

Demens

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2023

Tips:

Demenspodden

Demenspodden är Svensk Demenscentrums radio på nätet, s.k. podradio. Här lyfter man frågor om demens och sprider kunskap och information i syfte att verka för ett demensvänligt samhälle. Demenspodden vänder sig till anhöriga och vårdpersonal, men även till de som bara är nyfikna och vill veta mer om demens.

Man lyssnar på avsnitten från denna sida:

<https://poddtoppen.se/podcast/824729746/demenspodden>

Det går också att lyssna via Youtube och man kan även prenumerera på avsnitten via en podcast-app.

Anhörigboken: demenssjukdomar, läkemedelsbehandling, hjälpmedel, lag och rätt, vård och omsorg. Praktiska råd och tips! (2019)

Utgiven av Demensförbundet

Att leva nära eller umgås med en människa som har en demenssjukdom förändrar ofta hela livssituationen. Boken försöker på ett enkelt och lättöverskådligt sätt besvara en rad frågor som anhöriga kan ha.

Demensguiden : förhållningsätt och åtgärder i demensvården (2019)

av Kirsti V Solheim

Demensguiden är en ”förstahjälpenbok” som kan användas i mötet med personer med demenssjukdomar. Bokens huvudbudskap är att hälso- och sjukvårdspersonal måste ha god kunskap om personen med demenssjukdom och inte minst måste de kunna kartlägga kognitiv svikt och resurser för att ge individuellt anpassad behandling, vård och omsorg.

Detta är demens: fakta om en folksjukdom (2019)

av Margareta Skog

Demens är inte namnet på en bestämd och avgränsad sjukdom utan ett samlingsnamn för flera symtom. Några faktorer är dock gemensamma; sjukdomen är kronisk, den är inte möjlig att bota och på lång sikt leder den till döden. Författaren har skrivit en bok om demenssjukdomar som i stort sätt täcker alla faktorer som är intressanta och relevanta.

En bok för dig med demenssjukdom (2017)

av Kari Molin

Det här är en bok för dig som nyligen fått en demenssjukdom. Den innehåller många tips och goda råd för hur du kan få tillvaron att fungera så bra som möjligt. Det finns mycket du kan göra för att påverka ditt liv och denna bok vill vara ett stöd på vägen.

**Frontallobsdemens: den förbryllande sjukdomen (2019)
av Lena Kilander**

Frontallobsdemens är en relativt okänd demenssjukdom, med sjukdomsyftningar som är egendomliga och kan göra omgivningen generad och förbryllad. Sjukdomen kan beskrivas som ”dåligt ledarskap i hjärnan”.

**Från tvåsamhet till ensamhet (2017)
av Inga Andersson Leissner**

Författaren Inga Leissner Andersson är fil.dr. och leg. psykolog. Hon har skrivit ett flertal böcker utifrån sin yrkesroll som psykolog. I de senaste böckerna, som handlar om Alzheimers sjukdom, utgår författaren från sin personliga erfarenhet och rollen som anhörigvårdare för sin Alzheimersjuka man.

**Hallå: min faster : var är du? (2022)
av Ulla Wenzel**

Boken handlar om hur författarens relation till sin faster förändras av åldrande och begynnande demensutveckling. I korta konkreta texter beskrivs en älskad faster som har blivit ilsk och avvisande och hur författaren försöker hantera situationen.

**Hjärnhälsa på dina fem fingrar: förebygg och minska
risken för alzheimer och minnesproblem (2021)
av Miia Kivipelto & Mai-Lis Hellénus**

Enligt forskning kan minst 40% av all demens kopplas till livsstil och miljöfaktorer. Genom att äta hälsosamt, hålla sig fysiskt aktiv, vara social, ägna sig åt hjärngympa samt hålla koll på hjärt-kärlvärden går det att minska risken för minnesproblem och sviktande hjärnhälsa. Boken innehåller fakta och kunskap, konkreta råd och inspiration samt även ett trettiotal recept.

