

U moet er maar mee leren leven!

U wilt graag dat er verder naar uw rug wordt gekeken, maar de (huis)arts vindt dat niet nodig. Hij zegt: "U moet er maar mee leren leven!" Herkent u dat? En wat moet u dan?

Deze vraag is beantwoord door ruim dertig vrijwilligers van de NVVR 'de Wervelkolom'. Mensen, die wijs geworden zijn door ervaring en daarin een weg hebben gevonden. Op basis daarvan is een TOP 10 met tips vanuit ervaringskennis opgesteld.

De tips én de uitgebreide ervaringsverhalen achter de tips zijn te lezen op www.Ervaringrijk.nl.

Top 10 ervaringskennis

'Wat doe je als je huisarts je niet doorstuurt en zegt dat je er maar mee moet leren leven?'

1. **Luister naar je lichaam**
Neem je waarneming serieus. Maak zorgvuldig aantekeningen en gebruik die in je zoektocht
2. **Sluit je aan bij een vereniging voor mensen met een rug- c.q. nekaandoening**
Leer van hun ervaringskennis. Leg actief contact met lotgenoten
3. **Vergroot je kennis**
Zorg dat je goed geïnformeerd bent. Orden zorgvuldig alle informatie
4. **Leer je situatie kernachtig verwoorden**
Zorg dat je helder je situatie kunt onderbouwen
5. **Houd vol**
Laat je niet afschepen; jij voelt zelf de pijn en weet dat je geen aansteller bent
6. **Durf assertief zijn**
 - Schrijf vooraf op een briefje wat je wilt zeggen
 - Neem dat briefje mee en gebruik het
 - Stel vragen, vraag door, vraag om uitleg
 - Neem een vertrouwd persoon mee
 - Die eveneens aantekeningen kan maken
7. **Doe eens wat anders**
Verander je aanpak bij te weinig vertrouwen tussen jou en je hulpverlener
(in woede of uit onmacht doe je soms iets wat eigenlijk niet kan; soms is dat nodig)
8. **Ga actief op zoek naar een andere arts**
Blijf niet te lang afwachten als je geen mogelijkheden meer ziet
9. **Ontwikkel ziekte-inzicht**
Weet dat je niet alles meer kan: sloop je lichaam niet
10. **Proces**
Zet zelf stappen in het proces waarin je bent beland en besef dat dit tijd en energie kost