

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗ ΔΡΑΣΗ ΜΕ ΘΕΜΑ Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ, ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ.

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΚΗΦΗ, Μ.Φ.Η. ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΔΑΠ ΤΗΣ Π.Κ.Μ.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΔΡ ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ

Στα πλαίσια των δράσεων της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Π.Κ.Μ.) και συγκεκριμένα του Τμήματος Κοινωνικής Μέριμνας, της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας Π.Κ.Μ. και της Αντιπεριφέρειας Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης εντάσσεται η διαγενεακή δράση με θέμα **την καθημερινότητα των ηλικιωμένων, τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν και τη συμβολή όλων των μελών της οικογένειας στην διαχείρισή τους.** Έτσι ηλικιωμένοι από όλα τα Κ.Η.Φ.Η. της Π.Κ.Μ., αλλά και φιλοξενούμενοι στις Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων (Μ.Φ.Η.) της Π.Κ.Μ. έγραψαν παραμύθια ή διηγήματα για παιδιά ηλικίας 3-18 ετών με τη βοήθεια του προσωπικού τους, τα οποία διαβάστηκαν αρχικά στα Κέντρα Δημιουργικής Απασχόλησης (Κ.Δ.ΑΠ) του Δ. Θεσσαλονίκης σε παιδιά ηλικίας 5-12 ετών για να ενημερωθούν για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν ή πρόκειται να αντιμετωπίσουν οι παππούδες τους και να συμβάλουν όλα τα μέλη της οικογένειας ή και να προτείνουν λύσεις στη διαχείρισή τους, κάποιες από τις οποίες ενσωματώθηκαν στα παραμύθια. Στο όλο εγχείρημα βοήθησαν και οι φοιτητές του τμήματος Ψυχολογίας του Α.Π.Θ. που κάνουν πρακτική στην Π.Κ.Μ. υπό την εποπτεία της Δρ. Τσάνταλη Ελένης, Γνωστικής νευροψυχολόγου, που έχει αναλάβει την διοργάνωση, επιστημονική επιμέλεια και τη διαχείριση του συγκεκριμένου προγράμματος. Η Π.Κ.Μ. θα αναρτήσει σταδιακά όλα τα παραμύθια στην ιστοσελίδα της στην ενότητα Υγεία και Κοινωνική αλληλεγγύη [Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας - Διαδικτυακή πύλη της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας](#) και θα δημιουργήσει και audio book με τα παραμύθια για όσους δεν μπορούν να διαβάσουν ή δεν έχουν κατακτήσει ακόμη την δεξιότητα της ανάγνωσης. Έτσι με απλό και διαδραστικό τρόπο μαθαίνουν μικροί και μεγάλοι για τις ασθένειες της τρίτης ηλικίας και τι μπορεί να κάνει ο καθένας από τη δική σκοπιά για την διαχείριση της ασθένειας.

Ευχαριστούμε όλους, μικρούς και μεγάλους, εθελοντές και προσωπικό των Κ.Η.Φ.Η των Μ.Φ.Η. και των Κ.Δ.ΑΠ για τη συνεισφορά και τη συνεργασία τους. Το παρακάτω παραμύθι

έχει θέμα την **κατάθλιψη**, μια ψυχική ασθένεια που βιώνουν συχνά ηλικιωμένοι, καθώς κάποιοι από τους βασικούς της λόγους είναι η μοναξιά, η απώλεια αγαπημένων προσώπων και οι μακροχρόνιες ασθένειες που αντιμετωπίζουν. Προορίζεται για παιδιά νηπιακής ηλικίας. Είναι δημιούργημα των ωφελουμένων του Κ.Η.Φ.Η. Βέροιας, της Π.Ε. Ημαθίας με τη συνεργασία όλων των παραπάνω που αναφέρθηκαν.

**ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗ ΟΛΟΥΉ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥΉ
ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗΉ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΣΕ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ
Νόμος 4481/2017**

ΚΗΦΗ ΒΕΡΟΙΑΣ-Π.Ε. ΗΜΑΘΙΑΣ

ΘΕΜΑ: Κατάθλιψη

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 3-5 ΕΤΩΝ

ΤΟ ΘΛΙΜΜΕΝΟ ΛΑΓΟΥΔΑΚΙ





Μια ηλιόλουστη μέρα, συγκεντρώθηκαν όλα τα ζώακια του δάσους να πάνε μια μεγάλη βόλτα στη γαλάζια πεδιάδα να δούνε τους φίλους τους τα ψαράκια.

Εκεί στο μεγάλο λιβάδι μαζεύτηκαν για να αποφασίσουν ποια διαδρομή θ' ακολουθήσουν.

- Καλημέρα φίλοι μου, είπε το **αρκουδάκι**,

σήμερα ο ήλιος λάμπει, τα λουλουδάκια ανθισαν. Θέλετε να πάμε μια βόλτα στους φίλους μας τα ψαράκια;

- Ναι!!! Τι ωραία ιδέα! Φάναξαν όλα μαζί τα ζώακια, εκτός από το λαγουδάκι που είχε σκυμμένο το κεφάλι.

- Τι έχεις λαγουδάκι; Τον ρώτησε το **σκαντζοχοιράκι**. Εσύ ήσουν πάντα χαρούμενος, χαμογελαστός και μας έφτιαχνες την διάθεση με τις ωραίες σου ιστορίες και τα αστεία.

- Ναι!! πετάγετε το **σκιουράκι**. Αλήθεια εσύ κάποτε ζωγράφιζες τις ομορφιές της φύσης, το γαλάζιο του ουρανού, το μπλε της θάλασσας...

- Δεν θα ήθελες να δεις την γαλάζια λίμνη και να την ζωγραφίσεις στους πίνακές σου;





- Αφήστε με, σας παρακαλώ. !
δεν έχω όρεξη... εδώ και λίγο καιρό απάντησε το λαγουδάκι. Νιώθω ότι συνέχεια θέλω να κοιμάμαι, βαριέμαι, θέλω να είμαι μόνος με τις σκέψεις μου, που δυστυχώς είναι δυσάρεστες. Με ενοχλεί ο θόρυβος και αισθάνομαι συνέχεια κουρασμένος και με κακή διάθεση.

- Πόσο καιρό αισθάνεσαι έτσι

και ποιες είναι οι σκέψεις σου, ρώτησε η **χελωνίτσα**. Θέλεις να τις μοιραστείς μαζί μας;

- Ωχ! Αφήστε με μόνο μου! δεν είμαι καλά σας λέω...
- (Σκατζοχοιράκι): Σε καταλαβαίνω λαγουδάκι. Πριν από λίγο καιρό ένιωθα κι εγώ το ίδιο. Από τότε που έχασα την σκαντζοχοιρίνα μου, τα έβλεπα όλα μαύρα. Έκλαιγα συνέχεια, δεν ήθελα να βγω από την φωλίτσα μου, ούτε να αντικρύσω τον ήλιο. Έχανα τον δρόμο μου για το σπίτι, δεν ήθελα να φάω. Όλα έμοιαζαν τόσο μπερδεμένα στο μυαλό μου... Θέλεις να μας πεις, εσύ γιατί νομίζεις ότι νοιώθεις έτσι;
- (Λαγουδάκι): Αχ! Νιώθω το ίδιο, από τότε που έφυγαν τα λαγουδάκια μου για να ξεκινήσουν την δική τους φωλίτσα. , Αισθάνομαι μόνος και δεν με ενθουσιάζει τίποτα. Σταμάτησα να ζωγραφίζω και νιώθω σαν να έχω μια τρύπα στο κεφάλι μου και ένα κενό στην ψυχή μου. Βλέπεις και η κα λαγουδίνα έχει



φύγει πρόσφατα και αυτή από τη ζωή. Τόσα δυσάρεστα γεγονότα δεν μπορώ να τα αντέξω.



