

Carolines Top-Tipps zur Erstellung einer Strategie zum Umgang mit chronisch entzündlichen Krankheiten



Caroline Wozniacki ist die berühmteste Athletin, von der bekannt ist, dass bei ihr während ihrer Zeit als aktive Profi-Tennisspielerin eine rheumatoide Arthritis diagnostiziert wurde. Hier skizziert sie ihre Top-Tipps zum Aufstellen einer langfristigen Strategie, um mit der Erkrankung umzugehen.

Es ist wichtig, dass Sie während aller Phasen Ihres Lebens eine aktive Rolle im Umgang mit Ihrer Erkrankung einnehmen. Dies sind nur ein paar Tipps, von denen Sie profitieren können ...

1 Sie sollten sich selbst und Ihren Körper am besten kennen

Es ist Ihr Körper, Sie bestimmen die Regeln. Als ich erste Symptome feststellte und meine Diagnose bekam, habe ich mich gründlich über meine Krankheit informiert. Ich denke, es ist wichtig, dass Sie informiert bleiben und die richtigen Hilfsmittel haben, um Ihr eigener Fürsprecher zu sein.

2 Sprechen Sie mit Ihren Ärzten

Eines der besten Dinge, die Sie tun können, ist die Aufstellung eines maßgeschneiderten Plans zur Behandlung und zum Umgang mit der Krankheit, der speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist! Wir Menschen sind alle sehr unterschiedlich und daher ist es wichtig, dass Sie regelmäßig mit Ihrem Arzt in Kontakt bleiben, um sicherzustellen, dass Ihre Strategie auf Kurs ist.

Weitere Informationen über chronisch entzündliche Erkrankungen* wie z. B. rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis, Psoriasis-Arthritis und Psoriasis, sowie Unterlagen zur Unterstützung Ihrer Gespräche mit einem Facharzt sind verfügbar unter: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

3 Halten Sie Ihre Symptome/ Auslöser/Gefühle in einem Tagebuch fest

Ich finde es hilfreich, meine Symptome der rheumatoiden Arthritis nachverfolgen zu können. Es liegt in meiner Natur, mich selbst anzutreiben und manchmal gehe ich zu weit, was bei mir zu einem Schub führen kann; daher ist es wichtig, dass alles, was wir tun, seine Folgen haben kann. Ich behalte den Überblick über meine Symptome und Allem darüber hinaus – einschließlich meiner Ernährung, körperlicher Bewegung, wie gestresst ich bin, ob ich erschöpft bin oder Schmerzen habe und noch vielem mehr.

4 Erstellen Sie aber auch Pläne für die Zukunft

Die Hauptgründe für meinem Abschied vom Tennissport waren folgende: Ich wollte gerne mein Studium an der Harvard-Universität fortführen, um eng mit Frauen, die mit chronisch entzündlichen Krankheiten leben, zusammenzuarbeiten. Mein Ziel war es, das Bewusstsein für diese Krankheiten zu stärken und die Forschung voranzutreiben. Ein weiterer Grund war, dass ich gerne eine eigene Familie gründen wollte. Ich freue mich sehr auf das, was vor mir liegt.

5 Sprechen Sie mit anderen, die in einer ähnlichen Position sind wie Sie

Die Unterstützung von anderen Betroffenen mit rheumatoider Arthritis zu haben und ihnen umgekehrt auch meine Unterstützung anbieten zu können, hat mir seit meiner Diagnose unglaublich geholfen. Wenn Sie mit einer chronisch entzündlichen Krankheit leben, wie z. B. rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis, Psoriasis-Arthritis oder Psoriasis, dann finden Sie sehr viele Online-Foren, Selbsthilfegruppen und wohltätige Organisationen mit anderen Betroffenen, die Sie auf Ihrem Weg inspirieren und Ihnen weiterhelfen können.

6 Halten Sie immer engen Kontakt mit Ihrer Familie und Ihren Freunden

Meine Familie, Freunde und mein Ehemann David sind meine absoluten Felsen in der Brandung! Sie haben mir durch meine schlimmsten Zeiten geholfen und die besten Momente mit mir gefeiert. Es gab Tage, an denen ich Tennis Spiele gewann und Tage, an denen ich einfach nicht aus dem Bett kam. Sie haben nicht immer verstanden, was mit meinem Körper passiert ist, aber Sie haben zu mir gestanden und mir durch diese Zeiten geholfen.



7 Seien Sie offen, Dinge zu akzeptieren

Advantage Hers ist für mich auch eine sehr persönliche Botschaft - denn an einigen Tagen ist es genau wie beim Tennis: Ich habe den Vorteil - und manchmal habe ich ihn nicht. So ist das auch, wenn man mit einer Krankheit wie der rheumatoiden Arthritis lebt. An manchen Tagen fühle ich mich bereit, es mit allem aufzunehmen; aber an anderen Tagen muss ich mich einfach ausruhen - der entscheidende Punkt ist, dass Sie auf Ihren Körper hören und es auch ohne schlechtes Gewissen einmal ruhiger angehen lassen .

8 Advantage Hers – bleiben Sie informiert

Beteiligen Sie sich an **#AdvantageHers** indem Sie Ihre eigenen Geschichten teilen.

Folgen Sie mir unter:
Instagram: [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki);
Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);
Facebook: [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

*Über chronisch entzündliche Erkrankungen, wie rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis, Psoriasis-Arthritis und Psoriasis

Chronische Entzündungen sind langfristige Entzündungen . Eine Entzündung ist eine natürliche Reaktion unseres Immunsystems. Der Körper versucht, Krankheitserreger und Schadstoffe zu beseitigen. Dies kann Monate oder sogar Jahre dauern.¹ Der Begriff „chronisch entzündliche Krankheiten“ ist eine breit gefächerte und sich weiter entwickelnde Beschreibung für Erkrankungen, die mit chronischen Entzündungen verbunden sind. UCB konzentriert die Definition von chronisch entzündlichen Krankheiten auf rheumatoide Arthritis, axiale Spondyloarthritis, Psoriasis-Arthritis und Psoriasis, da dies die Krankheitsbereiche sind, in denen UCB versucht, die Lebensbedingungen von Patienten zu verbessern.

Quellenangaben:

1. Pahwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed January 2020.