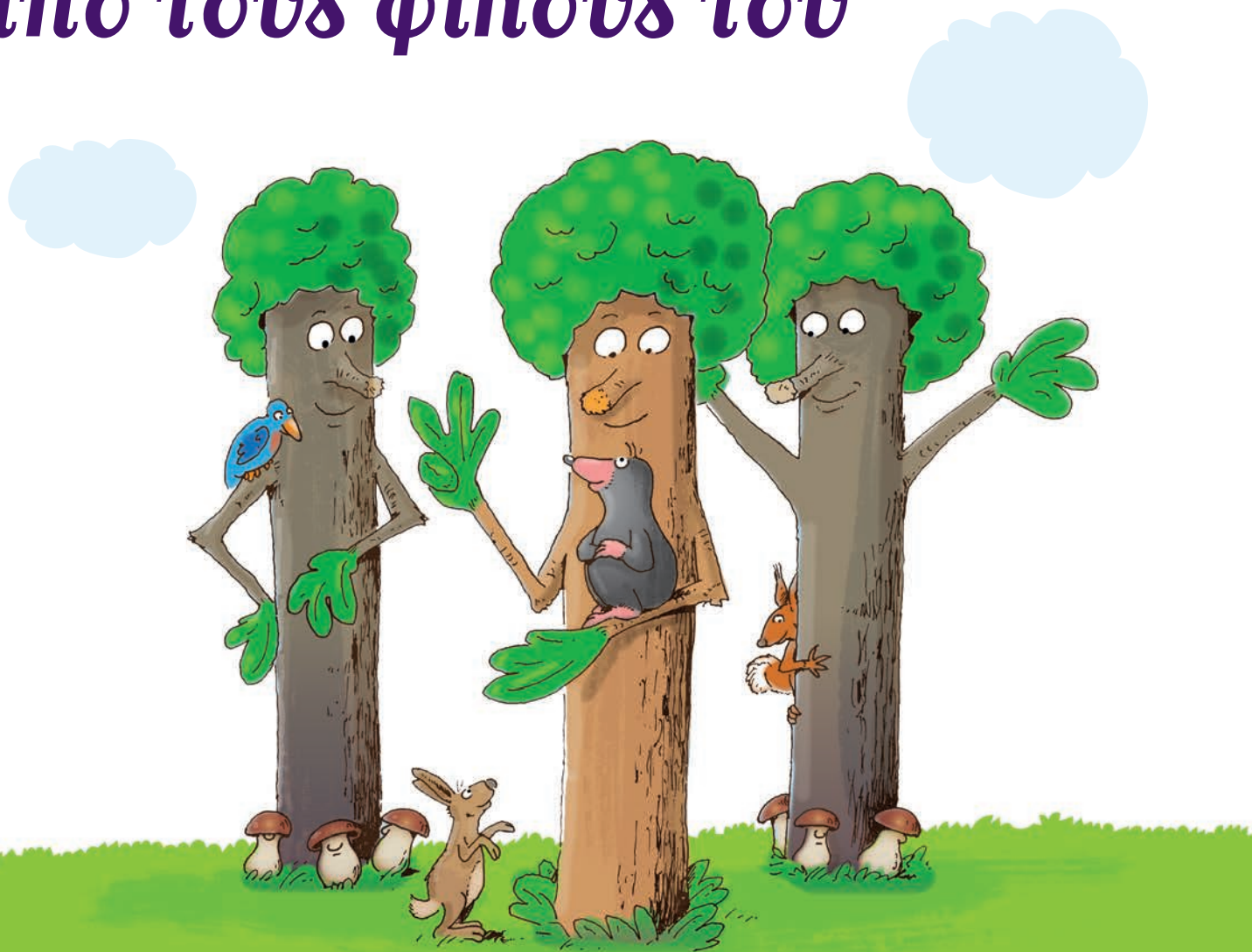




Ο Μαξ ο τυφλοπόντικας ζητά βοήθεια από τους φίλους του





Για τους γονείς

Το βιβλίο αυτό σχεδιάστηκε για να το διαβάσετε μαζί με το παιδί σας, όπως ακριβώς διαβάζετε άλλα παραμύθια. Είναι ένα ειδικό βιβλίο που μπορεί να προσφέρει υποστήριξη στο παιδί σας κατά το διάστημα που λαμβάνει την ενέσιμη φαρμακευτική αγωγή του.

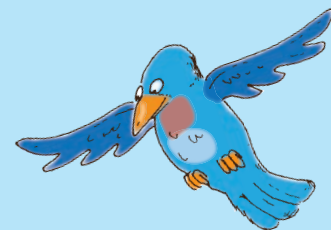
Ο Μαξ ο τυφλοπόντικας πρέπει να αρχίσει να κάνει ενέσεις και ζητά από τους φίλους του να τον βοηθήσουν.

