

Sfaturile de top ale Carolinei pentru a crea un plan de joc împotriva bolii inflamatorii cronice

ADVANTAGE
HERS 

Caroline Wozniacki este o atletă de cel mai înalt nivel, diagnosticată cu artrită reumatoidă în timp juca încă tenis la nivel profesional. Aici, ea prezintă cele mai importante sfaturi ale sale pentru construirea unui plan de acțiuni pe termen lung împotriva bolii.

Este important să vă asumați un rol activ în experiența dumneavoastră legată de boală, pe parcursul tuturor etapelor vieții. Acestea sunt doar câteva domenii în care trebuie să obțineți avantajul...

1 Cunoașteți-vă propria persoană

Este corpul dumneavoastră, așa că se aplică regulile dumneavoastră. Când am manifestat primele simptome și când am primit diagnosticul, am cercetat cu atenție afecțiunea mea. Cred că este important să rămânem informate și să deținem instrumentele potrivite pentru a fi proprii noștri reprezentanți.

2 Discutați cu echipa dumneavoastră medicală

Unul dintre cele mai bune lucruri de făcut este să concepeți un plan de tratament și de gestionare, creat special pentru nevoile dumneavoastră unice! Suntem foarte diferiți cu toții, și este esențial să menținem un contact regulat cu furnizorul nostru de servicii medicale, pentru a ne asigura că planul de joc este pe drumul cel bun.

Mai multe informații despre bolile inflamatorii cronice*, cum ar fi artrita reumatoidă, spondiloartrita axială, artrita psoriazică și psoriazisul, precum și resurse care să vă ajute să profitați la maximum de conversațiile cu un specialist, sunt disponibile la: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

3 Consemnați-vă simptomele / factorii declanșatori / sentimentele într-un jurnal

Consider că este util să țin evidența simptomelor mele de artrită reumatoidă. Este în natura mea să îmi împing limitele și, uneori, merg prea departe, ceea ce poate avea ca rezultat apariția unei exacerbări; așadar, este important să vedem rezultatele directe ale oricăror acțiuni pe care le întreprindem. Țin evidența mai multor lucruri (simptome și altele) – inclusiv alimentația, exercițiile fizice, nivelul de stres, dacă sunt oboșită sau dacă am dureri și multe altele.

4 Dar faceți și planuri pentru viitor

Principalele motive pentru retragerea mea din tenis au fost că am dorit să îmi continui studiile la Harvard, să lucrez îndeaproape cu femeile care trăiesc cu boli inflamatorii cronice, să susțin sensibilizarea și cercetarea și să am în vedere întemeierea unei familii. Sunt foarte entuziasmată de ceea ce mă așteaptă.

5 Discutați cu alte persoane aflate în poziții similare cu a dumneavoastră

Să beneficiaz de sprijinul comunității de artrită reumatoidă și să am posibilitatea de a oferi sprijin înapoi a însemnat totul pentru mine, încă de la primirea diagnosticului. Dacă trăiți cu o boală inflamatorie cronică, cum ar fi artrita reumatoidă, spondiloartrita axială, artrita psoriazică sau psoriazisul, există foarte multe forumuri online, grupuri de sprijin și organizații caritabile în care vă puteți implica și care vă pot permite să vă intersectați cu persoane care trăiesc cu afecțiuni similare și care vă vor inspira.

6 Păstrați întotdeauna aproape prietenii și familia

Familia mea, prietenii mei și soțul meu, David, sunt pietrele mele de temelie! Ei m-au ajutat să trec prin cele mai grele momente și au sărbătorit împreună cu mine cele mai bune momente. Au existat zile în care câștigam meciuri de tenis și zile în care nu mă puteam da jos din pat. Ei nu au înțeles mereu ce se întâmpla cu corpul meu, însă au rămas, prin toate, alături de mine.



7 Acceptați

Cuvintele „AdvantageHers” rezonază cu mine personal, deoarece în anumite zile, la fel ca în tenis, voi avea avantaj, dar în alte zile nu voi avea. Așa este viața cu o boală precum artrita reumatoidă. Există dimineți în care mă simt pregătită să înfrunt orice; însă în altele, simt nevoia să mă odihnesc – cheia este să vă ascultați corpul și să vă iertați dacă aveți nevoie să o luați mai ușor.

8 Advantage Hers – rămâneți informate

Implicați-vă în [#AdvantageHers](https://www.instagram.com/advantagehers) prin împărtășirea propriei povești.

Urmăriți-mă pe:
Instagram: [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki);
Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);
Facebook: [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

Pentru informații suplimentare, vizitați: [AdvantageHers.com](https://www.advantagehers.com)

*Despre bolile inflamatorii cronice, cum ar fi artrita reumatoidă, spondiloartrita axială, artrita psoriazică și psoriazisul

Inflamația cronică este o inflamație pe termen lung – în care sistemul imunitar recunoaște și îndepărtează stimulii dăunători – care durează undeva între câteva luni și ani de zile.¹ Boala inflamatorie cronică reprezintă o descriere cu acoperire largă și evolutivă pentru afecțiunile asociate cu inflamația cronică. UCB axează definiția bolilor inflamatorii cronice pe artrita reumatoidă, spondiloartrita axială, artrita psoriazică și psoriazisul, deoarece acestea sunt bolile pentru care UCB încearcă să facă o diferență în viețile pacienților.

Bibliografie:

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. Toate drepturile rezervate.

 Inspired by patients.
Driven by science.