Wsparcie Szpitala

Opieka nad rodzicem zamiast pracy

Porównywarka opcji + checklista formalności (2026)

Cztery ścieżki wsparcia dla opiekuna rodzica: świadczenie pielęgnacyjne, świadczenie wspierające, urlop opiekuńczy i składki ZUS. Co Ci przysługuje, ile wynosi i od czego zacząć. Stan na czerwiec 2026 r.

Cztery ścieżki w skrócie

- [ ] **Świadczenie pielęgnacyjne** - 3386 zł/mies. dla opiekuna; nowe zasady tylko dla opiekunów dzieci do 18 r.ż.
- [ ] **Świadczenie wspierające** - wypłaca ZUS samej osobie z niepełnosprawnością (rodzicowi); od 70 punktów WZON.
- [ ] **Urlop opiekuńczy** - 5 dni w roku, bezpłatny, na opiekę m.in. nad matką lub ojcem.
- [ ] **Składki ZUS opiekuna** - przy pielęgnacyjnym opłaca gmina, przy wspierającym - ZUS.

Świadczenie pielęgnacyjne (2026)

- [ ] **Kwota** - 3386 zł miesięcznie, wolne od podatku; wypłaca gmina lub MOPS.
- [ ] **Nowe zasady** - tylko opiekun dziecka do 18 r.ż.; można pracować bez limitu.
- [ ] **Stare zasady (ochronne)** - obejmują też dorosłych; zakaz pracy; nowych wniosków się nie przyjmuje.
- [ ] **Opiekun dorosłego rodzica** - zwykle nie dostanie nowego świadczenia; ścieżką jest wspierające.

Urlop i zwolnienia z pracy

- [ ] **Urlop opiekuńczy** - 5 dni w roku, bezpłatny; wniosek min. 1 dzień wcześniej; wlicza się do stażu.
- [ ] **Siła wyższa** - 2 dni lub 16 godzin, 50% wynagrodzenia, na nagłe sytuacje.
- [ ] **Zasiłek opiekuńczy ZUS** - do 14 dni na chorego rodzica-domownika, 80%, wymaga zwolnienia.
- [ ] **Elastyczna praca** - możliwy wniosek o ruchome godziny lub pracę zdalną.

Świadczenie wspierające i ZUS - checklista

- [ ] **Sprawdź orzeczenie** - czy rodzic ma orzeczenie i decyzję WZON o poziomie potrzeby wsparcia.
- [ ] **Złóż wniosek do WZON** - o decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia (od 70 punktów).
- [ ] **Wniosek do ZUS** - po decyzji WZON, przez PUE/eZUS, portal Empatia lub bankowość.
- [ ] **Nie łącz świadczeń** - wspierające wyklucza pielęgnacyjne za ten sam okres.
- [ ] **Zadbaj o składki ZUS** - zgłoś się do ubezpieczenia jako opiekun.

Materiał pochodzi z serwisu wsparciedlaszpitala.pl
Pełny artykuł: https://wsparciedlaszpitala.pl/ubezpieczenia/opieka-nad-rodzicem-zamiast-pracy-2026/

Materiał informacyjny; nie stanowi porady prawnej ani finansowej. Kwoty i zasady mogą się zmieniać - zweryfikuj w ZUS, WZON lub ośrodku pomocy społecznej. Podstawy: ustawa o świadczeniach rodzinnych, ustawa o świadczeniu wspierającym, Kodeks pracy.