

# Carolines bedste tips til håndtering af sin tilstand

ADVANTAGE  
HERS 

Tennisstjernen Caroline Wozniacki fik i 2018 stillet diagnosen reumatoid arthritis. Her deler hun sine bedste tips om håndteringen af kroniske inflammatoriske sygdomme\*, såsom reumatoid arthritis, aksial spondyloarthritis, psoriasisarthritis og Psoriasis

Det er vigtigt at påtage sig en aktiv rolle i sin sygdom i alle livets stadier. Dette er blot nogle få områder, du bør benytte dig af ...



## Bliv ved med at tale med din speciallæge

Åben og ærlig kommunikation med en læge er afgørende for et godt liv med kroniske inflammatoriske sygdomme, såsom reumatoid arthritis. Jeg foretrækker at have regelmæssige løbende samtaler med min reumatolog for at holde styr på faktorer, der kan udløse sygdom, symptomer, behandlingsplan og mit generelle helbred i dagligdagen. Når du taler om din sygdom, tager du styringen.



## Priorité DIG SELV først!

Husk at prioritere dig selv først og klare så meget som muligt selv. Ved at lære så meget som muligt om din tilstand kan du give dig selv overhånden helt fra begyndelsen, hvad din egen krop angår. Føler du, at du har lyst til at blive siddende på sofaen i dit nattøj? Så gør det. Føler du, at du har lyst til at være sammen med venner, så ring til dem. Husk, at det er din sygdom, så du laver reglerne.



## Sørg for at omgive dig med gode mennesker

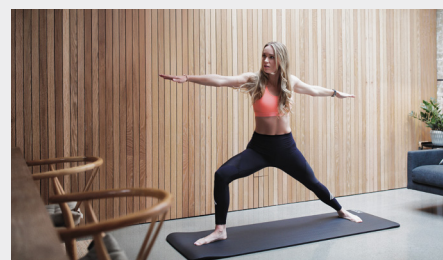
Min far (og træner!), min mand, min familie, mit team og mine venner er en kæmpe støtte for mig. Uanset om det er på arbejdspladsen, derhjemme eller på studiet, så skal du sørge for at omgive dig med gode mennesker, som støtter dig.



## Spis sundt og godt – så får du det godt

Der er ikke mange, der ved, at hvis man har en sygdom som reumatoid arthritis, kan det øge risikoen for andre alvorlige tilstande, såsom diabetes og hjertesygdom.<sup>1,2,3,4,5</sup>

For at minimere risikoen for at udvikle disse andre tilstande kan man spise en balanceret kost fyldt med vitaminer og gode næringsstoffer, der kan holde ens blodtryk under kontrol og opretholde et sundt kolesterolniveau i blodet. Husk dog, at alt er med måde. Min livret vil altid være kinesisk takeaway og jeg elsker at spise slik, når jeg træner!



## Før et aktivt liv

Ja ja, jeg ved det godt, selvfølgelig anbefaler jeg motion, men jeg kunne ikke skrive en liste med tips uden at nævne det! Motion gør ikke blot, at man får det godt – det gør også rigtig meget for ens helbred. Motion med begrænset belastning, såsom en gåtur eller en svømmetur, kan være rigtig godt for leddene. Hvorfor ikke prøve at motionere med en ven? Nogle af mine bedste venner er tennisspillere og det hjælper at have lidt venskabelig konkurrence.



## Vær tålmodig med andre

Oftentimes er vores sygdom usynlig for andre. Andre kan ikke se vores træthed eller vores smerter. Husk at være tålmodig med andre, der ikke forstår, hvad du går igennem. Mit sidste tip er at skrive en note på mobilen, som forklarer din sygdom, som du kan henvise til, når du møder nye mennesker, eller befinder dig i nye situationer.

### Referencer

1. Armstrong EJ, et al. Psoriasis and major adverse cardiovascular events: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *J Am Heart Assoc.* 2013;2(2):e000062.
2. Rosenbaum JT, et al. Insight into the Quality of Life of Patients with Ankylosing Spondylitis: Real-World Data from a US-Based Life Impact Survey. *Rheumatol Ther.* 2019;6(3):353–367.
3. Coates LC, et al. Group for Research and Assessment of Psoriasis and Psoriatic Arthritis 2015 Treatment Recommendations for Psoriatic Arthritis. *Arthritis Rheumatol.* 2016;68(5):1060–71.
4. Crowson CS, Liao KP, Davis JM, et al. Rheumatoid Arthritis and Cardiovascular Disease. *Am Heart J.* 2013;166(4): 622–628.
5. van der Horst-Bruinsma IE, Nurmohamed MT, Landewé RB. Comorbidities in patients with spondyloarthritis. *Rheum Dis Clin North Am.* 2012;38(3):523–538.
6. Pahwa R, Jialal I. Chronic Inflammation. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK493173/>. Accessed April 2020.

### \*Om kroniske inflammatoriske sygdomme, såsom reumatoid arthritis, aksial spondyloarthritis, psoriasisarthritis og psoriasis

Kronisk inflammation er en langvarig betændelsestilstand i kroppen, forårsaget af at immunforsvaret vedvarende reagerer på skadelige stimuli.<sup>6</sup> Kronisk inflammatorisk sygdom dækker over sygdomme flere steder i kroppen. UCB fokuserer især på reumatoid arthritis, aksial spondyloarthritis, psoriasisarthritis og psoriasis, da disse er de sygdomsområder, hvor UCB forsøger at gøre en forskel i patienternes liv.

For yderligere oplysninger kan du besøge: [AdvantageHers.com](https://AdvantageHers.com)

#AdvantageHers

GL-N-DA-PSO-2000016

© UCB, Inc., 2020. Alle rettigheder forbeholdes.

 Inspired by patients.  
Driven by science.