

# Οι κορυφαίες συμβουλές της Caroline για τη δημιουργία ενός πλάνου για τις χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους

ADVANTAGE  
HERS

Η Caroline Wozniacki είναι η υψηλότερη σε κατάταξη αθλήτρια με γνωστή διάγνωση ρευματοειδούς αρθρίτιδας, ενώ εξακολουθεί να παίζει επαγγελματικό τένις. Εδώ περιγράφει τις κορυφαίες συμβουλές της για τη δημιουργία ενός μακροπρόθεσμου πλάνου διαχείρισης της νόσου.

Είναι σημαντικό να αναλάβετε ενεργό ρόλο στο ταξίδι της νόσου σας σε όλα τα στάδια της ζωής σας. Ακολουθούν μόνο μερικοί από τους τομείς τους οποίους πρέπει να εκμεταλλευτείτε...

## 1 Γνωρίστε καλύτερα τον εαυτό σας

Είναι το δικό σας σώμα, άρα πρέπει εσείς να θέτετε τους κανόνες. Όταν παρουσίασα για πρώτη φορά συμπτώματα και με το που έλαβα τη διάγνωσή μου, αποφάσισα να κάνω διεξοδική έρευνα για την πάθησή μου. Πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικό να παραμένουμε ενημερωμένες και να έχουμε τα κατάλληλα εφόδια ώστε να είμαστε συνήγοροι του εαυτού μας.

## 2 Συζητήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψής σας

Είμαστε όλοι τόσο διαφορετικοί και είναι σημαντικό να διατηρείτε τακτική επαφή με τον γιατρό σας, ώστε να βεβαιωθείτε ότι το πλάνο σας βρίσκεται σε καλό δρόμο.

Περισσότερες πληροφορίες για τις χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους\*, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα και η ψωρίαση, καθώς και στοιχεία για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τις συνομιλίες σας με τους ειδικούς διατίθενται στη διεύθυνση: [AdvantageHers.com](http://AdvantageHers.com)

## 3 Καταγράψτε τα συμπτώματα/τα ερεθίσματα/τα συναισθήματά σας σε ένα ημερολόγιο

Μου φαίνεται εξαιρετικά χρήσιμο να καταγράφω τα συμπτώματα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας μου. Είναι στη φύση μου να πιέζω τον εαυτό μου και μερικές φορές ξεπερνάω τα όριά μου, και καταλήγω να παρουσιάζω φλεγμονή. Είναι λοιπόν σημαντικό να παρατηρούμε τα άμεσα αποτελέσματα κάθε ενέργειας που κάνουμε. Καταγράφω ό,τι κι αν μου συμβαίνει (συμπτώματα και όχι μόνο) - το φαγητό, την άσκησή μου, το πόσο άγχος έχω, αν είμαι κουρασμένη ή αν πονάω και πολλά άλλα.

## 4 Αλλά επίσης κάντε και σχέδια για το μέλλον σας

Οι κύριοι λόγοι για την απόσυρσή μου από το τένις ήταν επειδή ήθελα να συνεχίσω τις σπουδές μου στο Χάρβαρντ, να συνεργαστώ στενά με γυναίκες που ζουν με χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους, να υποστηρίξω την ενημέρωση και την έρευνα πάνω σε αυτές και να σκεφτώ τη δημιουργία μιας οικογένειας. Είμαι τόσο ενθουσιασμένη για όλα αυτά που ενέχει το μέλλον μου.

## 5 Μιλήστε με άλλους σε παρόμοια θέση με εσάς

Το να λαμβάνω και να παρέχω υποστήριξη στην κοινότητα της ρευματοειδούς αρθρίτιδας είναι τα πάντα για μένα από όταν έλαβα τη διάγνωσή μου. Εάν ζείτε με μια χρόνια φλεγμονώδη νόσο, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα ή η ψωρίαση, υπάρχουν πολλά διαδικτυακά φόρουμ, ομάδες υποστήριξης και φιλανθρωπικά ιδρύματα στα οποία μπορείτε να απευθυνθείτε και να βρείτε πληροφορίες και εμπνευσμένους ανθρώπους που ζουν με παρόμοιες παθήσεις.

## 6 Κρατάτε πάντα τους φίλους και την οικογένειά κοντά σας

Η οικογένειά μου, οι φίλοι και ο σύζυγός μου, ο David, είναι οι βράχοι μου! Με βοήθησαν στις χειρότερες στιγμές μου και γιόρτασαν τις καλύτερες στιγμές μαζί μου. Υπήρχαν μέρες όπου μπορούσα να κερδίσω όλους τους αγώνες τένις του κόσμου, αλλά και μέρες που δεν μπορούσα να σηκωθώ καν από το κρεβάτι. Δεν καταλάβαιναν πάντα τι συνέβαινε στο σώμα μου, αλλά στάθηκαν δίπλα μου και στις καλές και τις κακές στιγμές.



## 7 Να δείχνετε αποδοχή

Οι λέξεις «**Advantage Hers**» έχουν πολύ μεγάλη σημασία για μένα, γιατί μερικές μέρες, όπως και στο τένις, θα έχω εγώ το πάνω χέρι, μερικές φορές όμως όχι. Έτσι είναι η ζωή με μια πάθηση όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Υπάρχουν μερικά πρωινά που νιώθω έτοιμη να αντιμετωπίσω τα πάντα, ενώ άλλες μέρες θέλω μόνο να ξεκουραστώ. Το βασικό είναι να ακούτε το σώμα σας και να συγχωρείτε τον εαυτό σας, εάν έχετε ανάγκη να το πάτε πιο χαλαρά.

## 8 Advantage Hers – Παραμείνετε ενημερωμένοι

Συμμετέχετε κι εσείς στην καμπάνια **#AdvantageHers** και μοιραστείτε τις δικές σας ιστορίες.

Ακολουθήστε με στο:  
Instagram: [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki);  
Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);  
Facebook: [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε: [AdvantageHers.com](http://AdvantageHers.com)

\*Σχετικά με χρόνιες φλεγμονώδεις νόσους, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, η ψωριασική αρθρίτιδα και η ψωρίαση  
Χρόνια φλεγμονή είναι κάθε μακροχρόνια φλεγμονή -δηλαδή κατάσταση που το ανοσοποιητικό σύστημα αναγνωρίζει και απομακρύνει επιβλαβή ερεθίσματα- που διαρκεί από αρκετούς μήνες έως χρόνια.<sup>1</sup> Η φράση «χρόνια φλεγμονώδης νόσος» είναι μια ευρεία και εξελισσόμενη περιγραφή για παθήσεις που σχετίζονται με χρόνια φλεγμονή. Η UCB εστιάζει τον ορισμό των χρόνιων φλεγμονωδών παθήσεων στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, την αξονική σπονδυλαρθρίτιδα, την ψωριασική αρθρίτιδα και την ψωρίαση, καθώς αυτοί είναι οι τομείς όπου η UCB προσπαθεί να κάνει διαφορά στη ζωή των ασθενών.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

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