Μέσα από την ιστορία του, εσείς και το παιδί σας μπορείτε να λάβετε μερικές χρήσιμες συμβουλές που μπορούν να κάνουν τις ενέσεις πιο εύκολες.

Τα παραμύθια είναι ένας ωραίος τρόπος εκμάθησης για τα παιδιά. Το να διαβάσετε ένα βιβλίο μαζί, σας δίνει την ευκαιρία να εξηγήσετε πράγματα στο παιδί σας με διασκεδαστικό τρόπο και σε χαλαρή ατμόσφαιρα.

Συμβουλές για να αξιοποιήσετε αυτό το βιβλίο στο έπακρο:

- Πρώτα, περιεργαστείτε το εξώφυλλο. Συζητήστε για τον τίτλο και την εικόνα. Μπορεί το παιδί σας να αναγνωρίσει τα ζώα που βλέπει;
- Διαβάστε το παραμύθι μία σελίδα τη φορά. Δώστε επαρκή χρόνο στο παιδί σας να περιεργαστεί τις εικόνες και τις λέξεις πριν αρχίσετε να διαβάζετε φωναχτά.
- Μετά από κάθε σελίδα, ελέγξτε τι κατάλαβε. Τι έκανε ο Μαξ σε εκείνη τη σελίδα;
- Δείτε μαζί τις ερωτήσεις που υπάρχουν στο τέλος του βιβλίου.
- Στα παιδιά αρέσει να ξαναδιαβάζουν τα βιβλία, γι' αυτό, φροντίστε να το διαβάζετε τακτικά. Θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, τόσο σχετικά με το διάβασμα, όσο και με τις ενέσεις τους.



Γνωρίστε τον Μαξ!

Ο Μαξ ζει στο δάσος. Εχει πολλούς φίλους εδώ και είναι πολύ χαρούμενος.

Ο Μαξ πρέπει να αρχίσει να παίρνει ένα φάρμακο.^{1,2}

Δεν έχει ξαναπάρει ποτέ του αυτό το φάρμακο και δεν είναι σίγουρος πώς να το κάνει!

Ρωτάει τα δέντρα να του πουν τι να κάνει. Τα δέντρα ζουν πολλά χρόνια και είναι πολύ σοφά.

Και τα δέντρα του απαντούν, «Αγαπητέ μας Μαξ, είναι εύκολο! Τι κάνεις συνήθως όταν θέλεις βοήθεια για κάτι;»

Ο Μαξ δείχνει σκεπτικός και προβληματισμένος για μια στιγμή. Μετά, χαμογελάει. «Ζητάω βοήθεια», τους απαντάει.

«Ακριβώς!», αποκρίνονται τα δέντρα. «Αυτό πρέπει να κάνεις και τώρα».



Ο Μαξ, λοιπόν, αποφασίζει να πάει να ψάξει τη Νοσοκόμα Πηπ το πουλί, γιατί είναι καλή στο να βρίσκει αυτά που χρειάζονται οι άνθρωποι.

Της δείχνει την ένεση που μοιάζει με στυλό που έχει μέσα το καινούργιο του φάρμακο.



«Γεια σου, Νοσοκόμα Πηπ», της λέει. «Χρειάζομαι βοήθεια για να πάρω αυτό το καινούργιο φάρμακο. Μπορείς να βρεις κάτι που θα το κάνει πιο εύκολο για μένα;»

Η Νοσοκόμα Πηπ χαμογελάει πλατιά. «Μα και βέβαια!», του τιτιβίζει. «Επιστρέφω αμέσως!». Δεν περνάει πολλή ώρα και εμφανίζεται η Πηπ η Νοσοκόμα κρατώντας κάτι με το ράμφος της.

«Τι είναι αυτό;», ρωτά ο Μαξ.

«Είναι η αγαπημένη σου μουσική», του απαντά η Πηπ η Νοσοκόμα. «Μπορείς να ακούς την αγαπημένη σου μουσική όταν κάνεις την ένεση. Έτσι, θα σου είναι πιο ευχάριστη».¹

«Τέλεια!», φώναξε ο Μαξ. «Σε ευχαριστώ, Νοσοκόμα Πηπ. Πάμε να βρούμε τη Γιατρό Άννα τη σκίουρο; Έχει πάντα τα καλύτερα παιχνίδια. Μπορεί να έχει κάτι που θα σε βοηθήσει».



Ο Μαξ και η Πηπ η Νοσοκόμα βρίσκουν την Άννα τη Γιατρό να κάθεται κάτω από ένα δέντρο.

