

RASPODJELA ENERGIJE U SVAKODNEVNIM AKTIVNOSTIMA

SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI

Aktivnosti svakodnevnog života dijelimo na bazične i instrumentalne aktivnosti, aktivnosti produktivnosti, obrazovanja, slobodnog vremena, odmora i socijalne participacije.

Bazične aktivnosti svakodnevnog života su aktivnosti vezane uz brigu o sebi, a to su: hranjenje, oblačenje, kupanje, uređivanje, toaletna higijena, mobilnost u kući.

Instrumentalne aktivnosti jesu sve aktivnosti koje osiguravaju svakodnevni život u domu i zajednici, poput: pospremanja doma, pripreme obroka, briga o vlastitom psihičkom i fizičkom zdravlju, briga o članovima obitelji, briga o ljubimcima, korištenje mobitela i drugih tehnologija, upravljanje financijama, kupovina, religijske i vjerske aktivnosti, mobilnost u zajednici. **Aktivnosti produktivnosti** su aktivnosti koje uključuju traženje posla, priprema za mirovinu, rad kroz plaćeni ili neplaćeni posao poput npr. predstavnik stanara, volonter.

Aktivnosti obrazovanja podrazumijevaju sve aktivnosti učenja ili sudjelovanja u edukacijskim sadržajima kao npr. učenje stranog jezika, sudjelovanje na informatičkim radionicama. **Odmor i spavanje** također ubrajamo u aktivnosti koje na nas imaju regenerirajući učinak. **Aktivnosti slobodnog vremena** su neobavezne aktivnosti kojima smo intrinzično motivirani i u koje se uključujemo s obzirom na naše interese. **Aktivnosti socijalne participacije** obuhvaćaju uključenje u aktivnosti vezane za obitelj, prijatelje, kolege i zajednice u kojoj živimo.



RASPODJELA ENERGIJE U SVAKODNEVNIM AKTIVNOSTIMA

"TEORIJA ŽLICA"

Teorija žlica je metaforički izraz koji se koristi za opisivanje količine mentalne i fizičke energije koju osoba ima na raspolaganju za obavljanje svakodnevnih aktivnosti. Količina žlica (energije) na početku dana individualna je za svaku osobu i vizualni je prikaz jedinica energije, a kako ne bi ostali bez žlica prije kraja dana potrebno je planirati i organizirati aktivnosti.

Teoriju je 2003. razvila Christine Miserandino koja je bolovala od lupusa kako bi potaknula razumijevanje i empatiju prijatelja i obitelji ljudi koji pate od kroničnih bolesti te da shvate utjecaj bolesti na razinu energije u kontekstu obavljanja svakodnevnih aktivnosti. Christine objašnjava: *"Razlika između oboljelih i zdravih je u tome što oboljeli moraju stalno svjesno razmišljati i donositi odluke o stvarima za koje ostatak svijeta ne mora. Zdravi imaju luksuz života bez izbora, dar koji većina ljudi uzima zdravo za gotovo. Zdrave osobe ne moraju razmišljati o očuvanju svoje energije dok obavljaju svakodnevne aktivnosti kao što su ustajanje iz kreveta, pranje zubi, tuširanje, oblačenje, telefoniranje, izvođenje psa u šetnju itd. Međutim, za nekoga tko živi s kroničnom bolešću, svaka od ovih naizgled jednostavnih aktivnosti može biti iscrpljujuća i "koštati" puno žlica (energije) tako da osoba jedva ili uopće ne može sudjelovati u drugim aktivnostima."*

TKO MOŽE KORISTITI

Ovu teoriju može koristiti svatko, a posebice osobe s različitim teškoćama, posebno one koje žive s "nevidljivim" teškoćama budući da ih društvo često doživljava kao lijene ili sa lošim vještinama upravljanja vremenom. Tako na primjer, za neke osobe iz spektra autizma, naizgled jednostavna aktivnost kupovine namirnica može koštati mnogo žlica (energije) zbog osjetilnog preopterećenja kao što je zvuk kolica u pokretu, jakog svjetla, buke ljudi koji razgovaraju istovremeno, objava akcija na audio sustavu, komunikacija sa blagajnikom. Isto tako, nekome tko pati od na primjer depresije trebat će mnogo više energije da ujutro ustane iz kreveta nego zdravoj osobi. Osobe s kroničnim bolestima često započinju dan s ograničenim brojem žlica koje će trošiti tijekom dana, stoga je promišljanje o količini energije koja se potroši u određenim aktivnosti za njih od iznimne važnosti.



- Autoimune bolesti poput npr. multipla skleroze, lupusa, reumatoidnog artritisa,
- Bolovi u leđima
- Fibromijalgija
- Migrene
- Anksioznost
- Depresija
- Poremećaji iz spektra autizma
- Neurološke bolesti

RASPODJELA ENERGIJE U SVAKODNEVNIM AKTIVNOSTIMA

"TEORIJA ŽLICA"



Zamislite da danas imate 15 žlica. Kako biste ih iskoristili ?

Slika priložena ispod samo je jedan od primjera količine žlica koje mogu biti potrebne određenoj osobi za obavljanje određene aktivnosti. **Na vama je da odredite koliko žlica/energije imate na početku dana i koliko vam je žlica potrebno za obavljanje određene aktivnosti.** Jednom kad vam ponestane žlica, ponestaje vam energije. Ali ne brinite, sutra uvijek donosi više žlica! Ponekad se može dogoditi da ćete posuditi žlice od sljedećeg dana, zbog čega trebate imati na umu da ćete sutra ostati bez određene količine žlica.

RASPODJELA ENERGIJE U SVAKODNEVNIM AKTIVNOSTIMA "TEORIJA ŽLICA"

KAKO OSIGURATI DA IMATE VIŠE ŽLICA?

Obratite pozornost na aktivnosti koje vam mogu pomoći da pridodate još žlica u svoju dnevnu kolekciju, odnosno koje će vam pomoći da se osjećate bolje i povećate svoju energiju. Prvih nekoliko savjeta odnosi se na ono što podrazumijevamo kao zdrave životne navike a ne može se dovoljno naglasiti njihova važnost kako u prevenciji tako i u uspješnijem nošenju sa bolešću:

- pridržavanje zdrave prehrane,
- potencijalno korištenje dodatka prehrani (uz nadzor liječnika!),
- apstinencija od pušenja i alkohola
- dovoljna količina sna,
- uključenje u neki oblik fizičke aktivnosti
- uključenje u neki oblik aktivnosti za mentalno zdravlje, na primjer mindfulness meditacija, progresivna mišićna relaksacija, razgovor sa psihologom
- bavljenje aktivnostima/hobijima u kojima uživete,
- okružiti se ljudima koji vas podržavaju i osnažuju,
- povezati se sa grupom ljudi s istim ili sličnim problemima koji će vam pomoći da vidite da niste sami u svojim iskustvima u borbi protiv zdravstvenih teškoća
- ako su vam neke aktivnosti teške za izvesti, razmislite postoji li neki drugi način za provedbu tih aktivnosti ili postoji li pomagalo/adaptivna oprema koja ih može olakšati. U tom pogledu vas može savjetovati radni terapeut kako bi zajedno pronašli najlakši način obavljanja aktivnosti i na taj način osigurali više žlica.

Ukoliko imate neku kroničnu bolest, možete promijeniti način na koji pristupate životu i zapamtiti da uvijek sebe stavite na prvo mjesto. Živjeti punim životom znači njegovati strpljenje i samosvijest što znači poznavati vlastite mentalne i fizičke granice, ne forsirati se, ne postavljati nerealne ciljeve i očekivanja. Također, ne trebate osjećati sram ili krivnju kada morate odbiti pozive na druženje, čuvanje unuka ili se jednostavno želite adekvatno odmoriti. Pokažite sebi suosjećanje koje biste pokazali nekom drugom koga volite i do kojeg vam je stalo. Zasižno ne biste natjerali prijatelja ili člana obitelji da se srame zbog nečega nad čime nemaju kontrolu, a trebali biste se prema sebi odnositi s istom ljubaznošću i brigom.

