

Caroline's beste tips om een plan van aanpak voor de behandeling van chronische ontstekingsziektes te maken

ADVANTAGE
HERS 

Caroline Wozniacki is een vrouwelijke sporter die op het hoogste niveau speelde waarvan bekend is dat ze de diagnose reumatoïde artritis kreeg terwijl ze nog steeds professioneel tennis speelde. Hier geeft ze haar beste tips voor het opstellen van een plan van aanpak voor de lange termijn.

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

1 Ken jezelf

Het is jouw lichaam, daarom gelden jouw regels. Toen ik voor het eerst last kreeg van symptomen, en toen ik mijn diagnose kreeg, stortte ik me op onderzoek over mijn aandoening. Ik denk dat het belangrijk is om op de hoogte te blijven en de juiste tools bij de hand te hebben zodat je voor jezelf op kunt komen.

2 Praat met je zorgteam

Een van de beste dingen die je kunt doen, is een behandelplan opstellen dat specifiek is afgestemd op jouw unieke behoeftes! We zijn allemaal zo verschillend en het is cruciaal om regelmatig contact te houden met je zorgverlener om ervoor te zorgen dat je plan op schema ligt.

Meer informatie over chronische ontstekingsziektes*, zoals reumatoïde artritis, axiale spondyloartritis, artritis psoriatica en psoriasis, evenals bronnen om het meeste uit je gesprekken met een specialist te halen, vind je op: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

3 Houd uw symptomen/triggers /gevoelens bij in een dagboek

Ik vind het nuttig om mijn symptomen van reumatoïde artritis bij te houden. Het zit in mijn aard om mezelf te pushen, en soms ga ik te ver waardoor ik een aanval kan krijgen; het is dus belangrijk om de directe resultaten te zien van alle acties die we ondernemen. Ik houd van alles bij (symptomen en meer) - inclusief mijn eten, lichaamsbeweging, hoe gestrest ik ben, of ik vermoeid ben of pijn heb en nog veel meer.

4 Maar maak ook plannen voor de toekomst

Ik stopte met professioneel tennis omdat ik door wilde gaan met mijn studie aan de Harvard universiteit, ik wilde nauw samenwerken met vrouwen die chronische ontstekingsziektes hebben om bewustzijn daarover en onderzoek ernaar te ondersteunen, en ik wilde gaan nadenken over het stichten van een gezin. Ik ben zo opgewonden over wat de toekomst voor mij in petto heeft.

5 Praat met anderen die zich in een vergelijkbare positie bevinden

Dat ik de steun heb, en dat ik in staat ben om steun te geven aan de reumatoïde artritis gemeenschap heeft sinds mijn diagnose bijzonder veel voor mij betekend. Als je een chronische ontstekingsziekte hebt, zoals reumatoïde artritis, axiale spondyloartritis, artritis psoriatica of psoriasis, zijn er zoveel online forums, steungroepen en liefdadigheidsinstellingen waar je je bij kunt aansluiten, en waar je in contact kunt komen met inspirerende mensen die leven met vergelijkbare aandoeningen.

6 Houd vrienden en familie altijd dicht bij je

Mijn familieleden, vrienden en mijn man, David, zijn mijn steun en toeverlaat! Ze hebben me door mijn slechtste tijden heen geholpen en hebben mijn beste momenten met me meegevierd. Er waren dagen dat ik tenniswedstrijden won en dagen dat ik fysiek niet uit bed kon komen. Ze begrepen niet altijd wat er met mijn lichaam gebeurde, maar ze stonden altijd achter me.



7 Accepteer dingen

De woorden „Advantage Hers” spraken me persoonlijk aan, omdat ik op sommige dagen, net als bij tennis, aan de winnende hand ben, maar soms is dat niet zo. Zo is het leven met een aandoening als reumatoïde artritis. Er zijn ochtenden waarop ik het gevoel heb dat ik alles aan kan; maar op andere dagen moet ik gewoon rusten - het belangrijkste is dat je naar je lichaam moet luisteren en jezelf moet toelaten het rustig(er) aan te doen.

8 Advantage Hers – blijf op de hoogte

Sluit je aan bij [#AdvantageHers](https://twitter.com/AdvantageHers) door het delen van je eigen verhalen.

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

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 verwijderd - die meerdere maanden tot jaren kan duren.¹ Chronische ontstekingsziekte is een algemene omschrijving voor aandoeningen die verband houden met chronische ontsteking. UCB richt zich met de definitie van chronische ontstekingsziektes op reumatoïde artritis, axiale spondyloartritis, artritis psoriatica en psoriasis, omdat dit de ziektegebieden zijn waarin UCB een verschil probeert te maken in het leven van patiënten.

Referenties:

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