

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

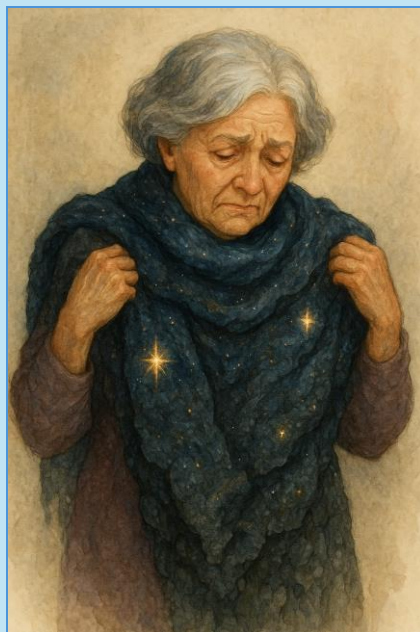
Στα πλαίσια των δράσεων της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας (Π.Κ.Μ.) και συγκεκριμένα του Τμήματος Κοινωνικής Μέριμνας, της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας Π.Κ.Μ. και της Αντιπεριφέρειας Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης εντάσσεται η διαγενεακή δράση με θέμα **την καθημερινότητα των 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. Τσαντάλη 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.ΗΦ.Η, των Μ.Φ.Η. και των Κ.Δ.ΑΠ για τη συνεισφορά και τη συνεργασία τους. Η μυθοπλασία που ακολουθεί βασίζεται σε πραγματικά γεγονότα και έχει ως θέμα την **Οστεοπόρωση**, μια ασθένεια που πλήττει μεγάλο ποσοστό ηλικιωμένων και οδηγεί σε συχνές πτώσεις και κατάγματα. Προορίζεται για παιδιά σχολικής ηλικίας. Είναι δημιούργημα των ωφελούμενων της Μ.Φ.Η. ΜΥΡΤΙΑ με τη βοήθεια του προσωπικού τους.

Μ.Φ.Η. ΜΥΡΤΙΑ

Το Βαρύ Φουλάρι (Οστεοπόρωση)

ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΟΜΑΔΑ: 6-11 ετών





Η κυρία Ελευθερία ήταν μια γυναίκα δραστήρια, γεμάτη ζωή και δύναμη που δεν σταματούσε ποτέ! Από το πρωί μέχρι το βράδυ, μαγείρευε, καθάριζε, φρόντιζε τα τρία της παιδιά και τον κύριο Πέτρο, τον άντρα της.

-Είμαι καλά! Δεν χρειάζομαι βοήθεια, έλεγε χαμογελώντας, όταν ο άντρας της έλεγε να πάρουν μια γυναίκα για να την βοηθάει στις δουλειές του σπιτιού. Έτσι, δεν χρειάστηκε ποτέ άλλη γυναίκα στο σπίτι για να τη βοηθήσει. Ήθελε να τα κάνει όλα μόνη της. Ήταν σαν μια δυνατή μηλιά, που πρόσφερε καρπούς και σκιά, όλο το χρόνο όμως.

Τα χρόνια όμως πέρασαν και οι πιο δυνατοί οργανισμοί αρχίζουν και αυτοί να παρουσιάζουν κάποια προβλήματα. Έτσι και η κυρία Ελευθερία άρχισε να νιώθει πόνους αρχικά στην πλάτη της. Τα χέρια της κουράζονταν πιο γρήγορα και δεν ήταν σταθερά. Όταν προσπαθούσε να πιάσει τα πιάτα, τα χέρια της έτρεμαν και κάποιες φορές, όταν ήταν βαριά τα πιάτα έσπαζε και από κανένα. Όταν ανέβαινε τις σκάλες, τα πόδια της δυσκολεύονταν να την κρατήσουν όρθια και νόμιζε ότι θα πέσει.

-Μπα... κουράστηκα λίγο, έλεγε. Ίσως φταίει και η ηλικία. Αρχίζω και μεγαλώνω και πρέπει να αποδεχτώ ότι θα μπορώ να κάνω λιγότερα πράγματα καθημερινά. Μέσα της, όμως ανησυχούσε, γι' αυτό αποφάσισε να επισκεφτεί ένα γιατρό. Επισκέφτηκε έναν ορθοπεδικό. Ο γιατρός αφού την εξέτασε προσεκτικά και της συνταγογράφησε μια σειρά εξετάσεων της είπε:

-Κυρία Ελευθερία, έχεις οστεοπόρωση.

-Οστεο...τι; αποκρίθηκε εκείνη, μην μπορώντας να αρθρώσει τη δύσκολη λέξη.

-Μια ασθένεια που κάνει τα κόκαλα πιο αδύναμα και εύθραυστα, σαν να χάνουν τη δύναμή τους, συνέχισε ο γιατρός. Είναι σαν να φοράς ένα φουλάρι φτιαγμένο από σκόνη. Στην αρχή το νιώθεις ελαφρύ, αλλά σιγά σιγά γίνεται βαρύτερο και δυσκολεύει τις κινήσεις σου. Συνήθως

εμφανίζεται σε **μεγάλους ανθρώπους**, αλλά η **πρόληψη ξεκινά από την παιδική ηλικία**, γιατί τότε τα κόκαλα μεγαλώνουν και “χτίζουν” τη δύναμή τους. Θα την αντιμετωπίσουμε φαρμακευτικά, θα πάρεις συμπληρώματα ασβεστίου, αλλά και με κάποιες φυσικοθεραπείες και με διατροφή. Θα τρως τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, όπως γάλα, τυρί, γιαούρτι, πράσινα λαχανικά. Τα κόκαλα σταδιακά θα μοιάζουν σαν ένα τυρί που είναι γεμάτο μεγάλες τρύπες.

Δυνατά Κόκαλα σε Κάθε Ηλικία!

Η φροντίδα των οστών μας βοηθά
να μένουμε δυνατοί και ενεργοί!

**Τι δυναμώνει
τα κόκαλα:**

Ασβέστιο:
γάλα, γιαούρτι
τυρί, πράσινα
λαχανικά

Βιταμίνη D:
ήλιος, αυνά,
λιπαρά ψάρια

**Κίνηση για γερά
κόκαλα:**

Πεζοπορία, ήπιο
περπάτημα, ασκήσεις
αντίστασης

Τι να προσεχουμε:

- ⚠️ Περισρισμός ζαχαρης, αλκοόλ, κάπνισμα
- ⚠️ Αποφυγή πτώσεωγ: καθαρά δάπεδα,
κάλος φωτισμός

Μοσωατομματοσοι A4 ή ì 1024x1024 px

Η κυρία Ελευθερία κούνησε το κεφάλι της. Δεν καταλάβαινε ακριβώς, αλλά ένιωθε... πως κάτι είχε αλλάξει. Το έβλεπε στην καθημερινότητά της. Δεν ήταν η ίδια. Παρόλα αυτά προσπαθούσε να κάνει ό,τι έκανε πάντα, με πιο προσεκτικές κινήσεις και με διαλείμματα. Το σώμα της όμως δεν την άκουγε πια. Ένιωθε άκαμπτη, χωρίς ευλυγισία, δηλαδή. Η πλάτη της καμπούριαζε, τα πόδια της λύγιζαν. Άρχισε να κάθεται περισσότερο. Σταδιακά περιόρισε σημαντικά τις δουλειές και μάλιστα άρχισε να μην μπορεί να αυτοεξυπηρετηθεί. Τα παιδιά της τη βοηθούσαν να ντυθεί, να σηκωθεί, να χτενιστεί. Χρειαζόταν καθημερινή φροντίδα από τους αγαπημένους της.

Η Ελευθερία αν και προσπαθούσε να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση καμιά φορά όμως στεναχωριόταν κρυφά και βασανιζόταν από αρνητικές σκέψεις.

«Κι αν γίνω βάρος; Κι αν δεν είμαι πια η δυνατή μαμά; Θα με θέλουν τώρα που δεν μπορώ να προσφέρω;». Οι αρνητικές όμως αυτές σκέψεις έφευγαν, γιατί έβλεπε ότι η οικογένειά της της πρόσφερε καθημερινή φροντίδα και αγάπη, όπως εκείνη τους φρόντιζε τόσα χρόνια.

Και η γειτονιά όμως της συμπαραστεκόταν. Οι γείτονες της έφερναν διάφορα καλούδια, λουλούδια και την πρόσχαρη διάθεσή τους και την παρέα τους.

-Είσαι το φως μας, της έλεγαν τα παιδιά της. Σαν φαναράκι στο σκοτάδι το οποίο λάμπει και μας δείχνει τον δρόμο. Η κυρία Ελευθερία αισθανόταν τότε πολύ καλύτερα και ένιωθε πιο ήρεμη. «Ίσως... δεν χρειάζεται να τα κάνω όλα μόνη μου πια. Πρέπει να αποδεχτώ την κατάσταση και να προσαρμοστώ σε αυτήν.». Με τον καιρό, η αρρώστια προχώρησε. Η κυρία Ελευθερία δεν μπορούσε πια να σηκωθεί καθόλου από το κρεβάτι. Ξάπλωνε σχεδόν όλη μέρα και χρειαζόταν 24ωρη φροντίδα, που δυστυχώς, τα παιδιά της, όσο και αν ήθελαν δεν μπορούσαν να της την προσφέρουν λόγω των υποχρεώσεων τους.

Έτσι με δική της απόφαση, πήγε σε ένα όμορφο σπίτι φροντίδας, μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων την έλεγαν, όπου υπήρχαν και άλλοι ηλικιωμένοι που τα παιδιά τους ήθελαν, αλλά δεν είχαν το χρόνο να τους φροντίσουν λόγω επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων ή επειδή έμεναν σε μεγάλη απόσταση από το σπίτι των ηλικιωμένων γονιών τους.



Το σπίτι αυτό είχε κήπους γεμάτους λουλούδια, πίνακες ζωγραφικής όμορφα διακοσμημένους στους τοίχους και ανθρώπους που φρόντιζαν με επαγγελματισμό και αγαπούσαν τους ηλικιωμένους.

-Θα μείνω εδώ, να ξεκουραστώ λίγο και να με προσέχουν. Να ξεκουράσω και εσάς λίγο που παίρνετε συνέχεια άδεια από τις δουλειές σας, έλεγε στα παιδιά της που δεν συμφώνησαν από την αρχή να πάει στη μονάδα φροντίδας ηλικιωμένων. Συνέχιζαν όμως να είναι πάντα δίπλα της. Δεν την άφησαν ποτέ μόνη. Την επισκέπτονταν σχεδόν καθημερινά.

Στο νέο της δωμάτιο η κ. Ελευθερία γνώρισε την κυρία Άννα, τη συγγαίτη της. Έλεγαν ιστορίες από τα παλιά, αγνάντευαν από το μπαλκόνι και γελούσαν από καρδιάς σχολιάζοντας ό,τι τους φαινόταν παράξενο! Είχαν κοινά ενδιαφέροντα, πρόσεχε η μία την άλλη και πολύ γρήγορα έγιναν καλές φίλες.



Οι νοσηλευτές και οι νοσηλεύτριες τις φρόντιζαν με αγάπη. Παρακολουθούσαν τις αγαπημένες τηλεοπτικές σειρές τους μαζί και



τραγουδούσαν τα αγαπημένα τους τραγούδια. Εκεί έκαναν και διάφορες δραστηριότητες, όπως χειροτεχνίες, ζωγραφική, ασκήσεις για τη μνήμη, γιορτές και εκδηλώσεις και άλλα όμορφα πράγματα. Παράλληλα, κάθε μέρα, κάποιος την επισκεπτόταν. Φίλοι και γείτονες μαζί.



-Δεν είμαι μόνη μου, έλεγε. Περιβάλλομαι από αγάπη! Παρόλα αυτά μου λείπει το σπίτι μου. Πρέπει να προσαρμοζόμαστε όμως στις δυσκολίες που μας τυχαίνουν και να βρίσκουμε πάντα τις καλύτερες λύσεις για όλους μας.

Ένα πρωί, κρατώντας ένα μαλακό φουλάρι στα χέρια της, θυμήθηκε: η οστεοπόρωση είναι σαν αυτό το φουλάρι, μου είχε πει ο γιατρός. Κάποιες μέρες με βαραίνει πολύ...αλλά τώρα ξέρω πως δεν το κουβαλάω μόνη μου.

Και τότε, μαγικά, το φουλάρι της φάνηκε πιο ελαφρύ, γιατί γύρω της υπήρχε αγάπη, φροντίδα και παρέα.

Η κυρία Ελευθερία δεν ήταν πια η ίδια... ήταν ακόμα καλύτερη: μια γυναίκα που ήξερε να ζητά βοήθεια, να δέχεται την απλόχερη συμπαράσταση των αγαπημένων της και να δίνει δύναμη στον εαυτό της και στους άλλους ... με την καρδιά της.

Συνεργάστηκαν οι ωφελούμενοι και το προσωπικό της Μ.Φ.Η. ΜΥΡΤΙΑ.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

ΔΡ. ΤΣΑΝΤΑΛΗ ΕΛΕΝΗ

ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΟΣ Π.Κ.Μ.



Μ.Φ.Η. ΜΥΡΤΙΑ

Τον Μάρτιο του 2004, με πλοηγό τα εξελιγμένα πρότυπα γηριατρικής φροντίδας δημιουργήθηκε ένας πρότυπος οικισμός για την ώριμη ηλικία, ώστε οι ένοικοι να νιώθουν μέλη μιας οικογένειας, της οικογένειας της **Μυρτιάς**.

Ο Πρότυπος Οικισμός για την Ώριμη Ηλικία “Μυρτιά” είναι χτισμένος σε ένα όμορφο κομμάτι γης εκτάσεως 20.000 τ.μ., στο δήμο Θέρμης στη Θεσσαλονίκη, σε απόσταση 18 χιλιομέτρων από το κέντρο της πόλης και πλησίον του αεροδρομίου “Μακεδονία”.

