

Ingestuurde tips & tricks:

- ✓ Vraag je ouders om foto's te maken van het hele traject naar jouw scolioseoperatie toe, in het ziekenhuis en van de periode daarna. Later kun je dan nog eens terugkijken en deze foto's bijvoorbeeld gebruiken om aan je vriend of vriendin te laten zien. Met foto's erbij kun je vaak makkelijker uitleggen wat scoliose is en hoe de operatie gegaan is.
- ✓ Ook het zelf bijhouden van een dagboek over de periode voor en na de operatie kan je helpen om alles wat beter te verwerken. Het is meteen een mooi document om later nog eens terug te lezen over deze belangrijke periode in je leven.
- ✓ Vraag in het ziekenhuis om de röntgenfoto's van je rug voor en na de operatie en bewaar deze goed! Het ziekenhuis gooit ze namelijk na een tijdje weg. Later zijn ze vaak nog nuttig en is het handig als je ze zelf bezit, zodat je ze mee kunt nemen naar een dokter als dat nodig is.
- ✓ Ben je uitbehandeld met een brace? Vraag dan ook een kopie van de röntgenfoto's en bewaar deze goed. Het ziekenhuis gooit ook deze foto's na een bepaalde tijd weg. Dit soort foto's kunnen later ongetwijfeld handig zijn, bijvoorbeeld om mee te nemen naar een afspraak met een dokter.
- ✓ Als je in de klas of in een zaaltje komt bepaal dan als je binnen komt op welke plek je lekker zit om het allemaal te volgen zodat je geen last van je rug en de stoelleuning hebt. En ga daar dan gewoon zitten.
- ✓ Zoek een terras uit met goede stoelen voor je rug. Vraag om een kussen of scoor er een ergens op het terras. Het Scoliosekussen meenemen is natuurlijk altijd goed.
- ✓ Trek je niets aan van wat mensen denken over jouw scoliose. Dat is hun en niet jouw probleem.
- ✓ Praat open over jouw scoliose, op school, met vrienden en kennissen. Iedereen weet het dan en ze gaan er dan normaal mee om.
- ✓ Een Scoliosepolsbandje om doen is ook een goede aanleiding voor een gesprek.
- ✓ Als je jouw scoliose wat wilt verhullen kun je sjaaltjes gebruiken.

- ✓ Bel de Scoliose-ijflijn als je vragen hebt over het leven met scoliose.
- ✓ Als je iets dwars zit over scoliose praat er dan met je ouders of een goede vriend(in) over. Dat helpt.
- ✓ Twee boekenpakketten (1 op school en 1 thuis) scheelt heel veel sjouwen met een zware boekentas.
- ✓ Als je brace niet goed zit ga dan direct terug naar de instrumentmaker.
- ✓ Als je vragen hebt aan de arts, instrumentmaker of oefentherapeut schrijf die dan van te voren op. Dan vergeet je niets als je bij hem of haar bent.