

Diabetes

Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan istället ringa eller skicka e-post.

Hitta till biblioteket: Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek

Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34

Webbsidor

1177.se

Står bakom sidan: Sveriges regioner

Målgrupp: alla

En sida med råd om hälsa och information om sjukdomar. Under fliken ”Sjukdomar & besvär” finns rubriken ”Diabetes”. Genom att klicka på den så hittar du information om både Diabetes typ 1 och 2.

Barndiabetesfonden.se

Står bakom sidan: Stiftelsen barndiabetesfonden, en ideell förening

Målgrupp: alla

Sidan innehåller fakta om Diabetes typ 1. På sidan finns också möjlighet att ställa frågor till experter och att komma i kontakt med andra i samma situation.

Diabetes.se

Står bakom sidan: Svenska Diabetesförbundet, en intresseorganisation

Målgrupp: alla

Sidan innehåller fakta om både Diabetes typ 1 och 2. På sidan finns även en frågetjänst och recept.

Diabetesportalen.lu.se

Står bakom sidan: Lunds Universitets diabetescentrum

Målgrupp: alla

Sidan innehåller fakta om både Diabetes typ 1 och 2 och de senaste resultaten inom diabetesforskningen vid Lunds universitet. För dig som vill delta i vetenskapliga studier finns information om pågående studier.

Diabeteswellness.se

Står bakom sidan: Diabetes Wellness Network Sverige, en samlingsstiftelse

Målgrupp: alla

Sidan innehåller fakta om både Diabetes typ 1 och 2.

Hjärt-lungfonden.se

Står bakom sidan: Hjärt-Lungfonden, en ideell förening

Målgrupp: alla

Öppna fliken sjukdomar och klicka på Diabetes. På sidan finns bland annat fakta om diabetes kopplat till hjärt- och kärlsjukdom.

Livsmedelsverket.se

Står bakom sidan: Livsmedelsverket, en statlig myndighet

Målgrupp: alla

Sidan innehåller information om olika typer av livsmedel och kostråd

Lakemedelsverket.se

Står bakom sidan: Läkemedelsverket, en statlig myndighet

Målgrupp: alla

På sidan hittar du fakta om läkemedel, hur de ska förvaras, vad som gäller vid resor med mera. Här hittar du även kontaktuppgifter till läkemedelsupplysningen.

Socialstyrelsen.se

Står bakom sidan: Socialstyrelsen, en statlig myndighet

Målgrupp: alla

För dig som vill veta mer om vilka riktlinjer som finns för vård vid diabetes. Socialstyrelsen har en särskild sida med information för patienter om de nationella riktlinjerna och en sammanfattning av de viktigaste budskapen. Du hittar sidan genom att söka på Diabetes patienter i sökrutan.

Tad1.se

Står bakom sidan: Togheter Against Diabetes 1, en ideell förening

Målgrupp: alla

Sidan innehåller information om typ 1 diabetes och föreningens olika projekt. På sidan finns en gratis utbildning om diabetes typ 1 som riktar sig till personal inom förskola, grundskola och gymnasie.

Personliga berättelser (Alfabetisk ordning på titel.)

Det måste bero på dig, Mia! : sa läkaren när diabetesen inte följde spelreglerna, av Ulla Bomark (2015).

Boken handlar om Mia som har svårbehandlad diabetes och dessutom drabbas av svåra infektioner. Boken handlar också om Mias mamma som kämpar för att Mia ska få rätt behandling.

Diabetesboken : om typ 1-diabetes i dåtid, nutid och framtid, av Emelie Emelie Anttonen-Bøe (2020).

Diabeteshistoria och fakta varvas med författarens och andra diabetikers egna berättelser.

Diabetes typ 1 hos barn och ungdomar : ingen katastrof! , av Carina Finér (2020).

