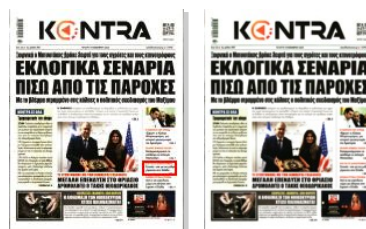


## 1. ΣΤΟΙΧΕΙΑ - ΣΟΚ ΓΙΑ ΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Μέσο: . . . . . KONTA NEWS

Ημ. Έκδοσης: . . . 19/11/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 19/11/2025

Σελίδα: . . . . . 1



**SOS ΓΙΑ ΤΟ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟ**  
**Στοιχεία - σοκ για τον ρυθμό**  
**γήρανσης στην Ελλάδα**

ΣΕΛ. 11



## Στοιχεία - σοκ για τον ρυθμό γήρανσης στην Ελλάδα

**Μ**ε ραγδαία αυξανόμενο ρυθμό γεννάει ο ελληνικός αλλά και ο ευρωπαϊκός πληθυσμός, ενώ μέχρι το 2060 το 34% των πολιτών στην Ελλάδα θα είναι άνω των 65 ετών, σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Υγείας που παρουσίασε η αντιπεριφερειάρχης Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας Μελίνα Δερμεντζοπούλου, σε ημερίδα που διοργάνωσε η Αντιπεριφέρεια σε συνεργασία με το Περιφερειακό Τμήμα Θεσσαλονίκης, Κιλκίς και Χαλκιδικής του **Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών**. Η κ. Δερμεντζοπούλου

επισημάνει χαρακτηριστικά ότι ενώ το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί (στην Ελλάδα είναι τα 81,1 έτη), μετά την ηλικία των 65 τα 2/3 αυτών των ετών συνοδεύονται από κάποιο χρόνιο νόσημα. Τα περισσότερα χρόνια νοσήματα, μάλιστα, οφείλονται σε παράγοντες που εξαρτώνται από τη συμπεριφορά μας (κάπνισμα, διατροφή, έλλειψη σωματικής δραστηριότητας). Στο πλαίσιο αυτό, τόνισε ότι η υγιής γήρανση είναι ένα κεφάλαιο που επιβάλλεται να μας απασχολήσει και συμπλήρωσε πως δεν είναι τυχαίο ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας βρίσκεται σε διαδικασία αναθεώρησης της Στρατηγικής για την Υγιή Γήρανση για την περίοδο 2026-2030.

“Μεγαλώνουμε, αλλά πώς μεγαλώνουμε; Την ώρα που η μακροζωία είναι σημάδι πρόοδου στη δημόσια υγεία, η κακή υγεία κατά τη γήρανση δεν πρέπει να θεωρείται αυτονόητη. Αντίθετα, η υγιής γήρανση συνδέεται με τις επιλογές μας, με τον τρόπο ζωής που έχουμε επιλέξει από τη νεαρή μας ηλικία, με την προσέγγισή μας σε θέματα υγιεινής διατροφής, άσκησης, αποφυγής επιβλαβών συνθηκών κ.ά.”, πρόσθεσε η ίδια. Παράλληλα υπογράμμισε ότι η Περιφέρεια δίνει έμφαση στις πολιτικές που βάζουν στο επίκεντρο την ασφαλή γήρανση, την ευημερία των ηλικιωμένων, μέσα από συνέργειες με άλλους φορείς, δίνοντας προτεραιότητα στις προσπάθειες για την προώθηση φιλικών προς τους ηλικιωμένους συνθηκών,

όπως για παράδειγμα ασφαλή, προσβάσιμα κτίρια και μεταφορές, σε δράσεις και πρωτοβουλίες που ενθαρρύνουν την άσκηση και την υιοθέτηση μοντέλων υγιεινής διατροφής, τη χρηματοδότηση δράσεων και στρατηγικών που καταπολεμούν την κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά, τη χρηματοδότηση δομών για υπηρεσίες πρωτοβάθμιας υγείας που ανταποκρίνονται στους ηλικιωμένους.

Επίσης αναφέρθηκε στην ανάγκη η υγιής γήρανση να ενταχθεί σε ένα πολυδιάστατο πλαίσιο πολιτικής, που στοχεύει στη μείωση των αποφευκτέων ασθενειών και αναπηριών, στην υποστήριξη,

αλλά και στη δημιουργία των συνθηκών για την υιοθέτηση καλύτερων και πιο υγιεινών συνθηκών. “Είναι ζωτικής σημασίας να υιοθετηθεί μια ολιστική προσέγγιση, που βασίζεται στην εμπλοκή πολλών ενδιαφερομένων - από εθνικό έως περιφερειακό και τοπικό επίπεδο - με τη συμμετοχή ακαδημαϊκών και επαγγελ-

ματιών, όπως είναι οι **φυσικοθεραπευτές**, με τη συμμετοχή ενώσεων που εκπροσωπούν τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους, αλλά και εκπροσώπων της πολιτείας”, πρόσθεσε η κ. Δερμεντζοπούλου.

Από την πλευρά του, ο πρόεδρος του **Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών Πέτρος Λυμπερίδης** τόνισε ότι “οι φυσικοθεραπευτές προάγουν την ανεξαρτησία και τη λειτουργικότητα, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής και είναι βασικός συντελεστής στην υγιή γήρανση”. Τέλος, ο πρόεδρος του Περιφερειακού Τμήματος Θεσσαλονίκης, Κιλκίς και Χαλκιδικής του **Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών** Δήμητρα Ν. Φυτιλή σημείωσε: “Η Τρίτη Ηλικία και η προώθηση της υγιούς γήρανσης αποτελούν κοινή προτεραιότητα. Η ημερίδα απέδειξε ότι, όταν η επιστημονική κοινότητα συνεργάζεται με τους θεσμούς, μπορούμε να υλοποιούμε παρεμβάσεις με πραγματικό αντίκτυπο στη ζωή των πολιτών”.

**Μέχρι το 2060 το 34% των πολιτών στην Ελλάδα θα είναι άνω των 65 ετών, σύμφωνα με στοιχεία του Υπουργείου Υγείας, γεγονός που προκαλεί ανησυχία**