

Carolinen vinkit kroonisen tulehdustaudin hoitostrategian laatimiseksi

ADVANTAGE
HERS

Caroline Wozniacki on korkeimmin sijoittunut naisurheilija, jonka tiedetään saaneen nivelreumadiagnoosin vielä pelatessaan ammattilaistennistä. Tässä hän hahmottelee tärkeimpiä vinkkejään pitkän aikavälin hoitostrategian laatimiseksi.

Ota aktiivinen rooli sairaudessasi kaikissa elämänvaiheissa, se on tärkeää. Tässä muutamia vinkkejä, joita voit hyödyntää...

1 Tunne itsesi

Kyseessä on sinun kehosi, joten sinun sääntösi pätevät. Kun minulla oli ensimmäiset oireet, ja kun sain diagnoosini, tutkin sairauttani perusteellisesti. Mielestäni on tärkeää pysyä ajan tasalla ja tuntea faktat, jotta voit puolustaa oikeuksiasi.

2 Keskustele hoitotiimisi kanssa

Yksi parhaista asioista, joita voit tehdä, on laatia hoitosuunnitelma, joka on räätälöity erityisesti yksilöllisiin tarpeisiisi! Olemme kaikki erilaisia, ja on tärkeää pitää säännöllisesti yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin varmistaaksesi, että hoitostrategiasi on edelleen pätevä.

Seuraavassa osoitteessa on lisätietoja kroonisista tulehdussairauksista*, kuten nivelreumasta, aksiaalisesta spondyloartriitista, nivelpsoriaasista ja psoriaasista, sekä tietolähteitä, joiden avulla saat enemmän irti keskustelustasi erikoislääkärin kanssa: **AdvantageHers.com**

3 Kirjaa oireesi / laukaisevat tekijät / tunteet päiväkirjaan

Minusta on hyödyllistä kirjata ylös nivelreumaoireitani. Minulle on luontaista vaatia paljon itseltäni, ja joskus menen liian pitkälle. Tämä voi johtaa sairauden aktivoitumiseen, joten on tärkeää nähdä seuraukset kaikesta mitä teemme. Kirjaan kaikenlaista (oireita ja kaikkea muuta) – myös syömäni ruoan, liikunnan, kuinka stressaantunut olen, jos olen väsynyt tai minulla on kipuja, ja paljon muuta.

4 Tee myös suunnitelmia tulevaisuuden varalle

Tärkeimmät syyt tenniksestä vetäytymiseen olivat haluni jatkaa opintojani Harvardissa, tehdä tiivistä yhteistyötä kroonisia tulehdussairauksia sairastavien naisten kanssa, tukea tietoisuutta ja tutkimusta, ja harkita perheen perustamista. Olen niin innoissani tulevasta.

5 Keskustele muiden kanssa, jotka ovat samanlaisessa tilanteessa

Tuen saaminen nivelreumayhteisöltä ja mahdollisuus tarjota muille tukea on ollut minulle elintärkeää diagnoosini jälkeen. Jos sinulla on krooninen tulehdussairaus, kuten nivelreuma, aksiaalinen spondyloartriitti, nivelpsoriaasi tai psoriaasi, on olemassa monia nettifoorumeita, tukiryhmiä ja hyväntekeväisyysjärjestöjä, joihin voit osallistua ja joiden avulla voit kohdata inspiroivia ihmisiä, joilla on samankaltaisia sairauksia kuin sinulla.

6 Pidä aina ystävät ja perhe lähelläsi

Perheeni, ystäväni ja mieheni Davidin tukeen voin aina luottaa! He ovat auttaneet minua läpi pahimpien hetkien ja juhlistaneet parhaita hetkiä kanssani. Oli päiviä, jolloin voitin tennisotteluita, ja päiviä, joina en pystynyt nousemaan sängystä. He eivät aina ymmärtäneet, mitä kehossani tapahtui, mutta pysyivät rinnallani koko ajan.



7 Hyväksy

Sanat "Advantage Hers" puhuttelevat minua henkilökohtaisesti, koska joskus, kuten tenniksessä, olen etulyöntiasemassa, mutta joskus taas en. Sellaista on elämä nivelreuman kaltaisen sairauden kanssa. On aamuja, jolloin pystyn tekemään mitä tahansa, mutta toisinaan tarvitsen vain lepoa – on tärkeää kuunnella kehoasi ja olla armollinen itsellesi.

8 Advantage Hers – pysy ajan tasalla

Osallistu **#AdvantageHers** -kampanjaan jakamalla omia tarinoitasi.

Seuraa minua:
Instagram: **@carowozniacki**;
Twitter: **@CaroWozniacki**;
Facebook: **Caroline Wozniacki**

Lisätietoja on osoitteessa: **AdvantageHers.com**

*Tietoja kroonisista tulehdussairauksista, kuten nivelreumasta, aksiaalisesta spondyloartriitista, nivelpsoriaasista ja psoriaasista

Tulehdus on osa kehon puolustusmekanismia, jossa immuunijärjestelmän tehtävä on tunnistaa ja poistaa haitallisia ja vieraita ärsykeitä. Tulehdus voi kuitenkin muuttua krooniseksi kestäen useista kuukausista vuosiin.¹ Krooninen tulehdussairaus on laaja ja kehittyvä kuvaus krooniseen tulehdukseen liittyville sairauksille. UCB on rajannut kroonisten tulehdussairauksien määrittelyn kattamaan nivelreuman, aksiaalisen spondyloartriitin, nivelpsoriaasin ja psoriaasin, koska nämä ovat sairauksia, joita UCB tutkii ja yrittää siten muuttaa potilaiden elämää.

Viitteet:

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. Kaikki oikeudet pidätetään.

UCB Inspired by patients.
Driven by science.