En upplevelsebok om hur det är när man själv eller någon i familjen drabbas av diabetes. Författaren både har diabetes och är förälder till ett barn med samma sjukdom. I boken intervjuar hon andra familjer och berättar även sin egen historia. Boken innehåller också tips och råd för att underlätta vardagen med diabetes.

I skuggan av verkligheten : att leva med diabetes av Tintin Forsberg (2024).

Tintin fick diabetes som sexåring. Han är nu vuxen och har skrivit en bok om hur det kan vara att leva med sjukdomen som barn, tonåring och ung vuxen.

Jihdes diabetes : en match för livet! , av Peter och Karin Jidhe (2016).

Peter fick som vuxen diabetes typ 1 men saknade information om sjukdomen. Boken handlar om hur han äter och tränar och lever med sjukdomen.

Jävla underbara diabetes : hur jag lärde mig leva med diabetes typ 2 utan mediciner, av Mats Michaneck (2019).

När Mats diagnostiseras med diabetes typ 2 bestämmer han sig för att ändra sin livsstil. I boken beskriver han vilka förändringar han gjort och hur de har påverkat honom positivt.

Krisclownen : en familj drabbas av typ 1-diabetes av Ted Ljung (2016).

Ett barn får typ 1-diabetes och hela familjen drabbas av sjukdomen. Boken är skriven ur ett patient- och anhörigperspektiv och handlar om den första tiden efter diagnosen.

Vi kan, vill och vågar och vi har typ 1-diabetes : boken för dig som har, känner någon eller är nyfiken på typ 1-diagnosen, av Anna Sjöberg (2016).

Boken innehåller intervjuer med diabetiker från olika länder och inom olika yrkeskategorier. De berättar kort om sina liv med diagnosen.

Våga leva med diabetes typ 1 : [en guide för föräldrar och anhöriga], av Anna Bergström (2016).

När författarens dotter får diabetes förändras livet för familjen. Boken handlar om hur de lever ett rikt liv med diabetes.

Vår diabetes : en match för livet av Peter och Karin Jidhe (2018).

En nyttigåva av boken *Jihdes diabetes*. Boken innehåller utöver Jihdes egen berättelse intervjuer med andra kända personer som har diabetes.

Världens bästa diabetiker : när en duktig flicka blev sjuk av Maria Carlsson (2021).

Författarens egen berättelse om hur det är att leva med diabetes typ 1. Hon beskriver bland annat hur det var för henne att vara gravid.

Älskade vampyr : om livet med ett barn med diabetes typ 1 av Ami Skånberg Dahlstedt (2010).

Yngste sonen i familjen får diabetes typ 1 och livet påverkas också för resten av familjen. Den älskade vampyren är sonens blodsockermätare som gör familjens liv lättare.

Faktaböcker (Alfabetisk ordning på titel.)

Bli blodsockermart : förebygg och påverka diabetes, av Kristina Andersson (2017).

Bokens fokus ligger på typ 2 diabetes och hur man kan äta för att påverka eller förebygga sjukdomen. Kristina Andersson är näringsfysiolog och diabetesföreläsare.

Blodsockerkoll på 8 veckor : snabba resultat på både diabetes och övervikt av Michael Mosley (2016).

Boken vänder sig till den som har diabetes typ 2 eller ligger i riskzonen för att få det. Författaren är utbildad läkare och vetenskapsjournalist. Med förord av Kerstin Brismar, specialist i endokrinologi och invärtesmedicin samt professor i diabetesforskning.

Björn Frantzén lagar mat för sugna diabetiker och annat folk av Björn Frantzén och Sara Sandberg (2017).

När Björns och Saras dotter fick diabetes typ 1 behövde familjen lägga om sina kostvanor. De var överens om att mat ska vara en njutning och har därför tillsammans arbetat fram recept som fungerar både med hänsyn till smaklökar och diabetes. I samband med alla recept redovisas antal gram kolhydrater per portion. Björn är kock, Sara är folkhälsovetare och utbildad kock.

Bra mat vid typ 1 - diabetes av Hanna Hellegren, Kristina Rydell och Carina Trägårdh Tornhill (2021).

En skrift med introduktion till kolhydraträkning och kostråd för ett jämnare blodsocker. Författarna är legitimerade dietister vid Skånes universitetssjukhus.

Bra mat vid typ 2 - diabetes av Hanna Hellegren och Carina Trägårdh Tornhill (2014).

En skrift med information, recept och kostråd för den som har diabetes typ 2. Författarna är legitimerade dietister vid Skånes universitetssjukhus.

Diabetesboken : om typ 1-diabetes i dåtid, nutid och framtid, av Emelie Anttonen-Bøe (2020).
Diabeteshistoria och fakta varvas med författarens och andra diabetikers egna berättelser.

Diabetes : en skrift om förhöjt blodsocker : symptom, behandling, forskning, av Karin Strand (2018).

En kort skrift från Hjärt-Lungfonden med fakta om diabetes.

Diabeteskokboken : fakta och recept för veckans alla måltider, av Kristina Andersson och Berit Paulson (2013).

En kokbok med fakta om diabetes, recept och kostråd. Kristina Andersson är näringsfysiolog och diabetesföreläsare. Berit Paulsson är matskribent och receptkreatör.

Diabetespsykologi : för ökad livskvalitet, av Jon Haug (2020).

Jon Haug är specialist i klinisk psykologi. Han beskriver i boken något han kallar för diabetesslitage som kommer av alla mätningar, beräkningar och oro. Boken är skriven för personer som har diabetes och författaren vill förmedla kunskaper och insikter för att underlätta tillvaron och ge ökad livskvalitet på personens egna villkor.

Diabetes typ 1 : handbok för nybörjare : "det är ju bara en spruta", av Eva Ludvigsen (2016).

Boken riktar sig till diabetiker och anhöriga. Författaren går igenom historik och fakta om diabetes, men även hur skola och försäkringskassa hanterar sjukdomen samt hur det kan vara att leva med diabetes i olika skeden av livet. Eva Ludvigsen är doktor i medicinsk mikrobiologi och har disputerat inom forskningsområdet typ 1 diabetes.

Ett vinnande team : allt du behöver veta om fysisk aktivitet & typ 1 diabetes, av Anna Suchomel (2024).

En bok med fakta, rekommendationer, verktyg och strategier för att idrotta säkert med typ 1-diabetes. Författaren är utbildad fysioterapeut och har själv en dotter som har diabetes och som idrottat hela sitt liv.

Hjälpredan för typ 1-diabetes : en hjälp för föräldrar, anhöriga och vänner till barn och unga med typ 1 diabetes. Fyllt med matglädje, råd och tips. Allt för en enklare vardag., av Karolina Jansson och Lotta Skoglund (2017).

Boken är skriven i samarbete med karolinska universitetssjukhuset och faktagranskad av läkare och dietister. Den riktar sig till vuxna anhöriga till barn med diabetes typ 1 och innehåller rikligt med fakta om sjukdomen samt flera recept.

Koll på diabetes typ 2: symtom, behandlingar och allt du kan göra själv, av Kerstin Brismar och Harriet Wallberg (2021).

Författarna är läkare och forskar om diabetes. Boken innehåller fakta och råd för den som har diabetes typ 2.

När livet svänger: för föräldrar till barn och unga med diabetes, av Isabel Petrini och Mimmie Willebrandt (2020).

En bok skriven av två psykologer som även själva är föräldrar till barn som har diabetes. Boken handlar om hur diabetes påverkar föräldraskapet, vardagen och livet. Författarna vill ge råd och strategier för ökad livskvalitet och hållbarhet.

Typ 1 diabetes hos barn, ungdomar och unga vuxna : hur du blir expert på din egen diabetes, av Ragnar Hanås (2018)

En bok med mycket fakta om hur man själv tar hand om sin diabetes. Boken riktar sig främst till diabetiker, men ibland även till anhöriga och personer i omgivningen.

