

## Tietoa vastasairastuneelle

Oletko juuri saanut tiedon, että sinulla on jokin reumasairaus? Tieto diagnoosista tulee usein yllätyksenä ja tuo mukanaan paljon kysymyksiä.

Jokainen reagoi tietoon diagnoosista omalla tavallaan ja kaikki tavat ovat oikeita.

Tälle sivulle on koottu tietoa, joka auttaa alkuun. Muista kuitenkin, että parhaat, juuri sinun tilanteeseesi sopivat neuvot saat sinua hoitavilta terveydenhuollon ammattilaisilta.

### **Perustietoa reumasairauksista**

Professori, ylilääkäri Markku Kauppi kertoo [Reuma-lehden jutussa, mitä vastasairastuneen kannattaa tietää reumasairaudesta](#).

Markku Kauppi puhuu samasta aiheesta myös tällä 48-minuuttisella videolla:

Luotettavaa tietoa kymmenistä reumasairauksista ja niiden hoidosta [löydät Reuma-Aapisesta](#)

Harvinaisista reumasairauksista kertoo [Harvinainen reuma -sivusto](#).

Reuma-Aapisesta löytyy myös [tietoa reumasairauksien seurantakokeista](#).

### **Tukea jaksamiseen**

Jos etsit tutkittua tietoa reumasairauksista tai kaipaat vertaistukea, [kannattaa harkita Reumaliittoon liittymistä](#).

Pitkäaikaissairauteen sopeutuminen on pitkä prosessi. Voit lukea siitä lisää psykologi, psykoterapeutti [Soili Walleniuksen kirjoittamasta kattavasta tekstistä](#).

Tällä 30-minuuttisella videolla Soili Wallenius kertoo mielen hyvinvoinnista reumasairauksissa: