

Långvarig smärta

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2023**

Att leva med smärta: ACT som livsstrategi (2014)

Av Rickard Wicksell

Med hjälp av ACT - Acceptance and Commitment Therapy – kan personer med långvarig smärta lära sig hantera sin smärta, förbättra sin tillvaro och få ett så aktivt och meningsfullt liv som möjligt (även med smärtan).

Boken om ont: lindra din smärta och stress (2019)

Av Björn Rudman m. fl.

Boken beskriver hur smärta fungerar i hjärna och kropp och vad som kan göras för att hantera och lindra den. Boken handlar även om hur livet med smärta kan hanteras bättre. Den riktar sig till alla som lever med egen eller anhörigs smärta.

Endometriosis: symtom och behandling (2021)

Av Johanna Nordengren

Endometriosis är ett mycket vanligt tillstånd där de vanligaste symtomen är olika typer av smärta. Många kvinnor upplever i kontakt med vården att de möts av oförståelse och okunskap och det dröjer i regel flera år innan rätt diagnos ställs. Boken riktar sig framför allt till vårdpersonal men också till patienter och anhöriga.

Leva med långvarig smärta: metoder för bättre livskvalitet (2019)

Av Kent Revedal

Går det att på något vis skapa sig ett rikt liv – trots smärta? Ja säger författaren som själv lever med ständig smärta efter en mc-olycka. Boken är en källa till kunskap, hopp och tröst – både för den drabbade och för dennes närstående.

När kroppen gråter: om kroppens och själens smärta och läkning (2013, 2022)

Av Rolf och Kristina Nordemar

Författarna vill i denna bok ta ett helhetsgrepp på smärta som det ser ut i mötet mellan läkare eller terapeut och patient. Om vad som kan ske under en oftast längre process där smärtan tvingas på reträtt, inte fullständigt, men så pass att livet blir värt att leva.

Vardag med vestibulit: en bok om kärlek och smärta (2012)

Av Karin Didring & Helena Jäderberg

Den här boken vänder sig till de som har, känner någon eller behandlar någon med vestibulit. Den innehåller fakta om tillståndet, men också intervjuer med tjejer och ett par killar om deras upplevelser.

Vulvasmärta: provocerad lokaliserad vulvodyni (2022)

Av Rebecka Kaplan Sturk

Provocerad lokaliserad vulvodyni, som tidigare kallades vestibulit, är ett smärttillstånd som drabbar ca åtta procent av kvinnor i reproduktiv ålder. Boken beskriver sjukdomens bakgrund, orsaker och utlösande faktorer samt behandling. Den riktar sig främst till vårdpersonal men kan även läsas av patienter, partner och andra anhöriga.

Vägen framåt: i en vardag med långvarig smärta (2022)

Av Malin Karlson Gerdle

Här får du möta Malin som lever med smärtsyndromet Komplext regionalt smärtsyndrom (CRPS) vilket ger en långvarig och intensiv smärta under hela dygnet. Malin är vårdtagare men även vårdgivare. I sin roll som leg. fysioterapeut hjälper hon andra som är drabbade av smärta.

Överlista smärtan: programmera om din hjärna och få livet tillbaka (2021)

Av Karsten Ahlbeck & Carin Hjulström

Författaren Carin Hjulström, med egen erfarenhet av långvarig smärta, och smärtläkaren Karsten Ahlbeck menar att nästan alla som lider av långvarig smärta kan få det bättre, och viktigast, lära sig hantera sin smärta och inte ge upp. Boken riktar sig både till patienter, anhöriga och sjukvården.

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek