

Caroline's beste tips voor het omgaan met haar aandoening

ADVANTAGE
HERS 

Tenniskampioen Caroline Wozniacki kreeg in 2018 de diagnose reumatoïde artritis. Hier deelt ze haar tips over het omgaan met chronische ontstekingsziektes* zoals reumatoïde artritis, axiale spondyloartritis, artritis psoriatica en psoriasis.

Het is belangrijk om in alle levensfasen een actieve rol te spelen in je ziekte. Hier zijn enkele dingen waar je gebruik van kunt maken...

Blijf praten met je specialist

Open en eerlijke communicatie met een arts is van cruciaal belang om goed te kunnen leven met een chronische ontstekingsziekte zoals reumatoïde artritis. Ik vind het goed om regelmatig met mijn specialist te praten over datgene waardoor mijn ziekte erger wordt, de symptomen, het behandelplan en mijn gezondheid in het algemeen. Door te praten, neem je actief de controle over.



Zet jezelf op de eerste plek!

Vergeet niet jezelf op de eerste plek te zetten en zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen. Door zoveel mogelijk te leren over je aandoening, kun je jezelf al vroeg een voordeel geven als het gaat om je eigen lichaam. Heb je zin om in je pyjama op de bank te blijven liggen? Doe dat. Als je zin hebt om met vrienden af te spreken; bel ze. Onthoud dat het jouw aandoening is, daarom gelden jouw regels.

Referenties

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.

Zorg ervoor dat je goede mensen om je heen hebt

Mijn vader (en coach!), mijn man, familie, team en vrienden zijn een enorme steun voor mij. Of het nu op het werk is, thuis of op de universiteit, zorg ervoor dat je goede mensen om je heen hebt die je kunnen steunen.

Eet goed om je goed te voelen

Niet veel mensen weten dat het hebben van een aandoening als reumatoïde artritis het risico op andere ernstige aandoeningen zoals diabetes en hartaandoeningen kan verhogen.^{1,2,3,4,5}

Om het risico op het krijgen van deze andere aandoeningen te minimaliseren, moet je evenwichtige voeding eten met heel veel vitamines en goede voedingsstoffen om je bloeddruk onder controle te houden en voor het op peil houden van een gezond cholesterolgehalte. Maar alles met mate; afhaalmaaltijden van de Chinees vind ik het allerlekkerst en als ik aan het trainen ben, vind ik het heerlijk om snoepjes weg te kauwen!



Zorg voor een actieve manier van leven

Ja, ik weet het, natuurlijk beveel ik een fette manier van leven aan, maar ik zou geen lijst met tips kunnen schrijven zonder dit! Door te sporten voel je je niet alleen goed, het is ook erg goed voor je gezondheid. Lichte vormen van lichaamsbeweging zoals wandelen of zwemmen kunnen erg goed zijn voor je gewrichten. Waarom probeer je niet te sporten met een vriend(in)? Sommige van mijn beste vrienden zijn tennissers en het helpt om een beetje vriendschappelijke competitie te hebben.

Wees geduldig met anderen

Vaak zijn onze aandoeningen onzichtbaar voor anderen. Mensen zien de vermoeidheid of pijn niet. Onthoud dat je geduld moet hebben met mensen die niet begrijpen wat je doormaakt. Mijn laatste tip is om een notitie te maken op je telefoon waarin je uitlegt hoe het zit met je ziekte. Als je nieuwe mensen ontmoet of ergens nieuw bent, kun je naar die notitie kijken en de tekst gebruiken.

Voor meer informatie, ga naar: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

Over chronische ontstekingsziektes, zoals reumatoïde artritis, axiale spondyloartritis, artritis psoriatica of psoriasis

Chronische ontsteking is een langdurige ontsteking - wanneer het immuunsysteem schadelijke prikkels herkent en verwijdert - die meerdere maanden tot jaren kan duren.⁶ Chronische ontstekingsziekte is een algemene omschrijving voor aandoeningen die verband houden met chronische ontsteking. UCB richt zich met name op reumatoïde artritis, axiale spondyloartritis, artritis psoriatica en psoriasis, aangezien dit de ziektegebieden zijn waar UCB een verschil probeert te maken in het leven van patiënten.

#AdvantageHers

GL-N-DA-PSO-2000016

© UCB, Inc., 2020. Alle rechten voorbehouden.

 Inspired by patients.
Driven by science.