

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 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 **νόσο του Parkinson** και προορίζεται για παιδιά των πρώτων τάξεων του δημοτικού σχολείου. Είναι δημιούργημα των ωφελουμένων του Κ.Η.Φ.Η. Περγάμου του Δ. Νεάπολης-Συκεών με τη συνεργασία όλων των παραπάνω που αναφέρθηκαν.

ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ Π.Κ.Μ- ΚΗΦΗ ΠΕΡΓΑΜΟΥ Δ. ΝΕΑΠΟΛΗΣ-ΣΥΚΕΩΝ 2025

ΚΗΦΗ ΠΕΡΓΑΜΟΥ-Δ. ΝΕΑΠΟΛΗΣ-ΣΥΚΕΩΝ

Η ΝΟΣΟΣ ΤΟΥ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝ

Η συμπαράσταση με τη δύναμη της αγάπης



Μια φορά κι έναν καιρό, σε ένα πανέμορφο χωριό ψηλά στο βουνό, ζούσε η γιαγιά Δέσποινα. Η γιαγιά ζούσε παρέα με το σκυλάκι της τον Χιονούλη στο μικρό της σπιτάκι, που ήταν γεμάτο λουλούδια και αρώματα από το βουνό.

Όλοι την αγαπούσαν πολύ, γιατί πάντα βοηθούσε τους συγχωριανούς της και της άρεσε να λέει τα πιο όμορφα παραμύθια που είχατε ποτέ ακούσει. Τα παιδιά την περίμεναν με ανυπομονησία να ακούσουν τις ιστορίες της τα απογεύματα, που πάντα είχαν μαγεία και χαρά. Σημείο συνάντησης ήταν σχεδόν κάθε απόγευμα μια κερασιά.

Όμως, κάποιες φορές, τώρα τελευταία, η γιαγιά Δέσποινα ένιωσε ότι τα πόδια της κουράζονταν και τα χέρια της έτρεμαν λίγο. Στην αρχή το απέδωσε στα γηρατεία. ‘Αρχίζω σιγά-σιγά και γερνάω και δεν με

κρατούν τα πόδια μου’ έλεγε. Αργότερα όμως, κατάλαβε, μετά από επίσκεψη σε έναν νευρολόγο με τη μαμά της Μαρίας, ότι αυτό συνέβαινε, γιατί είχε μια ασθένεια που λεγόταν Πάρκινσον. Το σώμα, δηλαδή, είναι σαν ένα αυτοκινητάκι που κινείται με μπαταρία. Ο εγκέφαλος είναι σαν το κουμπί που βάζει μπροστά το αυτοκινητάκι. Όταν κάποιος έχει Πάρκινσον, είναι σαν να έχει λιγοστή μπαταρία το αυτοκινητάκι. Έτσι, το αυτοκινητάκι δεν μπορεί να τρέξει γρήγορα, τρέμει ή κινείται αργά, γιατί η μπαταρία δεν έχει αρκετή δύναμη για να το κάνει να δουλέψει, όπως πριν.

Η ασθένεια της δεν ήταν κάτι που την έκανε να σταματήσει να προσπαθεί, απλά την έκανε να κινείται πιο αργά και να νιώθει λίγο κουρασμένη. Μερικές φορές, όταν πήγαινε για βόλτα στο πάρκο, τα πόδια της ήταν σαν να ήθελαν να σταθούν στην ίδια θέση. Έκανε μικρά βηματάκια, σαν να χόρευε έναν αργό χορό και δεν μπορούσε να τρέξει, ή να περπατήσει, όπως πριν. Το χέρι της έτρεμε λίγο και όταν ήθελε να γράψει κάτι στο χαρτί ή ήθελε να κουμπώσει τη ζακέτα της, η κίνηση ήταν πάντα μια μικρή πρόκληση! Παρόλα αυτά συνέχιζε χωρίς γκρίνια την καθημερινότητά της και έκανε μόνη της όλες τις δουλειές της με χαρά. Χρειαζόταν όμως πολύ περισσότερο χρόνο.





Μια μέρα, ενώ περπατούσε στον κήπο για να ποτίσει τα πολύχρωμα λουλούδια της, το πόδι της άρχισε να τρέμει και ξαφνικά έπεσε κάτω. Το σκυλάκι της ο Χιονούλης άρχισε να γαβγίζει ανήσυχα, και ευτυχώς, εκείνη την ώρα περνούσε ένας γείτονας και τη βοήθησε αμέσως να σηκωθεί και να την πάει μέσα στο σπίτι της. Η γιαγιά χαμογέλασε με αμηχανία και είπε: «Είναι απλώς ένα μικρό πέσιμο. Δεν πειράζει! Θα προσέχω λίγο περισσότερο από εδώ και στο εξής. Πρέπει να προσαρμοστώ στην αρρώστια για να βοηθήσω τον εαυτό μου και τους άλλους».

Από εκείνη τη μέρα η γιαγιά Δέσποινα χρησιμοποιούσε καθημερινά το μπαστούνι της, γιατί την έκανε να νιώθει πιο ασφαλής και ο γιατρός της συνταγογράφησε να παίρνει κάθε μέρα ένα μικρό χαπάκι που την βοηθούσε να περιορίσει το τρέμουλο. Δεν σταμάτησε όμως μόνο στα φάρμακα. Έκανε συχνά και ασκήσεις ισορροπίας και κίνησης των χεριών της και προσπαθούσε να τρώει υγιεινά για να δυναμώσει, όσο μπορεί, το σώμα της. Βλέπετε μόνο τα φάρμακα δεν βοηθούν πάντα



Μια μέρα, η μικρή Μαρία είχε μια ιδέα: «Γιαγιά, δεν θέλω να στεναχωριέσαι. Θέλω να κάνουμε κάτι μαζί! Θες να φτιάξουμε έναν μικρό λαχανόκηπο στον κήπο σου; Θα σου κρατώ τα εργαλεία και θα φυτεύουμε μαζί!». Η γιαγιά συγκινήθηκε και δέχτηκε με χαρά. Έτσι, μια φορά την εβδομάδα, η Μαρία και η γιαγιά Δέσποινα φύτευαν μικρά λαχανικά. Η Μαρία κρατούσε το ποτιστήρι και η γιαγιά της έλεγε ιστορίες για τα φυτά, πώς μεγαλώνουν και πώς η φροντίδα

τους μοιάζει με την αγάπη: όσο πιο πολύ νοιάζεσαι για κάποιον, τόσο πιο δυνατός γίνεται!

Ένα απόγευμα, καθώς κάθονταν κάτω από τη σκιά της αγαπημένης τους κερασιάς, η Μαρία είπε: «Γιαγιά, ακόμα και αν μερικές φορές δεν μπορείς να περπατήσεις γρήγορα ή να κάνεις ό,τι έκανες παλιά, εγώ θα είμαι πάντα εδώ για να σε βοηθάω. Γιατί η αγάπη δεν μετριέται με το πόσο γρήγορα περπατάμε, αλλά με το πόσο πολύ νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλον!». Έτσι της πρότεινε να συνεχίσουν να περπατούν στον κήπο, πιο αργά όμως και να κάθονται και σε ένα παγκάκι, όποτε η γιαγιά κουράζεται και όσο περπατάνε να τις διηγείται παραμύθια και ιστορίες. Η γιαγιά Δέσποινα γέλασε, με τα όμορφα λόγια της εγγονής της, πήρε θάρρος που ένα τόσο μικρό παιδί τις πρότεινε λύσεις στο πρόβλημά της.

Τότε πήρε απαλά το χέρι της εγγονής της μέσα στα δικά της. «Αυτό που λες, μικρή μου, είναι η πιο όμορφη ιστορία απ' όλες».



Η μικρή Μαρία κατάλαβε ότι η γιαγιά δεν χρειαζόταν να βιάζεται και ότι με λίγη υπομονή και ψυχολογική βοήθεια, μπορούσαν να κάνουν πολλά πράγματα μαζί. Από εκείνη την ημέρα, η Μαρία πήγαινε σχεδόν κάθε απόγευμα, στο σπίτι της γιαγιάς της και περπατούσαν χέρι-χέρι έξω στον κήπο. Η ασθένεια του Πάρκινσον, μπορεί να δημιουργούσε, αρκετά προβλήματα στην κίνηση της γιαγιάς, παρόλα αυτά η γιαγιά Δέσποινα προσπαθούσε να ζει την κάθε μέρα, μοιράζοντας αγάπη και χαρά, έχοντας στο πλευρό της την πολυαγαπημένη της εγγονή. Κι έτσι συνέχισαν να ζουν μαζί, στο όμορφο χωριό τους, με το χαμόγελο και την υποστήριξη της μιας στην άλλη. Η μικρή ήξερε πια, την ενημέρωσε η μητέρα της, ότι το τρέμουλο της γιαγιάς με τον καιρό θα γινόταν όλο και πιο έντονο και μετά δεν θα μπορούσε πια να μένει μόνη, αλλά με κάποιον να την προσέχει συνεχώς, γιατί δεν θα μπορούσε να φροντίζει τον εαυτό της και τον κήπο της.

Κι έτσι, συνέχισαν να ζουν μαζί, στο όμορφο χωριό τους, με αγάπη, χαμόγελο και τη δύναμη της κατανόησης. Η γιαγιά μπορεί να είχε αλλάξει, αλλά η σχέση τους είχε γίνει ακόμα πιο

δυνατή. Και κάπως έτσι, η δύναμη της αγάπης τους έκανε να ξεπεράσουν κάθε δυσκολία, μαζί και να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα της ζωής τους.

Συνεργάστηκαν οι: ωφελούμενοι του ΚΗΦΗ με το προσωπικό:

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ
Γάκη Βασιλική	Νοσηλεύτρια
Καρατζά Μαγκνταλένα	Νοσηλεύτρια
Τσιαλίκη Χαρίκλεια	Κοιν. Φροντίστρια
Χατζηκυριάκου Βασιλική	Κοιν. Φροντίστρια
Ευθυμιάδου Πολυξένη	Καθαριότητα
Τσιορελα Χαρίκλεια	Καθαριότητα
Χατζηπαυλίδης Θεολόγος	Οδηγός

Επιστημονική επιμέλεια

Δρ. Τσάνταλη Ελένη

Γνωστική Νευροψυχολόγος