«Γεια σου, Γιατρέ Άννα!», της φωνάζει ο Μαξ.

«Πρέπει να παίρνω το φάρμακο χρησιμοποιώντας αυτή την ένεση που μοιάζει με στυλό και ψάχνω να βρω τρόπους για να το κάνω πιο εύκολο.»

Η Άννα η Γιατρός σκαρφαλώνει γρήγορα σε ένα δέντρο και μπαίνει σε μια τρύπα. Ο Μαξ και η Πηπ η Νοσοκόμα την ακούν να μιλά μόνη της καθώς ψάχνει.

Η Άννα η Γιατρός κατεβαίνει από το δέντρο και κρατά τον πιο μεγάλο και απαλό αρκούδο που έχει δει ποτέ ο Μαξ. Είναι μεγαλύτερος ακόμα κι απ' την ίδια την Άννα!

«Τώρα μάλιστα!», φωνάζει. «Τον βρήκα!». «Αυτός είναι ο αγαπημένος μου αρκούδος», λέει η Άννα η Γιατρός. «Μπορείς να τον κρατάς αγκαλιά κάθε φορά που πρέπει να κάνεις την ένεσή σου».¹

«Είναι τέλειος!», λέει ο Μαξ και αγκαλιάζει την Άννα τη Γιατρό και τον αρκούδο.

«Σ' ευχαριστώ, γιατρέ! Πάμε να βρούμε τον Θείο Τότο τον κούνελο; Είναι ειδικός στο θέμα της χαλάρωσης. Μπορεί να έχει καμιά καλή ιδέα.»



Ο Μαξ, η Πηπ η Νοσοκόμα και η Άννα η Γιατρός βρίσκουν το Θείο Τότο στοργγυλοκαθισμένο αναπαυτικά σε έναν μεγάλο καναπέ στη μέση του δάσους να βλέπει τηλεόραση. Έχει τα πόδια του επάνω και μασουλάει ένα καρότο.

«Γεια σας, φιλαράκια μου!», λέει ο Θείος Τότο. «Αρχίζει το αγαπημένο μου πρόγραμμα στην τηλεόραση. Θέλετε να το δούμε παρέα;»

«Ναι», λέει ο Μαξ. «Αλλά πρώτα, θέλω να σε ρωτήσω αν έχεις κάποια ιδέα που θα με βοηθήσει να παίρνω το καινούργιο μου φάρμακο».

Ο Θείος Τότο αφήνει κάτω το καρότο του. «Εγώ πάντως, όταν θέλω να σκεφτώ κάτι άλλο, βάζω να δω κάτι καλό στην τηλεόραση», λέει.

«Ίσως αυτό θα σε βοηθήσει όταν κάνεις την ένεσή σου, Μαξ.»

Αν βλέπεις ένα ωραίο πρόγραμμα στην τηλεόραση, δεν θα σκέφτεσαι την ένεσή σου.»¹

«Πολύ καλή ιδέα», λέει ο Μαξ.



Κάθονται όλοι στον
καναπέ του Θείου Τότο.
Είναι λίγο στριμωχτά!

«Τώρα που είμαστε όλοι εδώ και έχουμε ό,τι χρειάζεται, τι λες να προσπαθήσεις να κάνεις την ένεσή σου, Μαξ;», λέει η Πηπ η Νοσοκόμα.

«Εγώ θα βάλω την αγαπημένη σου μουσική».

«Εγώ θα σου δώσω να αγκαλιάσεις τον αρκούδο», λέει η Άννα η Γιατρός.

«Και εγώ θα βάλω στην τηλεόραση το κανάλι που παίζει το αγαπημένο σου πρόγραμμα», λέει ο Θεός Τότο.



Ο Μαξ κάνει την ένεσή του.

«Δεν ήταν και τόσο άσχημα!», λέει.

«Μπορείς να έρχεσαι εδώ κάθε φορά και να βλέπεις το αγαπημένο σου πρόγραμμα στην τηλεόραση», λέει ο Θεός Τότο.

«Ετσι, θα θυμάσαι να κάνεις την ένεση την ίδια ώρα».²

«Τώρα που βοηθήσαμε τον Μαξ με το φάρμακό του, νομίζω πως είναι ώρα να το ρίξουμε λίγο έξω», λέει η Άννα η Γιατρός.

«Ποιος θέλει να παίξουμε κρυφτό στα δέντρα;»

Κλείνει τα μάτια της και οι υπόλοιποι τρέχουν να κρυφτούν.

Ο Μαξ κρύβεται πίσω από ένα μεγάλο δέντρο.

Το δέντρο τού χαμογελάει.

«Μπράβο, Μαξ», του λέει.

«Βρήκες μερικά πράγματα που θα σε βοηθήσουν με το φάρμακό σου!»

