



Vill du veta mer om

Kognitiva sjukdomar och demens

Uppdaterad april 2023



Innehåll

Vill du veta mer om kognitiva sjukdomar och demens	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	3
Fackböcker	3
Skönlitteratur och biografier	9
Läsa på olika sätt	15
Filmer	16
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	17
Webbsidor och digitalt	18
När du söker information om hälsa och sjukdom	19
Kontaktuppgifter	20

Vill du veta mer om kognitiva sjukdomar och demens

Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häften är ett komplement till den information du får i vården. De skapas och granskas i samarbete mellan sjukhusbiblioteken, vårdpersonal, patientutbildningscentra i Region Skåne och personer med egen erfarenhet av sjukdom eller patient- och närståendeorganisationer. Målgrupperna är patienter, närstående, personal, studenter och allmänhet.

Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- fakta om hälsa, sjukdom och behandling
- personliga berättelser om att leva med sjukdom eller att vara närstående
- tips om hur du kritiskt granskar information.

De flesta böckerna kan du låna på sjukhusbiblioteken i Region Skåne eller på ett bibliotek nära dig.

Böcker

Fackböcker



Detta är demens

Av: Margareta Skog

År: 2019

Format: Bok (239 sidor)

Boken presenterar de fem vanligaste demensdiagnoserna och vilka behov de olika patientgrupperna har.



Alzheimer

Av: Sirkka-Liisa Ekman med flera

År: 2011

Format: Bok (108 sidor)

Boken vänder sig till alla som vill veta mer om Alzheimer, i synnerhet för de som vistas nära den sjuke, som vårdpersonal eller anhöriga.

Boken är reviderad med de senaste forskningsrönen och innehåller ett helt nytt kapitel om huruvida man kan förebygga Alzheimers sjukdom.



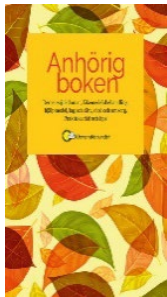
Anders vill ha sex. Om kärleksrelationer och sex inom demensvården

Av: Ola Polmé och Marie Hultén

År: 2014

Format: Bok (74 sidor)

Det finns nog inget som kan vara så svårt att tala om som demenssjukas sexliv på boendet. Många tycker att det är svårt att berätta för anhöriga. Boken ger en rad exempel på ”sexproblem” och förslag på hur man kan förhålla sig till dem. Boken vänder sig till alla som arbetar inom vården, samt de anhöriga som hamnar i en situation de verkligen inte har tänkt sig..



Anhörigboken

Av Demensförbundet

År: 2011

Format: Bok (112 sidor)

Lättläst information från Demensförbundet om det mesta som anhöriga och nyligen insjuknade undrar över. Ges som gåva till alla nya medlemmar i Demensförbundet.



Anhörig i nöd och lust

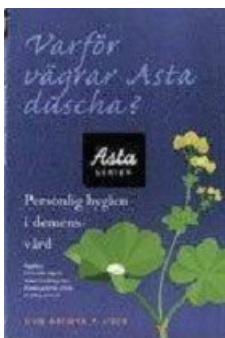
Av Lennarth Johansson

År: 2016

Format: Bok (129 sidor)

Boken vänder sig till dig som vårdar, stödjer eller hjälper din make/ maka, partner, dina barn, syskon, en förälder eller någon annan närstående. Förhoppningsvis ska den guida dig till att efter förmåga, och med stöd och finna balans med sig själv och med livet i övrigt.

Asta-böckerna



Asta i inre och yttre balans. Att stödja en person med demens

Av: Gun Aremyr

År: 2005

Format: Bok (181 sidor)

En demenssjukdom behöver inte nödvändigtvis betyda att livet blir entydigt sämre. Med omgivningens stöd kan livet levas mer eller mindre i balans. Målet med denna bok är att finna förklaringar till obalanser och metoder för att underlätta för den demenssjuke. Det finns många konkreta exempel från möten med äldre och ett flertal lättillgängliga punktlistor med information och saker att tänka på vid dessa möten.



