

# Nejlepší tipy od Caroline, jak zvládá svůj stav

ADVANTAGE  
HERS

Tenisové šampionce Caroline Wozniacké byla v roce 2018 diagnostikována revmatoidní artritida. Zde vysvětluje své nejlepší tipy na zvládání chronických zánětlivých onemocnění\*, jako je revmatoidní artritida, axiální spondylartritida, psoriatická artritida a psoriáza.

Je důležité přistupovat k onemocnění aktivně během všech fází života. Existuje pár oblastí, které byste měli využít...

## Mluvte o tom se svým specialistou

Pro život s chronickými zánětlivými onemocněními, jako je revmatoidní artritida, je otevřená a upřímná komunikace s lékařem zásadní. Jsem ráda, že s mým specialistou máme pravidelné rozhovory, což mi pomáhá sledovat spouštěče, příznaky, plán léčby a celkový zdravotní stav každý den. Tím, že o tom budete mluvit, aktivně přeberete nad svým životem kontrolu.



## Myslete na SEBE!

Nezapomínejte myslet na sebe a sami si co nejvíc řídte život. Když se o svém onemocnění dozvíte co nejvíc, můžete svému tělu dopřát první výhodu. Máte pocit, že byste nejradši zůstali na pohovce v pyžamu? Udělejte to. Máte pocit, že chcete chtěli být s přáteli? Zavolejte jim. Pamatujte, že je to váš stav, takže platí vaše pravidla.

Literatura:

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.

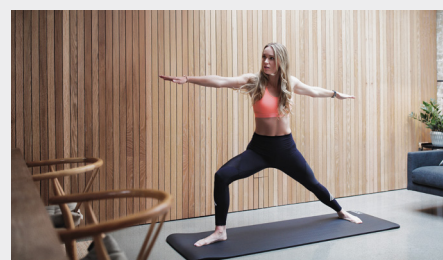
## Udržujte si kolem sebe dobré lidi

Můj otec (a trenér!), manžel, rodina, tým a přátelé jsou pro mě velkou oporou. Ať už se jedná o práci, domov nebo univerzitu, obklopujte se dobrými lidmi, kteří vás podpoří.

## Jezte dobře, abyste se dobře cítili.

Jen málo lidí ví, že kvůli onemocnění, jakým je revmatoidní artritida, se může zvyšovat riziko jiných závažných stavů, jako je cukrovka a srdeční onemocnění.<sup>1,2,3,4,5</sup>

Abyste minimalizovali riziko vzniku těchto dalších onemocnění, jezte vyváženou stravu bohatou na vitamíny a živiny, abyste měli pod kontrolou krevní tlak a udrželi si správnou hladinu cholesterolu. Ale všeho s mírou. Moje oblíbené jídlo bude vždycky "čina" s sebou a při tréninku ráda ujdám sladkosti!



## Vedte aktivní životní styl

Vím, vím, samozřejmě doporučuji fitness, ale nemůžu psát o seznamu dobrých tipů, aniž bych zmínila toto! Díky cvičení se nejen budete cítit dobře, ale také hodně uděláte pro své zdraví. Cvičení s malými nárazy, jako je chůze nebo plavání, může vašim kloubům opravdu prospět. Proč si nezacvičit s kamarádem nebo kamarádkou? Někteří z mých nejlepších přátel jsou tenisoví hráči a pomáhá mi, když mám trochu přátelské soutěživosti.

## Budte s ostatními trpěliví

Náš stav často nebývá viditelný ostatním. Lidé nevidí únavu ani bolest. Nezapomenejte mít trpělivost s lidmi, kteří nerozumí tomu, čím procházíte. Můj poslední tip je: napište si do telefonu poznámku, která vysvětluje váš stav, pro případy, kdy se setkáte s novými lidmi nebo jste v nových situacích.

Více informací  
najdete na stránkách:  
**AdvantageHers.com**

\*O chronických zánětlivých onemocněních, jako je revmatoidní artritida, axiální spondylartritida, psoriatická artritida a psoriáza

Chronický zánět je dlouhodobý zánět – stav, kdy imunitní systém rozpoznává a odstraňuje škodlivé stimuly – přetrvávající v kterékoli části těla několik měsíců až celé roky.<sup>6</sup> Chronické zánětlivé onemocnění je široký a vyvíjející se popis onemocnění souvisejících s chronickým zánětem. Společnost UCB se zaměřuje zvláště na revmatoidní artritidu, axiální spondylartritidu, psoriatickou artritidu a psoriázu, protože se jedná o oblast onemocnění, u níž se UCB pokouší zlepšit kvalitu života pacientů.

#AdvantageHers

GL-N-DA-PSO-2000016

© UCB, Inc., 2020. Všechna práva vyhrazena

Inspired by patients.  
Driven by science.