«Το ξέρω», λέει ο Μαξ. «Σε ευχαριστώ.

Αλλά μίλα πιο σιγά! Προσπαθώ να κρυφτώ.»



Η Άννα η Γιατρός έδωσε στον Μαξ ένα παιχνίδι για να
αγκαλιάζει όταν κάνει τις ενέσεις του.
Εσύ τι παιχνίδι θα έχεις μαζί σου όταν κάνεις τις ενέσεις;
Πάρε ένα χαρτί και ζωγράφισέ το!

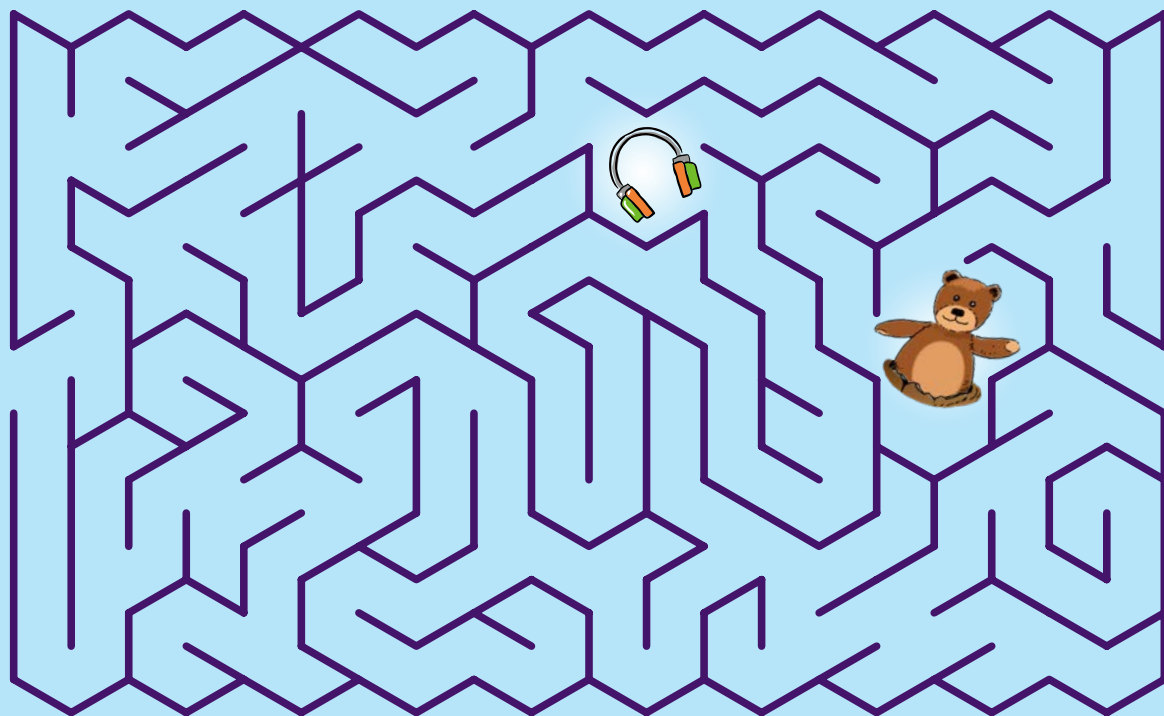
Μπορείς να θυμηθείς...;
Δες αν μπορείς να απαντήσεις αυτές τις ερωτήσεις σχετικά με την
περιπέτεια του Μαξ!

1. Τι έδωσε η Πηπ η Νοσοκόμα στον Μαξ;
2. Πού βρήκε η Άννα η Γιατρός τον πιο μεγάλο και απαλό αρκούδο;
3. Με τι ασχολείται ο Θεός Τότο όταν τον βρίσκει ο Μαξ;
4. Τι παιχνίδι παίζουν οι φίλοι μετά την ένεση του Μαξ;
5. Ποιο είναι το αγαπημένο σου παιχνίδι;





Βοήθησε τον Μαξ να βρει τους φίλους του!





Ψηλά και φύγαμε!



Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Dowshen S., *Helping kids deal with injections and blood tests (for parents)*. Kids Health from Nemours. <https://kidshealth.org/en/parents/injections-tests.html> Last access: 20/2/2025
2. Gardner B., Lally P., Wardle J. *Making health habitual: the psychology of 'habit-formation' and general practice* Br J Gen Pract. 2012 Dec; 62(605): 664–666.



Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό 15451, Αθήνα, Ελλάδα,
Τηλ. Επικοινωνίας 210-6785800, Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000

GroSupport

Ενημερώνει. Ενθαρρύνει.
Ενδυναμώνει κάθε ταξίδι ανάπτυξης.