

Bydgoszcz, 13 marca 2026 r.

Informacja prasowa

Po marcowej waloryzacji wyższe dodatki do emerytur i rent z ZUS

Wraz z marcową waloryzacją wzrosły także dodatki wypłacane razem z emeryturami i rentami. Najczęściej przyznawany dodatek pielęgnacyjny wynosi obecnie 366,68 zł i jest nieopodatkowany oraz wolny od potrąceń.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych oprócz podstawowych świadczeń emerytalno- rentowych wypłaca również różnego rodzaju dodatki. Przysługują one określonym grupom świadczeniobiorców i stanowią dodatkowe wsparcie finansowe. W marcu, wraz z coroczną waloryzacją, podwyższone zostały także ich kwoty – informuje Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Najczęściej wypłacanym dodatkiem jest dodatek pielęgnacyjny. Obecnie wynosi on **366,68 zł** miesięcznie. ZUS przyznaje go z urzędu osobom, które ukończyły 75 lat i pobierają emeryturę, rentę z tytułu niezdolności do pracy albo inne długoterminowe świadczenie wypłacane przez ZUS. Są jednak wyjątki. Dodatek pielęgnacyjny nie przysługuje osobom pobierającym rentę socjalną oraz rodzicielskie świadczenie uzupełniające „Mama 4 plus”.

Osoby, które nie ukończyły 75 lat, mogą otrzymać dodatek pielęgnacyjny na wniosek. Warunkiem jest uzyskanie orzeczenia lekarza orzecznika ZUS lub komisji lekarskiej ZUS potwierdzającego całkowitą niezdolność do pracy oraz niezdolność do samodzielnej egzystencji. Po spełnieniu tych warunków dodatek jest wypłacany razem z pobieranym świadczeniem.

Jeśli osoba całkowicie niezdolna do pracy oraz niezdolna do samodzielnej egzystencji pobiera rentę socjalną, świadczenie „Mama 4 plus” albo nie pobiera żadnego długoterminowego świadczenia z ZUS, może ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny w urzędzie gminy lub w ośrodku pomocy społecznej.

Marcowa waloryzacja objęła również inne dodatki wypłacane przez ZUS. Obecnie ich wysokość wynosi:

- dodatek za tajne nauczanie **366,68 zł**
- dodatek pielęgnacyjny dla inwalidy wojennego uznanego za całkowicie niezdolnego do pracy i do samodzielnej egzystencji **550,02 zł**
- dodatek dla sieroty zupełnej **689,17 zł**
- dodatek kombatancki **366,68 zł**
- dodatek kompensacyjny **55,00 zł**
- dodatek pieniężny do renty inwalidy wojennego **1403,90 zł**
- świadczenie pieniężne dla byłych żołnierzy górników oraz świadczenie przysługujące osobom deportowanym ustalone w maksymalnej wysokości **366,68 zł**

Od marca wzrósł również ryczałt energetyczny. Obecnie jego wysokość to **336,16 zł**.

Krystyna Michałek
regionalna rzeczniczka prasowa ZUS
w województwie kujawsko-pomorskim