

Caroline bedste tips til udarbejdelse af en strategi for kronisk inflammatorisk sygdom

ADVANTAGE
HERS 

Caroline Wozniacki er den højst rangerende kvindelige sportsudøver, der vides at have fået stillet diagnosen reumatoid arthritis, mens hun stadig spillede professionel tennis. Her giver hun sine bedste tips til udarbejdelse af en langsigtet strategi til håndtering af sygdommen.

Det er vigtigt at indtage en aktiv rolle i din sygdomsrejse gennem alle livets stadier. Dette er blot nogle få områder, du bør udnytte...

1 Kend dig selv

Det er din krop, så du laver reglerne. Da jeg først oplevede symptomer, og da jeg fik stillet min diagnose, søgte jeg omhyggeligt efter information om min sygdom. Jeg tror, at det vigtigt at holde sig opdateret og at have de rigtige værktøjer, så man kan være sin egen fortæller.

2 Tal med din læge og sygeplejerske

En af de bedste ting, du kan gøre, er at udarbejde en behandlingsplan, der er skræddersyet til dine helt egne behov! Vi er alle så forskellige, og det er utroligt vigtigt, at du er i regelmæssig kontakt med din læge for at sikre, at din strategi for behandling og håndtering af sygdommen er på rette spor.

Du kan finde yderligere oplysninger om kroniske inflammatoriske sygdomme*, såsom reumatoid arthritis, aksial spondyloarthritis, psoriasisarthritis og psoriasis, samt ressourcer så du kan få mest muligt ud af dine samtaler med en specialist, på: AdvantageHers.com

3 Hold styr på dine symptomer/udløsende faktorer/følelser i en dagbog

Det har hjulpet mig at notere mine symptomer på reumatoid arthritis. Det ligger i min natur at presse mig selv, og nogle gange presser jeg mig selv for hårdt og jeg ender med at få et sygdomsudbrud. Så det er vigtigt at se det direkte resultat af vores handlinger. Jeg noterer alt muligt (symptomer og meget mere) – herunder min kost, motion, hvor stresset jeg er, om jeg er træt eller har smerter og meget mere.

4 Men planlæg også din fremtid

Hovedårsagen til at jeg stoppede med at spille tennis var, at jeg gerne ville fortsætte mine studier på Harvard, arbejde tæt sammen med kvinder, som lever med kroniske inflammatoriske sygdomme, fremme opmærksomhed og forskning, og for at overveje at starte en familie. Jeg ser meget frem til hvad fremtiden bringer.

5 Tal med andre i en lignende situation

Den støtte jeg har, og det at kunne tilbyde andre støtte, fællesskabet med reumatoid arthritis, har gjort en verden til forskel for mig siden min diagnose. Hvis man lever med en kronisk inflammatorisk sygdom, såsom reumatoid arthritis, aksial spondyloarthritis, psoriasisarthritis og psoriasis, er der så mange fora online, støttegrupper og velgørhedsorganisationer, som man kan deltage i, som gør at man kan få kontakt til inspirerende mennesker, der lever med lignende tilstande.

6 Sørg for at have et tæt forhold til dine venner og din familie

Min familie, mine venner og min mand David er mine klippefaste støtter. De har hjulpet mig gennem mine sværeste tider og fejret de bedste øjeblikke med mig. Der har været dage, hvor jeg vandt tenniskampe og dage, hvor jeg fysisk ikke kunne komme ud af sengen. De forstod ikke altid, hvad det var, der foregik i min krop, men de stod ved min side gennem det hele.

7 Acceptér din situation

Ordene "Advantage Hers" giver mening for mig personligt, fordi jeg nogle dage ligesom i tennis har fordelene, men andre gange har jeg det ikke. Sådan er det at leve med en sygdom som reumatoid arthritis.

Der er morgener, hvor jeg sommetider føler mig klar til at tackle hvad som helst, men andre dage har jeg bare brug for at hvile – det vigtigste er at lytte til sin krop og at tilgive sig selv, hvis man har brug for at slappe af.

8 Advantage Hers – hold dig informeret

Deltag i [#AdvantageHers](https://twitter.com/AdvantageHers) ved at dele dine egne historier.

Følg mig på:
Instagram: [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki);
Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);
Facebook: [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

For yderligere oplysninger kan du besøge: AdvantageHers.com

*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.¹ Kronisk inflammatorisk sygdom dækker over sygdomme flere steder i kroppen. I dette materiale dækker betegnelsen kronisk inflammation over reumatoid arthritis, aksial spondyloarthritis, psoriasisarthritis og psoriasis.

Referencer:

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

#AdvantageHers

GL-N-DA-PSO-2000017

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

 Inspired by patients.
Driven by science.