



Ημερίδα με θέμα «Τρίτη Ηλικία και Υγιής Γήρανση» από την Αντιπεριφέρεια Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας

«**Τ**ρίτη Ηλικία και Υγιής Γήρανση» ήταν το θέμα ημερίδας που διοργάνωσε η Αντιπεριφέρεια Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας σε συνεργασία με το Περιφερειακό Τμήμα Θεσσαλονίκης, Κιλκίς και Χαλκίδικης του Πανελληνίου **Συνλόγου Φυσικοθεραπευτών**.

Η Αντιπεριφερειάρχης Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης Μέλιντα Δερμεντζοπούλου επισήμανε στην ομιλία της ότι «βιάσει και των στατιστικών, που δείχνουν ότι ο ελληνικός αλλά και ο ευρωπαϊκός πληθυσμός γεννάει με ραγδαία αυξανόμενο ρυθμό, η υγιής γήρανση είναι 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.

«Οι αριθμοί είναι αμείλικτοι και, δυστυχώς, λένε πάντα την αλήθεια: 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)», εξήγησε η κ. Δερμεντζοπούλου.

«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, αφορητής επιβάρυνσης συνθηκών κ.ά.», πρόσθεσε η ίδια.

«Ως Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας δίνουμε έμφαση στις πολιτικές που βάζουν στο επίκεντρο την ασφαλή γήρανση, την ευημερία των ηλικιωμένων, μέσα από συνεργασίες 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 αφορευτικών 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 φυ-



σικοθεραπευτές, 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 Συνλόγου Φυσικοθεραπευτών Πέτρος Λυμπερίδης**.

Από την πλευρά της η Πρόεδρος του Περιφερειακού Τμήματος Θεσσαλονίκης, Κιλκίς και Χαλ-



κίδικης του **Πανελληνίου Συνλόγου Φυσικοθεραπευτών** Δημήτρα Ν. Φυτίλη, 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. Δεσμευόμαστε να συνεχίσουμε με συνέπεια τις προσπάθειες που ενισχύουν την αυτονομία, την κινητικότητα και τη συνολική ποιότητα ζωής των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας, με σεβασμό, υπευθυνότητα και ουσιαστική κοινωνική προσφορά».