

Najważniejsze wskazówki Caroline dotyczące stworzenia planu leczenia przewlekłych chorób zapalnych

**ADVANTAGE
HERS** 

Caroline Wozniacki to światowej klasy tenisistka, która pomimo rozpoznania u niej reumatoidalnego zapalenia stawów, nie przestała zawodowo zajmować się sportem. Oto jej najważniejsze wskazówki dotyczące stworzenia długoterminowego planu walki z chorobą.

Ważne jest, aby odgrywać aktywną rolę w kontrolowaniu swojej choroby, na wszystkich etapach życia. Poniżej wymieniamy tylko kilka z obszarów, na których warto się skupić...

1 **Poznaj siebie**

To Twój organizm, a więc Twoje zasady. Gdy zauważyłam u siebie pierwsze objawy i zostałam zdiagnozowana, postanowiłam dokładnie poznać swoje schorzenie. Myślę, że ważne jest, aby być na bieżąco i dysponować odpowiednimi narzędziami, pozwalającymi przejąć kontrolę.

2 **Rozmawiaj z pracownikami ochrony zdrowia**

Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić, jest stworzenie planu leczenia i kontrolowania choroby dostosowanego specjalnie do Twoich indywidualnych potrzeb! Wszyscy się różnimy, dlatego ważne jest, aby regularnie kontaktować się z lekarzem i sprawdzać, czy wszystko idzie zgodnie z planem.

Więcej informacji na temat przewlekłych chorób zapalnych*, takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów, osiowe zapalenie stawów kręgosłupa, tuszczycowe zapalenie stawów i tuszycza, oraz zasobów ułatwiających prowadzenie rozmów ze specjalistami można znaleźć pod adresem: AdvantageHers.com

3 **Monitorowanie objawów/ czynników wyzwalających/ samopoczucia w dzienniczku**

Pomaga mi monitorowanie moich objawów reumatoidalnego zapalenia stawów. Dużo od siebie wymagam i czasami posuwam się za daleko, co może skończyć się zaostrzeniem objawów. Dlatego ważne jest, aby znać bezpośrednie rezultaty wszystkich podejmowanych przez nas działań. Śledzę różne rzeczy (objawy i nie tylko) – w tym swoją dietę, treningi, stres, zmęczenie lub ból i wiele innych czynników.

4 **Rób plany na przyszłość**

Głównym powodem mojej rezygnacji z gry w tenisa była chęć kontynuacji studiów w Harvardzie, podjęcia ścisłej współpracy z kobietami zmagającymi się z przewlekłymi chorobami zapalnymi, podnoszenia świadomości i wspierania badań. Rozważam także założenie rodziny. Bardzo optymistycznie patrzę w przyszłość.

5 **Rozmawiaj z innymi osobami w podobnej sytuacji**

Wsparcie, jakie otrzymałam od osób z reumatoidalnym zapaleniem stawów i możliwość odwzajemnienia się pomocą, były dla mnie niesamowicie ważne od czasu rozpoznania choroby. Jeśli żyjesz z przewlekłą chorobą zapalną, taką jak: reumatoidalne zapalenie stawów, osiowe zapalenie stawów kręgosłupa, tuszczycowe zapalenie stawów lub tuszycza, istnieje wiele forów internetowych, grup wsparcia i organizacji charytatywnych, za pośrednictwem których możesz poznać inspirujące osoby zmagające się z podobnymi schorzeniami.

6 **Zawsze bądź blisko rodziny i przyjaciół**

Moja rodzina, przyjaciele i mąż, David, są moją podporą. Pomagali mi w najgorszych momentach i świętowali ze mną sukcesy. Były dni, w których wygrywałam mecz tenisowy i dni, w których nie byłam w stanie wstać z łóżka. Nie zawsze rozumieli, co się dzieje z moim ciałem, ale zawsze mogłam na nich liczyć.



7 **Akceptuj**

Kampania „**Advantage Hers**” pokazuje, że tak jak w tenisie, czasami wygrywamy w walce z chorobą, a czasami nie. Tak właśnie wygląda życie ze schorzeniem takim jak reumatoidalne zapalenie stawów. Są poranki, gdy czuję, że mogę zrobić wszystko, ale innym razem muszę po prostu odpocząć – kluczowe jest słuchanie własnego ciała i wybaczenie sobie, gdy chcemy zwolnić.

8 **Advantage Hers – bądź na bieżąco**

Zaangażuj się w kampanię **#AdvantageHers** dzieląc się własnymi doświadczeniami.

Obserwuj mnie w mediach społecznościowych:
Instagram: [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki/);
Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);
Facebook: [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

Więcej informacji można znaleźć na stronie: AdvantageHers.com

*Informacje na temat przewlekłych chorób zapalnych, takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów, osiowe zapalenie stawów kręgosłupa, tuszczycowe zapalenie stawów oraz tuszycza | Przewlekły stan zapalny to długotrwały stan – utrzymujący się od kilku miesięcy do kilku lat, w którym układ odpornościowy rozpoznaje i usuwa szkodliwe czynniki.¹ Przewlekła choroba zapalna oznacza szeroki i stale ewoluujący katalog schorzeń związanych z przewlekłym stanem zapalnym. UCB koncentruje się w szczególności na przewlekłych chorobach zapalnych, takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów, osiowe zapalenie stawów kręgosłupa, tuszczycowe zapalenie stawów i tuszycza, dążąc do poprawy jakości życia pacjentów zmagających się z tymi schorzeniami.

Bibliografia:

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