Η Μυρτιά οικοδομήθηκε σύμφωνα με τις πιο σύγχρονες προδιαγραφές δόμησης για άτομα τρίτης ηλικίας. Η θέση της εγγυάται την ήρεμη και ευχάριστη διαβίωση σε μια περιοχή με εξαιρετικό κλίμα εκατέρωθεν του όρους Χορτιάτη και του Θερμαϊκού Κόλπου. Το τοπίο φυσικής ομορφιάς εναρμονίζεται πλήρως με τον ειδικά διαμορφωμένο προαύλιο χώρο (κιόσκια, παιδική χαρά, εκκλησία), όπου οι ένοικοι της Μυρτιάς αλλά και οι συγγενείς, τα εγγόνια και οι φίλοι τους, μπορούν να απολαύσουν όμορφες στιγμές οικογενειακής γαλήνης.

Σήμερα, η Μυρτιά θεωρείται από τις πιο εξειδικευμένες μονάδες μακροχρόνιας φροντίδας για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας στην Ελλάδα. Το κέντρο φροντίδας στελεγχώνεται από ειδικούς επιστήμονες και καταρτισμένους επαγγελματίες, ενώ ως σύγχρονη δομή υγείας εκπαιδεύει κατά καιρούς νέους αποφοίτους από την Ελλάδα και το εξωτερικό, στο πλαίσιο της πρακτικής τους άσκησης.

Επιδιώκουμε καθημερινά τον βέλτιστο συνδυασμό ιατρικής περίθαλψης και ποιοτικής διαβίωσης για κάθε ένοικό μας ξεχωριστά.

Και είμαστε εδώ για να αναλάβουμε το βάρος της αυξημένης φροντίδας των ατόμων με προβλήματα άνοιας, τομέα τον οποίο έχουμε προσεγγίσει με ιδιαίτερη ευαισθησία.

Πρωταρχική μας μέριμνα είναι να καλλιεργούμε την ατμόσφαιρα ενός οικείου περιβάλλοντος, ώστε οι ένοικοι να νιώθουν ότι βρίσκονται στο σπίτι τους. Προσπαθούμε παράλληλα να μεταδίδουμε μια αίσθηση χαράς και ευζωίας τόσο στους ηλικιωμένους, όσο και στους αγαπημένους τους συγγενείς και φίλους.

Ανανεώνουμε εποχικά τη διακόσμηση των εσωτερικών μας χώρων και προσαρμόζουμε το πρόγραμμα των ψυχαγωγικών μας εκδηλώσεων, στο πνεύμα και το ύφος κάθε εορταστικής περιόδου.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ☐ Ιατρικής Παρακολούθησης
- ☐ Νοσηλευτικής Φροντίδας
- ☐ Φυσιοθεραπευτικής Αποκατάστασης
- ☐ Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης
- ☐ Ειδικότερα, το τμήμα ψυχοκοινωνικής στήριξης, που απαρτίζεται από ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς και εργοθεραπευτές, σχεδιάζει και υλοποιεί στοχευμένες εργοθεραπευτικές, ψυχοκοινωνικές και ψυχαγωγικές δράσεις για την ομαλή προσαρμογή των ηλικιωμένων στο νέο περιβάλλον, τη διατήρηση και βελτίωση της πνευματικής τους υγείας και την άνετη και ευχάριστη διαβίωση τους στον οικισμό. Μεταξύ άλλων:
 - Εκπαιδευτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης των νοητικών λειτουργιών (μνήμη, προσοχή, κ.α.)
 - Θεραπευτικό έργο λεπτοκινητικής εξάσκησης (καλλιτεχνικές και χειροτεχνικές κατασκευές)
 - Ομάδες διαλόγου
 - Λέσχη ανάγνωσης
 - Εργοθεραπευτικές δραστηριότητες (π.χ. μαγειρική κ.α.)
- ☐ Συμβουλευτική Υποστήριξη Συγγενών

Συναντήσεις ενημέρωσης, ανταλλαγής εμπειριών και ανακουφιστικής ψυχολογικής στήριξης.

Αυτή η πρωτοβουλία, σε συνεργασία με τους ψυχολόγους μας, έχει σκοπό να βοηθήσει τους συγγενείς που έρχονται αντιμέτωποι με το πρόβλημα άνοιας του αγαπημένου τους προσώπου, και την δυσβάσταχτη πραγματικότητα της νόσου.

Φιλοδοξούμε και προσπαθούμε να ενημερώσουμε κατάλληλα τους ενδιαφερόμενους και να μοιραστούμε από κοινού το συναισθηματικό φορτίο που συνεπάγεται η επαφή με την ασθένεια και τον πάσχοντα δικό τους και δικό μας άνθρωπο.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Όπισθεν Ιππικού Ομίλου, Θέρμη

+30 2310 804 400, +30 2310 804 408, info@myrtiaae.gr



