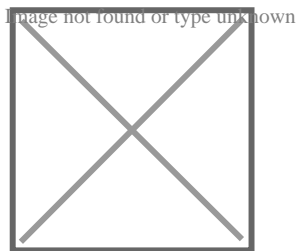


Wat is de lepeltheorie?

De lepeltheorie is een handige en praktische manier om aan de mensen in je omgeving uit te leggen hoe het is om met jouw reuma om te gaan. De theorie is ooit bedacht door Christine Miserandino, die zelf ook een chronische aandoening heeft.

Hoe werkt de lepeltheorie?



Je kan je dagelijkse energievoorraad vergelijken met een bosje lepels. Elke activiteit kost je één of meerdere lepels. Van opstaan, douchen, je tanden poetsen, tot en met eten, werken of boodschappen doen.

Reuma en jouw lepels

Heb je een vorm van reuma, dan begin jij je dag met minder lepels dan iemand die geen chronische aandoening heeft. En bovendien: door je reuma kosten dagelijkse activiteiten je meer lepels dan een ander.

Hierdoor kan je jouw manier van omgaan met je energie op een dag vergelijken met het opmaken van lepels. Stel: je hebt 14 lepels op een dag. Verdeel jij je energie goed, dan kom je goed uit met je lepels. Lukt het niet, kijk dan eens waar je energie verliest. Neem je te weinig rust tussendoor? Of is jouw dag net te vol met activiteiten? Dan schiet je door je lepels heen. En heb je misschien in de middag al geen lepel meer over. Goed met je energie omgaan, betekent ook keuzes maken en wat je doet en hoe je het doet.

Hoe gebruik je de lepeltheorie?

Als je met iemand praat over jouw reuma, kan je er lepels bij pakken. Er zijn altijd wel theelepels of soeplepels in de buurt. Je legt met de lepels uit hoe je jouw energie verdeelt over jouw dag:

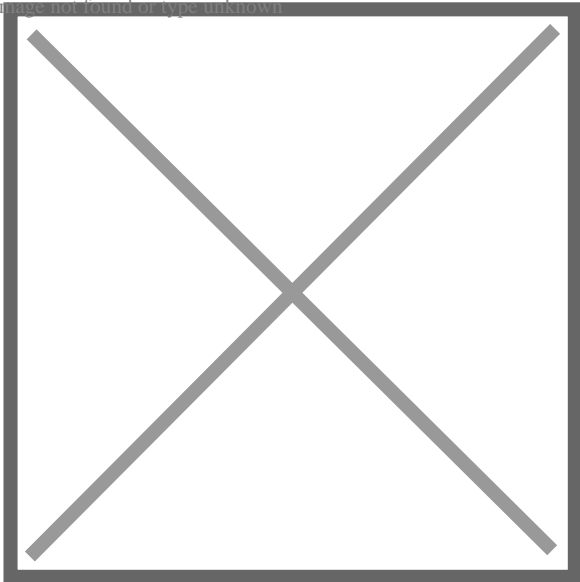
Stel: je hebt **14 lepels**. Bij elke activiteit leg je een lepel opzij:

Opstaan en aankleden? **1 lepel**.

Met de bus naar je werk? **Nog een lepel**.

De kinderen naar school brengen, **weer een lepel**.

Image not found or type unknown



Wat is het voordeel van de lepeltheorie?

Met de lepels maak je zichtbaar hoe belangrijk het is dat jij slim met je lepels, je energie, omgaat. Voor mensen die geen reuma of andere chronische aandoening hebben, valt misschien nooit helemaal te begrijpen hoe goed jij je energie moet verdelen. Maar de lepeltheorie maakt wel heel goed duidelijk hoe het is om over elke bezigheid na te moeten denken en steeds keuzes te moeten maken. Zo kan je de ander helpen om te snappen hoe goed jij je energie moet verdelen om toch jouw dingen te kunnen doen.

Meer lezen over de lepeltheorie?

Lees ook het verhaal van de bedenker van de lepeltheorie, *Christine Miserandino*. En nog meer ervaringen van mensen met de lepeltheorie vind je hier.