Skönlitteratur (Alfabetisk ordning på titel.)

Diabetikern, av Aleksander Motturi (2018).

När huvudpersonen får beskedet att han har diabetes blir han upprymd. Med känslan av att vara utvald, speciell och nästan förälskad i sjukdomen går han helt upp i den nya livsstilen.

Natten, av Sara Gordan (2022).

En tonårsflicka är borta i natten och hennes förtvivlade mamma söker efter henne. Flickan har diabetes och mamman är orolig. Är det hennes oro som har drivit bort dottern? En berättelse om oro och kärlek.

Vägen hem för Benjamin Blå av Magnus Hördegård (2016).

Som barn får Benjamin en tumör på ena njuren. Chansen att han ska överleva är minimal men han blir mirakulöst frisk. Som vuxen insjuknar Benjamin åter i en allvarlig sjukdom: diabetes. Det väcker frågor och tvivel inom honom och han reser till sitt barndomshem och sin åldrade mamma i jakten på svar. Boken bygger på verkliga händelser.

För barn och unga (Alfabetisk ordning på titel.)

Du får väl inte äta wienerbröd : en överlevnadsguide för unga med diabetes typ 1, av Elin Lager och Astrid Mohlin. (2011).

En kort bok som ska hjälpa unga att krossa myterna om diabetes. Boken innehåller också fakta, tips och intervjuer. Författarna är bästa vänner, Elin har själv diabetes typ 1.

Det fixar Lotten, av Helena Lund-Isaksson (2010).

Vissa dagar är Lotten glad och vissa dagar tycker hon att det är orättvist att just hon skulle få diabetes. Hon leker att hennes mjukishund Sofia också har diabetes och måste ta sprutor med insulin

Hur då sjuk?, av Susanne Gleisner (2013).

Bilderbok om Martins och hans kompis Mimmi. Mimmi har fått en sjukdom som heter diabetes, men hon ser inte alls sjuk ut tycker Martin. Mimmi förklarar och visar för Martin hur hon sköter sin diabetes med hjälp av blodsockermätare och insulinpenna. Mimmi har också en kompis med insulinpump som vännerna får hälsa på. I boken finns även en kort faktadel om vad diabetes är.

Indira och retsticken, av Martin Ljungberg (2013).

Bilderbok om Indra, nästan sju år. Indra är en helt vanlig flicka som här själv berättar om sin diabetes. Det svåra med sjukdomen är balansgången. Men farfar, som också har diabetes, lär Indra att om sjukdomen retas, då kan man retas tillbaka. På ett bra sätt, förstås. Från ca 3 år.

Kaninen blå och vännerna, av Anna-Lena Söderlöv (2012).

Faktabilderbok för små barn som fått, eller har någon i sin närhet som fått, diabetes typ 1. Med kortfattad text och skojiga, finurliga bilder förklaras ett komplicerat förlopp på ett enkelt sätt. Kaninen Blås celler är sjuka och kan inte äta, han får hjälp av sina vänner Myggan, som sticker, och Vampyren, som smakar på blodet. Från ca 3 år.

Mamma och liten, bokserie i flera delar av Moa Wall Kubelius och Heidi Kosenius (2020 -).

Bilderböcker där en mamma och ett litet barn lever friluftsliv tillsammans. De åker på cykelsemester, fjällvandrar, paddlar kanot, tältar osv. Att liten har diabetes kan man se i illustrationerna där Liten har en sensor på armen, det nämns också flyktigt i texten i någon bok, men annars är det äventyret som står i fokus.

Stick!!! : En säck diabetes, av Moa Peter Jidhe och Mia Mellström (2019).

En dag hamnar Kim på sjukhus och det dyker upp en jobbig figur som aldrig lämnar honom i fred. Figuren, som är både tung som en säck potatis och väldigt tjatig, följer med Kim överallt och påstår att de måste bli kompisar eftersom att de ska leva tillsammans hela livet. Men det vill inte Kim.

