

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

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΝΤΙΓΡΑΦΗ ΟΛΟΥ Ή ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ Ή ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ Ή ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΣΕ ΜΕΣΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΓΙΑ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥΣ ΣΚΟΠΟΥΣ Νόμος 4481/2017

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 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 του 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 παραμύθι που ακολουθεί έχει θέμα την **νεφρική ανεπάρκεια και την αντιμετώπισή της**. Προορίζεται

για παιδιά των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου και είναι δημιούργημα μιας ωφελούμενης της Μονάδας Φροντίδας Ηλικιωμένων **Χαρίσειο** με τη συνεργασία των ψυχολόγων της δομής. Αντικατοπτρίζει τις δυσκολίες της καθημερινότητας ενός ασθενούς με νεφρική ανεπάρκεια και την αντιμετώπισή τους.



Από το 1899...
σημείο αναφοράς στη Θεσσαλονίκη ως "Γηροκομείο"
Σήμερα..μια υπερσύγχρονη Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων
προσηλωμένη στις ίδιες αξίες

Δημητρίου Χαρίση τέρμα & Κισσού 3
Άνω Τούμπα – Τ.Κ. 543 52 Θεσσαλονίκη
grammateia@xariseio.gr

Ώρες λειτουργίας των Γραφείων: Δευτέρα έως Παρασκευή
07:00-15:00

ΤΗΛ. 2310 912645

ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΓΑΣΠΑΡΗ ΦΕΝΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.- ΧΑΡΙΣΕΙΟ 2025

Ο ΣΙΝ ΦΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΒΟΥΝΟ ΤΗΣ ΑΙΩΝΙΟΤΗΤΑΣ



Το παραμύθι αυτό γεννήθηκε με τη βοήθεια της κυρίας Σταυρούλας Παπαδοπούλου, που ζει στο Χαρίσειο γηροκομείο και δίνει τον δικό της καθημερινό αγώνα με τη νεφρική ανεπάρκεια. Κάνει αιμοκάθαρση δύο φορές την εβδομάδα – μια διαδικασία δύσκολη, όπως μας εξήγησε, που απαιτεί χρόνο, προσοχή και της στερεί συχνά τη δύναμή της. Παρ' όλα αυτά, δεν το βάζει κάτω. Η δύναμη και η στάση της μάς ενέπνευσαν βαθιά. Μας μίλησε με αλήθεια και γενναιότητα για την εμπειρία της και από τα λόγια της γεννήθηκε η ιδέα αυτού του παραμυθιού. Το γράψαμε μαζί, με αγάπη, με σεβασμό, και με την ευχή να προσφέρει γνώση σε μικρούς και μεγάλους.

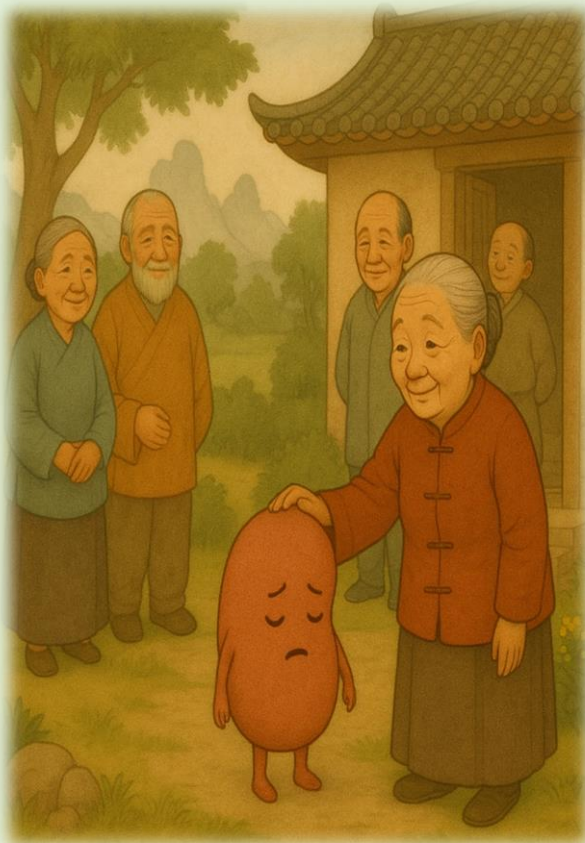
ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΥΑ ΓΑΣΠΑΡΗ ΦΕΝΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ

Μια φορά κι έναν καιρό, στην κορυφή ενός ψηλού βουνού στην Κίνα, ζούσε μια σοφή και γλυκιά γιαγιά, η Γιαγιά Λι. Τα χρόνια είχαν σμιλέψει το πρόσωπό της με ρυτίδες, όπως ο άνεμος σμιλεύει τους βράχους, μα το χαμόγελό της παρέμενε φωτεινό σαν την αυγή. Τελευταία όμως, κάτι την ανησυχούσε: ο πιστός της φίλος, ο Σιν Φου, είχε αρχίσει να κουράζεται.

Ο Σιν Φου δεν ήταν άνθρωπος, αλλά το πολύτιμο νεφρό της. Τα νεφρά είναι δύο μικροί, σιωπηλοί ήρωες μέσα στο σώμα μας. Κάθε μέρα φιλτράρουν το αίμα μας, καθαρίζοντάς το από βλαβερές ουσίες, όπως ακριβώς ένα φίλτρο καθαρίζει το νερό από μια πηγή. Με ακρίβεια και συνέπεια, απομακρύνουν αυτά που δεν χρειάζεται ο οργανισμός και κρατούν όσα είναι πολύτιμα. Μπορεί να μη φαίνονται, μα δουλεύουν ακούραστα, μέρα και νύχτα, για να κρατούν το σώμα μας σε ισορροπία.

Κάθε μέρα λοιπόν ο Σιν Φου αναλάμβανε μια σπουδαία αποστολή: να καθαρίζει το αίμα της Λι από όλες τις βλαβερές ουσίες και τα «σκοτεινά σύννεφα» που το επιβάρυναν. Με τον καιρό όμως, η δύναμή του άρχισε να εξασθενεί και τα «σκοτεινά σύννεφα» γίνονταν όλο και περισσότερα. Η γιαγιά Λι ένιωθε όλο και πιο εξαντλημένη. Τα βήματά της γίνονταν βαριά και η ενέργειά της την εγκατέλειπε σαν νερό που χάνεται σε καυτή άμμο. Ήξερε πως κάτι έπρεπε να κάνει.



Έτσι, αποφάσισε να ζητήσει τη συμβουλή του σοφού γέροντα του χωριού, του Σένσι.

– Γιαγιά Λι, – είπε εκείνος με φωνή που έμοιαζε με το θρόισμα των φύλλων στον άνεμο, – στην κορυφή του Βουνού της Αιωνιότητας ζει ένας μεγάλος δράκος. Είναι ο Δράκος της Καθαρότητας. Μόνο εκείνος μπορεί να βοηθήσει τον Σιν Φου να καθαρίσει το αίμα σου από τις βλαβερές ουσίες.

Παρά την ηλικία της, η γιαγιά Λι δεν δίστασε. Με θάρρος ξεκίνησε το δύσκολο ταξίδι προς την κορυφή του βουνού. Το μονοπάτι για την κορυφή δεν ήταν εύκολο. Ήταν γεμάτο πέτρες που γλιστρούσαν, ρίζες που ξεπετάγονταν και στροφές που έκρυβαν τον ορίζοντα. Η Γιαγιά Λι περπατούσε αργά, με το μπαστούνι της να χτυπάει ρυθμικά το έδαφος – τακ, τακ, σαν χτύποι καρδιάς. Κάθε της βήμα ήταν μια μικρή νίκη. Ήξερε πως στην κορυφή δεν την περίμενε απλώς ένας δράκος, αλλά μια λύση – κάτι μαγικό που θα βοηθούσε τον Σιν Φου να ξεκουραστεί.



Όταν, επιτέλους, έφτασε στην κορυφή, την περίμενε ο Δράκος της Καθαρότητας. Τα μάτια του έλαμπαν σαν την αγνότητα του ανοιξιάτικου ουρανού.



– Γιαγιά Λι, σε περίμενα,
– είπε ο δράκος, και η φωνή του έμοιαζε με βροντή που σπάει απαλά τη σιωπή.

Ο Σιν Φου κουράστηκε, είπε η γιαγιά Λι με ελπίδα και αδημονία, και το αίμα μου γεμίζει με σκοτεινές σκιές. Σε παρακαλώ, καλέ μου Δράκε, βοήθησέ με.

Ο δράκος χαμογέλασε και χτύπησε απαλά το έδαφος με την ουρά του. Από τη γη ξεπήδησε μια λίμνη από νερό τόσο διαυγές που μπορούσες να δεις τον ουρανό να καθρεφτίζεται στην επιφάνειά του.

