

Ο Κύριος Ξεχασούλης και οι Τσέπες της Μνήμης

Παραμύθι για παιδιά ηλικίας 3-7 χρονών με θέμα την Άνοια και τον Σακχαρώδη διαβήτη.

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 τον σακχαρώδη διαβήτη** και προορίζεται για παιδιά ηλικίας προσχολικής ηλικίας και των πρώτων τάξεων σχολικής ηλικίας 3-7 ετών. Είναι δημιούργημα των ωφελουμένων του Κ.Η.Φ.Η. του Δήμου Θεσσαλονίκης με τη συνεργασία όλων των παραπάνω που αναφέρθηκαν.

Μια φορά και έναν καιρό στη χαρούμενη γειτονιά της *Ονειροχώρας* ζούσε ο κύριος *Ξεχασούλης*, ένας γλυκύτατος αρκούδος που είχε πάντα μια ιστορία να πει και ήταν και ο καλύτερος μάγειρας και ζαχαροπλάστης μαζί. Όλοι τον αγαπούσαν, γιατί γελούσε δυνατά, έλεγε τα πιο αστεία ανέκδοτα και ήξερε να φτιάχνει τα πιο νόστιμα γλυκά. Δυστυχώς όμως, αυτός δεν μπορούσε να τα γευτεί, γιατί είχε μία αρρώστια που δεν επιτρεπόταν να φάει γλυκά και κάποια φαγητά. Πάντως, τα έφτιαχνε με πολύ αγάπη για εμάς.



Τον τελευταίο όμως καιρό, ο κύριος *Ξεχασούλης* είχε αρχίσει να ξεχνάει και πολλά πράγματα, όπως να μην παίρνει σωστά τα φάρμακά του βάζοντας σε κίνδυνο την υγεία του. Ξεχνούσε και τα ραντεβού του και έκανε κάποια παράξενα πράγματα. Έβαζε τα γυαλιά του στο ψυγείο, έψαχνε τις παντόφλες του μέσα στο φούρνο και μια μέρα, πήγε να ταΐσει τη γάτα της γειτόνισσας και της έδωσε...δεν μπορείτε καν να το μαντέψετε... ένα κουτί με κουμπιά αντί για κροκέτες (φαγητό)!

— «Ωχ! Μα πού πήγε το μυαλό μου;» έλεγε και ξυνόταν στο κεφάλι του.

Την ίδια στιγμή, ένιωθε πολύ κουρασμένος και το στόμα του γινόταν τόσο στεγνό σαν την έρημο Σαχάρα. Άλλες φορές πάλι, πεινούσε συνέχεια, έπινε πολύ νερό, ενώ είχε χάσει βάρος και τα ματάκια του δεν έβλεπαν καθαρά, όπως παλιά.

— «Χμμ... κάτι δεν πάει καλά», σκέφτηκε η μικρή Ελπίδα.



Τα παιδιά της γειτονιάς ανησύχησαν και πήγαν στον γιατρό της *Ονειροχώρας*. Ο γιατρός τούς εξήγησε πως ο κύριος *Ξεχασούλης* έχει ένα πρόβλημα υγείας που λέγεται *σάκχαρο*. «Αυτό μπορεί να του προκαλεί όλα αυτά: δίψα, πείνα, κούραση, απώλεια βάρους και δυσκολία στην όραση», είπε ο γιατρός. Δυστυχώς, όμως τα νέα ήταν ακόμη πιο δυσάρεστα, καθώς ο φίλος μας αρκούδος είχε και άνοια, μια αρρώστια με σοβαρά προβλήματα στη μνήμη των παππούδων, όπως τους εξήγησε ο γιατρός και ο γλυκός μας αρκούδος ήταν πλέον γερούλης.

— «Πρέπει να τον βοηθήσουμε να το διαχειριστεί!» είπε ο Πέτρος αποφασιστικά. Πώς όμως; **Μπορείς εσύ να σκεφτείς κάτι πριν ακούσεις τι πρότειναν τα παιδιά;**....(ακούμε τι σκέφτηκε το παιδί).

Και τότε, τους ήρθε η ιδέα: το ρολόι με τον κούκο. Στο χτύπημα του ρολογιού θα θυμόταν να πάρει τα φάρμακά του.

Σκέφτηκαν επίσης για τα προβλήματα που είχε με τη μνήμη του και το *Παλτό της Μνήμης!*

Ήταν ένα τεράστιο πολύχρωμο παλτό, γεμάτο μικρές έξυπνες τσέπες. Κάθε τσέπη έκρυβε έναν μικρό θησαυρό: μια φωτογραφία από τα νιάτα του, έναν αστερία και κοχύλια από την



αγαπημένη του παραλία, ένα ξύλινο κουτάλι από τότε που έφτιαχνε γλυκά και ένα μικρό σημειωματάριο για να κρατάει σημειώσεις για όσα χρειάζεται να θυμάται. Οι τσέπες μαγικά ξαναγέμιζαν με αγαπημένα αντικείμενα του Ξεχασούλη, κάθε φορά που εκείνος έβγαζε έξω από την τσέπη ένα αντικείμενο.

Την επόμενη μέρα, πήγαν όλοι μαζί στο σπίτι του. Του θύμισαν να πάρει τα φάρμακά του και μετά του είπαν για την έκπληξή τους.

— «Κύριε Ξεχασούλη, βρήκαμε έναν τρόπο να σε βοηθήσουμε να θυμάσαι όλα αυτά τα όμορφα πράγματα που έχεις ζήσει!»

Του φόρεσαν το παλτό και τον άφησαν να ψάξει τις πολύχρωμες έξυπνες τσέπες.

Έβαλε το χέρι του στην πρώτη τσέπη και έβγαλε ένα παλιό χωνάκι παγωτού.

— «Αχ! Θυμάμαι! Παλιά έφτιαχνα τα πιο γευστικά παγωτά στη γειτονιά!» είπε γελώντας και άρχισε να μας λέει τις γεύσεις, αλλά και ιστορίες του ως παγωτατζής. **Για πες μου εσύ ποιες είναι οι αγαπημένες σου γεύσεις παγωτού;**

Στη δεύτερη τσέπη, βρήκε ένα κομμάτι από παλιό χάρτη.

— «Μα ναι! Έκανα ταξίδια με τη μοτοσικλέτα μου και ανακάλυπτα καινούρια μέρη!». **Εσύ σε ποια μέρη έχεις ταξιδέψει;**

Και όσο έψαχνε, τόσο περισσότερες αναμνήσεις επέστρεφαν σαν χείμαρρος και ενθουσιαζόταν όλο και περισσότερο με τις ιστορίες.

Από εκείνη την ημέρα, κάθε φορά που ξεχνούσε κάτι, απλά έβαζε το χέρι του σε μια τσέπη και ανακάλυπτε ένα κομμάτι του εαυτού του και δεν βαριόταν ποτέ,

γιατί οι έξυπνες τσέπες ξαναγέμιζαν με τα αγαπημένα του αντικείμενα. Τότε ξεπηδούσε και μία ιστορία για να αφηγηθεί στους μικρούς του ακροατές.

— «Νομίζω πως η μνήμη μου είναι σαν ένα παιχνίδι κρυμμένου θησαυρού!» έλεγε γελώντας.

Και όλοι συμφώνησαν: με λίγη αγάπη και δημιουργικότητα, η μνήμη μπορεί πάντα να βρίσκει το δρόμο της πίσω, να μας γεμίζει με όμορφες εικόνες, αλλά και πιο δυνατά συναισθήματα. Μπορεί κάθε φορά να είναι διαφορετική, γιατί η μνήμη, όταν έχει προβλήματα δεν είναι πάντα στην ίδια κατάσταση. **Εσύ πώς αλλιώς θα μπορούσες να βοηθήσεις τον κύριο Ξεχασούλη για να θυμάται;**

Συνεργάστηκαν οι:

- ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ
- ΓΙΟΥΒΑΝΟΥΔΗ ΙΩΑΝΝΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΡΙΑ
- ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ- ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΣΤΡΙΑ
- ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ, ΔΡ. ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