

Muskel- och ledsjukdomar

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

Reumatiker.se

Står bakom sidan: Reumatikerförbundet som är en politiskt och religiöst obunden organisation.

Målgrupp: I första hand de med reumatisk sjukdom, men även anhöriga. Finns också information riktad till vårdpersonal.

En sida med mycket information kring reumatiska sjukdomar, allt från senaste forskningsrönen till medlemmarnas egna upplevelser och tips. Du kan även få stöd via deras telefonlinje. Du behöver inte vara medlem i förbundet för att ta del av materialet som finns på hemsidan.

Ungareumatiker.se

Står bakom sidan: Unga reumatiker som är en politiskt och religiöst obunden organisation.

Målgrupp: Barn, unga och unga vuxna med reumatisk sjukdom, även anhöriga.

Sidan innehåller information om den senaste forskningen, vardagsberättelser från unga reumatiker, tips och trix kring mycket som kan beröra den reumatiska sjukdomen. Även evenemang och läger för unga reumatiker. Finns också information som riktar sig till föräldrar/vårdnadshavare.

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 Skelett, leder och muskler. Genom att klicka på den så hittar du information om led och muskelsjukdomar. Under fliken Leder så hittar du information om vissa reumatiska sjukdomar. På 1177 hittar du bland annat information om symptom, behandlingar, undersökningar och vad du själv kan göra.

Umo.se

Står bakom sidan: Sveriges ungdomsmottagningar, sveriges alla regioner

Målgrupp: unga mellan 13 och 25 år

Du som ung kan vända dig till ungdomsmottagningen för att få stöd och prata med någon om bland annat sorg och kris, nedstämdhet, ångest eller stress.

Jourhavande-medmänniska.se

Står bakom sidan: Jourhavande medmänniska som är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation.

Målgrupp: Alla som behöver prata med en medmänniska

Hit kan du anonymt vända dig för att ringa eller chatta när du behöver någon att prata med under natten, håller öppet varje natt mellan 21 - 06. Jourhavande medmänniska är anonyma och har tystnadsplikt.

Personliga berättelser (Alfabetisk ordning på titel.)

Du får väl säga som det är, av Christina Renlund(2017).

Boken handlar om hur det är att vara anhörig och att leva nära någon med en kronisk sjukdom och/eller en funktionsnedsättning. Boken innehåller flera olika berättelser från anhöriga, som lyfter vardagen såväl som svåra frågor kring sjukdom.

Du ser ju inte sjuk ut, av Nicole Falciani (2020).

Nicole får de första symptomen på en reumatisk sjukdom vid 12 års ålder. Hon berättar om sina upplevelser med sjukdomen. Boken innehåller tips, pepp och vägledning för andra eller närstående som är i samma situation.

Exist: det blinda seendet, av Petri Mykkänen (2001).

Som barn får Petri en reumatisk sjukdom som bryter ner hans leder och gör honom rullstolsbunden, han även får en liknande sjukdom som angriper ögonen och tillslut gör honom blind. Petri berättar om sitt liv med humor och inget hopp.

Jag har en sjukdom men jag är inte sjuk: Tio år senare, av Christina Renlund, mfl. (2015).

Ungdomar med muskelsjukdomar får komma till tals och dela med sig om sina tankar och funderingar. *Tio år senare* innehåller delar av den första boken som kom 2004 men med en uppdatering av personernas tankar och erfarenheter 10 år senare.

Jag lever ett liv som likar ditt : En berättelse om att leva med en sårbar kropp, av Jan Grue (2019).

Jan har en medfödd muskelsjukdom och är rullstolsbrukare. Med stor kraft och precision skildrar han den uppoffring som krävs för att få leva ungefär som alla andra.

Jaga storken : en reumatikers kamp för att bli mamma genom graviditet, IVF, surrogatmödraskap och adoption, av Linda Treegard (2014).

Linda berättar om sin kamp och önskan om att bli förälder, de utmaningar och problem en reumatisk sjukdom kan innebära.

Oböjligt: kvinnor om reumatism, (2006).

Boken handlar om kvinnor som alla har reumatiska sjukdomar, de träffar kvinnor i politiken för att ge sin bild av hur det är att leva med reumatism.