När Asta blir arg

Av: Kerstin Lundström

År: 2000

Format: Bok (72 sidor)

Tar upp möjliga orsaker till aggression och ger en mängd förslag på hur vårdpersonalen kan bemöta och mildra eller i många fall förhindra utbrott av ilska.



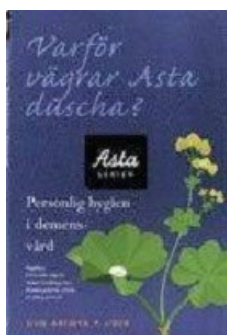
Varför vill Asta inte äta?

Av: Gun Aremyr

År: 1999

Format: Bok (123 sidor)

Författaren visar hur komplex förklaringen kan vara till att en gammal människa inte kan tillgodogöra sig maten. Boken innehåller många fallbeskrivningar och förslag på handlingsalternativ när mat och matning är ett problem.



Varför vägrar Asta duscha?

Av Gun Aremyr

År: 1996

Format: Bok (48 sidor)

Författaren har samlat och systematiserat olika situationer och klargör vad svårigheterna kan bero på. Hon ger också förslag på olika möjligheter att finna nya lösningar när gamla rutiner inte längre fungerar.



Att möta personer med demenssjukdom

Johan Sundelöf och Petra Tegman

År: 2019

Format: Bok (328 sidor)

Boken är en fyllig beskrivning av omvårdnad för personer med demenssjukdom. Målgruppen är ajukaköterskestudenter och yrkesverksamma i demenssjukvården.



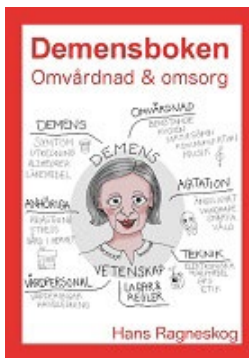
Bemötandelexikon. Lexikon i beteende och bemötande av demenssjuka

Av Ola Polmé och Marie Hultén

År: 2021

Format: Bok (126 sidor)

I alfabetisk ordning presenteras exempel på beteenden vid demenssjukdom, samt förslag på lösningar som gynnar personer med demenssjukdom.



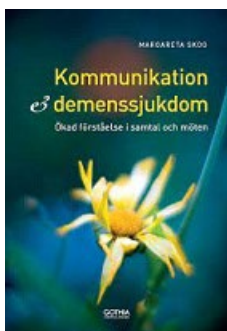
Demensboken. Omvårdnad och omsorg

Av: Hans Ragneskog

År: 2013

Format: Bok (288 sidor)

En populärvetenskaplig och aktuell forskningsöversikt om demens ur medicinsk, omvårdnadsnärlig, social, etisk och juridisk synvinkel. Boken vänder sig både till vårdpersonal och närstående.



Kommunikation och demenssjukdom. Ökad förståelse i samtal och möten

Av: Margareta Skog
År: 2016
Format: Bok (189 sidor)

En bok som handlar om samtal, språkförmåga och språksvårigheter. Den vänder sig

framförallt till yrkesverksamma i demenssjukvården, men kan också vara värdefull för närstående.



Leva livet med demens

Av: Gun Aremyr och Jane Lindell Ljunggren
År: 2012
Format: Bok (149 sidor)

Om livet på demensboendet Hattstugan. Ett bra bemötande, levnadsberättelser, en aktuell vårdplan och den boende i centrum är de viktiga hörnstenarna för en värdig demensomsorg. Leva livet med demens vänder sig främst till personal, men även närstående och andra kan få

många praktiska råd och förklaringar.



När hjärnan sviker – om livet med demens

Av: Hedvig Söderlund
År: 2012
Format: Bok (214 sidor)

Boken tar upp de mest förekommande demenssjukdomarna. Den beskriver tecken att vara uppmärksam på, utvecklingsförlopp och vad du bör göra.

Hedvig Söderlund har forskat om minnet och hjärnan, men har också erfarenhet som anhörig.



