

Nejlepší tipy od Caroline pro vytvoření plánu boje s chronickým zánětlivým onemocněním

**ADVANTAGE
HERS** 

Caroline Wozniacká je nejlepší sportovkyní, o níž je známo, že jí byla diagnostikována revmatoidní artritida, a přesto dál hrála profesionální tenis. Zde vysvětluje své nejlepší tipy, jak bojovat s touto dlouhodobou nemocí.

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

1 Poznejte sami sebe

Je to vaše tělo, takže jsou to vaše pravidla. Když jsem poprvé pocítila příznaky a když mi byla sdělena diagnóza, důkladně jsem se s onemocněním seznámila. Myslím, že je důležité zůstat v obraze a mít správné nástroje, které vám v boji pomohou.

2 Promluvte si se svým zdravotnickým týmem

Jednou z nejlepších věcí, které můžete udělat, je sestavit si plán léčby a života, který bude speciálně přizpůsoben vašim jedinečným potřebám! Všichni jsme tak rozdílní, a proto je důležité, abyste byli v pravidelném kontaktu s vaším lékařem a dbali na to, aby váš plán boje s nemocí byl stále aktuální.

Více informací o chronických zánětlivých onemocněních*, jako je revmatoidní artritida, axiální spondylartritida, psoriatická artritida a psoriáza, a také zdroje, které vám pomohou při většině rozhovorů se specialistou, je k dispozici na stránkách: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

3 Zaznamenávejte si své příznaky/spouštěče/pocity do deníku

Pro mě bylo užitečné sledovat příznaky revmatoidní artritidy. Mám v povaze se k věcem nutit, a někdy zajdu až příliš daleko, což může skončit bledě; proto je důležité vidět přímé důsledky všeho, co děláme. Sleduji všechny aspekty (příznaky a další věci) – včetně jídla, cvičení, jak moc jsem ve stresu, jestli jsem unavená nebo mám bolesti a mnoho dalších věcí.

4 Ale plánujte si také budoucnost

Hlavní důvody mého odchodu z tenisového světa byly v tom, že jsem chtěla pokračovat ve svých studiích na Harvardu, úzce spolupracovat s ženami trpícími chronickým zánětlivým onemocněním, podporovat povědomí o této nemoci a její výzkum, a zvažovala jsem založení rodiny. Těším se na to, co mě čeká.

5 Promluvte si s ostatními v podobné situaci

Podpora a schopnost nabídnout podporu v komunitě pro revmatoidní artritidu jsou pro mě od doby, kdy mi stanovili diagnózu, obrovským přínosem. Pokud žijete s chronickým zánětlivým onemocněním, jako je revmatoidní artritida, axiální spondylartritida, psoriatická artritida nebo psoriáza, existuje mnoho online fór, podpůrných skupin a charitativních organizací, do kterých se můžete zapojit a být tak ve styku s různými inspirativními lidmi, kteří mají podobné onemocnění.

6 Vždy mějte na paměti přátele a rodinu

Moje rodina, přátelé a manžel David jsou pro mě nepostradatelnou oporou! Pomohli mi v nejhroších dobách a oslavili se mou ty nejhezčí okamžiky. Byly dny, kdy jsem vyhrávala tenisové zápasy, a dny, kdy jsem fyzicky neztvářela vylézt z postele. Ne vždy dokázali pochopit, co se děje s mým tělem, ale během celé té doby stáli při mně.



7 Přijměte svůj stav

Slova „*Advantage Hers*“ (česky, „její výhoda“) mi osobně mluví z duše, protože některé dny, stejně jako v tenise, mám výhodu, ale jindy ji nemám. Takový je prostě život s onemocněním, jako je revmatoidní artritida. Občas jsou rána, kdy cítím, že zvládnou cokoli; ale jiné dny potřebuji jen odpočívat – klíčem je poslouchat svoje tělo a nevyčítat si, že se nikam nehoníte.

8 Advantage Hers – zůstaňte v obraze

Zapojte se do programu [#AdvantageHers](https://www.advantagehers.com) sdílením vlastních příběhů.

Sledujte mě na:

Instagram: [@carowozacki](https://www.instagram.com/carowozacki);

Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);

Facebook: [Caroline Wozniacká](https://www.facebook.com/CarolineWozniacka)

Více informací najdete na stránkách: [AdvantageHers.com](https://www.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.¹ Chronické zánětlivé onemocnění je široký a vyvíjející se popis onemocnění souvisejících s chronickým zánětem. Společnost UCB se v definici chronických zánětlivých onemocnění zaměřuje na revmatoidní artritidu, axiální spondylartritidu, psoriatickou artritidu a psoriázu, protože se jedná o oblast onemocnění, u nichž se UCB pokouší zlepšit kvalitu života pacientů.

Literatura:

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. Všechna práva vyhrazena

 Inspired by patients.
Driven by science.