1. « Ο ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 2027 ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 2030 »



Μέσο: . . . . . .ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026

Σελίδα: 1



1. « Ο ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 2027 ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 2030 »

Μέσο: . . . . . .ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026

Σελίδα: 4





ΡΕΠΟΡΤΑΖ
Σπύρος Κάραλης



Ο Κυριάκος Μητσοτάκης στο χθεσινό υπουργικό συμβούλιο

«Ο προϋπολογισμός ανοίγει έναν αισιόδοξο ορίζοντα προς το 2030»

Ο Μητσοτάκης μίλησε για αυξήσεις μισθών και συντάξεων και ζήτησε περισσότερη δουλειά από τους υπουργούς - «Στόχος ο κατώτατος να έχει φθάσει τα 1.000 ευρώ το 2028»

Με βαριά ατζέντα συνεδρίασε το υπουργικό συμβούλιο χθες, στη σκιά των υποθέσεων Λιάκου και Τσάφου και με το βλέμμα στην οικονομία, στην εθνική άμυνα και στις αγροτικές επιδοτήσεις. Στην εισαγωγική τοποθέτησή του ο Κυριάκος Μητσοτάκης επιδίωξε να μετατοπίσει το κέντρο βάρους από τη μικροπολιτική στη στρατηγική προοπτική με ορίζοντα το 2030, θέτοντας στο επίκεντρο τον δημοσιονομικό σχεδιασμό της επόμενης τετραετίας και με τον νέο προϋπολογισμό να αποτελεί, όπως τόνισε, τη γέφυρα για το μέλλον. «Ο νέος προϋπολογισμός, οδικός χάρτης για το 2027, ανοίγει έναν αισιόδοξο ορίζοντα προς το 2030», ανέφερε ο πρωθυπουργός, επιχειρώντας να δώσει σαφές στίγμα θεωρώντας πως υπάρχει ακόμη πολλή δουλειά να γίνει μέχρι την άνοιξη με βάση την υπεραπόδοση της οικονομίας και τη διατήρηση της δημοσιονομικής ισορροπίας και προκειμένου να στηριχθεί η κοινωνία, καθώς η ακρίβεια συνεχίζει να «ροκανίζει» το διαθέσιμο εισόδημα των πολιτών. Συνολικά το υπουργικό συμβούλιο λειτούργησε ως ηχηρό καμπανάκι αφύπνισης, καθώς το Μέγαρο Μαξίμου επιχειρεί να κλείσει τα όποια εσωτερικά μέτωπα, να απορροφήσει κραδασμούς από σκιώδεις υποθέσεις που βαραίνουν το κλίμα και να προτάξει συνεκτικό σχέδιο διακυβέρνησης με βάθος νέας τετραετίας.

ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ

Το μήνυμα συνεπώς του κ. Μητσοτάκη προς τους υπουργούς ήταν ξεκάθαρο: η προεκλογική περίοδος δεν αποτελεί άλλοθι για χαλάρωση, αντιθέτως απαιτεί επιτάχυνση των μεταρρυθμίσεων, στοχεύοντας να επαναφέρει την κυβερνητική μηχανή σε τροχιά παραγωγής έργου. «Η δουλειά δεν σταματά στον δρόμο προς τις κάλπες», τόνισε ο πρωθυπουργός, βλέποντας πολλούς από τους υπουργούς του να έχουν επιδοθεί στη μάχη της προσωπικής επιρροής προς το εκλογικό σώμα, με τις όποιες φιλοδοξίες ο καθένας έχει. «Έως ότου φθάσουμε στις εκλογές, μεσολαβεί αρκετός χρόνος. Για αυτό και συνεχίζουμε τη δουλειά με συγκεκριμένους στόχους και χρονοδιαγράμματα. Προσηλωμένοι στις πράξεις που βελτιώνουν την καθημερινότητα του πολίτη», σημείωσε στην εισαγωγική τοποθέτησή του.

Η συνεδρίαση πραγματοποιήθηκε λίγες μόλις ημέρες μετά την κατάθεση του κρατικού προϋπολογισμού και στο παρά πέντε της μάχης που θα δοθεί στις 11-15 Δεκεμβρίου στη Βουλή, δίνοντας το στίγμα των προτεραιοτήτων ενόψει του εκλογικού 2027. Πρώτο στη λίστα βρέθηκε το οικονομικό πακέτο, με τον Κυριάκο Πιερρακάκη και τον υφυπουργό Θάνο Πετραλιά να ενημερώνουν για τον Κρατικό Προϋπολογισμό 2027 και τον Δημοσιονομικό Προγραμματισμό 2027-2030. Το οικονομικό επιτελείο βλέπει ανάπτυξη 2,3% για το 2027, περαιτέρω αποκλιμάκωση του δημόσιου χρέους στο 128,5% του ΑΕΠ (από 135,8% το 2026) και υποχώρηση της ανεργίας στο 7,9%. Παράλληλα ο προϋπολογισμός ενσωματώνει τις παρεμβάσεις που ανακοινώθηκαν στη ΔΕΘ, ύψους 2,2 δισεκατομμυρίων ευρώ, την κατάργηση του ΕΝΦΙΑ για κύριες κατοικίες σε μικρούς οικισμούς και τη μείωση των ασφαλιστικών εισφορών κατά 0,5 μονάδες από τον Απρίλιο του 2027, διατηρώντας «μαξιλάρι» 200.000.000 ευρώ για τυχόν νέες ενεργειακές αναταράξεις.

ΕΝΙΣΧΥΣΗ 500 ΕΥΡΩ

«Από τις αρχές του επόμενου έτους θα έχουμε νέα ενίσχυση των μισθών και των συντάξεων. Μέσα στο 2027 θα έχουμε νέα αύξηση του κατώτατου μισθού. Έχουμε πει ότι ο στόχος είναι στις αρχές του 2028 ο κατώτατος μισθός να έχει φτάσει τα 1.000 ευρώ, δηλαδή αύξηση της τάξης του 50% σε σχέση με το 2019», τόνισε ο κ. Μητσοτάκης και πρόσθεσε: «Αυξήσεις θα δουν και οι δημόσιοι υπάλληλοι και να θυμίσω ότι στο τέλος του 2027 θα λάβουν ενίσχυση 500 ευρώ, σταθερή για τα επόμενα χρόνια. Οι συντάξεις αυξημένες κατά σχεδόν 3% από την 1η Ιανουαρίου, λίγο υψηλότερα από τις αρχικές μας προβλέψεις».

Ψηλά στην ατζέντα βρέθηκε το ζήτημα των αγροτικών επιδοτήσεων, ένα θέμα με έντονο κοινωνικό αποτύπωμα, ειδικά στην περιφέρεια, όπου η κυβέρνηση δέχεται πιέσεις. Η ομαλοποίηση της ροής των πληρωμών και η εξυγίανση του συστήματος αποτελούν κεντρικό στοίχημα για το Μέγαρο Μαξίμου, με δεδομένο ότι οι καθυστερήσεις και οι δυσλειτουργίες έχουν προκαλέσει έντονη δυσαρέσκεια στον αγροτικό κόσμο. Και η κυβέρνηση γνωρίζει ότι χωρίς την αποκατάσταση της εμπιστοσύνης με τους παραγωγούς, η εκλογική... προοπτική γίνεται δύσκολη. Σε αυτό το κλίμα παρουσιάστηκε το χρονοδιάγραμμα των ενισχύσεων από τον Μαργαρίτη Σχοινά, βάσει του οποίου οι πληρωμές ξεκινούν τη Δευτέρα 30 Νοεμβρίου, ενώ η πλήρης εξόφληση για τους 500.000 δικαιούχους αγρότες και κτηνοτρόφους θα ολοκληρωθεί έως το τέλος Δεκεμβρίου.

ΜΕ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΦΡΑΓΙΔΑ

Ιδιαίτερο βάρος στη συνεδρίαση δόθηκε στον τομέα της εθνικής άμυνας. Ο Νίκος Δένδιας παρουσίασε το νέο νομοσχέδιο για την αμυντική βιομηχανία και την καινοτομία, το οποίο φιλοδοξεί να βάλει τέλος στη λογική της αγοράς ξένων οπλικών συστημάτων, με την υποχρεωτική συμμετοχή των εγχώριων πολεμικών βιομηχανιών κατά 25% στα εξοπλιστικά προγράμματα, που μπορεί να φθάσει στο 30%, δίνοντας έτσι ισχυρή ώθηση

Νέο νομοσχέδιο από Δένδια - Από 25% έως 30% η υποχρεωτική συμμετοχή της βιομηχανίας μας στα εξοπλιστικά προγράμματα - Drones made in Greece και AI στις Ένοπλες Δυνάμεις

1. « Ο ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 2027 ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 2030 »

Μέσο: . . . . . .ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ
Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026
Σελίδα: 5







στην ελληνική παραγωγή. Παράλληλα, προβλέπεται η ανάπτυξη εγχώριων μη επανδρωμένων αεροσκαφών όλων των τύπων καθώς και η ενσωμάτωση και χρήση της τεχνητής νοημοσύνης στο στράτευμα. Πρόκειται για κίνηση στρατηγικής σημασίας, που συνδυάζει ισόποσα την ενίσχυση της αποτρεπτικής ισχύος με την αναπτυξιακή διάσταση της ελληνικής πολεμικής βιομηχανίας.

ΠΑΡΑΓΩΓΗ

«Μέχρι τώρα ήμασταν πάντα στην πλευρά του αγοραστή. Προβλέπουμε λοιπόν τώρα, που αρχίζουμε να έχουμε παραγωγή, να βρεθούμε και στην πλευρά του πωλητή. Και από εκεί και πέρα, προβλέπουμε τη συμμετοχή της ελληνικής αμυντικής βιομηχανίας στα νέα εξοπλιστικά προγράμματα και μια σειρά διατάξεων για να διευκολύνουμε το Ελληνικό Κέντρο Αμυντικής Καινοτομίας να αναπτυχθεί ακόμη περισσότερο», δήλωσε ο κ. Δένδιας μετά το πέρας της συνεδρίασης.

↓ Σήμερα ο Κυριάκος Μητσοτάκης συμμετέχει στην έκτακτη σύνοδο του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου με ζητούμενο να επιτευχθεί συμφωνία στο Πολυετές Δημοσιονομικό Πλαίσιο και αναμένεται να διαμηνύσει ότι «δεν μπορεί να υπάρξει ισχυρή Ευρώπη με αδύναμο προϋπολογισμό».

1. « Ο ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 2027 ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 2030 »

Μέσο: . . . . . .ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026

Σελίδα: 16





ΡΕΠΟΡΤΑΖ
Δωρόθεος Λογοθέτης

Πακέτο παροχών 11,45 δισ. € για την επόμενη τετραετία

Αυξήσεις αποδοχών - επιδομάτων, φοροελαφρύνσεις και μόνιμα μέτρα για το ενεργειακό κόστος και το Στεγαστικό περιλαμβάνει ο κυβερνητικός σχεδιασμός

Ένα πολυετές πακέτο παροχών, φορολογικών ελαφρύνσεων και αναπτυξιακών παρεμβάσεων, με συνολικό δημοσιονομικό αποτύπωμα που θα φτάσει τα 11,45 δισ. ευρώ το 2030, καταγράφει ο νέος Πολυετής Δημοσιονομικός Προγραμματισμός 2027-2030, ο οποίος παρουσιάστηκε στο υπουργικό συμβούλιο από τον υπουργό Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, Κυριάκο Πιερρακάκη, και τον υφυπουργό, Θάνο Πετραλιά.

Το οικονομικό αποτύπωμα των μόνιμων παρεμβάσεων σχεδόν τριπλασιάζεται μέσα στην τετραετία, καθώς από τα 4,08 δισ. ευρώ του 2026 προβλέπεται να ανέλθει στα 7,3 δισ. ευρώ το 2027, στα 8,86 δισ. ευρώ το 2028, στα 10,56 δισ. ευρώ το 2029 και τελικά στα 11,45 δισ. ευρώ το 2030.

Ειδικότερα, τα νέα μόνιμα μέτρα έχουν κόστος 605.000.000 ευρώ για το 2026, το οποίο αυξάνεται στα 2,28 δισ. ευρώ το 2027 και σταδιακά στα 3,6 δισ. ευρώ έως το 2030. Παράλληλα, τα μέτρα που είχαν θεσμοθετηθεί έως τον Σεπτέμβριο και υλοποιούνται από τις αρχές του 2026 έχουν κόστος 3,66 δισ. ευρώ το 2026, 5,52 δισ. ευρώ το 2027 και 8,3 δισ. ευρώ το 2030.

ΜΙΣΘΟΙ - ΣΥΝΤΑΞΕΙΣ

- Στην κορυφή των παρεμβάσεων που προβλέπονται για τα επόμενα χρόνια βρίσκεται η αύξηση του κατώτατου μισθού στα 1.000 ευρώ τον Ιανουάριο του 2028. Η αναπροσαρμογή θα συνοδευτεί από οριζόντια αύξηση των μισθών των δημοσίων υπαλλήλων, ενώ προβλέπονται και ετήσιες αυξήσεις στη συνέχεια, σύμφωνα με όσα ορίζει η νομοθεσία.
- Στο πεδίο των συντάξεων, ο σχεδιασμός προβλέπει ετήσιες αυξήσεις χωρίς τον συμψηφισμό της προσωπικής διαφοράς, ενώ θεσπίζεται σε μόνιμη βάση η ετήσια καταβολή οικονομικής ενίσχυσης 400 ευρώ σε συνταξιούχους, άτομα με αναπηρία και ανασφάλιστους υπερήλικες.
- Στο ίδιο πλαίσιο εντάσσονται η ετήσια επιστροφή ενοικίου και η καταβολή δώρου Χριστουγέννων 500 ευρώ στους δημοσίους υπαλλήλους.
- Παράλληλα, τα αναπηρικά επιδόματα θα αναπροσαρμόζονται κάθε χρόνο με βάση τον ρυθμό αύξησης του ΑΕΠ και τον πληθωρισμό.
- Μόνιμο χαρακτήρα αποκτά και ο «Κουμπαράς» για τη Νέα Γενιά, στον οποίο θα εντάσσονται κάθε χρόνο νέα βρέφη, με στόχο τη δημιουργία ενός αποθεματικού για τις επόμενες γενιές.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ – ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Σημαντικές αλλαγές προβλέπονται και στη φορολογία, με παρεμβάσεις που στοχεύουν στη μείωση των φορολογικών επιβαρύνσεων για ελεύθερους επαγγελματίες και επιχειρήσεις:

- Από το φορολογικό έτος 2027 μειώνεται η προκαταβολή φόρου για τους ελεύθερους επαγγελματίες από το 55% στο 50%. Για τα νομικά πρόσωπα προβλέπεται σταδιακή μείωση της προκαταβολής φόρου κατά πέντε ποσοστιαίες μονάδες ετησίως, αρχής γενομένης από το φορολογικό έτος 2028, ώστε από το σημερινό 80% να υποχωρήσει στο 50%.
- Παράλληλα, δρομολογείται η σταδιακή κατάργηση του τέλους επιτηδεύματος για τα νομικά πρόσωπα και στην Περιφέρεια Αττικής, ενώ για τις επιχειρήσεις που επενδύουν σε μηχανολογικό εξοπλισμό προβλέπονται επιταχυνόμενες αποσβέσεις σε έξι χρόνια, αντί των δέκα σήμερα.

ΑΚΙΝΗΤΑ – ΡΕΥΜΑ – ΥΓΕΙΑ

- Στο μέτωπο της στεγαστικής κρίσης παρατείνεται η εφαρμογή του πλέγματος κινήτρων για την αύξηση της προσφοράς κατοικιών. Μεταξύ άλλων, διατηρείται η τριετής απαλλαγή από τον φόρο για κενά ακίνητα που διατίθενται προς ενοικίαση, η μείωση του φόρου εισοδήματος για δαπάνες αναβάθμισης κτιρίων και η απαλλαγή από τον ΦΠΑ για τα νέα κτίρια.
- Σημαντική παρέμβαση προβλέπεται και στην ενέργεια, με στόχο τη σταδιακή μείωση του κόστους ηλεκτρικής ενέργειας κατά 30% την περίοδο 2027-2029, μέσα από ένα πλέγμα επενδύσεων και μέτρων.

ΤΙ ΕΡΧΕΤΑΙ ΕΩΣ ΤΟ 2030

1. Παρεμβάσεις	
Έτος	Συνολικό κόστος
2026	4,08 δισ. €
2027	7,30 δισ. €
2028	8,86 δισ. €
2029	10,56 δισ. €
2030	11,45 δισ. €

2. Προβλέψεις	
Μέτρο	Ποσά
Κατώτατος μισθός από Ιανουάριο 2028	1.000 €
Ετήσια ενίσχυση συνταξιούχων, ΑμεΑ και ανασφάλιστων υπερηλίκων	400 €
Δώρο Χριστουγέννων δημοσίων υπαλλήλων	500 €
Πρόσθετη φαρμακευτική δαπάνη	100.000.000 €/έτος
Επιστροφή επενδυτικού R&D Clawback	200.000.000 €/διετία
Αύξηση Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων (2028)	1,2 δισ. €
Πρόσθετη ετήσια αύξηση ΠΔΕ	1 δισ. €
Μείωση κόστους ηλεκτρικής ενέργειας	30% έως το 2029

Ο Κυριάκος Πιερρακάκης



3. Δημοσιονομικά μεγέθη		
Κατηγορία	2027	2030
Ανάπτυξη ΑΕΠ	2,3%	2%
Ιδιωτική κατανάλωση	1,5%	1,4%
Πληθωρισμός (ΔΤΚ)	2,8%	2,2%
Ανεργία (εθνικολογιστική βάση)	6,6%	6,5%
Πρωτογενές πλεόνασμα	3,2%	3,1%
Δημόσιο χρέος	128,5%	110,1%

Κατά 8% υψηλότερα τα δημόσια έσοδα (+11 δισ. €)

Αύξηση στα δημόσια έσοδα κατά 11 δισεκατομμύρια ευρώ ή 8% προβλέπει το Πολυετές Δημοσιονομικό Πλαίσιο από το 2026 έως το 2030, με ατμομηχανή τους φόρους εισοδήματος και τους φόρους σε αγαθά και υπηρεσίες. Συγκεκριμένα, τα έσοδα της Γενικής Κυβέρνησης εκτιμάται ότι θα φτάσουν τα 144,381 δισ. ευρώ το 2030, από 133,676 δισ. ευρώ που αναμένονται φέτος. Οι φόροι επί αγαθών και υπηρεσιών αναμένεται να φτάσουν τα 48,562 δισ. ευρώ από 45,313 δισ. ευρώ το 2026, οι φόροι εισοδήματος σε 36,848 δισ. ευρώ από 28,866 δισ. ευρώ φέτος -ως αποτέλεσμα της αύξησης των μισθών και των νέων θέσεων εργασίας-, οι κοινωνικές εισφορές από 33,985 δισ. ευρώ φέτος θα ανέβουν στα 37,418 δισ. ευρώ το 2030, ενώ τα λοιπά έσοδα εκτιμάται ότι θα υποχωρήσουν από τα 25,6 δισ. ευρώ στα 21,553 δισ. ευρώ.

Στο μέτωπο των δαπανών οι παροχές σε εργαζόμενους αναμένεται να αυξηθούν το 2030 σε 29,592 δισ. ευρώ από 27,232 δισ. ευρώ το 2026, οι αγορές αγαθών και υπηρεσιών θα φτάσουν τα 18,555 δισ. ευρώ από 16,74 δισ. ευρώ φέτος, οι κοινωνικές παροχές αναμένεται να αυξηθούν στα 57,281 δισ. ευρώ το 2030 από 50,832 δισ. ευρώ φέτος, οι αγορές παγίων περιουσιακών στοιχείων θα μειωθούν στα 15,38 δισ. ευρώ από 16,151 δισ. ευρώ, οι λοιπές δαπάνες θα αυξηθούν στα 10,912 δισ. ευρώ από 7,829 δισ. ευρώ, ενώ οι πληρωμές τόκων εκτιμάται ότι θα φτάσουν τα 8,264 δισ. ευρώ από 7,987 δισ. ευρώ το 2026.

1. « Ο ΠΡΟΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ 2027 ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟ 2030 »

Μέσο: . . . . . .ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026

Σελίδα: 17





↓ Στον τομέα της υγείας, προβλέπεται πρόσθετη αύξηση του ορίου φαρμακευτικής δαπάνης κατά 100.000.000 ευρώ ετησίως, πέραν της αύξησης που συνδέεται με την εξέλιξη του ΑΕΠ. Επιπλέον, προβλέπεται επιστροφή επενδυτικού clawback για δαπάνες έρευνας και ανάπτυξης (R&D), ύψους 200.000.000 ευρώ ανά διετία.

↓ Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται και στο Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων. Ειδικότερα, προβλέπεται αύξησή του κατά 1,2 δισ. ευρώ το 2028 και κατά επιπλέον 1 δισ. ευρώ κάθε επόμενο έτος. Η ενίσχυση αυτή αναμένεται να αποτελέσει έναν από τους βασικούς μοχλούς στήριξης των επενδύσεων και της οικονομικής δραστηριότητας.

ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ

Ο Πολυετής Δημοσιονομικός Προγραμματισμός συνοδεύεται από αναθεώρηση προς τα πάνω των προβλέψεων για την ανάπτυξη της ελληνικής οικονομίας την περίοδο 2027-2029:

↓ Ειδικότερα, ο ρυθμός αύξησης του πραγματικού ΑΕΠ προβλέπεται πλέον στο 2,3% για το 2027, από 1,7% που ήταν η προηγούμενη εκτίμηση. Για το 2028 η πρόβλεψη αναβαθμίζεται στο 2,1% από 1,6%, ενώ για το 2029 στο 2,1% από 1,3%. Η αναθεώρηση αποδίδεται κυρίως στα μέτρα που ανακοινώθηκαν στη ΔΕΘ του 2026 με ορίζοντα το 2030, καθώς και στην αυξημένη διάθεση πόρων για το Αναπτυξιακό Πρόγραμμα Δημοσίων Επενδύσεων. Για το 2030, ο ρυθμός ανάπτυξης εκτιμάται στο 2%, ενώ η ιδιωτική κατανάλωση προβλέπεται να αυξηθεί κατά 1,4%. Οι επενδύσεις σε πάγιο κεφάλαιο αναμένεται να διατηρήσουν θετικό ρυθμό, με αύξηση 3,8%, ενώ οι εξαγωγές αγαθών και υπηρεσιών προβλέπεται να ενισχυθούν κατά 1,9%.

↓ Στο πεδίο του πληθωρισμού, ο δείκτης τιμών καταναλωτή εκτιμάται ότι θα αποκλιμακωθεί σταδιακά από 4% το 2026 σε 2,8% το 2027, 2,4% το 2028, 2,3% το 2029 και 2,2% το 2030.

↓ Η ανεργία, σε εθνικολογιστική βάση, προβλέπεται να υποχωρήσει από 7% το 2026 σε 6,6% το 2027 και 6,5% το 2029 και το 2030. Με βάση την Έρευνα Εργατικού Δυναμικού, το ποσοστό εκτιμάται ότι θα μειωθεί από 8,4% το 2026 σε 7,7% το 2030.

ΑΠΟΚΛΙΜΑΚΩΣΗ ΧΡΕΟΥΣ

↓ Ο σχεδιασμός προβλέπει διατήρηση των πρωτογενών πλεονασμάτων σε επίπεδα κοντά στο 3% του ΑΕΠ έως το 2030. Συγκεκριμένα, το πρωτογενές πλεόνασμα εκτιμάται στο 3,2% του ΑΕΠ το 2027, στο 3% το 2028, στο 2,7% το 2029 και στο 3,1% το 2030. Το συνολικό δημοσιονομικό αποτέλεσμα παραμένει θετικό, με 0,1% του ΑΕΠ το 2027, 0,2% το 2028, μηδενικό το 2029 και 0,5% το 2030.

↓ Την ίδια ώρα, συνεχίζεται η αποκλιμάκωση του δημόσιου χρέους. Από το 135,8% του ΑΕΠ το 2026 προβλέπεται να μειωθεί στο 128,5% το 2027 και στο 121,3% το 2028, ενώ το 2029 εκτιμάται στο 115,2%. Το 2030 αναμένεται στο 110,1% του ΑΕΠ.

2. ΣΥΓΚΛΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ , ΜΕΤΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ 11,45 ΔΙΣ . ? ΕΩΣ ΤΟ 2030

Μέσο: . . . . . .ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026

Σελίδα: 1





ΠΟΛΥΕΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ 2027-2030: ΑΝΑΘΕΩΡΟΥΝΤΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΟΛΕΣ ΟΙ ΠΡΟΒΛΕΨΕΙΣ, ΠΕΡΙΘΩΡΙΟ ΓΙΑ ΝΕΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΩΝ ▸ 30-31

ΣΥΓΚΛΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ, ΜΕΤΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ 11,45 ΔΙΣ. € ΕΩΣ ΤΟ 2030

2. ΣΥΓΚΛΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ , ΜΕΤΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ 11,45 ΔΙΣ . ? ΕΩΣ ΤΟ 2030

Μέσο: . . . . . .ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026

Σελίδα: 30





ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΠΙΕΡΡΑΚΑΚΗΣ - ΠΟΛΥΕΤΗΣ ΔΗΜΟΣΙΟΝΟΜΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΕΩΣ ΤΟ 2030

Σύγκλιση με Ε.Ε. και μέτρα

Ο υπ. Οικονομικών αναθεώρησε προς τα πάνω τις προβλέψεις για την οικονομία, όπως αποκάλυψε προχθές στο Φόρουμ του «Ε.Τ.»

ΤΑΣΟΣ ΔΑΣΟΠΟΥΛΟΣ
tdasopoulos@e-typos.com

Συνέχιση της σύγκλισης με την Ε.Ε., με μέσο ετήσιο ρυθμό ανάπτυξης 2,1% για την περίοδο 2027-2030, πλεονασματικούς Προϋπολογισμούς, υψηλά πρωτογενή πλεονάσματα, μείωση κατά 25,6% του χρέους και νέες παρεμβάσεις για το 2028 προβλέπει ο Πολυετής Δημοσιονομικός Προγραμματισμός για την επόμενη 4ετία, ο οποίος πέρασε χθες από το Υπουργικό Συμβούλιο.

Το υπουργείο Εθνικής Οικονομίας, όπως αποκάλυψε χθες, στο 4ο Forum του «Ελεύθερου Τύπου», ο υπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών, Κυριάκος Πιερρακάκης, προχώρησε σε ριζική αναθεώρηση προς τα πάνω σε σχέση με τις προβλέψεις που περιέλαβε στον ΠΔΠ 2026-2029 για τα έτη μέχρι και το 2029.

Πιο συγκεκριμένα, στον ΠΔΠ 2026-2029 η πρόβλεψη του ρυθμού αύξησης του πραγματικού ΑΕΠ ανερχόταν σε 1,7% για το 2027, σε 1,6% για το 2028 και σε 1,3% για το 2029. Οι προβλέψεις αυτές έχουν αναθεωρηθεί προς τα πάνω σε 2,3% (+0,6 ποσοστιαίες μονάδες) για το 2027, σε 2,1% (+0,5) για το 2028 και σε 2,1% (+0,8) για το 2029.

Στην ανοδική αναθεώρηση έχουν συνεισφέρει κυρίως τα μέτρα πολιτικής που ανακοινώθηκαν στη ΔΕΘ 2026 με ορίζοντα το 2030 και η διάθεση σημαντικά αυξημένων πόρων για το ΑΠΔΕ σε σχέση με τις προβλέψεις του ΠΔΠ 2026-2030.

Ανάπτυξη

Οι νέες προβλέψεις για την ανάπτυξη, εκτός από το 2% για φέτος και το 2,3% για το 2027, συνεχίζονται και για το 2028, όταν ο ρυθμός αύξησης του πραγματικού ΑΕΠ προβλέπεται σε 2,1%, λαμβάνοντας υπόψη τα δημοσιονομικά μέτρα που έχουν εφαρμοστεί ή ανακοινωθεί έως σήμερα. Η πρόβλεψη αυτή αντανακλά αφενός τη συνεχιζόμενη θετική επίδραση των μόνιμων δημοσιονομικών μέτρων ενίσχυσης των εισοδημάτων και αφετέρου τη συνέχιση της επενδυτικής δραστηριότητας, με τις επενδύσεις παγίου κεφαλαίου να αυξάνονται κατά 5,8% έναντι του 2027. Το Αναπτυξιακό ΠΔΕ προβλέπεται να ανέλθει σε 12,2 δισ. ευρώ, αυξημένο κατά 1,2 δισ. ευρώ ή 10,9% σε σχέση με το 2027. Οι παρεμβάσεις για το έτος 2027 αποτυπώνονται στο πλαίσιο του Προϋπολογισμού 2027, ενώ ορισμένες από τις παρεμβάσεις που αφορούν τα έτη 2028 και επόμενα, φτάνοντας τα 11,45 δισ. ευρώ έως το 2030, περιλαμβάνουν:

- την αύξηση του κατώτατου μισθού στα 1.000 ευρώ τον Ιανουάριο του 2028, με παράλληλη οριζόντια αύξηση των μισθών των δημοσίων υπαλλήλων και αυξήσεις κατ' έτος σύμφωνα με τα προβλεπόμενα στη νομοθεσία,
- τη σταδιακή κατάργηση του τέλους επιτηδεύματος νομικών προσώπων και στην Περιφέρεια Αττικής,
- τη μείωση της προκαταβολής φόρου από 55% σε 50% για τους ελεύθερους επαγγελματίες από το φορολογικό έτος 2027 και τη σταδιακή μείωση κατά 5% ετησίως της προκαταβολής φόρου για τα νομικά πρόσωπα από το φορολογικό έτος 2028, ώστε από 80% σήμερα σταδιακά να μειωθεί στο 50%,
- τη διενέργεια επιταχυνόμενων αποσβέσεων σε 6 έτη, από 10 έτη που ισχύει σήμερα, για επενδύσεις σε μηχανολογικό εξοπλισμό των επιχειρήσεων,



Ο υπουργός Εθνικής Οικονομίας και Οικονομικών Κυριάκος Πιερρακάκης, με τον διευθυντή του Ελεύθερου Τύπου, Γιάννη Τσαπρούνη, στο πλαίσιο του 4ου Forum του «Ε.Τ.».

Επίτευξη πλεονασμάτων και μείωση χρέους στο 110% του ΑΕΠ

ΣΤΟΝ ΠΔΠ, το 2026 προβλέπονται δημοσιονομικό πλεόνασα 0,6% του ΑΕΠ για το φέτος και πρωτογενές πλεόνασμα στο 3,6% του ΑΕΠ. Η μείωση σε σχέση με το 2025 σχετίζεται με τη δημοσιονομική επίπτωση σειράς μέτρων που έχουν ληφθεί, τα οποία στοχεύουν στην ενίσχυση του διαθέσιμου εισοδήματος, όπως επίσης και στη στήριξη νοικοκυριών και επιχειρήσεων για την αντιμετώπιση του ενεργειακού κόστους, που έχει αυξηθεί λόγω των γεωπολιτικών εξελίξεων.

Τα έτη 2027-2030 το δημοσιονομικό αποτέλεσμα παρουσιάζει ανθεκτικότητα και με οριακές διακυμάνσεις κινείται σε θετικό έδαφος, με μικρά πλεονάσματα, και παραμένει σημαντικά υψηλότερο από την τιμή αναφοράς για έλλειμμα 3% του ΑΕΠ του Συμφώνου Σταθερότητας.

Το πρωτογενές αποτέλεσμα εκτιμάται ότι θα διαμορφωθεί σε 3,2% του ΑΕΠ για το 2027 και διατηρείται κατά μέσο όρο στο 3% του ΑΕΠ για τα επόμενα έτη 2028-2030, τηρώντας τον εθνικό αριθμητικό κανόνα για τη δημοσιονομική θέση του πρωτογενούς ισοζυγίου της Γενικής Κυβέρνησης, που πρέπει να είναι πλεονασματική.

Εσοδα

Με βάση τις προβλέψεις του ΠΔΠ όσον αφορά την εξέλιξη εσόδων και δαπανών, τα φορολογικά έσοδα αναμένεται να αυξηθούν το 2030 στα 87,8 δισ. από 77,92 δισ. ευρώ που αναμένεται το 2027. Αντίστοιχα, οι δαπάνες των κρατικών προϋπολογισμών αναμένεται να φτάσουν το 2030 στα 97,1 δισ. ευρώ από 85,7 δισ. το 2027. Με βάση αυτά, το χρέος της Γενικής Κυβέρνησης αναμένεται να αποκλιμακωθεί ως ποσοστό του ΑΕΠ στο 135,7% φέτος, στο 128,5% το 2027, στο 121,3% το 2028, στο 115,1% το 2029 και στο 110,1% το 2030.

Η μείωση του χρέους θα συνοδευτεί και από ένα σταθερό ύψος ταμειακών διαθεσίμων, που δεν θα υπολείπονται των 30 δισ. ευρώ για το σύνολο της εξεταζόμενης περιόδου.

2. ΣΥΓΚΛΙΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ , ΜΕΤΡΑ ΣΤΗΡΙΞΗΣ 11,45 ΔΙΣ . ? ΕΩΣ ΤΟ 2030

Μέσο: . . . . . .ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026

Σελίδα: 31





στήριξης 11,45 δισ. €

ΟΙ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΕΩΣ ΤΟ 2030

Βασικά μεγέθη	2024	2025	2026*	2027*	2028*	2029*	2030*
ΑΕΠ	2,1	2,1	2,0	2,3	2,1	2,1	2,0
Ιδιωτική κατανάλωση	2,2	1,7	1,4	1,5	1,4	1,5	1,4
Δημόσια κατανάλωση	-2,1	2,1	1,1	1,4	0,3	0,5	1,0
Ακαθάριστος σχηματισμός παγίου κεφαλαίου	7,6	8,0	7,7	7,9	5,8	4,3	3,8
Εξαγωγές αγαθών και υπηρεσιών	0,8	0,4	2,9	3,1	2,4	2,5	1,9
Εισαγωγές αγαθών και υπηρεσιών	5,4	-1,7	4,4	4,0	3,5	2,3	2,0
Αποπληθωριστής ΑΕΠ	3,4	2,9	3,5	2,4	2,2	2,1	2,1
Εναρμονισμένος Δείκτης Τιμών Καταναλωτή	3,0	2,9	3,8	2,6	2,2	2,1	2,0
Δείκτης Τιμών Καταναλωτή	2,7	2,5	4,0	2,8	2,4	2,3	2,2
Απασχόληση	1,4	1,3	0,4	0,4	0,2	0,1	0,1
Ποσοστό ανεργίας	8,4	7,4	7,0	6,6	6,6	6,5	6,5
Ποσοστό ανεργίας (Ερευνα Εργατικού Δυναμικού)	10,1	8,9	8,4	7,9	7,8	7,8	7,7

* Προβλέψεις

Η ιδιωτική κατανάλωση θα κινηθεί ανοδικά εξαιτίας των παρεμβάσεων για την ενίσχυση των εισοδημάτων

«Γκάζι» στις εξαγωγές αγαθών και υπηρεσιών, με αργά βήματα η αποκλιμάκωση του πληθωρισμού

Η ανεργία την περίοδο 2027-2030 θα υποχωρήσει περαιτέρω από το 8,4% που αναμένεται να κλείσει φέτος

▸ την ετήσια αναπροσαρμογή των αναπηρικών επιδομάτων με βάση τον ρυθμό αύξησης του ΑΕΠ και του πληθωρισμού,

▸ την παράταση εφαρμογής ενός πλέγματος μέτρων που έχουν υιοθετηθεί για την αντιμετώπιση του στεγαστικού ζητήματος, όπως η τριετής απαλλαγή από τον φόρο κενών ακινήτων που ενοικιάζονται, η μείωση του φόρου εισοδήματος για δαπάνες αναβάθμισης κτιρίων και η απαλλαγή από τον ΦΠΑ για τα νέα κτίρια,

▸ τη λειτουργία του κουμπαρά για τη νέα γενιά με νέα βρέφη που θα εντάσσονται ετησίως,

▸ την ετήσια αύξηση των συντάξεων χωρίς τον συμψηφισμό της προσωπικής διαφοράς,

▸ την ετήσια καταβολή της ενίσχυσης των συνταξιούχων, ατόμων με αναπηρία και ανασφάλιστων υπερηλίκων ύψους 400 ευρώ, την επιστροφή ενοικίου και του Δώρου Χριστουγέννων των δημοσίων υπαλλήλων ύψους 500 ευρώ,

▸ την εφαρμογή πλέγματος επενδύσεων και παρεμβάσεων για τη σταδιακή μείωση του κόστους ηλεκτρικής ενέργειας κατά 30% την περίοδο 2027-2029,

▸ την επέκταση του ορίου φαρμακευτικής δαπάνης κατά 100 εκατ. ετησίως, επιπλέον την αύξηση βάσει ΑΕΠ και την επιστροφή επενδυτικού R&D clawback σε ύψος 200 εκατ. ευρώ ανά διετία,

▸ την αύξηση ετησίως του Προγράμματος Δημοσίων Επενδύσεων κατά 1,2 δισ. ευρώ το 2028 και επιπλέον 1 δισ. ευρώ κάθε επόμενο έτος.

Ιδιωτική κατανάλωση

Η ιδιωτική κατανάλωση προβλέπεται να αυξηθεί κατά 1,4% το 2028, υποστηριζόμενη από τις παρεμβάσεις ενίσχυσης των εισοδημάτων, την προβλεπόμενη αναπροσαρμογή του κατώτατου μισθού σε 1.000 ευρώ τον Ιανουάριο 2028 και τη συνέχιση της αύξησης της απασχόλησης. Στον εξωτερικό τομέα, οι εξαγωγές αγαθών και υπηρεσιών προβλέπεται να ενισχυθούν κατά 2,4% το 2028, ενώ οι εισαγωγές, σε συνάρτηση με την εγχώρια ζήτηση, κατά 3,5%.

Τα έτη 2029 και 2030 ο ρυθμός αύξησης του πραγματικού ΑΕΠ προβλέπεται σε 2,1% και 2,0%, αντίστοιχα. Η ιδιωτική κατανάλωση προβλέπεται να αυξηθεί κατά 1,5% το 2029 και κατά 1,4% το 2030 και οι επενδύσεις παγίου κεφαλαίου κατά 4,3% και 3,8% αντίστοιχα, διατηρώντας θετική συμβολή στη μεγέθυνση. Οι δαπάνες του ΑΠΔΕ προγραμματίζονται σε 13,2 δισ. ευρώ το 2029 και σε 14,2 δισ. ευρώ το 2030, ποσό αυξημένο κατά 29,1% σε σχέση με το 2027.

Οι πόροι αυτοί, μέσω του Εθνικού Προγράμματος Ανάπτυξης 2026-2030 και των ευρωπαϊκών προγραμμάτων, στηρίζουν τη συνέχιση της επενδυτικής δραστηριότητας και την περαιτέρω ενίσχυση του παραγωγικού δυναμικού της οικονομίας.

Επιπλέον, για την περίοδο 2027-2030 η ανεργία θα υποχωρήσει περαιτέρω από το 8,4% που αναμένεται να φτάσει φέτος και θα κινηθεί σε μέσο ετήσιο ρυθμό με ποσοστό 7,8%.

Ακρίβεια

Ωστόσο, ο πληθωρισμός σε όρους Εναρμονισμένου Δείκτη Τιμών Καταναλωτή αναμένεται να αποκλιμακωθεί αργά, για να φτάσει το 2% όχι νωρίτερα από το 2030. Συγκεκριμένα ο ΕνΔΤΚ προβλέπεται να αποκλιμακωθεί σε 2,2% το 2028 από 2,6% το 2027 και να διαμορφωθεί σε 2,1% το 2029 και σε 2,0% το 2030. ■

Εκτιμήσεις για μέσο ετήσιο ρυθμό ανάπτυξης 2,1% κατά την περίοδο 2027-2030

Περιθώρια για νέες παρεμβάσεις

ΜΕ ΔΕΔΟΜΕΝΟ ότι η τελική αύξηση των δαπανών για το 2024 και το 2025 ήταν 0,4% με όριο +2,6% και +2,2% με όριο +3,7%, αντίστοιχα, δηλαδή πολύ χαμηλότερη από τη συμφωνημένη, άφησε περιθώρια για παρεμβάσεις φέτος και το 2027. Ειδικότερα, για τα έτη 2026 και 2027 οι καθαρές δαπάνες αναμένεται να αυξηθούν ετησίως με ρυθμό 8,9% και 3,7% έναντι στόχου 3,6% και 3,1% αντίστοιχα.

Ρήτρα διαφυγής

Ωστόσο, συνυπολογίζοντας και την ευελιξία της ρήτρας διαφυγής, η σωρευτική αύξηση στα έτη αυτά δεν υπερβαίνει τη σχετική δέσμευση των ορίων που τέθηκαν στο ΜΔΣ.

Σε σχέση με τη χρήση της ρήτρας διαφυγής, επισημαίνεται ότι, το έτος 2027, οι αμυντικές δαπάνες εκτιμώνται σε περίπου 0,3% του ΑΕΠ, υψηλότερες σε σχέση με το έτος βάσης 2024, ενώ ταυτόχρονα προβλέπεται η υλοποίηση έργων ενίσχυσης της ενεργειακής ανθεκτικότητας ύψους περίπου 0,2% του ΑΕΠ, χρηματοδοτούμενα από εθνικούς πόρους.

Για το έτος 2028 η αύξηση των καθαρών δαπανών εκτιμάται στο 2,8% έναντι ορίου για 3%, χωρίς να υπολογιστούν νέες παρεμβάσεις και προσαρμογές που θα γίνουν έως τότε τόσο σε ετήσια όσο και σε σωρευτική βάση, αφήνοντας περιθώρια και για νέες παρεμβάσεις.

Για τα έτη 2029-2030 το ανώτατο όριο αύξησης των καθαρών δαπανών θα τεθεί με το επόμενο Μεσοπρόθεσμο Δημοσιονομικό-Διαρθρωτικό Σχέδιο, που αναμένεται να υποβληθεί το 2028.

3. ΕΝΑ ΚΟΡΙΤΣΙ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

Μέσο: . . . . . .ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026
Σελίδα: 1



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 1

Ενα κορίτσι στην πρώτη γραμμή



Η 14χρονη σήμερα Μυρτώ Στεργίου ζει με διαβήτη τύπου 1 από επτά ετών. Χθες, με πρωτοβουλία της διοργανώθηκε για δεύτερη φορά το «Who's That Type 1?», μια εκδήλωση με σκοπό την ενημέρωση γύρω από την πάθηση, αλλά και τη συγκέντρωση πόρων για την έρευνα. Επιθυμία της είναι η συγκεκριμένη πρωτοβουλία μελλοντικά να αποτελέσει διεθνή πλατφόρμα συζήτησης για το ζήτημα. **Σελ. 7**

3. ΕΝΑ ΚΟΡΙΤΣΙ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

Μέσο: . . . . . .ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026
Σελίδα: 7



Ζώντας με διαβήτη τύπου 1 από επτά χρόνων

Της **ΗΛΙΑΝΑΣ ΜΑΓΡΑ**

Οταν η Μυρτώ Στεργίου ήταν 7 χρόνων, στον δρόμο προς το νοσοκομείο, ακριβώς πριν διαγνωστεί με διαβήτη τύπου 1, ο πατέρας της τής είπε μια κουβέντα που της έμεινε: «Ολα θα πάνε καλά». Επτά χρόνια αργότερα, όταν τη ρωτάω τι θα έλεγε εκείνη την ημέρα στον εαυτό της, θυμάται τις λέξεις του. «Θα της έλεγα ότι όλα θα πάνε καλά, και να μη φοβάται», δηλώνει από τη σκηνή του Αμφιθεάτρου Δαΐς των Εκπαιδευτηρίων Δούκα.

Χθες, με πρωτοβουλία της Μυρτώς οργανώθηκε για δεύτερη φορά το «Who's That Type 1?», μια εκδήλωση με σκοπό την ενημέρωση γύρω από τον διαβήτη τύπου 1, αλλά και τη συγκέντρωση πόρων για την έρευνα στη συγκεκριμένη πάθηση, μια προσπάθεια που θα συνεχιστεί μέχρι το τέλος της χρονιάς. Η Μυρτώ τόνισε χθες πως θέλει μέσω της εκδήλωσης που διοργανώνει, η οποία εύχεται μελλοντικά να αποτελέσει διεθνή πλατφόρμα συζήτησης για το ζήτημα, να σπάσουν διάφορα σχετικά στερεότυπα.

Οσοι έχουν διαβήτη τύπου 1 είναι φυσιολογικοί άνθρωποι, τονίζει. Απλώς, καθημερινά, πρέπει να παίρνουν συνεχείς αποφάσεις. Πόση ινσουλίνη πρέπει να κάνουν; Πόσο αργά ή γρήγορα πρέπει να φάνε; Πόσους υδατάνθρακες; Πότε να πιουν χυμό; Αν θελήσουν να πάνε μια βόλτα, πρέπει να σκεφτούν πόσο θα περπατήσουν και πότε θα φάνε ξανά, για να ξέρουν αν θα πρέπει να πιουν χυμό πριν αρχίσει η βόλτα τους ή κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια.

«Κεραυνός εν αιθρία»

Σε συζήτηση με τη Μυρτώ και τον τραγουδιστή Νίκο Πορτοκάλογλου, την οποία συντόνισε η δημοσιογράφος της «Κ» Τασούλα Επτακοίλη, ο ομότιμος καθηγητής παιδιατρικής και διαβητολόγος Χρήστος Μπαρτσώκας ανέφερε ότι η διάγνωση με διαβήτη τύπου 1 σε μια οικογένεια έρχεται ως «κεραυνός εν αιθρία».

Παράλληλα όμως σχολίασε το πόσο έχουν βελτιωθεί τα πράγματα σε σχέση με το παρελθόν. «Δεν πήγαιναν τα παιδιά παλιά στα πάρτι για να μην πιουν κόκα κόλα», δήλωσε.

Ο κ. Πορτοκάλογλου σημείωσε πως ήρθε στην εκδήλωση τόσο για να ενημερωθεί αλλά και γιατί τον εντυπωσίασαν λέξεις που είχε χρησιμοποιήσει η Μυρτώ σε συνεντεύξεις της: «Ψυχραιμία, αυτοσυγκράτηση, ευγνωμοσύνη». «Τι εννοείς ευγνωμοσύνη;», τη ρώτησε ο ίδιος, με εκείνη να απαντά πως παρά τις προκλήσεις, έχει μάθει πολλά από την πάθησή της, όπως την ενσυναίσθηση. «Το μόνο που δεν σου προκαλεί», ανέφερε ο κ. Πορτοκάλογλου για τη Μυρτώ, «είναι οίκτος».



Το πάνελ της εκδήλωσης με την Τασούλα Επτακοίλη, τον Νίκο Πορτοκάλογλου, τη Μυρτώ Στεργίου και τον Χρήστο Μπαρτσώκα.

Η 14χρονη Μυρτώ Στεργίου διοργάνωσε για δεύτερη συνεχή χρονιά εκδήλωση για την ενημέρωση γύρω από την πάθηση.

Για να μπορέσει το κοινό να μπει έστω και λίγο στα παπούτσια της Μυρτώς, ο πατέρας της και παρουσιαστής της εκδήλωσης, Χρήστος Στεργίου, έφερε το κοινό αντιμέτωπο με διαφορετικά σενάρια, ζητώντας μας να αποφασίσουμε πώς θα συμπεριφερόμασταν σε κάθε ένα από αυτά.

Το μέλλον

Παρ' όλα αυτά, η Μυρτώ σημείωσε χθες ότι χωρίς την πάθησή της θα ήταν ένας εντελώς διαφορετικός άνθρωπος. Στο μέλλον, είπε, θέλει να κάνει έρευνα για τον καρκίνο, πράγμα που δεν νομίζει να επιθυμούσε αν δεν είχε διαβήτη.

Ακόμα και όλα τα πράγματα που έχει να κάνει μες στη μέρα της για να ελέγχει τα επίπεδα γλυκόζης της, για να είναι υγιής, της έχουν γίνει πλέον συνήθεια – σαν να βουρτσίζει τα δόντια της, είπε.

Οταν τη ρωτάω τι θα ήθελε να κάνει αν για μια μέρα δεν είχε διαβήτη, η απάντησή της, παρότι με πρώτη ματιά μοιάζει απλή, κρύβει όλες τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει μια έφηβη έχοντας μια τέτοια πάθηση από όταν ήταν παιδί. «Θα ήθελα», λέει, «να φάω ένα απλό γεύμα».

4. ΕΞΙ ΣΤΟΥΣ ΔΕΚΑ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΑΛΚΟΟΛ

Μέσο: . . . . . .ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026
Σελίδα: 1



Εξι στους δέκα εφήβους καταναλώνουν αλκοόλ

Τι αναφέρει ο ΟΟΣΑ για την υγεία στην Ελλάδα

Το άτμισμα στους εφήβους αυξάνεται, ενώ στα ύψη είναι και η κατανάλωση αλκοόλ. Ειδικότερα, το 2024 το 24% των εφήβων 15-16 ετών κάπνιζε σε καθημερινή βάση και το 27% άτμιζε. Αντιστοίχως το 59% των εφήβων της ίδιας ηλικίας δήλωσε ότι έχει καταναλώσει αλκοολούχο ποτό τις τελευταίες 30 ημέρες και το 37% αναφέρει σοβαρό επεισόδιο με κατανάλωση πολλών ποτών. Αυτά, μεταξύ άλλων, περιλαμβάνει η έκθεση του ΟΟΣΑ για την υγεία που δημοσιεύθηκε χθες. **Σελ. 7**

Μέσο: . . . . . .ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ
Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026
Σελίδα: 7



Πολλοί γιατροί, αλλά μεγάλες οι ακάλυπτες ιατρικές ανάγκες

Η κατάσταση της υγείας στην Ελλάδα

Της **ΠΕΝΝΥΣ ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ**

Ενας στους πέντε πολίτες της Ελλάδας (20%) δήλωνε πέρυσι ότι είχε κάποια ανάγκη υγείας που δεν καλύφθηκε από γιατρό. Στην πλειονότητα των περιπτώσεων οι λόγοι ήταν κυρίως οικονομικοί και ακολουθούν σε μεγάλη απόσταση η αναμονή και η απόσταση. Η χώρα μας σε ό,τι αφορά τις ακάλυπτες ανάγκες μέρους του πληθυσμού παραμένει στην υψηλότερη θέση της Ε.Ε., με μεγάλη διαφορά από τον μέσο όρο των χωρών-μελών της Ε.Ε., που είναι 3,6%. Σημειώνεται ότι από το 2021 το ποσοστό των ακάλυπτων αναγκών στην Ελλάδα αυξάνεται συνεχώς εκτός από το 2025. Από 12,5% που ήταν το 2021 έφτασε πέρυσι στο 21,9%. Στη δεύτερη θέση είναι η Φινλανδία (11,3%), όπου ο βασικός λόγος είναι η αναμονή.

Αυτά κατέδειξε η έκθεση του ΟΟΣΑ «Health at a Glance: Europe 2026» που δημοσιεύθηκε χθες. Οι συντάκτες της, σχολιάζοντας το φαινόμενο για τη χώρα μας, αναφέρουν ότι «αυτό το υψηλό ποσοστό αντικατοπτρίζει μεταξύ άλλων, τον αντίκτυπο των υψηλών πληρωμών από την τσέπη των ασθενών και των μεγάλων χρόνων αναμονής ιδίως σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές».

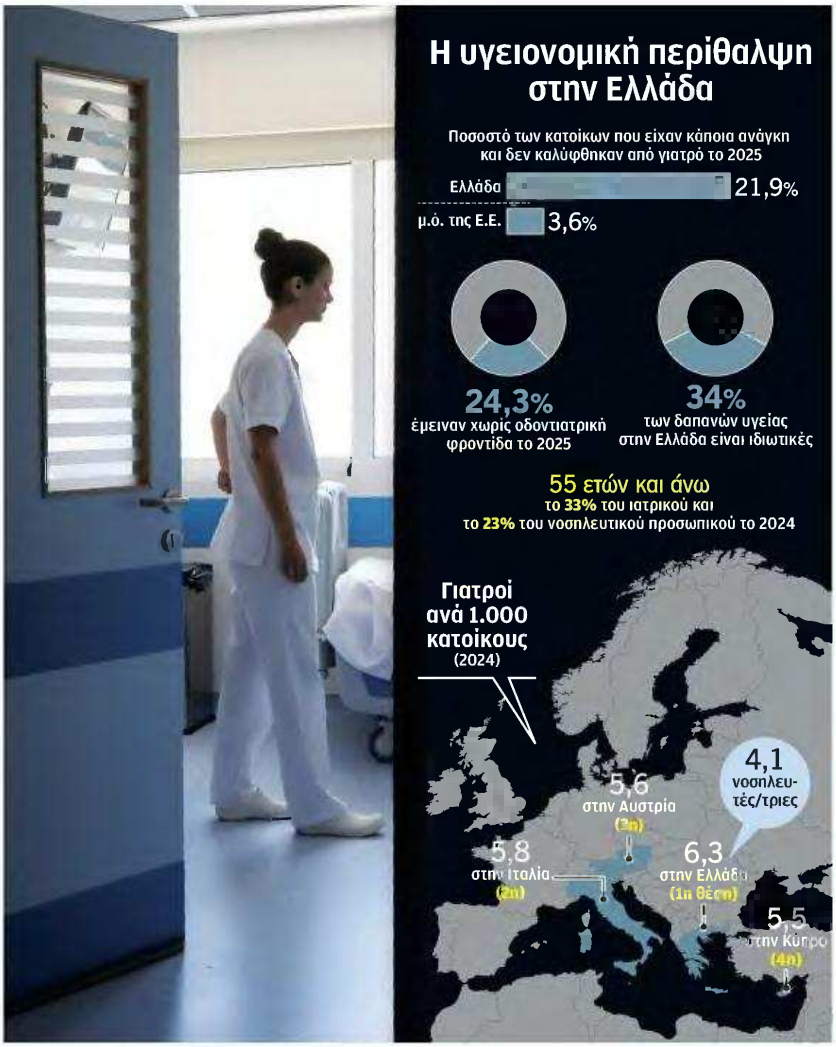
Οι μεταρρυθμίσεις

Σημειώνεται ότι στην Ελλάδα το 34% των δαπανών υγείας είναι ιδιωτικές δαπάνες. Οι συντάκτες της έκθεσης προσθέτουν: «Το ελληνικό υπουργείο Υγείας έχει ξεκινήσει μία σειρά μεταρρυθμίσεων από το 2022 για να βελτιώσει την πρόσβαση σε ιατρική φροντίδα, τα αποτελέσματα των οποίων μπορεί να μη φαίνονται ακόμη. Ενα κεντρικό στοιχείο αυτών των μεταρρυθμίσεων είναι η εισαγωγή του θεσμού του προσωπικού γιατρού το 2022 για να παρέχει πρόσβαση σε ολόκληρο τον πληθυσμό σε γιατρούς πρώτης επαφής».

Υψηλό είναι και το ποσοστό πολιτών στη χώρα που δηλώνουν ακάλυπτες οδοντιατρικές ανάγκες. Ειδικότερα πέρυσι το 24,3% έμεινε χωρίς οδοντιατρική φροντίδα, γεγονός που εξηγείται από το ότι η δημόσια οδοντιατρική φροντίδα δεν επαρκεί για να καλύψει τις ανάγκες του πληθυσμού και πολλοί πληρώνουν σε ιδιωτικά οδοντιατρεία για να έχουν σχετικές υπηρεσίες.

Παρά τα μεγάλα ποσοστά των ακάλυπτων ιατρικών και οδοντιατρικών αναγκών, η Ελλάδα συνεχίζει να κατέχει τον μεγαλύτερο αριθμό γιατρών και οδοντιάτρων. Ειδικότερα, σύμφωνα με στοιχεία της έκθεσης, το 2024 στην Ελλάδα υπήρχαν 6,3 γιατροί ανά 1.000 κατοίκους, με την Ιταλία (5,8), την Αυστρία (5,6), και την Κύπρο (5,5) να ακολουθούν. Σε ό,τι αφορά τους οδοντιάτρους, Ελλάδα και Κύπρος μοιράζονται την πρώτη θέση με 1,3 ειδικούς ανά 1.000 κατοίκους. Στον αντίποδα είναι οι νοσηλευτές/τριες, με την Ελλάδα να έχει μόνο 4,1 νοσηλευτές/τριες ανά 1.000 κατοίκους. Σημειώνεται ότι το 2024, το 33% του ιατρικού προσωπικού και το 23% του νοσηλευτικού προσωπικού στη χώρα μας ήταν 55 ετών και άνω.

Οσον αφορά το ιατρικό προσωπικό γενικά της Ε.Ε. οι συντάκτες της έκθεσης αναφέρουν ότι «οι ελλείψεις παραμένουν, όταν η ζήτηση για ιατρική φροντίδα μεγαλώνει γρηγορότερα από την προσφορά και τη σύνθεση του εργατικού δυναμικού. Η Ε.Ε. αντιμετώπισε το 2024 μια εκτιμώμενη έλλειψη σχεδόν 1,2 εκατ. γιατρών, νοσηλευτών και μαιών. Οι ανάγκες αντικατάστασης αυξάνονται: ένα τρίτο των γιατρών και ένα τέταρτο των νοσηλευτών είναι ηλικίας 55 ετών και άνω και οι απόφοιτοι νοσηλευτικής αυξήθηκαν μόνο κατά 6% την τελευταία δεκαετία, έναντι του ενός τρίτου για τους αποφοίτους ιατρικής. Οι εισροές από νοσηλευτές που έχουν εκπαιδευτεί στο εξωτερικό σε 15 χώρες της Ε.Ε. ήταν περίπου 90% περισσότερες το 2024 από το 2019, αλλά γρήγορα μπορούν να μειωθούν. Η διατήρηση του προσωπικού είναι, επομένως, υψίστης σημασίας».



Στην έκθεση του ΟΟΣΑ γίνεται λόγος για τα μεγάλα ποσά που πληρώνουν οι Ελληνες ασθενείς από την τσέπη τους. Εξι στους δέκα εφήβους καταναλώνουν αλκοόλ.

Η έκθεση εστίασε και σε θέματα υγείας του πληθυσμού των κρατών-μελών της Ε.Ε. Σε ό,τι αφορά τη χώρα μας περιελάμβανε μεταξύ άλλων στο προσδόκιμο επιβίωσης που και στα δύο φύλα είναι στα 81,9 έτη, επίδοση που είναι λίγο πιο πάνω από τον μέσο όρο της Ε.Ε.

Πέρυσι οι ενήλικοι στην Ελλάδα χαρακτήριζαν σε ποσοστό 79% την υγεία τους καλή ή πολύ καλή, σε ποσοστό 15% μέτρια και σε ποσοστό 7% κακή. Το 2025, το 24% των ενηλίκων στη χώρα μας κάπνιζε συστηματικά και το 4% των νέων ενηλίκων έως 24 ετών έκανε χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου.

Σε καμπή οι νέοι

Σε μία επικίνδυνη καμπή βρίσκονται οι νέοι στην Ελλάδα. Το άτμισμα στους εφήβους αυξάνεται, τη στιγμή που το κάπνισμα παραμένει μια κοινή συνήθεια, ενώ στα ύψη είναι η κατανάλωση αλκοόλ. Ειδικότερα, το 2024 το 24% των εφήβων 15-16 ετών κάπνιζε σε καθημερινή βάση και το 27% άτμιζε. Αντιστοίχως το 59% των εφήβων της ίδιας ηλικίας δήλωσε ότι έχει καταναλώσει αλκοολούχο ποτό τις τελευταίες 30 ημέρες και το 37% αναφέρει σοβαρό επεισόδιο με κατανάλωση πολλών ποτών.

Το 58% των εφήβων δηλώνει καλή ψυχική ευεξία, το 58% θεωρεί θετική την επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ψυχική του υγεία και μόνο το 29% αρνητική. Αντιθέτως, μόνο το 11% των γονιών τη βλέπει θετική. Σε ό,τι αφορά τα παιδιά 6 έως 9 ετών, το 37% είναι υπέρβαρα και παχύσαρκα. Αυτό εξηγείται, αφού καθημερινά μόνο το 33% καταναλώνει φρούτα και μόνο το 16% καταναλώνει λαχανικά.

Για τα εμβόλια η έκθεση αναφέρει ότι στην Ελλάδα πέρυσι 83% των παιδιών έλαβαν και τις δύο δόσεις του εμβολίου για την ιλαρά (MMR), όταν θα έπρεπε να είναι 95%, ενώ μόνο 5,4% αγοριών και κοριτσιών είχαν κάνει το εμβόλιο HPV για τα ανθρώπινα θηλώματα.

5. ΟΤΑΝ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

Μέσο: . . . . . .ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026

Σελίδα: 52





Οταν η διαχείριση του διαβήτη οδηγεί στην εξουθένωση

Πώς οι διαρκείς απαιτήσεις της διαχείρισης της νόσου εξαντλούν τα συναισθηματικά αποθέματα των ασθενών

Ο σακχαρώδης διαβήτης δεν παίρνει διακοπές. Οποιος ζει με διαβήτη καλείται καθημερινά να μετρά, να υπολογίζει, να αποφασίζει, να προσέχει τι τρώει, πότε και πόσο, να λαμβάνει τη φαρμακευτική αγωγή και να προγραμματίζει τις εξετάσεις και τα ραντεβού με τους επαγγελματίες υγείας. Την ίδια στιγμή, οφείλει να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις που προκύπτουν από την επαγγελματική, οικογενειακή, κοινωνική και προσωπική του ζωή.

Οταν η διαχείριση του διαβήτη αποτελεί μια συνεχή και μακροχρόνια διαδικασία, χωρίς επαρκή διαστήματα ανάπαυσης, είναι πιθανό να επέλθει σταδιακή εξάντληση των ψυχικών και συναισθηματικών αποθεμάτων του ατόμου. «Το φαινόμενο αυτό αναφέρεται στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία ως diabetes burnout (εξουθένωση λόγω διαβήτη) και συνδέεται με την επιβάρυνση που προκαλούν οι διαρκείς απαιτήσεις της διαχείρισης της νόσου», αναφέρει στο ένθετο «Υγεία» ο παθολόγος – διαβητολόγος Ανδρέας Μελιδώνης.

Οπως εντούτοις ο ίδιος διευκρινίζει το diabetes burnout δεν συνιστά από μόνο του επίσημη ιατρική διάγνωση ούτε αποτελεί ένδειξη αδυναμίας χαρακτήρα. Είναι μια κατάσταση ψυχικής και συναισθηματικής εξουθένωσης, η οποία προκύπτει από τη διαρκή προσπάθεια αντιμετώπισης του διαβήτη.

«Το άτομο μπορεί να νιώθει ότι έχει εξαντλήσει τα αποθέματά του, ότι οι προσπάθειές του δεν φέρνουν τα αποτελέσματα που προσδοκά ή ότι ο διαβήτης επηρεάζει σημαντικά την καθημερινή του ζωή. Αυτά τα συναισθήματα ενδέχεται να συνοδεύονται από απογοήτευση, αίσθηση ανικανότητας ή την ανάγκη να αποστασιοποιηθεί προσωρινά από τις απαιτήσεις της διαχείρισης της νόσου. Σε κάποιες περιπτώσεις, η ψυχική εξάντληση μπορεί να οδηγήσει και σε μειωμένο ενδιαφέρον για την αυτοφροντίδα».

Στη διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία χρησιμοποιείται επίσης ο όρος «διαβητικό στρες» (diabetes distress), ο οποίος αναφέρεται στα αρνητικά συναισθήματα που σχετίζονται με τις καθημερινές απαιτήσεις του διαβήτη. Σε αυτά περιλαμβάνονται ο φόβος για πιθανές επιπλοκές, οι ενοχές, ο θυμός, η απογοήτευση και η ανησυχία για τις μετρήσεις και τη θεραπεία, καθώς και η αίσθηση ότι το άτομο πρέπει να ελέγχει συνεχώς την κατάστασή του.

Οι δύο αυτές έννοιες συνδέονται, χωρίς όμως να είναι απολύτως ταυτόσημες. Το διαβητικό στρες μπορεί να εκδηλωθεί σε διάφορα στάδια της ζωής, ενώ η παρατεταμένη και έντονη επιβάρυνση ενδέχεται να οδηγήσει στην ανάπτυξη βαθύτερου αισθήματος εξάντλησης.

Το φαινόμενο μπορεί να αφορά άτομα με διαβήτη τύπου 1 ή τύπου 2, ανεξάρτητα από την ηλικία, τη διάρκεια της πάθησης ή τον βαθμό γλυκαιμικής ρύθμισης.

Η εξαντλητική καθημερινή διαχείριση

Η καθημερινή διαχείριση του διαβήτη περιλαμβάνει τη λήψη πολλών και συχνών αποφάσεων. Ορισμένες αφορούν πρακτικά ζητήματα, όπως η διενέργεια μετρήσεων της γλυκόζης και ο προγραμματισμός των γευμάτων, ενώ άλλες απαιτούν μεγαλύτερη προσοχή και συνεχή επαγρύπνηση. Σε αυτές περιλαμβάνονται η προσαρμογή της καθημερινότητας στις ανάγκες της θεραπείας, η αντιμετώπιση απρόβλεπτων μεταβολών των επιπέδων γλυκόζης και η ανησυχία για το ενδεχόμενο εμφάνισης υπογλυκαιμίας.

«Η ψυχολογική επιβάρυνση που σχετίζεται με τον διαβήτη δεν οφείλεται αποκλειστικά στις καθημερινές υποχρεώσεις, αλλά και στην ανάγκη διαρκούς φροντίδας και παρακολούθησης της νόσου», συμπληρώνει από την πλευρά της η ψυχολόγος Τζεσιάνα Μπέλη. Αλλωστε και όπως προσθέτει, οι απαιτήσεις αυτές παραμένουν ενεργές σε κάθε περίσταση της ζωής, είτε πρόκειται για στιγμές ξεκούρασης και κοινωνικές δραστηριότητες είτε για περιόδους αυξημένων επαγγελματικών υποχρεώσεων.

Επιπλέον, οι διακυμάνσεις των επιπέδων γλυκόζης επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες και δεν αποτελούν πάντοτε αποτέλεσμα των επιλογών ή της συμπεριφοράς του ατόμου. Παράγοντες όπως



SHUTTERSTOCK





το άγχος, η ποιότητα του ύπνου, η σωματική άσκηση, οι ορμονικές αλλαγές, οι ασθένειες και η φαρμακευτική αγωγή μπορούν να επηρεάσουν τη γλυκαιμική ρύθμιση. Ως αποτέλεσμα, η τήρηση των θεραπευτικών οδηγιών δεν εγγυάται πάντοτε την επίτευξη των επιθυμητών τιμών γλυκόζης.

«Η επαναλαμβανόμενη απόκλιση από τους επιθυμητούς στόχους μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση και να ενισχύσει την πεποίθηση ότι οι προσπάθειες του ατόμου δεν είναι επαρκείς», ερμηνεύοντας εσφαλμένα τις μεταβολές αυτές ως «ένδειξη προσωπικής αποτυχίας».

Παράλληλα, ο οικογενειακός αλλά και κοινωνικός κύκλος του ατόμου με διαβήτη πολλές φορές μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιμετωπίζει τον διαβήτη. «Συμβουλές, σχόλια ή επικριτικές συμπεριφορές σχετικά με τη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και τη θεραπεία ενδέχεται να δημιουργήσουν περισσότερη πίεση», προσθέτει η ίδια.

Πώς εκδηλώνεται

Το diabetes burnout σπάνια εμφανίζεται απότομα. Συχνά παρουσιάζεται προοδευτικά, όπως σημειώνουν οι δύο ειδικοί στο ένθετο «Υγεία», με αποτέλεσμα τα σημάδια του να μη γίνονται εύκολα αντιληπτά, ακόμη και από το ίδιο το άτομο. Μερικά χαρακτηριστικά σημάδια είναι:

- Μειωμένη συνέπεια στην παρακολούθηση των επιπέδων γλυκόζης, στη λήψη της φαρμακευτικής αγωγής και στην τήρηση των προγραμματισμένων ιατρικών ραντεβού, σε αντίθεση με την προηγούμενη συμπεριφορά του ατόμου.
- Τάση αποφυγής οποιασδήποτε συζήτησης σχετικά με τον διαβήτη, καθώς το άτομο ενδέχεται να αισθάνεται ότι δεν επιθυμεί πλέον να ασχολείται συνεχώς με τη νόσο.
- Συναισθήματα κόπωσης, αδιαφορίας, εκνευρισμού ή θυμού απέναντι στην ασθένεια και στις απαιτήσεις της θεραπείας.
- Ενοχές και αίσθημα αποτυχίας, ακόμη και όταν καταβάλλεται σημαντική προσπάθεια για τη διαχείριση της νόσου.
- Αποφυγή συζήτησης των δυσκολιών με τους επαγγελματίες υγείας, λόγω του φόβου ότι θα δεχθεί αρνητική κριτική ή επίπληξη.
- Βίωση της καθημερινής φροντίδας του διαβήτη ως επιπλέον βάρους ή ως υποχρέωσης που περιορίζει τον διαθέσιμο χρόνο και την ενέργεια για άλλες προσωπικές ανάγκες, ενδιαφέροντα και δραστηριότητες.

Η προσωρινή κόπωση ή η δυσκολία να ακολουθήσει κάποιος το θεραπευτικό του πλάνο δεν σημαίνουν αυτομάτως ότι βιώνει εξουθένωση. Σημασία έχουν η διάρκεια, η ένταση της δυσφορίας και ο βαθμός στον οποίο επηρεάζεται η καθημερινή ζωή.

Γιατί έχει σημασία

Η διαβητική εξουθένωση δεν είναι απλώς ένα δυσάρεστο συναίσθημα που πρέπει κάποιος να ξεπεράσει μόνος του. Μπορεί να επηρεάσει τη φροντίδα της υγείας, την ποιότητα ζωής και τη σχέση του ατόμου με το θεραπευτικό του περιβάλλον.

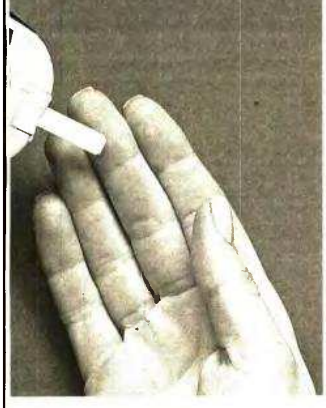
Οταν η αυτοδιαχείριση γίνεται υπερβολικά απαιτητική, το άτομο μπορεί να αρχίσει να παραμελεί ορισμένες πλευρές της θεραπείας. «Αυτό μπορεί να δυσχεράνει τον γλυκαιμικό έλεγχο και να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης οξέων ή μακροχρόνιων επιπλοκών, ανάλογα με την κατάσταση και τις ανάγκες κάθε ανθρώπου», αναλύει ο κ. Μελιδώνης, πρώην πρόεδρος της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας (ΕΔΕ) και διευθυντής του Διαβητολογικού – Καρδιομεταβολικού Κέντρου του Metropolitan Hospital

Ετσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος: η δυσκολία αντιμετώπισης του διαβήτη προκαλεί ανησυχία και ενοχές, οι οποίες επιβαρύνουν την ψυχική κατάσταση και καθιστούν την αυτοφροντίδα ακόμη δυσκολότερη. Η χειροτέρευση των μετρήσεων μπορεί έπειτα να εντείνει την απογοήτευση.

Τρόποι για να αντιμετωπίσετε την ψυχική εξουθένωση από τον διαβήτη

1. **Μιλήστε ανοιχτά στον γιατρό σας.** Εκφράστε την κόπωση και τις δυσκολίες σας. Ζητήστε να επανεξεταστεί το θεραπευτικό πλάνο.
2. **Βάλτε μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους.** Μην επιδιώκετε την τελειότητα. Εστιάστε σε ένα εφικτό βήμα κάθε φορά.
3. **Ζητήστε ψυχολογική υποστήριξη.** Μάθετε να διαχειρίζεστε το άγχος, τις ενοχές και την αυτοκριτική.
4. **Φροντίστε τον εαυτό σας.** Δώστε προτεραιότητα στον ύπνο, στην εκκούραση, στην άσκηση.
5. **Μη μένετε μόνοι με τις δυσκολίες.** Αναζητήστε ομάδες υποστήριξης.
6. **Αξιοποιήστε την τεχνολογία.** Αισθητήρες γλυκόζης, έξυπνες πένες και εφαρμογές μπορούν να απλοποιήσουν την καθημερινή διαχείριση.
7. **Εκπαιδευτείτε στη διαχείριση της νόσου.**
8. **Μάθετε τεχνικές χαλάρωσης.** Δοκιμάστε διαφραγματική αναπνοή, μυϊκή χαλάρωση ή ενσυνειδητότητα (mindfulness).
9. **Αποφύγετε την τελειομανία στη διατροφή και την άσκηση.** Επιλέξτε μια ευέλικτη προσέγγιση, προσαρμοσμένη στις ανάγκες σας
10. **Ζητήστε πρακτική βοήθεια από το περιβάλλον σας**

Ο φόβος για πιθανές επιπλοκές, οι ενοχές, ο θυμός, η απογοήτευση και η ανησυχία για τις μετρήσεις και τη θεραπεία, καθώς και η αίσθηση ότι το άτομο πρέπει να ελέγχει συνεχώς την κατάστασή του



6. Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΚΑΙ Ο ΜΥΘΟΣ ΤΗΣ ΑΣΠΙΡΙΝΗΣ

Μέσο: . . . . . .ΤΑ ΝΕΑ
Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026
Σελίδα: 1





6. Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΚΑΙ Ο ΜΥΘΟΣ ΤΗΣ ΑΣΠΙΡΙΝΗΣ

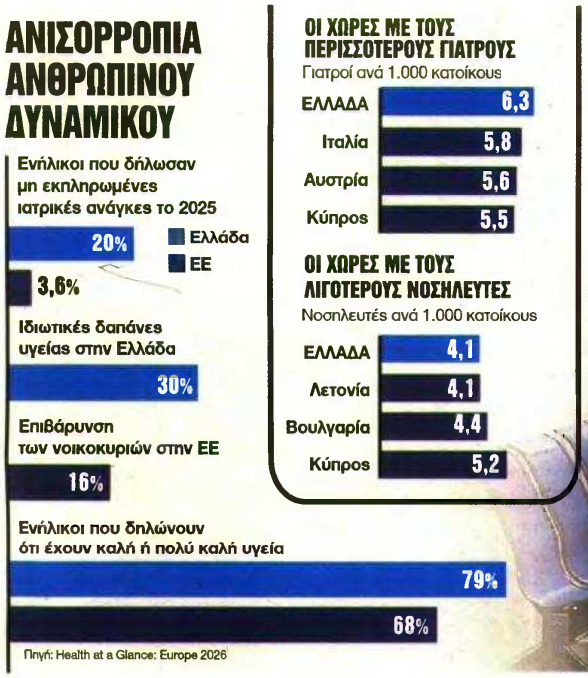
Μέσο: . . . . . .ΤΑ ΝΕΑ

Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026

Σελίδα: 44









Υγεία μετ' εμποδίων

20% των ενηλίκων στην Ελλάδα χρειάστηκαν ιατρική φροντίδα αλλά δεν τη βρήκαν ■ Τι δείχνει η έρευνα του ΟΟΣΑ

ΤΗΣ ΜΑΡΘΑΣ ΚΑΪΤΑΝΙΔΗ

Ιδιαίτερα υψηλό παραμένει το οικονομικό βάρος που επωμίζονται οι Ελληνες για την κάλυψη των αναγκών υγείας τους, την ώρα που σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού εξακολουθεί να μην έχει πρόσβαση στις υπηρεσίες περίθαλψης που χρειάζεται. Η ακτινογραφία του ελληνικού συστήματος υγείας όπως την αποτυπώνει η νέα έκθεση του ΟΟΣΑ «Health at a Glance: Europe 2026» είναι γεμάτη αντιφάσεις, αναδεικνύοντας μία σειρά από προκλήσεις. Ειδικότερα, το 20% των ενηλίκων στην Ελλάδα που χρειάστηκαν ιατρική φροντίδα το 2025 ανέφεραν ότι δεν κατάφεραν να την εξασφαλίσουν, έναντι μόλις 3,6% κατά μέσο όρο στην Ευρωπαϊκή Ενωση. Αν και το ποσοστό αυτό εμφανίζεται μειωμένο κατά δύο ποσοστιαίες μονάδες σε σχέση με το 2024, εξακολουθεί να είναι το υψηλότερο μεταξύ των κρατών-μελών. Ο ΟΟΣΑ, δε, αποδίδει την εικόνα αυτή κυρίως στις υψηλές ιδιωτικές πληρωμές και στις μεγάλες λίστες αναμονής, ιδιαίτερα στις αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές. Την ίδια ώρα, τα ίδια δεδομένα δείχνουν ότι η δωρεάν δημόσια υγειά παραμένει... ακριβή για ένα σημαντικό τμήμα του πληθυσμού. Το 30% των ατόμων που βρίσκονται σε κίνδυνο φτώχειας και χρειάστηκαν ιατρική περίθαλψη δεν κατάφεραν να την εξασφαλίσουν. Πρόκειται για ποσοστό σχεδόν πενταπλάσιο από τον ευρωπαϊκό μέσο όρο της αντίστοιχης πληθυσμιακής ομάδας, ο οποίος διαμορφώνεται στο 5,9%. Ανάλογη είναι η εικόνα και στην οδοντιατρική περίθαλψη. Περισσότερο από το 15% των Ελλήνων που χρειάστηκαν οδοντιατρική φροντίδα δήλωσαν ότι δεν κατάφεραν να την εξασφαλίσουν, με το κόστος να αποτελεί σημαντικό εμπόδιο.

Από τις τσέπες των νοικοκυριών

Τα οικονομικά στοιχεία όμως που συνθέτουν μία προβληματική εικόνα δεν σταματούν εδώ. Οι απευθείας πληρωμές των νοικοκυριών από την τσέπη τους αντιστοιχούν σε περισσότερο από το 30% της συνολικής δαπάνης υγείας στην Ελλάδα (στοιχεία 2024), όταν ο αντίστοιχος ευρωπαϊκός μέσος όρος είναι 16%. Μοιραία, η χώρα μας εντάσσεται στην ομάδα των κρατών με τη μεγαλύτερη ιδιωτική επιβάρυνση, μαζί με τη Βουλγαρία και τη Λετονία.

Μάλιστα και σύμφωνα με την ανάλυση των συντακτών της έκθεσης του ΟΟΣΑ, παρότι η νοσηλεία στα ελληνικά δημόσια νοσοκομεία παρέχεται δωρεάν, οι συμμετοχές σε ιδιωτικές συμβεβλημένες κλινικές και οι απευθείας πληρωμές για υπηρεσίες που δεν καλύπτονται από το δημόσιο σύστημα επιβαρύνουν σημαντικά τους πολίτες. Είναι ενδεικτικό ότι η νοσοκομειακή περίθαλψη αντιπροσωπεύει το 31% των συνολικών out-of-pocket δαπανών των νοικοκυριών, έναντι μόλις 7% στην ΕΕ.

Εν τω μεταξύ, το 2024, οι δαπάνες υγείας αντιστοιχούσαν στο 10%-11% των συνολικών δημόσιων δαπανών στην Ελλάδα, έναντι 15% κατά μέσο όρο στην ΕΕ. Στη Γερμανία και την Ιρλανδία, μάλιστα, το αντίστοιχο μερίδιο έφτανε το 20%. Την ίδια στιγμή, η κατανομή των συνολικών δαπανών υγείας αποτυπώνει το... φορτίο που σηκώνουν τα δημόσια νοσοκομεία, στα οποία κατευθύνεται το 43% των πόρων, έναντι 29% στην ΕΕ. Αντίθετα, η εξωνοσοκομειακή περίθαλψη (όπως ιατρικές επισκέψεις, εξειδικευμένες υπηρεσίες, οδοντιατρική φροντίδα, κατ' οίκον περίθαλψη και διαγνωστικές υπηρεσίες) απορροφά μόλις το 21% των δαπανών στην Ελλάδα, όταν στην ΕΕ το αντίστοιχο ποσοστό φτάνει το 29%. Παράλληλα, περίπου το 30% των συνολικών δαπανών υγείας στην Ελλάδα κατευθύνεται σε ιατρικά αγαθά, κυρίως φάρμακα, έναντι 18% κατά μέσο όρο στην Ευρώπη.

Σε κάθε περίπτωση, η ανάλυση σχετικά με τα πεδία στα οποία επενδύει η Ελλάδα αναδεικνύει τη μεγάλη βαρύτητα της νοσοκομειακής περίθαλψης και των φαρμακευτικών δαπανών στο ελληνικό σύστημα. Αντιθέτως, η χρηματοδότηση παραμένει περιορισμένη για την εξωνοσοκομειακή φροντίδα, παρότι αποτελεί τεκμηριωμένα σημαντικό εργαλείο για την παρακολούθηση των χρόνιων ασθενών, την έγκαιρη αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας και την αποφυγή περιττών νοσηλειών.

Επιπρόσθετα, ένα από τα πιο χαρακτηριστικά παράδοξα του ελληνικού συστήματος υγείας αποτυπώνεται στην αναλογία γιατρών και νοσηλευτών. Η Ελλάδα διαθέτει έναν από τους υψηλότερους αριθμούς γιατρών μεταξύ των χωρών του ΟΟΣΑ, με 6,3 ανά 1.000 κατοίκους, έναντι 3,7 κατά μέσο όρο στον Οργανισμό. Στον αντίποδα, οι νοσηλευτές είναι μόλις 4,1 ανά 1.000 κατοίκους, όταν ο μέσος όρος του ΟΟΣΑ φτάνει τους 9,2.

Δεν φαίνονται ακόμη τα αποτελέσματα των μεταρρυθμίσεων

Είναι αξιοσημείωτο, πάντως, ότι η ίδια έκθεση επισημαίνει ότι η Ελλάδα έχει ήδη προχωρήσει σε παρεμβάσεις για την ενίσχυση της πρωτοβάθμιας φροντίδας, όπως ο θεσμός του προσωπικού γιατρού, ωστόσο τα αποτελέσματα των μεταρρυθμίσεων ενδέχεται να μην έχουν γίνει ακόμη πλήρως αισθητά.

Αντίστοιχα, υπάρχουν και άλλες θετικές εξελίξεις που καταγράφει η έκθεση. Η Ελλάδα συγκαταλέγεται, μαζί με τη Γαλλία, στις χώρες με τη μεγαλύτερη πρόοδο στην ψηφιακή υγεία το 2025, σημειώνοντας αύξηση κατά 21 ποσοστιαίες μονάδες στις κατηγορίες δεδομένων του ηλεκτρονικού φακέλου υγείας που είναι διαθέσιμες στους πολίτες ηλεκτρονικά. Η εξέλιξη συνδέεται με την επέκταση του Εθνικού Ηλεκτρονικού Φακέλου Υγείας και την εφαρμογή MyHealth. Θετικό αποτύπωμα καταγράφεται και στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, μέσω του πρώτου ολοκληρωμένου Εθνικού Σχεδίου Δράσης που αναπτύχθηκε σε συνεργασία με τη UNICEF.

Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι παρά τις αδυναμίες του συστήματος, το προσδόκιμο ζωής στην Ελλάδα παραμένει σχετικά υψηλό, φτάνοντας τα 81,8 έτη, κατά 0,7 έτη πάνω από τον μέσο όρο του ΟΟΣΑ.

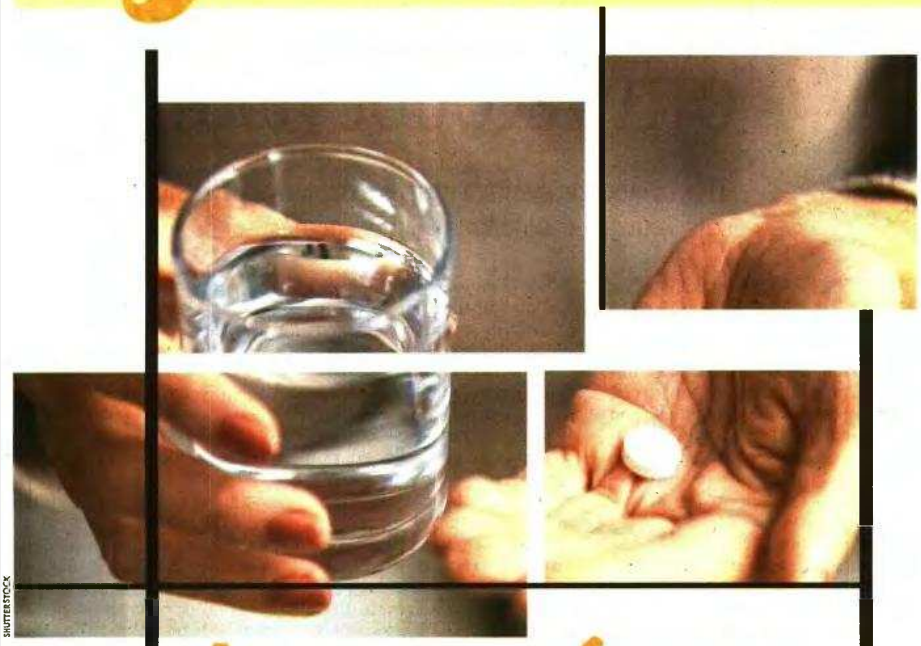
6. Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΚΑΙ Ο ΜΥΘΟΣ ΤΗΣ ΑΣΠΙΡΙΝΗΣ

Μέσο: . . . . . .ΤΑ ΝΕΑ
Ημ. Έκδοσης: . . .26/11/2026 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .26/11/2026
Σελίδα: 51









SHUTTERSTOCK

Ασπιρίνη και καρκίνος του παχέος εντέρου

Νέες μελέτες αναιρέπουν τα δεδομένα δεκαετιών, αποκαλύπτοντας ότι η καθημερινή λήψη δεν ωφελεί τους ασθενείς

Η ασπιρίνη έχει κεντρίσει εδώ και δεκαετίες το επιστημονικό ενδιαφέρον, τόσο για την πιθανή προστατευτική της δράση έναντι του καρκίνου του παχέος εντέρου όσο και για το ενδεχόμενο να περιορίζει τις υποτροπές της νόσου. Τα νεότερα δεδομένα, όμως, δείχνουν ότι δεν υπάρχει μία απλή απάντηση.

Αντιθέτως, το πιθανό όφελος φαίνεται να εξαρτάται από την κατάσταση υγείας του λήπτη – αν δηλαδή, λαμβάνεται καθαρά ως μέτρο, από έναν ασθενή με μη μεταστατική νόσο ή από έναν ασθενή με καρκίνο που έχει ήδη δώσει μεταστάσεις.

Πιο συγκεκριμένα, μια νέα τυχαιοποιημένη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «The Lancet Gastroenterology & Hepatology», εξέτασε ειδικά ασθενείς με καρκίνο του παχέος εντέρου ή του ορθού που είχε εξαπλωθεί στο ήπαρ. Συνολικά 428 ασθενείς, οι οποίοι είχαν υποβληθεί σε θεραπεία για τις ηπατικές μεταστάσεις, έλαβαν είτε 160 mg ασπιρίνης ημερησίως είτε εικονικό φάρμακο για διάστημα έως τριών ετών.

Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν όφελος στην επιβίωση. Στα τρία χρόνια, η συνολική επιβίωση ήταν 76% στην ομάδα της ασπιρίνης έναντι 85% στην ομάδα του εικονικού φαρμάκου. Παράλληλα, σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες καταγράφηκαν στο 8% των ασθενών που έλαβαν ασπιρίνη έναντι 2% εκείνων που έλαβαν placebo. Σημειώνεται ότι μεταξύ αυτών ήταν το έμφραγμα, η εγκεφαλική αιμορραγία και το έλκος του δωδεκαδακτύλου. Το εύρημα έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον επειδή έρχεται να προστεθεί σε μια διαφορετική εικόνα που έχει προκύψει από μελέτες σε ασθενείς με μη μεταστατικό καρκίνο του παχέος εντέρου. Υπενθυμίζεται ότι πρόσφατη τυχαιοποιημένη μελέτη, που δημοσιεύθηκε το 2025 στην έγκριτη επιστημονική επιθεώρηση The New England Journal of Medicine, έδειξε μείωση των υποτροπών του κολοορθικού καρκίνου σε συγκεκριμένη ομάδα ασθενών με εντοπισμένη νόσο και μεταλλάξεις στα γονίδια του μονοπατιού PI3K. Το εύρημα αυτό οδήγησε τους ερευνητές στο συμπέρασμα ότι είναι πιθανό ορισμένες ομάδες ασθενών να ωφελούνται περισσότερο από την ασπιρίνη από άλλες.

Οι ερευνητές της νέας μελέτης υπογραμμίζουν έτσι ότι η αντικαρκινική δράση της ασπιρίνης μπορεί να εξαρτάται από το «βιολογικό και κλινικό πλαίσιο» της νόσου. Με άλλα λόγια, ένα πιθανό όφελος που έχει παρατηρηθεί σε συγκεκριμένους ασθενείς με μη μεταστατικό καρκίνο δεν μπορεί αυτομάτως να επεκταθεί και σε ανθρώπους με μεταστατική νόσο.

Η ΠΡΟΛΗΨΗ. Διαφορετικό είναι, την ίδια στιγμή, το ερώτημα της πρωτογενούς πρόληψης. Αν δηλαδή ένας άνθρωπος χωρίς καρκίνο λαμβάνει καθημερινά ασπιρίνη, μειώνεται ο κίνδυνος να εμφανίσει τη νόσο;

Πρόσφατο δημοσίευμα της Ιατρικής Σχολής του Harvard εστιάζει στην ανασκόπηση της Cochrane, η οποία περιέλαβε 10 τυχαιοποιημένες μελέτες με συνολικά 124.837 ανθρώπους μέσου κινδύνου. Η ανασκόπηση κατέληξε ότι δεν προέκυψε αξιόπιστη μείωση των νέων περιστατικών καρκίνου του παχέος εντέρου κατά τα πρώτα 5 έως 15 χρόνια παρακολούθησης. Υπάρχουν ενδείξεις για πιθανό όφελος μετά τα 15 χρόνια, όμως η βεβαιότητα των στοιχείων είναι πολύ χαμηλή.

Στην ίδια ανασκόπηση, αντίθετα, υπάρχει σαφής ένδειξη για έναν κίνδυνο που δεν μπορεί να αγνοηθεί. Η ασπιρίνη αυξάνει τις σοβαρές εξωκρανιακές αιμορραγίες και πιθανότατα αυξάνει και τον κίνδυνο αιμορραγικού εγκεφαλικού. Το Harvard Health, παρουσιάζοντας τα ευρήματα της Cochrane, καταλήγει επίσης ότι η καθημερινή ασπιρίνη δεν αποτελεί μια απλή λύση για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου και ότι το ενδεχόμενο μακροπρόθεσμου οφέλους πρέπει να σταθμίζεται απέναντι στους κινδύνους αιμορραγίας.

Η εικόνα αυτή αποκτά ιδιαίτερη σημασία για τους μεγαλύτερους σε ηλικία. Η μελέτη ASPREE, η οποία ξεκίνησε το 2010 και περιέλαβε περισσότερους από 19.000 υγιείς ανθρώπους ηλικίας 70 ετών και άνω από την Αυστραλία και τις Ηνωμένες Πολιτείες, εξέτασε ακριβώς το ενδεχόμενο προληπτικού οφέλους από τη χαμηλή δόση ασπιρίνης. Οι συμμετέχοντες δεν είχαν ιστορικό καρδιαγγειακής νόσου, άνοιας ή σοβαρής σωματικής αναπηρίας και χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες: η μία έπαιρνε καθημερινά 100 mg ασπιρίνης και η άλλη εικονικό φάρμακο.

Επειτα από 10 χρόνια παρακολούθησης, το βασικό συμπέρασμα είναι ότι η καθημερινή λήψη χαμηλής δόσης ασπιρίνης δεν μείωσε τον συνολικό κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του παχέος εντέρου, στους ηλικιωμένους.