– Αυτή είναι η *Λίμνη της Καθαρότητας*, – είπε. – Όταν το σώμα δεν μπορεί πια να καθαρίσει το αίμα του μόνο του, η λίμνη μπορεί να το βοηθήσει, όπως η αιμοκάθαρση καθαρίζει το αίμα των ανθρώπων. Η αιμοκάθαρση είναι η διαδικασία δηλαδή καθαρισμού του αίματος με τεχνητό τρόπο, αφού δεν μπορούν να την κάνουν πια τα νεφρά .

Η γιαγιά Λι γονάτισε δίπλα στη λίμνη. Ο δράκος άγγιξε το νερό με τα δυνατά του χέρια και μια καθαρή, φωτεινή ενέργεια τύλιξε το σώμα της. Ένωσε τις βαριές σκιές να φεύγουν και να υποχωρεί από πάνω της ένα βαρύ φορτίο.

– Θα ξεκουραστείς τώρα, φίλε μου, – ψιθύρισε κοιτώντας τον Σιν Φου. – Δεν είσαι μόνος.

Ο δράκος την κοίταξε με στοργή.

– Να θυμάσαι όμως, Γιαγιά Λι, – είπε ο δράκος, – η καθαρότητα του αίματος δεν είναι κάτι που γίνεται μια φορά. Όπως το ποτάμι δεν σταματά ποτέ να ρέει, έτσι και εσύ πρέπει να επιστρέφεις στη Λίμνη της Καθαρότητας τακτικά. Μόνο έτσι θα διατηρείς τη δύναμή σου.

Από τότε, η Γιαγιά Λι άρχισε να φροντίζει τον εαυτό της με ακόμα μεγαλύτερη αγάπη και σοφία. Κάθε μέρα επέλεγε με προσοχή τα φαγητά της, σαν να έπλεκε ένα κέντημα για τον Σιν Φου. Έτρωγε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, αποφεύγοντας τα βαριά και λιπαρά φαγητά που βάραιναν το σώμα της. Δεν έπινε ποτέ υπερβολικά – μόνο όσο της χρειαζόταν, με μέτρο



και σύνεση, όπως την είχε συμβουλέψει ο σοφός Σένσι. Έμαθε να ακούει το σώμα της και να του δίνει ακριβώς αυτό που χρειάζεται. Δεν βιαζόταν πια. Περπατούσε ήρεμα στα μονοπάτια του χωριού, απολαμβάνοντας τις μικρές στιγμές. Φρόντιζε τον εαυτό της όπως φρόντιζε τα λουλούδια στον κήπο της, με υπομονή, αγάπη και βαθύ σεβασμό.

– ‘Θα προσέχω, φίλε μου’, έλεγε κάθε πρωί στον Σιν Φου, με μια ήρεμη και σίγουρη φωνή. ‘Μαζί θα συνεχίσουμε, με υγεία και χαρά’.

Γυρίζοντας στο χωριό, μοιράστηκε το ταξίδι της με όλους. Με λόγια γεμάτα σοφία, τους είπε: ‘Μην ξεχνάτε να φροντίζετε το σώμα σας, να τρέφεστε σωστά και να ζείτε με ηρεμία. Όπως φροντίζετε τα αγαπημένα σας πρόσωπα, έτσι πρέπει να φροντίζετε και τον εαυτό σας, γιατί το σώμα μας είναι το πιο πολύτιμο που έχουμε’.

Από τότε, αρκετοί άνθρωποι στο όμορφο χωριό της Κίνας, άρχισαν να σκέφτονται διαφορετικά. Τα λόγια της Γιαγιάς Λι τους έμειναν στο μυαλό, σαν σπόροι που άρχισαν δειλά να φυτρώνουν μέσα τους. Άλλοι ξεκίνησαν να προσέχουν λίγο περισσότερο τη διατροφή τους, άλλοι να δίνουν σημασία στην ηρεμία και την ξεκούραση.

Και έτσι, η σοφία της απλώθηκε αργά, όπως το νερό που κυλά ήσυχα στο χώμα και ποτίζει τις ρίζες. Γιατί, τι είναι τελικά η σοφία; Η αντιμετώπιση των δυσκολιών με υπομονή, προσαρμοστικότητα και φροντίδα για τον εαυτό μας και τους άλλους.