Hon som var jag : en memoar om Alzheimer (2019)

av Wendy Mitchell

Vid 58 års ålder får Wendy Mitchell diagnosen Alzheimer. Hon beskriver här hur det är att leva med de tidiga stadierna av demens. Hon får ompröva hela sin identitet och allt som hon tagit för självklart blir gradvis en kamp. På www.whichmeamitoday.wordpress.com bloggar Wendy Mitchell om livet med demens.

Innan jag glömmet (2022)

av Nina Gunke & Helene Arkhem

Nina Gunke är bara 52 år när hon drabbas av oförklarliga minnesluckor. Tretton år senare får hon diagnosen Alzheimers sjukdom. Här berättar Nina om sin barndom och ungdom, om det offentliga livet på scenen och det privata med äktenskap och barn. Hon berättar också om hur det är att leva med Alzheimers sjukdom och vilka tankar om framtiden hon har.

Kommunikation och demenssjukdom: ökad förståelse i samtal och möten (2016)

av Margareta Skog

Samtal mellan vårdpersonal och personer med demenssjukdom kan ofta skapa missförstånd. Därför ger kunskap om kommunikationens betydelse ökad trygghet och samförstånd. Boken ökar förståelsen för den demenssjukas språkförmåga och språksvårigheter.

När hjärnan sviker – om livet med demens (2023)

av Hedvig Söderlund

Vad händer i hjärnan när vi drabbas av demenssjukdom och minnet sviker? Vad kan man göra för att skydda sig mot att utveckla demens? Finns det något botemedel när sjukdomen väl är ett faktum? Författaren som är professor i psykologi delar här med sig av sin expertkunskap men även av egna erfarenheter som anhörig.

Pappa och jag: en fotodagbok om kärlek, demens och döden (2020)

av Annika Eriksdotter

Boken visar på ett ärligt och kärleksfullt sätt hur det är att vara drabbad av demens och belyser även rollen som anhörig. Samtidigt lyfter boken upp det som oftast göms undan: livets slutskede och den skörhet som finns däromkring.

Se vem jag är : personcentrerad vård vid demenssjukdom av Anne Marie Mork Rokstad (2018)

Personcentrerad omvårdnad handlar om att få individen att känna sig unik och sedd genom hela livet. Den här boken ger djupare insikter i personcentrerad vård av personer med en demenssjukdom. Teoretiska resonemang illustreras och konkretiseras med personliga berättelser från demenssjukas vardag.

Simmarna (2023)

av Julie Otsuka

Denna roman är uppdelad i två delar. Den första delen skildrar en grupp människor utan annat gemensamt än att de besöker samma simhall. Den andra delen rör sig kring Alice, en av simmarna och hennes väg in i glömskan. Simmarna är en roman om minnen, identitet och förlust och vad som sker när livsvillkoren förändras.

För barn

Något konstigt med mormor (2003)

av **Anna Dunér**

Angelicas mormor är över åttio år och börjar göra konstiga saker. T.ex. tvättar hon ylle i 90 grader och anklagar barnbarnen för att stjäla hennes post. En bok om demens för barn från 9 år.

Virrpetter (2020)

av **Johanna Vahlfisk**

Morfar Petter är en man med bättre minne än många men blir plötsligt mer och mer glömsk. Han glömmer att låsa bilen och han glömmer var han har lagt nycklarna. Han glömmer vad han ska handla i affärer och till sist har han även glömt vem hans fru är. Bokens syfte är att vara en introduktion för barn till det som kallas demens. För barn 6-9 år.

Film

The father (2021)

Olivia Coleman spelar dottern och Anthony Hopkins den demente fadern i detta Alzheimerdrama. Den bristande sjukdomsinsikten, förvirringen och aggressionsutbrotten hos den sjuke åskådliggörs, liksom skuld känslorna och hjälplösheten hos de anhöriga. Anthony Hopkins fick en Oscar för bästa manliga huvudroll.

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