Perfekt defekt : att komma vidare, av Sandra Dahlberg (2023).

Om att leva med SLE. Sandra delar med sig av sina egna reflektioner och tips på hur hon hittade vägen framåt.

Faktaböcker (Alfabetisk ordning på titel.)

Bortom smärtan, av Blossom Tainton (2024).

Blossom har artros och muskelreumatism, hon delar med sig av sin resa av att gå från ett aktivt liv till en vardag präglad av läkarbesök och rehabilitering. Hon delar även med sig av tips och övningar som har hjälpt henne.

Doktorn kunde inte riktigt laga mig : barn om sjukdom och funktionshinder och om hur vi kan hjälpa av Christina Renlund (2007). En bok skriven till dig som lever nära barn med en sjukdom eller funktionsnedsättning. Lyfter fram barns tankar och erfarenheter. Christina ger också konkreta råd och exempel på arbetssätt som gör att vi vuxna kan hjälpa barn uttrycka sig och berätta om sina känslor och upplevelser.

En liten bok om artros: och stegen mot att må bättre, av Lotta Skoglund (2023).

Boken tar upp forskning kring artros, tips och sätt att öka sin livskvalitet. Men den handlar även om Lottas egna upplevelser med artros.

Fibromyalgi : kronisk värk och trötthet: en självhjälpbok för grupper och enskilda, av Mirjam Tapper (2007).

Ger tips på olika vägar till självhjälp som kan underlätta tillståndet och bidra till att lättare kunna hantera sin sjukdom.

Fysisk aktivitet vid reumatisk sjukdom, av Christina Helging Opava (red) (2014).

Ger vägledning om olika fysiska aktiviteter för de med en reumatisk sjukdom, boken har en del som riktar sig mot specifika diagnoser och vad för aktiviteter som kan lämpa sig bäst. Boken är riktad mot vårdgivare.

Leva med fibromyalgi, av Hans Norén (2014).

25 berättelser från kvinnor som lever med fibromyalgi. Boken innehåller tips och råd för smärthantering och smärtlindring

Leva med SLE : Volym 1 & 2, av Sandra Dahlberg (2016 & 2017).

Volym 1 innehåller information om sjukdomen, berättelser från några som är drabbade av sjukdomen, även anhöriga får här berätta hur det är att leva med någon som är drabbad. I Volym 2 berättar fem personer om sina liv med SLE.

Reumatologi, av Lars Rönnblom (red) (2024).

Denna bok är riktad till blivande läkare och ST-läkare i reumatologi. Boken ger en grundlig genomgång av allt från diagnosmetoder och behandlingsalternativ till komplikationer och behandlingsalternativ.

Reumatism, av Johan Frostegård (2012)

En bok som beskriver olika reumatiska sjukdomar med symptom, behandling och prognos. Boken är skriven för patienter och anhöriga.

Överlista smärtan, av Karsten Ahlbeck & Carin Hjulström (2021).

En bok om och för de som lever med kronisk smärta, skriven på sätt som gör den lätt att förstå. Även för anhöriga som vill få en större inblick i hur det är att leva med kronisk smärta.

För barn och unga (Alfabetisk ordning på titel.)

100 meter lycka, av Maria Nygren (2012).

Är en ungdomsbok där vi får följa Ninas liv som lever med sjukdomen SLE

Dyrbar tid, av Thomas Bergman (2000).

Vi får följa Stefan, 9 år, som föddes med sjukdomen Duchennes muskeldystrofi. Genom boken får vi följa Stefan och hans familj i vardagen, skolan och på sjukhuset.

Moa har psoriasis artrit, av Jessica Stigsdotter Axberg (2017).

Att få en kronisk sjukdom som ung kan vara en tuff kamp, här får vi följa Moa i hennes vardag och skola.

Mod och mirakel på Mallis, av Emma Lind & Sofia Brattstif (2023).

Jasmin åker på rehabresa till Mallis, men där blir inget som de har tänkt sig. Här finns hemligheter att lösa. En berättelse om att leva med barnreumatism.

Tidskrifter

Reumatikervärlden, Reumatikerförbundets medlemstidning, kommer med sex nummer per år. Innehåller bland annat senaste forskningen, personporträtt, teman och fördjupningar.