Sweet dreams Elina, av Helena Eriksson (2021).

Elina älskar att spela fotboll och drömmer om att bli fotbollsproffs. När hon får veta att hon har diabetes kastas hennes värld omkull och hon undrar hur det ska gå med fotbollen. En berättelse om hur det kan vara att få och lära sig leva med diabetes.

Vecka för vecka med diabetes: Mira fick typ 1-diabetes, av Moa Gillberg (2024).

Berättelsen om när Mira och hennes föräldrar får veta att Mira har typ 1. diabetes. Läsaren får veta mer om diabetes och vilka känslor som kan dyka upp i samband med sjukdomsbeskedet. Författaren har själv diabetestypen LADA. Boken har hon skrivit för att ge hopp, lugn och trygghet i en ny främmande situation.

Vecka för vecka med Diabetes : följ med Mira i sin vardag med typ1-diabetes , av Moa Gillberg (2024).

En berättelse om Mira och hennes vardag med diabetes. I berättelsen finns information och fakta om diabetes typ-1. Författaren har själv diabetestypen LADA. Boken har hon skrivit för att hjälpa föräldrar, förskolepedagoger och vårdgivare att prata med barn om typ 1-diabetes.

Tidskrifter

Allt om Diabetes

Allt om Diabetes är Svenska Diabetesförbundets medlemstidning som kommer ut med sex nummer om året. Tidningen innehåller artiklar om aktuell forskning, behandlingsmetoder, hjälpmedel, samhälls-, vård- och vardagsfrågor knutna till diabetes.

Poddar/appar

Diabeteslabbet

Medverkande: Maja Lundbäck, Johanna Pauses Darlington

Målgrupp: alla

Handlar om: Nya rön och framsteg inom diabetesforskning. Programledarna intervjuar Sveriges främsta forskare samt personer som lever med diabetes. Podden produceras av Spay one som också producerar Svenska diabetesförbundets medlemstidning *Allt om diabetes*.

Högt & lågt : diabetespodden

Medverkande: Liselott Adsjö, KBT – och parterapeut. Petra Andersson, gymnasielärare.

Målgrupp: alla

Handlar om: Typ 1-diabetes ur olika perspektiv. Förutom programledarna som själva har barn med diabetes så medverkar olika gäster som knyter an till avsnittens olika teman.

Tre liv med diabetes

Medverkande: Sandra Bennert, Felicia Jartén, Filippa Jartén

Målgrupp: alla, men kanske främst ungdomar i övre tonåren

Handlar om: Hur det kan vara att vara ung och leva med diabetes vilket de medverkande tjejerna har egna erfarenheter av. I några avsnitt har podden gäster.

Typ2podden

Medverkande: Janeth Leksell, diabetessjuksköterska och Anna-Karin Andersson, journalist.

Målgrupp: alla

Handlar om: Att leva med diabetes typ 2. Gäster berättar om sina egna erfarenheter av sjukdomen och Janeth Leksell kommer med tips och information.

Klick

Står bakom appen: Barndiabetesfonden.

Målgrupp: ungdomar mellan 13-18 år som lever med typ 1-diabetes. Ingen vuxen får använda appen.

Innehåll: Appen innehåller ett community för tonåringar som lever med typ 1-diabetes. Där kan man få kontakt med andra i samma situation.

T1D- appen

Står bakom appen: Togheter Against Diabetes 1, en ideell förening. Utvecklad i samarbete med Astrid Lindgrens barnsjukhus.

Målgrupp: alla med koppling till typ 1- diabetes

Innehåll: Appen innehåller kvalitetssäkrad diabetesinformation, checklistor, kolhydraträknare, kolhydratlistor osv. Genom profilval kan användaren anpassa appens innehåll för att informationen ska vara relevant.