

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 ως θέμα τον **Σακχαρώδη διαβήτη και προορίζεται για παιδιά νηπιακής ηλικίας**. Είναι δημιούργημα των ωφελούμενων του ΚΗΦΗ Συκεών του Δ. Νεάπολης-Συκεών με τη βοήθεια του προσωπικού τους.

ΚΗΦΗ ΣΥΚΕΩΝ**ΘΕΜΑ: Σακχαρώδης Διαβήτης****ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 3-6 ετών****Το Μικρό Κουνελάκι και η Μαγική Αντλία****(παραμύθι για παιδιά ηλικίας 3–7 ετών)**

Μια φορά κι έναν καιρό, στο καταπράσινο δάσος της Καραμελένιας Κοιλιάδας, ζούσε ο Λέλο, ένα μικρό, ζωνρό κουνελάκι με γλυκιά καρδιά και ακόμα πιο γλυκό χαμόγελο.

Ο Λέλο αγαπούσε να τρέχει, να παίζει και να πηδάει ψηλά. Έκανε παρέα με όλα τα ζωάκια του δάσους. Τον τελευταίο όμως καιρό, κάτι περίεργο συνέβαινε...



– «Μαμά... νυστάζω συνέχεια και διψάω πολύ!» είπε κουρασμένος.

– «Και τρέχεις συνέχεια στο ποταμάκι να πιείς νερό», παρατήρησε η μαμά Κουνέλα, ανήσυχη. Ο Λέλο συμφώνησε.

- Γιατί μου συμβαίνει αυτό μαμά;
- Θα το μάθουμε μόλις κλείσουμε ραντεβού με το γιατρό μας.

Έτσι, η μαμά δεν σκόπευε να το καθυστερήσει άλλο και αποφάσισε να επισκεφτούν τη σοφή γιατρό της κοιλάδας, την κυρία Κουκουβάγια.



Η γιατρός τον εξέτασε προσεκτικά και του είπε με γλυκιά φωνή:

– «Λέλο, το σώμα σου χρειάζεται λίγη βοήθεια για να έχει ενέργεια και να μην αισθάνεσαι κουρασμένος. Θα σου γνωρίσω έναν καινούριο φίλο: τη Μαγική Αντλία που μπορεί να σε βοηθήσει!»

Ο Λέλο κούνησε τα αυτάκια του με απορία.

– «Μια αντλία; Τι κάνει;»

Η κυρία Κουκουβάγια χαμογέλασε:

– «Η Μαγική Αντλία στέλνει στο σώμα σου ένα μικρό μαγικό υγρό που λέγεται ινσουλίνη. Είναι σαν σούπερ-ήρωας που σε γεμίζει δύναμη για να παίζεις, να τρέχεις και να χαίρεσαι! Παράλληλα όμως, θα προσέχεις και τη διατροφή σου. Για δες αυτόν τον πίνακα με τις τροφές που σε βοηθούν να έχεις ενέργεια.»



Αφού τις έριξε μια ματιά, χαμογέλασε. Έτρωγε αρκετές από αυτές, αλλά όχι όλες. Τότε, η μαμά του ψιθύρισε:

– «Δεν χρειάζεται να φοβάσαι, καρδούλα μου. Η αντλία θα είναι πάντα μαζί σου, σαν ένα μικρό μαγικό σακιδάκι ενέργειας!»

Ο Λέλο άνοιξε διάπλατα τα μάτια του.

– «Δηλαδή θα μπορώ να τρέχω ξανά με τους φίλους μου;»

– «Φυσικά!» είπε η κυρία Κουκουβάγια. «Η αντλία σου θα σε κρατά δυνατό και γεμάτο χαρά!»

- Πώς θα την κουβαλάω όμως; Δεν θα με εμποδίζει να τρέχω;

- Θα τη φοράς στο μπρατσάκι σου. Είναι τόσο μικρή και ελαφριά που δεν θα σε ενοχλεί. Είναι σαν ένα μικρό κουτάκι.

Ο Λέλο χάρηκε προς στιγμήν, αλλά η μαμά παρατήρησε ότι ήταν κάπως προβληματισμένος.

-Τι άλλο σε απασχολεί Λέλο μου, που θες να σου το εξηγήσω;



- Να ... σκέφτομαι ότι οι φίλοι μου μπορεί να με κοροϊδεύουν που θα βλέπουν αυτό το κουτάκι στο μπράτσο μου.

Η μαμά τον πήρε αγκαλιά.

– «Ο καθένας είναι μοναδικός, Λέλο μου. Εσύ είσαι γενναίος και χαμογελαστός. Αυτό σε κάνει ξεχωριστό!».

Από τότε, ο Λέλο έμαθε να τρώει φρούτα και λαχανικά, να παίζει στον ήλιο, να κοιμάται καλά και να

περιορίζει τα γλυκά και η Μαγική Αντλία του χάριζε πάντα την ενέργεια που χρειαζόταν.

Μια μέρα στο σχολείο, ο Λέλο έδειξε την αντλία του στους συμμαθητές του. Ένωσε ντροπή στην αρχή, γιατί διέφερε από τα άλλα ζωάκια, ώσπου η φίλη του η μικρή Πασχαλίτσα ήρθε κοντά του και είπε:

– «Είσαι το πιο γενναίο κουνελάκι του δάσους! Μπράβο σου που έμαθες να αντιμετωπίζεις το πρόβλημα υγείας σου και έκανες κάποιες μικρές αλλαγές στη ζωή σου, που και εμείς πρέπει να τις κάνουμε, όπως να τρώμε υγιεινά.»



Ο Λέλο χαμογέλασε πλατιά. Δεν ένιωθε πια φόβο.

Ήξερε ότι χάρη στη Μαγική Αντλία και την υγιεινή διατροφή μπορούσε να ζει χαρούμενος, υγιής, δυνατός και γεμάτος ενέργεια! Και έμαθε ότι αυτοί που είναι φίλοι μας και μας αγαπούν μας αγαπούν, όπως είμαστε με τα καλά μας και τα προβλήματά μας.

Και ζήσαν αυτοί καλά... και το δάσος γέμισε με τα γέλια του μικρού κουνελιού και των φίλων του.

Συνεργάστηκαν οι ωφελούμενοι του ΚΗΦΗ ΣΥΚΕΩΝ και το προσωπικό:

- Γεωργοπούλου Ζωή, νοσηλεύτρια
- Λάλου Σουλτάνα, κοινωνική φροντίστρια
- Μπουτκόβαλης, Παναγιώτης, κοινωνικός φροντιστής
- Καρακετίδου Γαλήνη, βοηθητικό προσωπικό

Επιστημονική επιμέλεια

ΔΡ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ, Π.Κ.Μ.

