

Carolines beste tips for å lage en handlingsplan for kronisk inflammatorisk sykdom

ADVANTAGE
HERS 

Caroline Wozniacki er den høyest rangerte kvinnelige utøveren kjent for å ha blitt diagnostisert med revmatoid artritt mens hun fortsatt spilte profesjonell tennis. Her skisserer hun sine beste tips for å bygge en langsiktig sykdomsplan.

Det er viktig å ta en aktiv rolle i din sykdomsreise gjennom alle stadier av livet. Dette er bare noen få områder du bør dra nytte av ...

1 Kjenn deg selv

Det er din kropp, så reglene er også dine. Da jeg først opplevde symptomer, og da jeg fikk diagnosen min, undersøkte jeg lidelsen min grundig. Jeg tror det er viktig å holde seg informert og ha de riktige verktøyene på plass for å være sin egen talsperson.

2 Snakk med helsevesenet

En av de beste tingene du kan gjøre er å bygge en behandlings- og styringsplan skreddersydd spesielt til dine unike behov! Vi er alle så forskjellige, og det er avgjørende å holde regelmessig kontakt med helsepersonell for å sikre at handlingsplanen er i rute.

Mer informasjon om kroniske inflammatoriske sykdommer*, som revmatoid artritt, aksial spondyloartritt, psoriasisartritt og psoriasis, samt ressurser for å få mest mulig ut av samtaler dine med en spesialist, er tilgjengelig på: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

3 Kartlegg symptomene/utløserne/følelsene dine i en dagbok

Jeg synes det er nyttig å kartlegge mine revmatoid artritt-symptomer. Det er i min natur å presse meg selv, og noen ganger går jeg for langt. Det kan ende opp med å gi meg et oppbluss; så, det er viktig å se de direkte resultatene av eventuelle handlinger vi gjør. Jeg sporer alt mulig (symptomer og mer) – inkludert mat, trening, hvor stresset jeg er, hvis jeg er trøtt eller i smerte, og mye mer.

4 Men legg også planer for din fremtid

Hovedårsakene til at jeg pensjonerte meg fra tennis var fordi jeg ønsket å fortsette Harvard-studiene mine, jobbet tett med kvinner som lever med kroniske inflammatoriske sykdommer, for å støtte bevissthet og forskning, og fordi jeg vurderer å starte en familie. Jeg er så spent på hva som ligger foran meg.

5 Snakk med andre som er i en lignende situasjon som deg

Å ha støtte fra, og å kunne tilby støtte til, revmatoid artritt-samfunnet, har betydd utrolig mye for meg siden min diagnose. Hvis du lever med en kronisk inflammatorisk sykdom, som revmatoid artritt, aksial spondyloartritt, psoriasisartritt eller psoriasis, er det så mange nettfora, støttegrupper og pasient-organisasjoner som du kan bli involvert med. De gjør at du kan bli kjent med inspirerende mennesker som lever med lignende utfordringer.

6 Hold alltid nært om venner og familie

Min familie, mine venner og mannen min, David, er mine absolutte grunnmurere! De har hjulpet meg gjennom mine verste tider og feiret de beste øyeblikkene med meg. Det var dager hvor jeg kom til å vinne tenniskamper, og dager jeg ikke fysisk kunne komme meg ut av sengen. De forsto ikke alltid hva som skjedde med kroppen min, men sto ved meg gjennom alt sammen.



7 Vær aksepterende

Ordene «Advantage Hers» er veldig beskrivende for meg personlig, fordi noen dager, akkurat som i tennis, vil jeg ha fordelene, men noen ganger vil jeg ikke. Det er slik det er å leve med en tilstand som revmatoid artritt. Det er noen morgener hvor jeg føler meg klar til å takle hva som helst; men andre dager trenger jeg bare å hvile – nøkkelen er å lytte til kroppen sin og tilgi seg selv hvis man trenger å ta det med ro.

8 Advantage Hers – hold deg informert

Bli involvert i **#AdvantageHers** ved å dele dine egne historier.

Følg meg på:
Instagram: [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki);
Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);
Facebook: [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

*Om kroniske inflammatoriske sykdommer, som revmatoid artritt, aksial spondyloartritt, psoriasisartritt og psoriasis

Kronisk betennelse er langvarig betennelse – når immunsystemet gjenkjenner og fjerner skadelige stimuli – som varer i alt fra flere måneder til år.¹ Kronisk inflammatorisk sykdom er tilstander forbundet med kronisk betennelse. Her omhandler betegnelsen kronisk inflammasjon diagnosene revmatoid artritt, aksial spondyloartritt, psoriasis artritt og psoriasis.

Referanser:

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