

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 Κ.Η.Φ.Η., 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 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 παραμύθι που ακολουθεί έχει θέμα την **άνοια** και προορίζεται για παιδιά του δημοτικού σχολείου. Είναι δημιούργημα των ωφελουμένων του Κ.Η.Φ.Η. Κατερίνης με τη συνεργασία όλων των παραπάνω που αναφέρθηκαν.

ΚΗΦΗ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

Θέμα: Άνοια

ΗΛΙΚΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 6-12 ΕΤΩΝ

ΜΕ ΤΑ ΦΤΕΡΑ ΤΗΣ ΑΓΚΑΛΙΑΣ



ΜΕ ΤΑ ΦΤΕΡΑ ΤΗΣ ΑΓΚΑΛΙΑΣ

Ήταν μία όμορφη ανοιxiaτική μέρα κι ο Γιώργος, πήγε να πάρει τη φίλη του, την Αγγελίνα, για να πάνε μαζί στο σχολείο. Η Αγγελίνα, ήταν ένα κοριτσάκι επτά χρονών, που ζούσε με τους γονείς και τη γιαγιά της, την κυρά Αγγέλα, σ' ένα όμορφο σπίτι στο χωριό με μεγάλη αυλή. Εκείνη την ημέρα, όμως, τη βρήκε δίπλα στο παράθυρο, να κλαίει με λυγμούς.



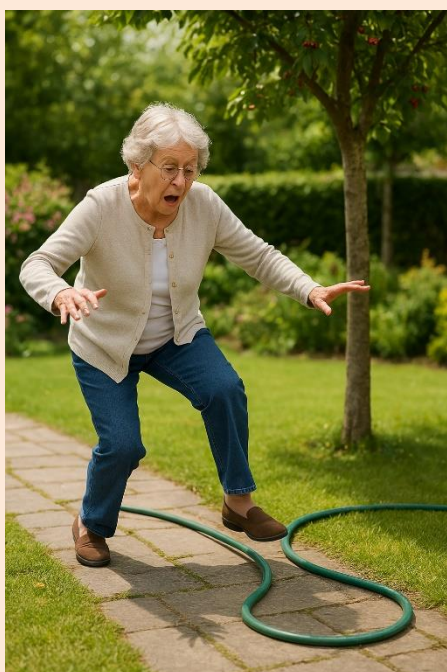
“Τι έπαθες Αγγελίνα μου; Δεν είσαι έτοιμη ακόμη; Θα αργήσουμε στο σχολείο.”

“Πού να σου τα λέω, Γιώργο”, είπε η μικρή ρουφώντας τη μύτη της και σκουπίζοντας τα δάκρυα με το μανίκι της. “Η γιαγιάκα μου έπεσε και χτύπησε στον κήπο.”

“Πώς έγινε αυτό;”

ρώτησε το αγόρι

Αγγελίνα: Σήμερα το πρωί, ενώ φρόντιζε τον κήπο, σκόνταψε στο λάστιχο ποτίσματος και χτύπησε το κεφάλι της στον κορμό της κερασιάς



Γιώργος: Πω, πω! Πόσο θα τρόμαξες! Και πού είναι τώρα;

Αγγελίνα: Είναι στο νοσοκομείο. Ευτυχώς, εκείνη την ώρα γύρισε η μαμά από τον μπακάλη και κάλεσε το ασθενοφόρο.

Γιώργος: Μην ανησυχείς, Αγγελίνα μου. Θα τη φροντίσουν οι γιατροί στο νοσοκομείο.

Αγγελίνα: Όμως, Γιώργο μου, νιώθω πολύ άσχημα. Την είδα να πέφτει και δεν πρόλαβα να την κρατήσω. Η καημένη η γιαγιά μετά το χτύπημα ζαλίστηκε και δε θυμόταν ούτε εμένα, ούτε πού βρισκόταν, ούτε καν το όνομά της.

Γιώργος: Μα δε φταις εσύ, φιλενάδα μου.

Αγγελίνα: Είχα αναλάβει να την προσέχω, Γιώργο, επειδή

σκόνταφτε συχνά τον τελευταίο καιρό και παρατηρήσαμε ότι είχε και κάποια προβλήματα με τη μνήμη της.

Γιώργος: Το ξέρω. Και η δική μου η γιαγιά δεν θυμάται που βάζει τα πράγματά της, ξεχνάει τα ραντεβού, αν πάει κάπου για πρώτη φορά δεν ξέρει πώς να επιστρέψει στο σπίτι και

κάποιες φορές δεν βρίσκει κάποιες λέξεις ή τα ονόματα ανθρώπων που έχει να δει πολύ καιρό.

Αγγελίνα: Νομίζω ότι πολλά από αυτά που μου λες τα έχει τελευταία και η δική μου γιαγιά, αλλά νομίζαμε ότι τα έχει, επειδή έχει γεράσει. Είναι 75 ετών.

Στο μεταξύ ήρθε η μαμά της Αγγελίνας, χλομή και κουρασμένη από το νοσοκομείο.

Αγγελίνα : Τι έγινε, μαμά; ρώτησε το κοριτσάκι, με αγωνία.

Μαμά: Όλα καλά, μην ανησυχείς. Το χτύπημα δεν είναι σοβαρό αλλά από τις εξετάσεις που έκαναν οι γιατροί, διέγνωσαν μια ασθένεια που λέγεται άνοια, που δεν οφείλεται όμως στο χτύπημα. Αυτή η ασθένεια συμβαίνει στους ηλικιωμένους”

“Άνοια;” Απόρησε η Αγγελίνα. Ναι, συμπλήρωσε ο Γιώργος, όπως σου είπα τη γνωρίζω αυτή την ασθένεια από τη γιαγιά μου.

“ Η άνοια, όπως σας είπα, συνέχισε η μητέρα της Αγγελίνας, είναι μία αρρώστια, που προκαλεί κυρίως προβλήματα στη μνήμη. Μπορεί και να μας βγήκε σε καλό το ατύχημα, γιατί η γιαγιά ξεχνούσε εδώ και καιρό, καθώς βοήθησε να διαγνωστεί έγκαιρα το πρόβλημα της και ίσως προλάβουμε την εξέλιξή της, που είναι σοβαρά προβλήματα στην μνήμη, την προσοχή και τη λειτουργία της γλώσσας στα πρώτα στάδια.”

Τις επόμενες ημέρες η κυρά Αγγέλα δυσκολευόταν να μιλήσει, σαν να μην έβρισκε τις σωστές λέξεις ή να ξεχνούσε τι ακριβώς ήθελε να πει, αλλά όχι μόνο αυτό. Ξεχνούσε ακόμη και τα ονόματα των μακρινών συγγενών και γειτόνων.



“Να σε ταΐσω το γιαουρτάκι σου, γιαγιά;” ρωτούσε η Αγγελίνα που προσπαθούσε να βοηθήσει τη γιαγιά, όσο μπορούσε.

“Ναι, Αφρούλα μου”, της απάντησε μια φορά η γιαγιά, που μπέρδευσε την εγγονή με την αδελφή της. Και άλλες φορές τα πράγματα χειρότερευαν, όπως προχθές που η νύφη της της είπε:

“Έλα μητέρα, ν’ αλλάξουμε νυχτικό”

“Τι καλό κορίτσι που είσαι! Θα σου βρω εγώ κάποιον να σε καλοπαντρέψω. Αυτός που φέρνεις εδώ δεν μου φαίνεται ότι σου ταιριάζει τόσο”, απαντούσε κάποιες φορές η γιαγιά, εννοώντας τον γιο της, τον μπαμπά της Αγγελίνας. Η Αγγελίνα σοκαρίστηκε, με αυτά που έλεγε η γιαγιά της. Η μαμά της εξήγησε ότι θα υπάρχουν φορές που θα συμβαίνουν παρόμοια γεγονότα.

Μερικές φορές κοίταζε την εγγονή της για ώρα πολλή, σαν να προσπαθούσε να τυπώσει το πρόσωπό της στη μνήμη της.

Και όταν πάλι επανερχόταν η μνήμη της ρωτούσε; “Τι μου συμβαίνει Αγγελίνα μου; Γιατί είμαι εδώ μέσα;”, τη ρώτησε ένα απόγευμα, με δακρυσμένα μάτια.

“Δεν είναι τίποτα σοβαρό γιαγιά. Ξεχνάς λιγάκι, αυτό μόνο!

“Ξεχνάω, ναι. Μερικές φορές θέλω κάτι να πω και μέχρι να βρω τις λέξεις, το ξεχνάω. Μόνο εσένα μην ξεχάσω αρνάκι μου. Πώς θα ζήσω, αν σε ξεχάσω;”

“Δεν θα σε αφήσω να με ξεχάσεις, γιαγιά. Να είσαι σίγουρη γι’ αυτό.”

Η Αγγελίνα καθάρισε ένα μήλο για να της δώσει. Μα καθώς η γιαγιά άπλωσε το χέρι της για να το πάρει, “Γιατί είμαι εδώ; ξαναρώτησε αγχωμένη.

Ύστερα από επτά ημέρες η γιαγιά γύρισε επιτέλους στο σπίτι, με όλη την οικογένεια.

Μόλις η γιαγιά έφτασε στο σπίτι και είδε τον κήπο της, χάρηκε τόσο πολύ κι άρχισε να δίνει οδηγίες:

“Αγγελίνα, φέρε αμέσως το λάστιχο. Αφήσατε τα λουλουδάκια μου να ξεραθούν. Βαρβάρα, είτε στη νύφη της, πάρε τώρα τον γιο μου και πες του να φέρει λίπασμα για τη μανταρινιά. Θα γεμίσει μελίγκρα”.

Η Αγγελίνα χάρηκε με τη βελτίωση της γιαγιάς της, όμως η χαρά της ήταν συγκρατημένη γιατί ο γιατρός τους ενημέρωσε ότι αυτή η ασθένεια για την ώρα δεν θεραπεύεται. Μπορούμε όμως να προσφέρουμε σημαντική βοήθεια στον ασθενή όχι μόνο με φάρμακα, αλλά βοηθώντας τον κυρίως στην καθημερινότητά του.

‘Με ποιο τρόπο μπορούμε να βοηθήσουμε; είπε η Αγγελίνα

“Από αύριο θ’ αρχίσουμε θεραπείες σε νευρολόγο για να τις δώσει, αν χρειάζεται φάρμακα, σε ψυχολόγο για να τις κάνει ασκήσεις μνήμης και σε λογοθεραπευτή για ασκήσεις για τη γλώσσα. Θα κάνουμε τα πάντα για να βελτιωθεί η γιαγιά μας. Θα πρέπει όμως κι εμείς να τη βοηθήσουμε. Να της κάνουμε παρέα, να της μιλάμε και να την προσέχουμε. Επίσης, να της βρούμε ασχολίες που βοηθούν τη μνήμη”.

“Τρέχω να ξεθάψω τα πάζλ μου από την ντουλάπα μου”, πετάχτηκε η Αγγελίνα. Επίσης, θα βρω εργασίες που κάνουμε στο σχολείο στο μάθημα των εικαστικών. Μήπως μπορεί να βοηθήσει και το διαδίκτυο; Νομίζω ότι μπορούμε να βρούμε και εκεί πολλές ασκήσεις μνήμης.”

“Μπράβο κορίτσι μου!” απάντησε ενθουσιασμένη η μαμά.

Έτσι ξεκίνησε μία νέα περίοδος στη ζωή τους. Πέρα από τις συνεδρίες με τους ειδικούς, όλη η οικογένεια φρόντιζε για τη σωστή διατροφή και την ψυχική υγεία της γιαγιάς. Το καλοκαίρι που ακολούθησε η Αγγελίνα δεν άνοιξε ούτε μία φορά την τηλεόραση. Άκουγε μουσική μαζί με την κυρά Αγγέλα, έκαναν γυμναστική με μπάλες και λάστιχα για να δυναμώσει ο κορμός της, ζωγράφιζαν παρέα, μιλούσαν για τις ζωές και τις εμπειρίες τους.

Η Αγγελίνα παρατήρησε ότι η γιαγιά συχνά δε θυμόταν γεγονότα των τελευταίων ετών, όμως θυμόταν με λεπτομέρεια γεγονότα από την παιδική της ηλικία μέχρι που η Αγγελίνα ήταν 5 ετών. Αυτά δεν τα ξεχνούσε.

“Οι γιατροί μας είπαν ότι αυτό είναι φυσιολογικό. Είναι σύμπτωμα αυτής της ασθένειας, της άνοιας, να θυμάται δηλαδή κάποιος τα παλιά γεγονότα της ζωής του, αλλά όχι τα πρόσφατα.” είπε η μαμά.

Όσο περνούσε ο καιρός η γιαγιά έκανε καλύτερες χειροτεχνίες και έλυνε και πιο σύνθετα παζλ”



“Είδες πόσο γρήγορα βελτιώνεται; Είπε η μαμά στην Αγγελίνα και συμπλήρωσε ότι και η σωστή διατροφή βοηθάει: τα όσπρια, η βρόμη, τα ψάρια, τα φουντούκια. Και τα μπαχαρικά και τα λαχανικά. Η μαμά σκέφτηκε να κάνουμε πιο μεγάλο τον λαχανόκηπο μας και να σπείρουμε λάχανα, ντομάτες, σπανάκι, καρότα, μπρόκολα και κουνουπίδια. Και τα παντζάρια, βοηθούν πολύ στη μνήμη.

‘Αγγελίνα μου, μέχρι να κάνουμε τα δικά μας ζαρζαβατικά, δεν πετάγεσαι να φέρεις λίγο μπρόκολο από τον μανάβη;” είπε η γιαγιά

“Γιαγιά, δεν φυτρώνουν μπρόκολα το καλοκαίρι” Και ξαφνικά συνέχισε...

“Γιατί έκλεψες τη σοκολάτα μου, Αφρούλα; Δεν σου έφτανε η δική σου;”

Η Αγγελίνα έμαθε να αναγνωρίζει τα συμπτώματα της άνοιας και να μην πανικοβάλλεται πια, όπως στην αρχή. “Κουράστηκες λιγάκι, φαίνεται, γιαγιά μου. Δεν πειράζει. Έλα να σε πάρω μια αγκαλιά. Σ’ αγαπώ τόσο πολύ!”



“Αγκαλιά! Μου αρέσουν οι αγκαλιές” χαμογέλασε η γιαγιά και χώθηκε ανάμεσα στα μπρατσάκια της εγγονής της που έμοιαζαν σαν φτεράκια μικρού πουλιού.

“Εμείς πάντα θα σ’ αγαπάμε, γιαγιά, και θα σε πνίγουμε στις αγκαλιές” είπε η Αγγελίνα.

“Τα φτερά είναι για να πετάς” παρατήρησε η γιαγιά. “αλλά και με τις αγκαλιές πετάς!”

“Τι όμορφο γιαγιά! Πετάμε με τα φτερά της αγκαλιάς”

“Ναι, στον ουρανό της αγάπης, Αγγελίνα μου, που κάνει πραγματικά θαύματα!”

Συνεργάστηκαν οι

1. Άννα Δημητριάδου, Νοσηλεύτρια
2. Παπαϊωάννου Ελένη, Κοινωνική Φροντίστρια
3. Πέρου Αικατερίνη, Κοινωνική Φροντίστρια
4. Αλεξιάδου Αναστασία, Βοηθητικό προσωπικό

και οι φιλοξενούμενοι του Κ.Η.Φ.Η ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

Επιμέλεια:

Δρ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ, Π.Κ.Μ.- ΚΗΦΗ ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ 2025