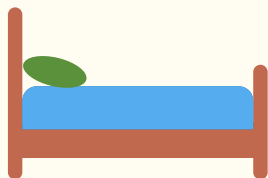
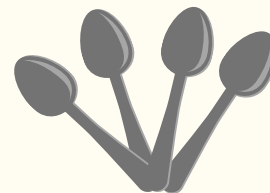
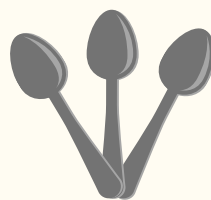
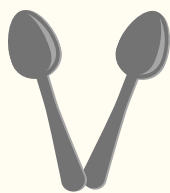


Mihin lusikat riittävät tänään?

Lusikkateoria (Christine Miserandino) kuvaa elämää pitkäaikaissairauden tai vamman kanssa. Lusikat kuvaavat energiaa, joka sinulla on käytettävissä yhden päivän aikana. Aivovammasta johtuvaa väsyvyyttä on haastava kuvata heille, joilla ei siitä kokemusta ole. Lusikkateorian avulla se voi onnistua, kokeile.

Ajatellaan, että sinulla on lusikoita käytössä 12 päivää kohti. Päiväsi voivat olla erilaisia. Joinakin päivinä jaksat vähemmän ja lusikoita onkin 9.

Erlaiset toimet vievät tietyn määrän energiaa eli lusikoita. Esim. kaupassa käyminen voi viedä 3, koulupäivä 4 ja ystävän tapaaminen 4 lusikkaa. Jokainen päivä on siis tehtävä valintoja, jotta lusikat eivät pääse loppumaan.



Sängystä ylösnouseminen



Suihkussa käynti



Sosiaaliset tilanteet



Opiskelu



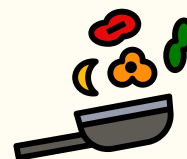
Pukeminen



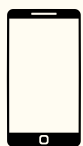
Lääkkeistä huolehtiminen



Lääkärikäynti



Ruuanlaitto



Puhelun soittaminen



Ruokailu



Koiran ulkoilutus



Autolla ajo



Roskien vienti



Ih koneella



Kaupassakäynti



Ystävyyssuhteet ja tapaamiset

Lusikkateoria voi auttaa hahmottamaan omaa arkea ja helpottaa riittämättömyyden tunnetta, kun ei saakaan aikaan kaikkea mitä haluaisi. Lusikat tuovat konkretiaa omaan rajallisuuteen ja voi näin antaa lohtua.

Teoria on myös hyvä tapa auttaa läheisiä ymmärtämään paremmin, millaista on elää vamman kanssa päivittäin.