- (Αλεπού) Μα έχεις εμάς. Κοίταξε γύρω σου, είμαστε όλοι μια όμορφη παρέα και να νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλον. Έλα μαζί μας. Κάνε μας τη χάρη, σε παρακαλώ, και είμαι σίγουρη πως όταν το πεις στα παιδιά σου, θα χαρούν πολύ με αυτήν σου την πράξη.

- Λέτε; Αχ! πώς δεν το σκέφτηκα; Αχ!! ξέρω ότι τα στεναχωρώ, αλλά αισθάνομαι ότι δεν έχω την δύναμη και το κουράγιο.

- Έλα, θα σε βοηθήσουμε εμείς. Πάμε! φύγαμε!

(και πήραν τον δρόμο για την μεγάλη γαλάζια πεδιάδα)



- (Αρκουδάκι) ...λα, λα ,λα ,λα, στον περίπατο λέμε ναι

- (ελάτε να τραγουδήσουμε όλοι μαζί)

ΣΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΣΤΗ ΦΙΛΙΑ ΛΕΜΕ ΝΑΙ

ΟΧΙ ΛΕΜΕ ΣΤΟ ΔΑΚΡΥ

ΟΧΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΘΛΙΨΗ

ΟΧΙ ΛΕΜΕ ΣΤΗΝ ΒΑΡΙΕΣΤΗΜΑΡΑ

ΟΧΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΜΟΝΑΞΙΑ



- Α!!!! Κοίτα λαγουδάκι τι όμορφες ανεμώνες!!!!

- Τα πρώτα λουλούδια της Άνοιξης.

- Αχ τι ωραία πεταλούδα!!! Τρέξε να την πιάσουμε!!



- (και όλοι με μια φωνή, ξεκίνησαν να τραγουδάνε). Μια ωραία πεταλούδα, μια ωραία πεταλούδα).....



- Αχ ,κουράστηκα, μην τρέχετε τόσο πολύ!
(είπε το **βατραχάκι**)

- Μα και εσύ δεν σταμάτησες να χοροπηδάς. Βρε κε κεξ κοαξ κοαξ!!

- Είδες κυρ λαγέ; Εσύ μια χαρά τρέχεις, εγώ όμως τι να πω που πρέπει να κουβαλάω και το καβούκι μου και έχω τόσο βάρος από την ημέρα που γεννήθηκα και δεν μπορώ να το βγάλω από την πλάτη μου η καημένη. Ξέρεις τι βάσανο είναι;;;;; αλλά... δεν το βάζω κάτω! Είπε η κυρά χελώνα που ήταν και αυτή λίγο μεγάλη
- Και γω!!! (πετάγεται ο σκαντζόχοιρος) που όλοι με φοβούνται για τ' αγκάθια που έχω στην πλάτη και δεν μπορεί να με πλησιάσει κανένας για να με κάνει μια αγκαλιά!!! Ενώ εσύ έχεις το απαλό σου δέρμα, την ωραία και γρήγορη κίνηση, τα υπέροχα αμυγδαλωτά μάτια, το γλυκό σου χαμόγελο, τα χαριτωμένα σου δοντάκια, πόσα χαρίσματα... και μπορείς να απολαμβάνεις τις ομορφιές της φύσης, να τρέχεις να πιάσεις μια πεταλούδα, να δεις τον κόσμο από ψηλά, την ομορφιά του κάμπου. Μπορείς να διαλέξεις, εάν θα σταθείς στα δυο πόδια ή στα τέσσερα, ενώ εμείς είμαστε οι καημένοι μονίμως στη γη, χωρίς επιλογές, ενώ εσύ βλέπεις όλα τα χρώματα της φύσης από διάφορες γωνιές του ορίζοντα. Να χαίρεσαι με αυτά που έχεις και να τα εκτιμάς.

Αυτό που προσπαθούσαν να κάνουν τα ζωάκια ήταν να απομακρύνουν τις δυσάρεστες σκέψεις από το λαγουδάκι και να το κάνουν να σκεφτεί όλες τις χαρές της ζωής. Έτσι πρέπει να

κάνουμε, όταν στριφογυρίζουν στο μυαλουδάκι μας δυσάρεστες σκέψεις που μας χαλούν τη διάθεση και μας κάνουν κακόκεφους.

