

1. Η ΕΛΛΑΔΑ ΜΕΤΑΤΡΕΠΕΤΑΙ ΤΩΝ ... 60ΑΡΗΔΩΝ ΧΩΡΑ

Μέσο: ΤΥΠΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

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

Σελίδα: 1



ΚΑΜΠΑΝΑΚΙ ΓΙΑ ΤΟ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΟ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

Η ΕΛΛΑΔΑ μετατρέπεται σε χώρα των... 60άρηδων

Το 34% του πληθυσμού θα είναι άνω των 65 ετών έως το 2060 – Ποιοι κίνδυνοι απειλούν την υγιή γήρανση



Η δημογραφική πραγματικότητα αλλάζει ραγδαία: μέχρι το 2060, ένας στους τρεις Έλληνες θα είναι άνω των 65 ετών, σύμφωνα με τα στοιχεία του υπουργείου Υγείας που παρουσιάστηκαν σε ημερίδα της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας. Παρότι το προσδόκιμο ζωής φτάνει τα 81,1 έτη, τα δύο τρίτα των χρόνων μετά τα 65 συνοδεύονται από χρόνια νοσήματα, συχνά λόγω τρόπου ζωής. Η ανάγκη για πρόληψη, άσκηση και υγιείς συνήθειες αναδεικνύεται πιο επιτακτική από ποτέ. ΣΕΛ 6

1. Η ΕΛΛΑΔΑ ΜΕΤΑΤΡΕΠΕΤΑΙ ΤΩΝ ... 60ΑΡΗΔΩΝ ΧΩΡΑ

Μέσο: ΤΥΠΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

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

Σελίδα: 6



Το 34% των Ελλήνων θα είναι άνω των 65 ετών μέχρι το 2060

Καμπανάκι για την υγιή γήρανση – Τι ειπώθηκε σε ημερίδα της Αντιπεριφέρειας Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας

«Σύμφωνα με στοιχεία του υπουργείου Υγείας, μέχρι το 2060 το 34% των πολιτών στην Ελλάδα θα είναι άνω των 65 ετών. Επίσης, 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)».

Αυτό ανέφερε η Αντιπεριφερειάρχης Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης Μελίνα Δερμεντζοπούλου σε ομιλία της στο πλαίσιο ημερίδας με τίτλο «Τρίτη Ηλικία και Υγιής Γήρανση» που διοργάνωσε η Αντιπεριφέρεια Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας σε συνεργασία με το Περιφερειακό Τμήμα Θεσσαλονίκης, Κύκλις και Χαλκιδικής του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών.

Η Αντιπεριφερειάρχης επισήμανε ότι «βάσει και των στατιστικών, που δείχνουν ότι ο ελληνικός αλλά και ο ευρωπαϊκός πληθυσμός γεννάει με ραγδαία αυξανόμενο ρυθμό, η υγιής γήρανση εί-



ναι ένα κεφάλαιο που επιβάλλεται να μας απασχολήσει». Όπως παρατήρησε η Αντιπεριφερειάρχης, δεν είναι τυχαίο το γεγονός 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 προόδου 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.

«Ως Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας δίνουμε έμφαση στις πολιτικές που βάζουν στο επίκεντρο την ασφαλή γή-

ρανση, 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», επισήμανε η Αντιπεριφερειάρχης Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Η ίδια 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 επαγγελματιών, 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.

«Οι **φυσικοθεραπευτές** προάγουν την ανεξαρτησία και τη λειτουργικότητα, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής και είναι βασικός συντελεστής στην υγιή γήρανση», υπογράμμισε ο Πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών **Πέτρος Λιμπερίδης**.

Από την πλευρά της η Πρόεδρος του Περιφερειακού Τμήματος Θεσσαλονίκης, Κύκλις και Χαλκιδικής του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών Δήμητρα Ν. Φυντλή σημείωσε: «Η Τρίτη Ηλικία και η προώθηση της υγιούς γήρανσης αποτελούν κοινή προτεραιότητα. Δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε με συνέπεια τις προσπάθειες που ενισχύουν την αυτονομία, την κινητικότητα των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας, με σεβασμό, υπευθυνότητα και ουσιαστική κοινωνική προσφορά».