

Prostatacancer

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 Cancer. Klicka på den så hittar du flera ämnen som har med cancer att göra. Sök på Prostatacancer i sidans sökruta så hittar du sidan om Prostatacancer.

cancerfonden.se

Står bakom sidan: Cancerfonden, en fristående ideell organisation

Målgrupp: alla

Sidan innehåller information om olika cancerformer, råd för att förebygga cancer och information om forskning. Det finns också kontaktuppgifter till cancerlinjen där legitimerade sjuksköterskor svarar på frågor via mail, chatt och telefon. Under fliken om cancer finns rubriken cancersjukdomar. Om du klickar på den så kan du sedan välja prostatacancer för mer specifik information om sjukdomen.

cancerkompisar.se

Står bakom sidan: cancerkompisar, en idéburen icke vinstdrivande organisation

Målgrupp: Anhöriga till personer med cancer, från 13 år och uppåt

Sidan innehåller information och personliga berättelser om att vara anhörig till någon med cancer. Genom sidan kan du komma i kontakt med andra i samma situation.

cancerrehabfonden.se

Står bakom sidan: cancerrehabfonden, ideell organisation

Målgrupp: Vuxna cancerdrabbade

Sidan innehåller personliga berättelser och information om hur du kan ta del av fondens kostnadsfria rehabiliteringsprogram

Prostatacancerförbundet.se/prostatabroderna

Står bakom sidan: Prostatabroderna, stödförening för prostatacancerdrabbade och deras anhöriga

Målgrupp: Prostatacancerdrabbade, närstående

Sidan innehåller nyheter om prostatacancer och länkar till sidor med information.

Prostatacancer.se

Står bakom sidan: Prostatacancerförbundet, en riksorganisation med flera olika lokala patientföreningar

Målgrupp: alla

Sidan innehåller en kunskapsbank om prostatacancer och behandlingar. Det finns också möjlighet att chatta med en AI-chattbot om prostatacancer.

Prostatacancerförbundet.se

Står bakom sidan: Prostatacancerförbundet, en riksorganisation med flera olika lokala patientföreningar

Målgrupp:

Sidan innehåller bland annat fakta och personliga berättelser. På sidan hittar du också kontaktuppgifter till prostatacancerföreningen Dalarna

Personliga berättelser (Alfabetisk ordning på titel.)

Cytostatikablues : 200 dagar med cellgifter, av Jan Wirmark (2022).

I boken får vi följa Jan i dagboksform under 200 dagar under hans andra omgång cytotatika på två år. Diagnosen är prostatacancer som spritt sig till skelettet.

Ditt PSA är för högt : mitt möte med prostatacancer, av Lars Göran Pärletun (2003).

Ett halvår efter läkarbesöket på urologiska kliniken vid Lunds universitetssjukhus opererades Lars Göran för prostatacancer. Under det följande året antecknade han sina tankar, reflektioner, omgivningens reaktioner och sina erfarenheter av prostatacancer och svensk sjukvård.

En obotlig backpacker, av Lasse Twetman och Ola Ström (2024).

Lasse är en kicksökare. De bästa kickarna har han fått under sina resor världen över. Med hjälp av Ola Ström berättar han i boken om sitt liv, sina resor och även om den obotliga prostatacancer han drabbats av.

I cancers skugga, av Kjell-Olof Feldt (2003).

När Kjell-Olof fick diagnosen prostatacancer var det ett svårt och ångestladdat besked, inte bara för honom själv utan även för hans hustru Birgitta. Makarna beslöt för att göra något som kändes meningsfullt under behandlingstiden, nämligen att skriva en bok om sina upplevelser.

I kärlek och sorg, av Lolo Tode Palm (2021).

Ett cancerbesked drabbar både den som blivit sjuk och personens anhöriga. Lolo berättar om maken Unos sjukdom och hur det är att som livskamrat till en dödligt sjuk kastas mellan hopp och förtvivlan.

Innandömet : min och andras prostatacancer, av Magnus Berg (2024).

Magnus har i dagboksform delat med sig av hur det kan vara att ha prostatacancer. I boken ingår även intervjuer med personer från prostatacancerföreningen, en läkare och en kurator. I ett kapitel är det Magnus själv som blir intervjuad.

Jag och min PC : prostatacancer tog plats i våra liv, av Bosse Loverfeldt (2014).

Ambitionen med boken är att hjälpa andra som drabbats av prostatacancer och deras familjer. Bosse skriver om sina personliga upplevelser i kontakten med vården.

Pappa vart tog du vägen, av Lisa Jansdotter Svanlund (2021).

Jan bad sin dotter att dokumentera hans sista tid i livet. Han hade då blivit felbehandlad av vården och ville inte att någon annan skulle få uppleva samma sak. I dagboksform berättar Jans dotter Lisa om sin pappa, deras relation, om sorgen och kampen för upprättelse. Jan hade prostatacancer och gick bort i sviterna efter en operation.

Priset på liv : värdet av en far, av Mattias Beijmo (2023).

Urban diagnostiserades med spridd aggressiv prostatacancer och erbjöds palliativ vård i livets slutskede. I Finland fanns en dyr behandling som skulle kunna förlänga Urbans liv. Problemet var att behandlingen inte bekostades av svensk sjukvård. I förtvivlan tömde Urbans son Mattias sina bankkonton för att köpa sin far mera tid. I boken skriver Mattias om den sista tiden de fick tillsammans och funderar över värdet av ett liv.

Sista året med Kalle, av Inga-Britta Jungeström (2001).

Inga-Britta berättar om det sista året med maken Kalle och hur det kan vara att vara anhörig till en person som är svårt sjuk. En bok om sjukdom, sorg, kärlek och omtanke.

Tur i otur : på offensiven mot prostatacancer, av Ingemar Björkstén (2000).

Ingemar berättar om sina upplevelser av prostatacancer. Redan sju år innan prostatacanceren påträffats hade han alldeles för högt PSA-värde. Ingen av de läkare Ingemar träffade kommande år tog varningen på allvar. Först när en dottersvulst i pannloben golvat honom uppdagades det att han hade prostatacancer.

Under bältet på en karl : en bok om prostatacancer och samlevnadsproblem, av Lasse Andersson och Inga-Lill Landin (2005).

En personlig berättelse där Lasse öppet berättar om sina erfarenheter av prostatacancer. Ämnen som urinläckage och impotens behandlas. Lasses sambo medverkar också i boken och berättar om hur det kan vara att vara anhörig.

Vinterresa på Ignatorp : en svit tillfällesdikter under ett sjukdomsförlopp i prostatacancer, av Kent Adelman (2023) och *När hösten faller på : cancerresa del II* (2024)

Kent berättar i form av dagboksdikter om hur en vardag med hormonbehandling mot prostatacancer och dess biverkningar kan se ut. I *Vinterresa...* får vi följa honom under åtta månader och ta del av de strategier han använder för att hantera sjukdom, oro och rädsla. I författarens andra bok, *När hösten faller på : cancerresa del II*, har ett halvår förflutit och nu väntar en cellgiftsbehandling.

Faktaböcker (Alfabetisk ordning på titel.)

Att stå bredvid cancer, av Ola Ringdahl (2015)

Författaren är föreläsare inom kommunikation och krishantering. Han har även erfarenheter av att nära anhöriga insjuknat i cancer. Boken vänder sig till närstående som, liksom författaren, drabbats av denna svåra sjukdom utan att själva vara sjuka.

Bra att veta om prostatacancer : Sveriges vanligaste cancersjukdom : fakta-symptom-diagnos-behandling-biverkningar-samliv-stöd-rehabilitering, av Bertil Ekman (red.) (2023)

Boken är utgiven av prostatacancerförbundet och ger omfattande information om sjukdomen och vad den innebär. Den riktar sig till alla som vill fördjupa sig inom ämnet. Bokens författare består av sju experter på området.

Cancerkampen : boosta dig med fysisk aktivitet, av Anders Södergård (2022)

Författaren är legitimerad läkare och certifierad träningsinstruktör. Han har också erfarenhet av cancer i form av en hjärntumör. Boken innehåller personliga berättelser och råd kring fysisk aktivitet före – och efter operation samt under cellgiftsbehandling och strålning. Författaren

förklarar hur rörelse kan lindra komplikationer och göra dig piggare och bättre rustad för motgångar och för att klara av dina behandlingar.

Livet efter prostatacancer: manlighet, identitet, sexuell hälsa, av Jesper Andreasson (2024).

Boken är resultatet av ett forskningsprojekt om hur en prostatacancerdiagnos kan påverka mäns identitet, manlighet och sexuella hälsa. Genom intervjuer med patienter, anhöriga samt hälso- och sjukvårdspersonal har författarna satt människors erfarenheter i centrum. I boken ges en fördjupad förståelse för att varje person hittar sina egna strategier och vägar för att hantera livet efter diagnosen. Bokens författare är verksamma vid Linnéuniversitet, Göteborgs universitet och Region Kronoberg.

Männens bok : om mat, hälsa, livsstil och prostata , av Katarina Tomic, Örjan Klein och Margit Eliasson (2022).

Boken är en kombinerad hälso- och kokbok för män. Här finns fakta om prostata, prostatacancer och olika behandlingsalternativ. Boken innehåller också recept och tips när det gäller träning och livsstil. Bokens författare består av en läkare i urologi som forskat inom området prostatacancer, en livsstilskock och en legitimerad dietist.

Orka cancer! : En bok med tips och idéer som kan hjälpa dig att få en starkare kropp och en lugnare själ , av Helen Sjögren (2018)

En kort men ändå innehållsrik bok om hur du kan äta, träna och tänka för att må så bra som möjligt under och efter en cancerbehandling. Författaren är utbildad tandläkare, kostrådgivare, hälsocoach och har doktorerat med cancer som forskningsområde. Till vardags arbetar hon i klinisk verksamhet på Sahlgrenska universitetssjukhuset med kromosom/genetiska förändringar vid olika cancertillstånd.

Prostatacancer: en bok om hopp, av Peter Örn (2016).

Författaren berättar om när han drabbades av prostatacancer och vägen fram till operationen. Han skriver om olika problem som sjukdomen kan föra med sig och ger råd till andra. Han har intervjuat andra män och en erfaren läkare.

Prostatacancer: råd, rön och möjligheter, av Sten Nilsson och Lennart Levi (2024).

Skriftens syfte är att informera alla berörda om prostatacancers uppkomst, diagnos, förlopp, behandlingsalternativens för- och nackdelar och om möjligheter att hantera tillvaron sedan man fått diagnosen, valt terapi och avvaktar eller befinner sig i det fortsatta förloppet. Sten Nilsson är överläkare vid radiumhemmet, professor i onkologi och specialist i onkologi och nukleärmedicin. Lennart Levi är professor emeritus vid Karolinska institutet.

Prostatan - det ständiga gisslet? : mannen och prostatan i kultur, medicin och historia (2018).

En bok där olika forskare bland annat beskriver prostatans funktioner, hur körteln behandlats över tid, prostatans kulturella och historiska betydelse. Boken tar i ett brett perspektiv upp prostatans och dess betydelse. En tvärvetenskaplig grupp bestående av sociologer, idéhistoriker, genusvetare och medicinskt verksamma medverkar.

Sex, samliv & prostatacancer, av Carina Danemalm Jägervall och Ola Bratt (2019).

I boken, som är utgiven av prostatacancerförbundet, tar författarna upp de olika sexuella förändringar som kan uppstå i samband med prostatacancer. Carina Danemalm Jägervall är sexualrådgivare och uroterapeut vid kirurgkliniken på centrallasarettet i Växjö. Ola Bratt är professor i urologi och överläkare vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

Trots att jag har cancer : om att må så bra som möjligt i ett utsatt läge med hjälp av EFT och mindfulness, av Iréne Ödmark Hall (2014)

EFT står för Emotional Freedom Techniques. Författaren, som är EFT-terapeut, beskriver metoden som ”ett slags psykologiskt akupunktur fast utan nålar”. Hon använde själv EFT tillsammans med mindfulness för att må bättre psykiskt under sin egen cancerbehandling. Boken består av författarens personliga berättelse, bakgrund och beskrivning av EFT samt en manual över hur metoden kan användas vid cancersjukdom.

Skönlitteratur (Alfabetisk ordning på titel.)

I skuggan av sommaren av Peter Strang (2017)

En berättelse om Jacob som får en cancerdiagnos. Det är inte prostatacancer, men boken handlar om hur det kan vara att få en cancerdiagnos och om existentiella frågor som kan uppstå. Boken handlar även om betydelsen av vänskap och hur det kan skapas osynliga barriärer mellan den som är frisk och den som är sjuk. Författaren är cancerspecialist och professor i palliativ medicin vid karolinska institutet.

PSA-männen av Olof Söderlind (2009)

En berättelse om fyra barndomsvänner. När de möts igen efter femtio år upptäcker de att alla har eller har haft prostatacancer. Relationerna mellan männen och deras anhöriga har en central roll i boken.

För barn och unga (Alfabetisk ordning på titel.)

Fakta om cancer, av Eva Susso (2022)

En mycket lättläst faktabok om cancer med bilder. Passar även för vuxna som behöver information skriven på lättläst svenska.

Vad är egentligen cancer?, av Sarah Herlofsen (2023)

I boken får vi som läser svar på många frågor om cancer. Vi får veta vad cancer är, hur man kan behandla det och hur det kan kännas att ha cancer eller känna någon som har det. I boken efterord finns många goda råd till vuxna hur man kan tala med barn om cancer. Författaren är doktor i biomedicin, frågorna i boken har hon samlat i samtal med drabbade familjer.

Tidskrifter

Prostatanytt, prostatacancerförbundets medlemstidning som utkommer med fyra nummer per år. Tidskriften rapporterar om forskning och nyheter inom behandling och rehabilitering. Tidskriften innehåller även reportage om personer som har prostatacancer och om anhöriga.

Poddar / appar

En podd om cancer

Medverkande: Lotten Blomqvist, sjuksköterska på Akademiska sjukhuset i Uppsala och olika gäster.

Målgrupp: alla som lever med cancer

Handlar om: Att leva med och hantera cancer. Både personer som arbetar med cancer, personer som har cancer och anhöriga intervjuas utifrån olika teman.

GLÖD : forskarna som ska besegra cancer

Medverkande: olika cancerforskare

Målgrupp: alla

Handlar om: Cancerfonden står bakom podden. Olika forskare berättar om sin forskning.

P1 Specialprogram : Cancerresan del 5-8

Medverkande: Ullakarin Nyberg, psykiater och onkolog möter olika gäster

Målgrupp: alla

Handlar om: Del 6-8 handlar om prostatacancer. UllaKarin Nyberg samtalar med män med prostatacancer och en anhörig om upplevelser av cancerbesked och utmaningarna att leva med prostatacancer.

Prostatacancerpodden

Medverkande: Journalisten Henrik Fenkel (med diagnosen spridd prostatacancer), överläkare Anna Bill Axelsson (Akademiska sjukhuset i Uppsala) med gäster.

Målgrupp: personer med prostatacancer och deras anhöriga

Handlar om: Programledarna talar med patienter, vårdpersonal och anhöriga om prostatacancer

Prostata Dan

Medverkande: Dan Magnusson

Målgrupp: personer med prostatacancer och deras anhöriga

Handlar om: Dan berättar om sin prostatacancer från diagnos till behandling och livet därefter.

Podden är gjord som dokumentation självterapi, men Dan hoppas att podden också ska vara till nytta för andra.

Vi ÄR inte Cancer

Medverkande: Anna Wahlstam, Viktoria Vestman. Ibland med gäster.

Målgrupp: personer som drabbats av cancer

Handlar om: Erfarenhetsbaserad kunskap kring cancer. Om livet med och efter cancer. Både Anna och Viktoria har egna erfarenheter och vill med podden hjälpa andra drabbade.

Tär-m : Knipträning för män

Står bakom appen: eContinence AB bildat av läkare och forskare vid Umeå Universitet i samarbete med prostatacancerförbundet

Målgrupp: Män som ska/har opererats för prostatacancer

Innehåll: Program för bäckenbottenträning inför och efter prostatacanceroperation.