(και πες πες πες, έφτασαν στον γαλάζιο κάμπο και μόλις έφτασαν στην τελευταία κορυφή, αντίκρισαν ένα υπέροχο θέαμα!!

- Α!!!! Κοιτάξτε, ένας ροζ κάμπος!!!!



Αχού!!!! Μπερδευτήκαμε!!!! Αχ δεν με ακούσατε!!! Εγώ σας έλεγα !κοιτάξτε τώρα!!! Αντί για γαλάζιο ήρθαμε στον ροζ κάμπο!! Πήραμε λάθος δρόμο... (είπε λυπημένο το ποντικάκι).

- Όχι καλέ μου! μη στεναχωριέσαι, είπε η Σοφή κουκουβάγια...

- Είμαστε στο σωστό δρόμο. Αυτές είναι οι ροδακινιές που μόλις άνθισαν. Κοίτα τι όμορφη εικόνα !! ο

κάμπος από πράσινος έγινε ροζ!! Είμαστε στη Βέροια.

- Ω!!!! θα κάνουμε και ροδακινόπιτα!!!! (είπε ο σκίουρος)

- Ροδακινόπιτα!!! Ήταν το αγαπημένο γλυκό της γυναίκας μου. (είπε ο λαγός και άρχισε να δακρύζει).

- Ει τι είπαμε;;; Βλέπουμε τις χαρές της ζωής. Θα την κάνουμε μαζί και θα κάνουμε ένα μεγάλο πάρτι!!!



Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την συνταγή της κας λαγουδίνας. Ξέρεις που την έχει;

- Ωραία ιδέα!!! Έτσι θα είναι και αυτή μαζί μας... κάτσε να θυμηθώ που έβαζε το τετράδιο συνταγών, θα ψάξω να την βρω (και στη σκέψη της κας λαγουδίνας, χαμογέλασε).
- Είδες πόσο όμορφη είναι η ζωή, όταν έχεις να περιμένεις να γίνουν όμορφα πράγματα; (είπε η μέλισσα).
- Ναι!!!!!!! Είχατε δίκιο ότι η ζωή είναι μπροστά και πρέπει να παίρνουμε δύναμη με τις ομορφιές της, να συνεχίζουμε να βρίσκουμε λύσεις και να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες της γενναία!!! Σ' αυτό θα μας βοηθήσει η οικογένεια και οι φίλοι μας. Όταν είμαστε ενωμένοι μπορούμε να βρίσκουμε λύσεις και να αντιμετωπίζουμε πιο εύκολα τις δυσκολίες.
- Όλοι μαζί μια ζεστή αγκαλιά!!!!

Και κάπως έτσι, με ένα τεράστιο χαμόγελο στην ψυχή και στην καρδιά, κατηφόρισαν όλοι μαζί στην αγκαλιά του ροζ κάμπου.



Συνεργάστηκαν οι ωφελούμενοι του ΚΗΦΗ ΒΕΡΟΙΑΣ, Π.Ε. ΗΜΑΘΙΑΣ και το προσωπικό:

- Λευκή Αλαμπουρινού(Νοσηλεύτρια)
- Αθηνά Σαπουντζή, Κοινωνική Φροντίστρια
- Αγγελική Παπαφωτίου, Κοινωνική Φροντίστρια
- Γεοθημανή Παπαδοπούλου, Βοηθητικό Προσωπικό
- Συνεργάτες του ΚΗΦΗ
 - Άννα Τοίτη, Εργοθεραπεύτρια ΚΑΠΗ Δ. Βέροιας
 - Ελισάβετ Πασχαλίδου, Ψυχολόγος Β.Σ.Σ. Βεργίνας, Δ. Βέροιας

Επιστημονική επιμέλεια

Δρ. Ταάνταλη Ελένη

Γνωστική Νευροψυχολόγος Π.Κ.Μ.-ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ



