

# Questions & Answers

Ik (Lara-Karlijn) ben beheerder van Scoliose.nl op Instagram. Ik krijg dagelijks veel vragen binnen over allerlei onderwerpen. Ik vind het fijn om mensen te kunnen helpen door middel van het beantwoorden van vragen en via het account. Ik heb wat vragen uitgekozen.

## 1. Wanneer ben je geopereerd?

Ik ben twee keer geopereerd, op 9 augustus 2016 en op 18 december 2018.

## 2. Wil je vertellen waarom je twee operaties hebt gehad?

Ik ben 9 augustus 2016 voor de eerste keer geopereerd. Ik mocht een jaar niet hockeyen en ik was enorm blij toen ik weer mocht beginnen. Ik begon fanatiek, maar na een tijd begon ik flink pijn te krijgen. We zijn toen terug gegaan naar het ziekenhuis en hebben scans laten maken. Je kon zien dat het metaal aan de bovenkant niet helemaal stevig vast zat. Samen met de dokter maakten we de beslissing om opnieuw te opereren. Ik vond het natuurlijk niet leuk, maar het was goed dat er wat aan gedaan werd. Niet lang daarna lag ik in het ziekenhuis. Ik was niet gespannen voor de operatie, maar weer een jaar niet mogen hockeyen vond ik verschrikkelijk.

## 3. Hoe gaat het nu?

Ik ben nu bijna acht maanden verder na de tweede operatie. Ik vind het zo ontzettend snel gaan. Ik ben nog steeds in herstel en mis het hockeyen het meest van allemaal. Toch ben ik na schooltijd altijd bij het hockeyveld te vinden. Ik vind het leuk om andere teams te zien spelen. Ik wil het liefste zelf weer kunnen spelen, maar mijn tijd komt nog wel.

## 4. Hoe gaat het op school? Heb je ergens last van gehad of nog steeds?

Ik zat in het eerste leerjaar van de opleiding onderwijsassistent. Ik kreeg een nieuwe klas en ik heb mijn scoliose een hele tijd verzwegen. Ik schaamde mij niet, maar ik vond het niet fijn als de hele klas het zou weten. Toen ik wist dat ik opnieuw geopereerd moest worden heb ik na overleg met mijn mentor een korte presentatie gegeven. Ik zou een week voor de kerstvakantie geopereerd worden en moest dit dus wel met de klas delen.

Na mijn operatie kreeg ik een lange lijn in mijn nek voor de antibiotica tegen de infectie. Ik vond het vervelend om er mee naar school te moeten maar gelukkig mocht hij voor school begon verwijderd worden. Ik heb bovendien het Syndroom van Horner\* gekregen. Hier kreeg ik veel last van na de operatie.

Ik ging na de kerstvakantie, twee weken na de operatie, al naar school. Ik wilde graag beginnen.

Mijn mentor wist dat ik het weer wilde proberen. Ik kwam het lokaal in en iedereen was zo verrast. Niemand had mij zo snel al verwacht. Ik had veel last van mijn nek en ogen toen ik weer op school begon. Mijn ogen en nek zijn nog steeds mijn vervelende punten.

## 5. Heb je ook nog verdere hobby's?

Omdat ik nog niet mag hockeyen geef ik training aan verschillende teams en ik coach ook. Ik ben er enorm druk mee, maar ik vind het fantastisch om te kunnen en mogen doen. Muziek maken vind ik leuk. Ik heb zelf een keyboard en ik zing. Ik zat bij een koor toen ik op de middelbare school zat. Ook luister ik graag naar muziek. Ik schrijf zelf liedjes maar vind het zingen toch altijd net wat leuker.

## 6. Heb jij tips voor mensen die een brace dragen?

Ja, zeker heb ik tips.

Tip 1: Draag wat jij wil dragen.

Tip 2: Is het warm weer? Leg een hemdje 's nachts in de vriezer en trek dat de volgende morgen aan. Dit helpt om minder snel te zweten in de brace.

Tip 3: Niemand kan jou pijn doen, want je hebt een brace die jou beschermt.

Tip 4: Praten met mensen als je iets dwars zit.

## 7. Wat doe jij als jij veel pijn krijgt?

Ik word heel snel duizelig als ik veel pijn krijg. Ik ga dan even op bed liggen. Als ik niet thuis ben, zet ik mijn hand op de plek van pijn en druk er stevig op.

## 8. Schaam jij je voor het litteken?

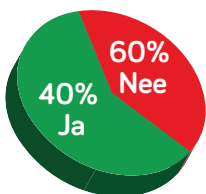
Nee, ik ben er enorm trots op. Ik zou ook graag een grote tatoeage op mijn rug willen.



## 9. Waarom ben jij Scoliose.nl begonnen?

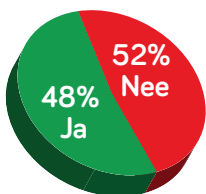
Ik vind het belangrijk om anderen te kunnen helpen. Er zijn veel jongeren op social media die zich geen raad weten met hun scoliose. Ik vind het fijn dat ze altijd bij mij terecht kunnen.

*\*Syndroom van Horner: Aandoening waarbij een ooglid wat naar beneden hangt en de huid rondom het oog niet zweet en daardoor droog is.*



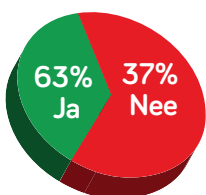
**Poll 1:**

Zit scoliose je de familie?  
Ja = 40% / Nee = 60%



**Poll 2:**

Ik krijg last van mijn rug als ik lang in de rij sta (bij bijvoorbeeld de kassa).  
Ja = 48% / Nee = 52%



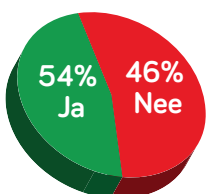
**Poll 3:**

Ik draag wat ik wil, ook al zie je mijn brace of rug goed.  
Ja, ik draag wat ik wil = 63% /  
Nee, ik pas mij aan = 37%



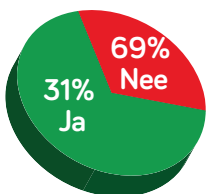
**Poll 4:**

Ik heb door mijn scoliose meer mensen leren kennen.  
Ja! = 50% / Nee = 50%



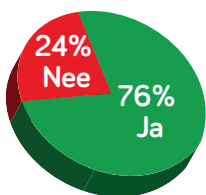
**Poll 5:**

Ik ben trots op mijn brace/litteken.  
Ja, ik ben trots = 54% / Nee = 46%



**Poll 6:**

Ik vermijd bepaalde situaties, omdat ik me schaam voor mijn rug (bijvoorbeeld op het strand).  
Ja, ik vermijd situaties = 31% /  
Nee = 69%



**Poll 7:**

Muziek helpt mij, als ik verdrietig ben of mij niet begrepen voel.  
Ja = 76% / Nee = 24%

# Apps4you



## TripAdvisor

Heb je een reisje gepland staan naar een stad in Nederland of misschien wel naar het buitenland? Dan moet je echt even TripAdvisor downloaden. Via deze app kun je namelijk de leukste hotspots zoals restaurantjes, cafeetjes en zelfs activiteiten zoeken. Het handige aan de app is dat je reviews kunt lezen van andere mensen en de activiteiten vaak via de app kunt boeken. Zo weet je precies waar je aan toe bent!



## Sleep Cycle

Slaap jij slecht? Of ben je gewoon benieuwd hoe jij slaapt? Download dan nu Sleep Cycle op jouw telefoon. Deze app is tegelijkertijd een wekker en maakt jou wakker in jouw lichte slaap zodat je 's ochtends beter uitgerust uit je bed komt. Kies je voor een premium account, dan heb je een aantal leuke extra opties, zoals je hartslag meten, en kun je ook allerlei statistieken zien.



## Storyluxe

Jouw Insta Stories zijn met deze app helemaal on fleek. Kies een template uit, voeg je foto's toe en plaats hem in je verhaal. It's as easy as that! Storyluxe heeft verschillende sjablonen in verschillende thema's zoals liefde, papier en film. Scroll door de app en je vindt allerlei nieuwe opties. Jouw Insta Stories waren nog nooit zo mooi!

Volg ons op:

