

Najlepšie rady od Caroline pre vytvorenie plánu boja s chronickým zápalovým ochorením

**ADVANTAGE
HERS** 

Caroline Wozniacká je najlepšia športovkyňa, o ktorej je známe, že jej bola diagnostikovaná reumatoidná artritída a ona napriek tomu ďalej hrala profesionálny tenis. Tu sa dozviete jej najlepšie rady, ako bojovať s týmto dlhodobým ochorením

Je dôležité pristupovať k ochoreniu aktívne počas všetkých fáz života. Existuje zopár oblastí, ktoré by ste mali využiť vo svoj prospech...

1 Poznajte samé seba

Je to Vaše telo, takže sú to Vaše pravidlá. Keď som prvýkrát pocítila príznaky a neskôr mi bola oznámená diagnóza, dôkladne som sa s ochorením oboznámila. Myslím si, že je dôležité byť v obraze, mať dostatok informácií a tie správne nástroje, ktoré sa Vám zídu.

2 Porozprávajte sa so svojim tímom zdravotníkov

Jednou z najlepších vecí, ktoré môžete urobiť, je zostaviť si plán liečby a života, ktorý bude špeciálne prispôbený Vaším jedinečným potrebám! Všetci sme rozdielni, a preto je dôležité, aby ste boli v pravidelnom kontakte s Vaším lekárom a dbali na to, že Váš plán boja s ochorením je stále aktuálny.

Viac informácií o chronických zápalových ochoreniach*, akými sú reumatoidná artritída, axiálna spondylartritída, psoriatická artritída a psoriáza, a taktiež zdroje, ktoré Vám pomôžu pri väčšine rozhovorov so špecialistom, je k dispozícii na stránkach: AdvantageHers.com

3 Zapisujte si svoje príznaky/spúšťače/pocity do denníka

Pre mňa bolo užitočné sledovať príznaky reumatoidnej artritídy. Mám v povahe ísť za svoje limity, a niekedy zájdem až príliš ďaleko, čo môže vyústiť do zhoršenia môjho stavu; preto je dôležité vidieť priame dôsledky toho, čo robíme. Sledujem všetko (príznaky a aj viac) – vrátane jedla, cvičenia, koľko sa vystavujem stresu, či som unavená alebo mám bolesti a mnoho ďalších vecí.

4 Ale plánujte si taktiež budúcnosť

Hlavné dôvody môjho odchodu z tenisového sveta spočívali v tom, že som chcela pokračovať v štúdiu na Harvarde, úzko spolupracovať so ženami trpiacimi chronickým zápalovým ochorením, podporovať povedomie o tomto ochorení a jeho výskum a zvažovala som tiež založenie rodiny. Teším sa na to, čo ma čaká.

5 Porozprávajte sa s ostatnými v podobnej situácii

Dostávanie podpory a schopnosť ponúknuť podporu komunity s reumatoidnou artritídou je pre mňa od doby, kedy mi stanovili diagnózu, obrovským prínosom. Pokiaľ žijete s chronickým zápalovým ochorením, akým je reumatoidná artritída, axiálna spondylartritída, psoriatická artritída alebo psoriáza, existuje mnoho online platforiem, podporných skupín a charitatívnych organizácií, ku ktorým sa môžete pripojiť a byť tak v styku s rôznymi inšpiratívnymi ľuďmi, ktorí majú podobné ochorenia.

6 Vždy majte na pamäti priateľov a rodinu

Moja rodina, priatelia a manžel David, sú pre mňa neuveriteľnou oporou! Pomohli mi v najhorších chvíľach a oslávili so mnou tie najkrajšie okamihy. Boli dni, kedy som vyhrávala tenisové zápasy, a dni, kedy som fyzicky nezládla vyliezť z postele. Nie vždy dokázali pochopiť, čo sa s mojím telom deje, ale vždy stáli pri mne.



7 Prijmite svoje ochorenie

Slová „Advantage Hers“ (slovensky „jej výhoda“) mi osobne hovoria z duše, pretože niektoré dni, rovnako ako v tenise, mám výhodu, ale inokedy ju nemám. Taký je jednoducho život s ochorením, akým je reumatoidná artritída. Občas sú rána, kedy cítim, že zvládnem čokoľvek; ale v ostatné dni potrebujem len odpočívať – kľúčom je poslúchať svoje telo a nevyčítať si, že sa nikam nenaháňate.

8 Advantage Hers – zostaňte v obraze

Zapojte sa do programu **#AdvantageHers** zdieľaním vlastných príbehov.

Sledujte ma na:
Instagram: [@carowozniacki](https://www.instagram.com/carowozniacki);
Twitter: [@CaroWozniacki](https://twitter.com/CaroWozniacki);
Facebooku: [Caroline Wozniacki](https://www.facebook.com/CarolineWozniacki)

Viac informácií
nájdete na stránkach:
AdvantageHers.com

*O chronických zápalových ochoreniach, ako napríklad reumatoidná artritída, axiálna spondylartritída, psoriatická artritída a psoriáza

Chronický zápal je dlhodobý zápal – stav, kedy imunitný systém rozpoznáva a odstraňuje škodlivé stimuly – pretrvávajúce v ktorejkoľvek časti tela niekoľko mesiacov až celé roky.¹ Chronické zápalové ochorenie je široký a vyvíjajúci sa opis ochorenia súvisiacich s chronickým zápalom. Spoločnosť UCB sa zameriava hlavne na reumatoidnú artritídu, axiálnu spondylartritídu, psoriatickú artritídu a psoriázu, pretože ide o oblasť ochorenia, pri ktorých sa UCB snaží zlepšiť kvalitu života pacientov.

Literatúra:

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. Všetky práva vyhradené.

 Inspired by patients.
Driven by science.