

Klimakteriet

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2023**

Hej klimakteriet : lite vallningar har väl ingen dött av- : texter om livet kring 50. (2014)

Red. Åsa Albinsson och Maria Fröjdh

I den här boken berättar bland annat Sissela Kyle, Pia Sundhage, Emma Hamberg och Nina Lekander om livet kring menopausen. Tankeväckande och intressanta berättelser som visar att det inte finns någon typisk mall för hur klimakteriet ska se ut. En del klarar sig lindrigt utan större besvär medan andra besväras av värmevallningar och svettningar. Texten varvas med givande faktaavsnitt.

Hormonbibeln 2.0 : för kvinnor genom hela livet (2017)

Av Martina Johansson

Lär dig mer om hormoner, detta är en bok inriktad på just de kvinnliga hormonerna. Tanken är att boken ska ge en teoretisk bakgrund för att man lättare ska kunna ta beslut kring sin hormonella hälsa. Man ska också få inblick i hur hormonerna påverkar ens fysiska och psykiska mående.

Hormonernas svall : en klimakteriememoar (2019)

Av Francine Oomen

Vid 52 års ålder kunde inte Francine förstå vad som hänt henne, plötsligt kunde hon inte längre hålla alla bollar i luften som tidigare. Här berättar hon öppenjärtigt om sina upplevelser av klimakteriet, hon informerar också om vad som händer i kropp och själ. Boken är snyggt illustrerad, nästan i serieboksform.

Hormonkarusellen : fakta och myter om klimakterie- behandling (2019)

Av Hilde Löfqvist

Författaren är gynekolog och hon har lång erfarenhet av bioidentiska hormoner. Hon förklarar hur mycket man själv kan påverka klimakteriet och hur man kan förebygga åldersrelaterade sjukdomar. Man får insyn i effektiva hormonbehandlingar och får ta del av patientfall.

Ja till njutning : sex och självkänsla efter femtio (2020)

Av Eva Sanner

Sex nämns inte så ofta i litteraturen om klimakteriet och ofta beskrivs det på ett negativt sätt. Här förklarar och beskriver författaren på ett naturligt sätt hur sexualiteten förändras och hur man kan behålla och utveckla sexualiteten under och efter klimakteriet.

Jag känner inte igen henne : reflektioner om klimakteriet för män som inte förstår vad som händer med kvinnan och relationen runt 50 (2018)

Av AnnaLena Eriksson

Här finns fakta, goda råd och reflektioner kring klimakteriet, boken är riktad till män för att de ska kunna få en bättre förståelse av vad deras kvinna går igenom.

Klimakteriet

Med bidrag av Astrid Assefa, Åsa Beckman, Kerstin Brunberg, Unni Drougge, Sara Kadefors, Maria Küchen, Annika Lantz, Azar Mahloujian, Åsa Moberg, Gunilla Pontén, Gudrun Schyman, Agnes Wold (2019)

I den här antologin berättar 12 kvinnor om sina erfarenheter av klimakteriet. De skildrar inte så mycket de fysiska besvären utan tar upp tankar och funderingar kring åldrandet, kroppen och hur det är att leva som kvinna.

Klimakteriet : besvärad eller befriad? (2022)

Av Ulrika Hammar

Författaren är journalist och hon närmar sig ämnet historiskt för att sedan landa i nutid. Hon skriver om hormonbehandling, dess alternativ och gör även nedslag i den svenska klimakterievården och blickar ut mot andra länder. Det är en reflekterande bok.

Livet med klimakteriet : hormoner, träning och välbefinnande (2020)

Av Katarina Woxnerud

Katarina är Leg Naprapat med inriktning på kvinnors hälsa. Här kan du läsa om vad som händer i kroppen under åren innan menstruationen upphör och efter, om hur kroppen påverkas. Hon visar på möjligheter och vad man själv enkelt kan göra för att må bättre. Texten varvas med andra kvinnors berättelser och tankar om kroppar i förändring.

Mat för hormonell balans (2016)

Av Mia Lundin

Med rätt kost kan man påverka sina klimakteriebesvär, här samlas fakta, råd och tips som kan lindra dina besvär. Boken innehåller ett femtiotal recept och ett måltidsschema för två veckor. Fokus ligger på maten som lägger grunden för den hormonella hälsan.

Mellantid : om att fylla 50 (2018)

Av Marina Benjamin

För att bli av med besvärande myom opereras livmodern bort och Marina kastas in i klimakteriet. Hon skildrar personligt vad det vill säga för en kvinna att fylla femtio i ett samhällsklimat som vill få kvinnor att förneka och dölja sitt naturliga åldrande. I humoristisk essäform ger hon vägledning till kvinnor i övergångsålder.

Stark genom klimakteriet : fysiskt, psykiskt, mentalt (2018)

Av Monika Björn

När Monika insåg att hon var i klimakteriet bestämde hon sig för att ta reda på mer och framför allt dela med sig av sin kunskap. Allt för många söker vård utan att symtomen kopplas ihop med klimakteriet, här får du praktiska råd om hur du kan lindra klimakteriebesvär med fysisk aktivitet, träning och mängder av andra tips.

Stark 50+ : hormoner, sömn, kost, träning (2021)

Av Monika Björn

Det här är Monikas andra bok om klimakteriet, även här hon ger konkreta tips på hur du kan öka ditt välbefinnande. Hon fördjupar sig i relevanta frågor såsom sömn, hormontillskott, kost, träning, känslor och stress. Allt för att du ska kunna hålla dig smärtfri, stark, vital och frisk - så länge som det bara går!

Vägen till hormonell balans : hjärnkoll, sexlust och välmående genom förklimakteriet och klimakteriet (2019)

Av Mia Lundin

Mia är specialistsjuksköterska inom gynekologi och obstetrik och hon har lång erfarenhet av att behandla patienter med hormonella rubbningar, såsom klimakteriebesvär och PMS. Här går hon igenom forskningsläget för olika hormoner och tar upp för och nackdelar med hormonersättningar. Hon ger goda råd kring vad du kan göra för att må bra genom förklimakteriet och klimakteriet.

Länkar:

Klimakteriet (2020)

1177 Vårdguiden

www.1177.se/Varmland/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/klimakteriet/

Klimakteriet (2023)

RFSU

www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/sex-genom-livet/sex-efter-50/klimakteriet/

Klimakteriepodden behandlar många olika ämnen, här är ett exempel:

22. – Bioidentiska hormoner och progesteron med Gynekolog

Hilde Löfqvist (2018)

[Bioidentiska hormoner och progesteron \(klimakteriepodden.se\)](http://Bioidentiska_hormoner_och_progesteron_(klimakteriepodden.se))

Klimakteriet och levnadsvanor – Tips för att må bättre under klimakteriet (2020)

Socialstyrelsen

www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/dokument-webb/ovrigt/levnadsvanor-och-klimakteriet-infoblad.pdf

Läkemedel vid klimakteriesymtom, menopausal hormonbehandling (MHT) – behandlingsrekommendation (2022)

Läkemedelsverket

www.lakemedelsverket.se/sv/behandling-och-forskrivning/behandlingsrekommendationer/sok-behandlingsrekommendationer/lakemedel-vid-klimakteriesymtom-menopausal-hormonbehandling-mht--behandlingsrekommendation

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