z późn. zm.)

# www.zus.pl

## Twój przewodnik po ubezpieczeniach społecznych



**ZUS** | ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

ul. Szamocka 3, 5  
01-748 Warszawa

- Platforma Usług Elektronicznych: [www.zus.pl](http://www.zus.pl)
- Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS:
  - 22 560-16-00\* dla tel. komórkowych i stacjonarnych
  - \* koszt połączenia według umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym
  - Skype: [zus\\_centrum\\_obsługi\\_tel](https://www.skype.com/name/plus/zus_centrum_obsługi_tel)
  - e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)

**ZUS** | ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH