

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ.
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

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 των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου. Είναι δημιούργημα των ωφελουμένων του Κ.Η.Φ.Η. Παύλου Μελά με τη συνεργασία όλων των παραπάνω που αναφέρθηκαν.

ΚΗΦΗ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ

ΘΕΜΑ : ΑΝΟΙΑ

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ 5-10 ΕΤΩΝ

«Η Ελίνα και τα Κεφτεδάκια της Αγάπης»

Η Ελίνα είναι οχτώ χρονών, με πράσινα σπιρτόζικα μάτια σαν σμαράγδια και μαύρα, λαμπερά μαλλιά που πέφτουν στους ώμους της σαν κύματα. Πηγαίνει στην τρίτη δημοτικού και ξεχωρίζει στην τάξη της για το κοφτερό μυαλό της και την κοινωνικότητά της. Είναι ευγενική με τους συμμαθητές της και συνεργάσιμη, καταδεκτική με όλους με ένα πλατύ χαμόγελο. Το αγαπημένο της πρόσωπο στον κόσμο είναι η γιαγιά της, η κυρία Δέσποινα, στην οποία, όπως λένε όλοι, μοιάζει πολύ.

Ένα απόγευμα Σαββάτου, η Ελίνα καθόταν με την μαμά της στον καναπέ του σαλονιού τους και έβλεπαν τηλεόραση. Η μαμά της πρόσεξε ότι η Ελίνα ήταν πολύ αφηρημένη και σκεπτική.

- **Μαμά:** Αγάπη μου τι σου συμβαίνει? Που πήγε το υπέροχο χαμόγελο σου και η λάμψη από τα ματάκια σου?
- **Ελίνα:** Μαμά η γιαγιά τον τελευταίο καιρό, όταν με παίρνει από το σχολείο συχνά μπερδεύει τον δρόμο για το σπίτι μας και μετά στεναχωριέται. Γιατί μαμά το παθαίνει αυτό?



- **Μαμά:** Μικρή μου, έχεις προσέξει μήπως και κάποια άλλη αλλαγή στην συμπεριφορά της γιαγιάς?

- **Ελίνα:** Ναι μαμά. Πριν λίγο καιρό η γιαγιά είχε φέρει κεφτεδάκια, τα οποία ξέρεις ότι είναι τα αγαπημένα μου, αλλά δεν μου άρεσαν και δεν τα έφαγα, γιατί δεν ήταν ίδια με τις άλλες φορές.

- **Μαμά:** Ελίνα μου, μη

στεναχωριέσαι, έλα στην αγκαλιά μου και θα σου εξηγήσω για ποιο λόγο άλλαξε η γιαγιά.

- **Ελίνα:** Ναι μαμά.
- **Μαμά:** Αγάπη μου, η γιαγιά μας έχει μια ασθένεια που λέγεται **άνοια**. Όταν οι άνθρωποι αρχίζουν να γερνούν, εκτός από το σώμα τους, αρχίζει να γερνάει και ο εγκέφαλός τους. Αυτό σημαίνει ότι μερικές φορές ξεχνάει πράγματα, ονόματα, συνταγές, που βάζει τα ρούχα της, ή μπερδεύει τον δρόμο. Άλλες φορές ξεχνάει τα ραντεβού της ή τα φάρμακά της. Το μυαλό της είναι σαν γραμμένο χαρτί όπου η μελάνη του αρχίζει και ξεθωριάζει από το χρόνο. Γι' αυτό θα χρειαστεί την βοήθεια μας.

Το χαριτωμένο προσωπάκι της Ελίνας κατσούφιασε προς στιγμή και ταυτόχρονα αισθάνθηκε ανησυχία και φόβο.

- **Ελίνα:** Δηλαδή η γιαγιά δεν θα θυμάται ποια είμαι?
- **Μαμά:** Μερικές φορές μπορεί να ξεχνάει αυτά τα πράγματα που είπαμε, αλλά πάντα θα σε αγαπάει. Σε πολλούς παππούδες και γιαγιάδες συμβαίνει αυτό, γιατί γερνούν, όπως είπαμε.
- **Ελίνα:** Μαμά σήμερα στο ωδείο θα με πάει η γιαγιά, όπως κάθε Σάββατο?
- **Μαμά:** Ναι αγάπη μου, αλλά θα έρχομαι κι εγώ μαζί σας.
Το βράδυ η Ελίνα στριφογύριζε στο κρεβάτι της και σκεφτόταν τη συζήτηση που είχε με τη μαμά της και πως μπορεί να βοηθήσει, ώστε η γιαγιά να ξεχνάει λιγότερο.

- **Ελίνα:** Μαμά πριν να έρθει η γιαγιά να με πάρει για το σχολείο, θέλω να σου πω κάτι: αποφάσισα να γίνω η μικρή βοηθός της γιαγιάς. Θα της υπενθυμίζω να παίρνει τα φάρμακα της, τα ραντεβού της, και να οργανώνει την ντουλάπα της και θα κρατάμε ημερολόγιο με τις δουλειές που έχει. Επίσης, θα προσέχω μαζί της το φαγητό, όταν θα είναι στον φούρνο, και θα της δείχνω τον δρόμο για το σπίτι μας, όταν θα μπερδεύεται. Πως σου φαίνονται αυτές οι σκέψεις μου?
- **Μαμά:** Αγάπη μου, πιστεύω πως η απόφαση σου αυτή θα βοηθήσει πολύ την γιαγιά Δέσποινα και θα χαρεί.

Ένα μεσημέρι μετά το σχολείο η Ελίνα και η γιαγιά Δέσποινα ήταν στην κουζίνα.

- **Γιαγιά:** Ελίνα μου, γιατί ήρθαμε στη κουζίνα?
- **Ελίνα:** Ήρθαμε για να φτιάξουμε κεφτεδάκια, το αγαπημένο μου φαγητό.
- **Γιαγιά:** Κάτσε μικρή μου να θυμηθώ την συνταγή.
- **Ελίνα:** Δεν χρειάζεται γιαγιά, την έχω μάθει από έξω, και θα σου την ψιθυρίζω απαλά σαν τραγουδάκι.



Κεφτεδάκια , κεφτεδάκια , νόστιμα μικρά μπαλάκια!

**Βάζω κιμά στο μπολάκι
λίγο αλάτι, λίγο πιπεράκι,
ρίγανη και μαϊντανό
κι ένα αυγό για να δεθεί καλό**

**Ψωμάκι μουσκεύω πολύ καλά
το στύβω και το ρίχνω στα υλικά!
λίγο σκόρδο , όχι πολύ
μη μας ζαλίζει η αναπνοή!**

**Ζυμώνω , ζυμώνω πολύ καλά
Για να γίνουν μαλακά
Λάδι βάζω στα ταψιά
Και μυρίζει η γειτονιά**

Η γιαγιά Δέσποινα και η Ελίνα έπλασαν μαζί το μείγμα, γέλασαν, όταν η γιαγιά έβαλε περισσότερη ρίγανη απ' ότι έπρεπε και στο τέλος κάθισαν στο τραπέζι και απολάυσαν τα κεφτεδάκια τα οποία ήταν ξακουστά σε όλη τη γειτονιά και το μυστικό τους ήταν πολύ αγάπη και μια πρέζα χαμόγελο.

Τις επόμενες ημέρες, η τάξη της Ελίνας θα έπαιρνε μέρος σε μια θεατρική παράσταση για την άνοια που θα την έγραφαν όμως οι μαθητές.

- **Ελίνα:** Μαμά είμαι πολύ ενθουσιασμένη. Ο κύριος Ανδρέας, ο δάσκαλός μας, μάς έβαλε μια εργασία σήμερα. Θέμα της, να γράψουμε μια ιστορία για τα προβλήματα μνήμης των παππούδων, δηλαδή την άνοια. Μας εξήγησε ότι πολλά παιδιά έχουν παππούδες με προβλήματα μνήμης, που ξεχνούν διάφορα πράγματα ή δουλειές που έχουν να κάνουν και στεναχωριούνται και μαζί τους και όλη η οικογένεια. Την ίδια μέρα το απόγευμα η Ελίνα μαζί με την μαμά της κάθισαν να γράψουν την ιστορία.
- **Μαμά:** Αααα τα γυαλιά της γιαγιάς , τι δουλειά έχουν στο γραφείο σου; Μάλλον τα ξέχασε.
- **Ελίνα:** Μαμά και εγώ ξεχνάω πράγματα στο σχολείο, μήπως θα πρέπει και εγώ να πάω σε αυτόν τον γιατρό που πήγατε την γιαγιά για την άνοια? Ή ακόμη μήπως έχω άνοια ?
- **Μαμά:** Χα χα, όχι Ελίνα μου.
- **Ελίνα:** Μαμά πως θα ξεκινήσουμε την ιστορία?
- **Μαμά:** Αρχικά μικρή μου πρέπει να γράψεις ότι η αγάπη και η υπομονή είναι δύο από τα πιο σημαντικά στοιχεία που χρειάζονται οι οικογένειες με γιαγιά ή παππού με προβλήματα μνήμης, δηλαδή άνοια.
- **Ελίνα:** Μαμά πως μπορούμε να δείξουμε την αγάπη μας στη γιαγιά?

- **Μαμά:** Με ένα χάδι αγάπη μου, με ένα χαμόγελο, με μια αγκαλιά, άλλωστε η αγάπη δεν ξεχνιέται ποτέ!
- **Ελίνα:** Μαμά, ο κύριος είτε να γράψουμε και δραστηριότητες που μπορούμε να κάνουμε μαζί με τους παππούδες με προβλήματα μνήμης.
- **Μαμά:** Υπάρχουν πολλές όμορφες και απλές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν μια γιαγιά με άνοια και τα εγγόνια της μαζί.
- **Ελίνα:** Δηλαδή μαμά!
- **Μαμά:** Για παράδειγμα να φτιάξουν μαζί ένα λεύκωμα με φωτογραφίες αγαπημένων προσώπων και σημαντικά γεγονότα, όπως γιορτές, γενέθλια, διακοπές. Επίσης μπορούν να ζωγραφίσουν, να κάνουν χειροτεχνίες, να πλέκουν και να ράβουν ή και να διαβάζουν ιστορίες και παραμύθια, ή να τα ακούν και να τα βλέπουν ακόμη και από το you tube.



Ελίνα: Τι άλλο μαμά?

- **Μαμά:** πολύ ωραία ενασχόληση είναι να φυτεύουν λουλούδια ή να φροντίζουν τον κήπο. Η μουσική, η αφήγηση ιστοριών και το ξεφύλλισμα παλιών φωτογραφιών είναι δραστηριότητες που βοηθούν στην ενίσχυση της μνήμης. Ακόμα και η βόλτα για ψώνια,

γιατί η γιαγιά δεν θα ξεχνάει πράγματα της καθημερινής της ζωής. Επίσης, παλιές αγαπημένες συνήθειες της γιαγιάς, όπως το πλέξιμο.





- **Ελίνα:** Ωραία μαμά.
- **Μαμά:** Ελινάκι μου η απόφαση σου να γίνεις προσωπική βοηθός της γιαγιάς, να μαγειρεύετε μαζί, να κάνετε βόλτες και να περνάτε τον χρόνο σας δημιουργικά, είναι εξίσου σημαντικά.
Όταν ήρθε η ημέρα της παράστασης, η μαμά και η γιαγιά Δέσποινα ήταν στην πρώτη σειρά.

Χαμογελούσαν περήφανα ακούγοντας την ιστορία της Ελίνας και των άλλων παιδιών. Ταυτόχρονα όμως απορούσαν!

- **Γιαγιά:** Κόρη μου, οι παππούδες, γιατί είναι στην σκηνή?
- **Μαμά:** Συμμετέχουν και αυτοί στην παράσταση, μαμά.
- **Γιαγιά:** Αλήθεια! και από πού είναι?
- **Μαμά:** Ρώτησα τον κύριο Ανδρέα, τον δάσκαλο, πριν ξεκινήσουν και μου είπε ότι είναι από ένα σχολείο για ηλικιωμένους που λέγεται Κ.Η.Φ.Η. (Κέντρο Ημερίσας Φροντίδας Ηλικιωμένων).
- **Γιαγιά:** Τι είναι αυτό δηλαδή?
- **Μαμά:** Μου είπε πως είναι ένα Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων που υπάρχει στο δήμο μας. Είναι κάτι σαν σχολείο που πηγαίνουν καθημερινά οι παππούδες και περνούν δημιουργικά την ημέρα τους. Στο τέλος σκέφτομαι να ζητήσουμε πληροφορίες. Φαίνεται ενδιαφέρον.

Όταν η Ελίνα τελείωσε, έτρεξε στην αγκαλιά της γιαγιάς.

- **Ελίνα:** Σου άρεσε γιαγιά;
- Η γιαγιά την κοίταξε συγκινημένη. Δεν θυμάμαι όλα τα λόγια, αλλά θυμάμαι πόσο σε αγαπώ.

Η Ελίνα χαμογέλασε. Ήξερε πως δεν είχε σημασία τι ξεχνούσε η γιαγιά. Αυτό που είχε σημασία ήταν ότι κάθε στιγμή που περνούσαν μαζί ήταν γεμάτη αγάπη.

- **Ελίνα:** Μαμά, φεύγοντας οι συμμαθητές μου είπαν ότι ενθουσιάστηκαν με την παράσταση που συμμετείχαν οι παππούδες του ΚΗΦΗ και στα παρασκήνια μας έλεγαν πόσο όμορφα περνούν την ημέρα τους εκεί. Παίρνουν όλοι μαζί το πρωινό και το μεσημεριανό τους γεύμα, έχουν νοσοκόμες και βοηθούς, γιατρό, που τους φροντίζουν και κάνουν πολλές δραστηριότητες με το προσωπικό που λέγονται κοινωνικοί φροντιστές και έτσι νοιώθουν χαρά και δημιουργικότητα.
- **Μαμά:** Αγάπη μου, σκέφτομαι να πάμε την γιαγιά εκεί, τις ώρες που δεν είμαστε εμείς στο σπίτι για να είναι ασφαλής και να έχει συντροφιά άλλα άτομα στην ίδια ηλικία που έχουν κοινά ενδιαφέροντα.
- **Ελίνα:** Ναι μαμά, η γιαγιά θα περνάει πολύ ωραία εκεί και την επόμενη φορά θα παίζουμε μαζί στην θεατρική τους παράσταση.

Την επόμενη ημέρα οι τρεις τους πήγαν στο ΚΗΦΗ. Η Ελίνα ήταν ενθουσιασμένη και η γιαγιά Δέσποινα χαρούμενη και ανυπόμονη που γνώρισε το ευγενικό προσωπικό και άλλους παππούδες που ήταν εκεί και έκαναν κάποιες δραστηριότητες μαζί, όπως εκείνη στο σχολείο.

Τελικά, αυτό που πάντα μετράει είναι η αγάπη και η φροντίδα για τα αγαπημένα μας πρόσωπα και η υπομονή για να διαχειριζόμαστε τις δυσκολίες που μας παρουσιάζονται στη ζωή μας.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Πώς λεγόταν η ασθένεια της γιαγιάς της Ελίνας και τι συμπτώματα είχε;
2. Ποια τα συναισθήματα της Ελίνας για την ασθένεια της γιαγιάς;
3. Είναι φυσιολογικά ή υπερβολικά τα συναισθήματά της;
4. Τι λύση πρότεινε για να βοηθάει τη γιαγιά της;
5. Τι μπορούν να κάνουν μαζί οι παππούδες με τα εγγόνια τους; Εκτός από αυτά που αναφέρει η ιστορία έχεις να προτείνεις και κάτι άλλο;
6. Τι είναι το ΚΗΦΗ και τι κάνουν εκεί οι ηλικιωμένοι;
7. Νομίζεις ότι οι παππούδες σου μπορεί να έχουν αυτή την ασθένεια; Βλέπεις κάποια από αυτά τα συμπτώματα που αναφέρει η ιστορία;

Συνεργάστηκαν οι:

Ωφελοούμενοι:

1. ΠΕΣΚΕΤΖΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
2. ΚΥΖΙΡΙΔΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ
3. ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
4. ΚΟΚΚΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΑ
5. ΣΤΟΙΛΗ ΣΤΕΛΛΑ
6. ΜΑΚΡΗ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ
7. ΜΠΟΥΔΟΥΡΙΔΟΥ ΣΕΒΑΣΤΗ
8. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑ

ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΕΙΝΑΙ :

1. ΑΥΓΕΡΗ ΕΙΡΗΝΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ
2. ΤΕΡΣΕΝΙΔΟΥ ΕΛΙΝΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ
3. ΡΟΥΣΙΤ ΝΤΑΝΙΕΛΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΡΙΑ
4. ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΡΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΔΡ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