

# I principali suggerimenti di Caroline per creare un piano d'azione per una malattia infiammatoria cronica

**ADVANTAGE  
HERS** 

Caroline Wozniacki è l'atleta di sesso femminile di più alto livello a cui è stata diagnosticata l'artrite reumatoide mentre stava ancora giocando a tennis a livello professionistico. Di seguito descrive i suoi suggerimenti per creare un piano d'azione a lungo termine per la malattia.

**È importante che assumiate un ruolo attivo nella vostra malattia in tutte le fasi della vita. Questi sono solo alcuni aspetti da cui dovete trarre vantaggio...**

## **1** Conoscere sé stesse

È il vostro corpo, quindi decidete voi le regole. Quando ho manifestato per la prima volta i sintomi e quando ho ricevuto la diagnosi, ho fatto ricerche approfondite sulla mia malattia. Penso sia importante mantenersi informate e avere gli strumenti giusti per essere il sostegno di sé stesse.

## **2** Parlate con il vostro team di assistenza sanitaria

Una delle cose migliori che potete fare è creare un piano di trattamento e di gestione cucito su misura per voi, in base alle vostre esigenze specifiche! Siamo tutte diverse ed è fondamentale che vi teniate regolarmente in contatto con il vostro medico per assicurarvi di star rispettando il piano d'azione.

Maggiori informazioni sulle malattie infiammatorie croniche\* come artrite reumatoide, spondiloartrite assiale, artrite psoriasica e psoriasi, nonché risorse per aiutarvi a trarre il massimo dalle vostre conversazioni con uno specialista sono disponibili su: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

## **3** Prendete nota dei vostri sintomi/fattori scatenanti/sentimenti su un diario

Io ho trovato utile prendere nota dei miei sintomi dell'artrite reumatoide. È nella mia natura darmi da fare, ma talvolta mi spingo troppo oltre e questo può causarmi una riacutizzazione dei sintomi, quindi è importante osservare le conseguenze dirette di qualsiasi azione compiamo. Prendo nota di tutto (sintomi e altro), compresi cibo, esercizio fisico, livello di stress, se sono stanca o avverto dolore, e molto altro.

## **4** Ma anche fare piani per il futuro

I motivi principali del mio ritiro dal tennis sono stati la volontà di proseguire i miei studi ad Harvard, di lavorare a stretto contatto con le donne che vivono con malattie infiammatorie croniche, di supportare la consapevolezza e la ricerca, e di prendere in considerazione la possibilità di costruirmi una famiglia. Sono così entusiasta di ciò che il futuro ha in serbo per me.

## **5** Parlate con le altre persone che vivono una situazione simile alla vostra

Avere il supporto della comunità dell'artrite reumatoide ed essere in grado di offrire supporto alla stessa comunità per me ha significato tantissimo dal momento della diagnosi. Se state vivendo con una malattia infiammatoria cronica come artrite reumatoide, spondiloartrite assiale, artrite psoriasica o psoriasi, vi sono moltissimi forum online, gruppi di sostegno ed enti benefici con i quali potete collaborare, e questo vi consentirà di entrare in contatto con persone affette da malattie analoghe, che possono essere fonte di ispirazione.

## **6** Mantenete sempre rapporti stretti con amici e familiari

La mia famiglia, gli amici e mio marito David sono le mie rocce! Mi hanno aiutata nei momenti peggiori e hanno festeggiato quelli migliori insieme a me. Ci sono stati giorni in cui avrei potuto vincere delle partite di tennis e giorni in cui non riuscivo fisicamente ad alzarmi dal letto. Loro non sempre capivano cosa stava succedendo al mio corpo, ma sono sempre rimasti al mio fianco.



## **7** Sappiate accettare

Le parole "Advantage Hers" risuonano nella mia mente, perché in alcuni giorni, proprio come accade nel tennis, io sono in vantaggio, ma altre volte non lo sono. Ecco com'è vivere con una malattia come l'artrite reumatoide. Vi sono mattine in cui talvolta mi sento pronta a fare qualsiasi cosa, mentre in altri giorni ho solo bisogno di riposare: la chiave di tutto è ascoltare il proprio corpo e perdonarsi se abbiamo bisogno di prendercela comoda.

## **8** Advantage Hers – Mantenersi informate

Fatevi coinvolgere nella campagna #AdvantageHers condividendo le vostre storie.

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

**Per ulteriori informazioni, visitate: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)**

\*Informazioni sulle malattie infiammatorie croniche come artrite reumatoide, spondiloartrite assiale, artrite psoriasica e psoriasi

L'infiammazione cronica è un'infiammazione a lungo termine (che si verifica quando il sistema immunitario riconosce ed elimina gli stimoli nocivi) di durata compresa tra diversi mesi e alcuni anni.<sup>1</sup> L'espressione "malattia infiammatoria cronica" è una descrizione ampia e in evoluzione delle malattie associate all'infiammazione cronica. UCB si concentra sulla definizione delle malattie infiammatorie croniche in particolare su artrite reumatoide, spondiloartrite assiale, artrite psoriasica e psoriasi, in quanto queste sono le aree patologiche in cui UCB cerca di fare la differenza nella vita dei pazienti.

Bibliografia:

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. Tutti i diritti riservati.

 Inspired by patients.  
Driven by science.