

MS och fatigue

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2024**

Att bli förälder med MS (2017)

Utgivet av Biogen

Ett informativt häfte om att bli förälder när man har MS. Här diskuteras det mesta som har med familjebildning att göra, som synen på sex, biverkningar av läkemedel, fertilitet, graviditet, förlossning och tiden efteråt. Häftet tar också upp hur det kan vara att vara barn till en förälder med MS, och hur man som förälder kan förhålla sig till de olika åldersperioderna i sitt barns liv.

Att få tillbaka sin framtid (2016)

Av Kajsa Hansson Sigvardsson

Journalisten Kajsa Sigvardsson är mitt i livet, med nyfött barn, hus och karriär, när hon får diagnosen MS. Trots att behandling och medicinering sätts in blir hon inte bättre och till slut står hon inför en ny och riskfylld behandlingsmetod, stamcellstransplantation. En öppenhjärtig och innerlig berättelse om att bli sjuk och ändå våga leva. Från diagnosen, genom den tuffa behandlingen och ut på andra sidan följer läsaren Kajsas kamp mot sjukdomen, fint illustrerad av fotograf Emil Malmberg.

Den ofattbara hjärnröttheten (2019)

Av Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck

Hjärnrötthet är namnet på den svåra mentala uttrötthet som drabbar många patienter med MS, skallskada eller stroke. Författarna, som forskar inom ämnet, försöker här definiera och förklara tillståndet ur ett biologiskt perspektiv där stor hänsyn också tas till bidragande sociala och psykologiska omständigheter.

Dimman lättar : att leva med MS (2019)

Av Sune Överhagen

Sune Överhagen är pensionerad läkare och specialist i invärtes medicin och det här är hans berättelse om att vara sjuk i MS. Det handlar inte så mycket om det medicinska utan mer om hans egna och andras erfarenheter av vardagen med en kronisk sjukdom. Livsstilsfaktorer såsom kost, motion, stress och sömn diskuteras också.

En näve grus (2015)

Av Louise Hoffsten

Det här handlar om vad det innebär att leva med en kronisk sjukdom, men det är också en kärleksförklaring till familjen och musiken.

Artisten Louise Hoffsten fick diagnosen MS för tjugo år sedan. Trots den sjukdomen är hon fortfarande aktiv som sångerska, låtskrivare och föreläsare och lever för det mesta ett gott liv.

Fatigue vid MS : trötthet möjlig att bemästra (2020)

Av Anna Cunningham

Här beskrivs vad fatigue är och om skillnaden mellan vanlig trötthet och fatigue. Det är viktigt att ha en plan och olika strategier för att hantera tröttheten. Författaren vill visa att tröttheten vid MS inte är omöjlig att hantera och inte ska ses som ett problem som inte kan påverkas.

Handbok för MS-sjuka (2006)

Av Lasse Winborg

Författaren har själv MS. Han vill med denna bok försöka underlätta den svåra uppgiften att som sjuk minimera orosmomenten och maximera möjligheterna. Han önskar att den kan vara ett stöd i att minska en del av den stress och oro man upplever som MS-sjuk.

Hjärntrött med kapacitet : en bok för dig som är chef, Hr-person eller känner någon som drabbats av hjärntrötthet (2018)

Hjärntrötthet kan uppstå i samband med sjukdom som t.ex. MS. Det är svårt att acceptera att inget är sig likt från den tiden man var frisk och att man kanske inte orkar utföra samma arbetsuppgifter som tidigare. Det som krävs i det här läget är anpassning av arbetsmiljö, arbetsuppgifter och ökad förståelse för nya behov.

Information om multipel skleros MS (2014)

Av Kristina Gottberg och Sten Fredrikson

Här beskrivs MS och vilka undersökningar som görs för att fastställa diagnosen. Det finns svar på vanliga frågor som man som patient och närstående kan ha samt tips och råd på hur man kan spara på sin energi.

Mitt år med MS – är jag botad nu? (2017)

Av Ida Berner

Ida Berner fick en så allvarlig och galopperande MS att hon som den första patienten i Skandinavien fick prova den nya och riskfyllda behandlingen blodstamcellstransplantation. Det här är hennes berättelse om att bli allvarligt sjuk mitt i livet och om längtan tillbaka till den vanliga vardagen. Överläkaren och docenten på Akademiska sjukhuset, Jan Fagius, har skrivit förordet.

Tillsammans är vi starkare : en informationsbroschyr till dig som lever nära någon med multipel skleros - MS (2015)

Syftet med broschyren är att visa hur viktiga vänner och familj är för någon med MS, och hur ditt stöd gör att ni tillsammans blir starkare. Här finns en kort information om vad MS är men också vilka känslomässiga reaktioner som kan uppstå. Till sist finns några tips och råd hur man kan hantera situationen.

Läs mer på Internet

neuroförbundet.se (tidigare NHR)

På Neuroförbundets webbplats får du och närstående råd och tips om MS, kan dela erfarenheter och läsa om framsteg inom neurologisk forskning, vård, behandling och rehabilitering.

multipelskleros.nu

Här finns information som riktar sig till alla som fått diagnosen MS, som är anhöriga eller som är intresserade av att veta mer. Det är forskning, personliga berättelser samt frågor och svar. Här kan man också prenumerera på tidningen MS-magasinet (utgiven av Biogenidec).

1177.se

Här finns information om vad som händer i kroppen, vilka symtomen är, hur man ställer diagnos samt om vård och behandling.

För barn om MS

Att ha en förälder med MS (2017)

Utgiven av Biogen

Ett häfte, utgivet av Biogen, som riktar sig till små barn med en förälder som har MS. På ett mycket enkelt och informativt sätt, med många bilder, förklaras sjukdomen MS och hur det påverkar kroppen. Ett bra hjälpmedel för vuxna som vill förklara sjukdomen för ett litet barn.

Benjamin : min mamma är speciell (2006)

Av Stefanie Lazai

Benjamins mamma mår inte bra. Hon glömmer och tappar bort saker. Benjamins mamma har fått MS och han börjar sakta förstå vad mammas sjukdom innebär. Han förstår att han kan hjälpa till, men att han inte behöver försumma sig själv för det.

My-Elins mamma har MS (2. uppl 2018)

Av Barbro Ernemo

Vad händer när mamma får den här sjukdomen? En barnbok där MS förklaras för barnet i boken, flickan My-Elin. Humoristiska och varma teckningar lättar upp innehållet. Boken berättar om hur sjukdomen kan yttra sig och vad läkarna kan göra för att My-Elins mamma ändå ska må så bra som möjligt.

Vad händer med Oscars mamma? : Medikidz förklarar multipel skleros (2012)

Av Kim Chilman Blair & Ian Rimmer

I denna tecknade seriebok förklaras sjukdomen multipel skleros (MS). Syftet är att hjälpa barn och ungdomar lära sig mer om MS på ett spännande och odramatiskt sätt. Här är det en blandning av både skoj och fakta.

Tips för ett ökat välbefinnande

Livsstilsboken : vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder (2014)

Av Anna-Carin Lagerström och Kerstin Wahman

Boken ges ut av Stiftelsen Spinalis och kan laddas ner gratis från webben. Boken innehåller det mesta som kan göra livet mer hälsosamt och påverka kroppen och psyket på ett gynnsamt sätt. Det handlar t.ex. om kosten och hur man kan äta nyttigt, träna på bästa sätt och hur man kan återhämta sig och få nya krafter.

Mindfulness utan flum: att leva med sina känslor (2020)

Av Åsa Nilssonne

I boken Mindfulness utan flum presenterar Åsa Nilssonne aktuell forskning om smärthantering och hur mindfulness kan underlätta våra liv. Hon kombinerar mindfulnessstraditionen med moderna psykoterapeutiska tekniker för att hjälpa människor att förhålla sig till smärta på ett nytt sätt. Boken betonar även vikten av att vårda relationer och bryta invanda mönster.

Sov gott : en liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre (2015)

Utgiven av bl a läkemedelskommittén i Region Värmland. En kortfattad bok om vilken betydelse sömnen har för oss. Här finns förslag på en steg-för-steg-metod med enkla övningar och olika insomnings-tekniker.

Yoga för dig med neurologisk diagnos : livslust och framtidstro

Av Anette Hansson (2015)

En av förbundets diagnosstödjare, som själv lever med en neurologisk diagnos, har under ett antal kurser och konferenser anordnade av Neuroförbundet, haft korta yoga-pass för avslappning och välbefinnande. Boken kan användas av alla, oavsett diagnos och oavsett diagnos eller ej.

Yoga för mindre stress, mer energi & bättre sömn (2021)

Av Veronica Jäderlund

Veronica Jäderlund och Majja Lund delar med sig av sina kunskaper om stresshantering och balans i boken. De ger praktiska tips och övningar för att minska stressnivåer genom medveten andning och yoga. Boken innehåller även tydliga beskrivningar av olika övningar för att främja välmående och balans i vardagen.



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