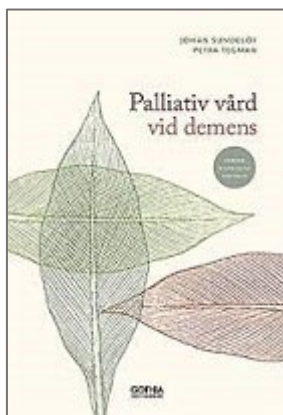
När samtalen upphör

Av: Anders Post

År: 2022

Format: Bok (118 sidor)

Boken är skriven i intervjuform. Det är närgångna och gripande skildringar om hur både de anhöriga och den drabbades liv gestaltat sig efter diagnosen.



Palliativ vård vid demenssjukdom

av Johan Sundelöf

och Petra Tegman

År: 2022

Format: Bok (206 sidor)

Boken ger ökad kunskap hos personalen för att ge den som är sjuk och närstående en värdig tid i livets slutskede. Boken bygger på forskning och europeiska och svenska riktlinjer.



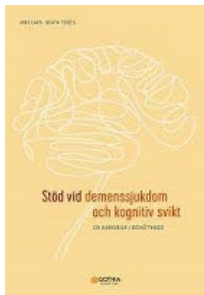
Se vem jag är! Personcentrerad vård vid demenssjukdom

Av: Anne Marie Mörk Rokstad

År: 2018

Format: Bok (126 sidor)

Personcentrerad omvårdnad handlar om att få individen att känna sig unik och sedd genom hela livet. Boken ger djupare insikter i personcentrerad vård av personer med en demenssjukdom. Teoretiska resonemang illustreras och konkretiseras med personliga berättelser från demenssjukas vardag. Bokens målgrupp är vård- och omsorgspersonal i demensvården



Stöd vid demenssjukdom och kognitiv svikt

Av: Jane Cars och Beata Terzis

År: 2022

Format: Bok (143 sidor)

Boken ökar kunskapen om kognitiv nedsättning och vägleder vårdpersonal och anhöriga i hur man stödjer den drabbade..

Skönlitteratur och biografier

Här hittar du självupplevda berättelser och diktade historier som inte alltid stämmer med sjukvårdens verklighet eller med beprövade vetenskapliga metoder. Även äldre böcker kan ha ett stort värde.



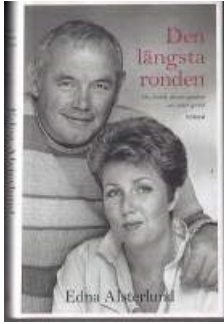
Allt är inte som vanligt

Av: Ingela Leissner Andersson

År: 2011

Format: Bok (160 sidor)

En personlig skildring av den period när hennes man först började visa symptom på demens, personligheten förändrades och han sjönk djupare in i sig själv. Leissner beskriver hur hon upplever att hennes livskamrat glider ifrån henne och hon känner sig ensam även när hon är tillsammans med sin man.



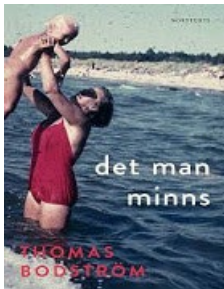
Den längsta ronden . om kärlek, demenssjudom och anhörigvård

Av: Edna Alsterlund

År: 2010

Format: Bok (346 sidor)

Författaren träffade den före detta boxaren Ingemar Johansson i USA 1979. Efter femton år förändras Ingemars personlighet. Han har drabbats av Alzheimers sjukdom. Här skriver författaren om sina erfarenheter av att vårda en anhörig.



Det man minns

Av: Thomas Bodström

År: 2014

Format: Bok (238 sidor)

I Thomas Bodströms berättelse om sin uppväxt finns det en person som träder fram extra tydligt: hans mamma Vanja. Hon som alltid stått Thomas nära, men som i slutet av sitt liv drabbas av Alzheimer och bit för bit försvinner bort. En fin berättelse om hur hennes demenssjukdom påverkade familjen.



Du lärde mig kärlek

Av: Bente Bratlund

År: 2012

Format: Bok (67 sidor)

I denna lättlästa bok för vuxna berättar en dotter om sin dementa mor, kallad du, under en dag i slutet av hennes liv. Minnen från uppväxttiden blandas med nuets små händelser.



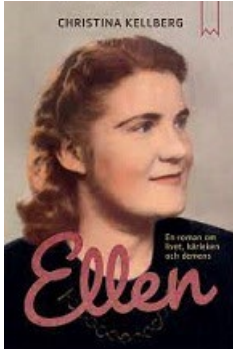
Du är inte ensam

Av: Jenny Eriksson

År: 2014

Format: Bok (33 sidor)

För barn och unga med en demenssjuk förälder. Författaren har egen erfarenhet, hon var tio år när hennes pappa insjuknade i Alzheimers sjukdom



Ellen - En roman om livet, kärleken och demens

Av: Christina Kellberg
År: 2015
Format: Bok (278 sidor)

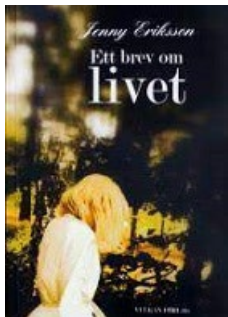
Romanen handlar om Ellen och hennes liv från ung under 40-talet till nutid. När Ellen blir änka börjar hon tappa greppet om vardagen. Hon får diagnosen Alzheimers sjukdom. Berättarperspektivet skiftar mellan Ellen och Ellens dotter.



En gammal och demenssjuk mamma

Av: Eva Forssell
År: 2014
Format: Bok (40 sidor)

En kortfattad skrift utgiven av Demensförbundet. En dotter berättar om sin upplevelse av moderns demenssjukdom och kontakterna med myndigheterna kring mammans vård.



Ett brev om livet

Av: Jenny Eriksson
År: 2012
Format: Bok (63 sidor)

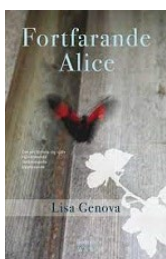
Jenny Eriksson är poet, fotograf, förläsare och författare. Född 1992, uppväxt i Valbo och bosatt i Gävle. Jenny var 10 år när hennes pappa fick en demenssjukdom. Ett brev om livet är Jennys tredje diktsamling.



Ett långsamt farväl . Om en relation i nöd och lust med Alzheimer

Av: Ulla Assarsson
År: 2015
Format: Bok: (264 sidor)

Handlar om Ulla och hennes man som drabbas av Alzheimer vid 62 års ålder. En berättelse att känna igen sig i för många anhöriga.



Fortfarande Alice

Av: Lisa Genova

År: 2010

Format: Bok (264 sidor)

Thrillerspännande, hjärtslitande och sorgligt om Alzheimer. Alice Howland, lyckligt gift och med tre vuxna barn, är en mycket välrenommerad Harvardprofessor på höjden av sin karriär när hon märker att hon börjar glömma saker.



Har jag en dotter? En bok om demens

Av: Gun Burman

År: 2001

Format: Bok (111 sidor)

Om en mammas väg in i demensen. Elisabeths mamma börjar uppträda som ett barn och dottern får en ny roll.



Innan jag glömmer

Av: Nina Gunke

År: 2022

Format: Bok (206 sidor)

Nina Gunke berättar om sitt liv: stressen som gjorde henne sjuk och glömskan som var tidiga tecken på alzheimer.



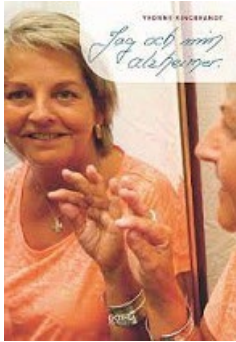
Iris – en sorgesång

Av: John Bayley

År: 1999

Format: Bok (281 sidor)

Den engelska författaren och filosofen Iris Murdoch drabbades av Alzheimer de sista åren av sitt liv. Här skriver hennes man om deras liv tillsammans.



Jag och min alzheimer

Av: Yvonne Kingbrandt

År: 2013

Format: Bok (128 sidor)

Yvonne Kingbrandt är 55 år och beredd på beskedet när hon får diagnosen Alzheimers sjukdom. Hennes mamma och hennes mormor hade drabbats av samma typ av hjärnskada.



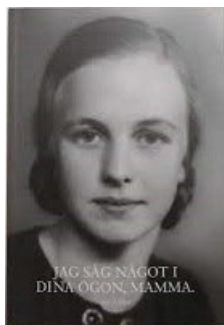
Jag skriver över ditt ansikte

Av: Anna-Karin Palm

År: 2021

Format: Bok (233 sidor)

Författaren berättar om sin mors gradvisa försvinnande in i Alzheimers sjukdom.



Jag såg något i dina ögon, mamma

Av: Ann Zackrisson Allan

År: 2014

Format: Bok (101 sidor)

Ann berättar om sin mammas demens från de första tecknen fram till slutet. Hon vill med sin egen berättelse dela med sig av de kunskaper och erfarenheter hon fick på väg.



Min syster fick Alzheimer . Om vård och bemötande ur ett anhörigperspektiv

Av: Irene Andersson

År: 2010

Format: Bok (104 sidor)

Moniqa Andersson är bara 58 år då hon får diagnosen Alzheimers sjukdom. Irene Andersson, Moniqas syster och bokens författare,

beskriver hur hon går bredvid genom sjukdomsförloppet och kämpar för att Moniqa ska få en trygg och fungerande vård på ett demensboende.



När du dör ska jag vara nära

Av Annie Reutersköld

År: 2022

Format: Bok (264 sidor)

Den här självbiografiska boken är en gripande skildring av relationen mellan dotter och demenssjuk och corona-smittad mamma.

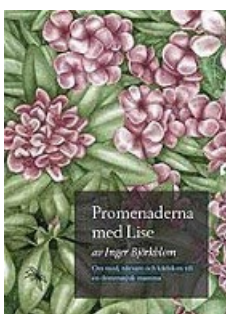


Och varje morgon blir vägen hem längre och längre

Av: Fredrik Backman

År: 2017 Format: Bok (85 sidor)

Ett ömsint porträtt av en åldrande mans kamp för att hålla kvar sina allra käraste minnen, och hur hans öde påverkar dem som står honom närmast.



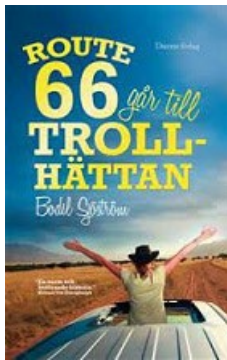
Promenaderna med Lise- om mod, närvaro och kärleken till en demenssjuk mamma

Av: Inger Björkblom

År: 2010

Format: Bok (189 sidor)

Handlar om det starka bandet mellan en mor och dotter och om hur svårt det kan vara när ens gamla mamma förvandlas inför ens blick, nästintill oigenkännlighet.



Route 66 går till Trollhättan

Av: Bodil Sjöström

Format: Bok: (254 sidor)

Route 66 går till Trollhättan är en ömsint och humoristisk berättelse om relationen mellan två mogna kvinnor, Lena och hennes nyblivna fru Maggan, som är ute och bilar på Route 66. Långt därifrån, i Trollhättan, finns Lenas mamma som drabbas av Alzheimers sjukdom.



Så länge jag kan, vill jag berätta

av Agneta Ingberg

År: 2010

Format: Bok (64 sidor)

Agneta Ingberg skriver med humor och ett talande bildspråk, om livet några år efter diagnosen.

Läsa på olika sätt

Att lyssna på böcker är ett bra alternativ när du har svårigheter att läsa. Det finns vanliga ljudböcker och e-böcker samt Daisy-böcker där du kan lyssna och samtidigt läsa.

Lättlästa böcker är olika typer av böcker som romaner, deckare och facklitteratur. De finns i olika svårighetsgrader.

8 SIDOR är en lättläst nyhetstidning som kommer ut en gång i veckan. På tidningens webbsida 8sidor.se kan du också läsa och lyssna på dagsfärska nyheter. Den finns också som taltidning och som taltidning och som app

Filmer

En sång för Martin

Av: Bille August

År: 2001

Format: Film

Svenskt drama i regi av Bille August, om en kvinna vars make drabbas av Alzheimers

Fadern

Av: Florian Zeller

År: 2020

Ett drama mellan en demenssjuk far och hans dotter som utspelar sig i faderns våning i London.

Huvudrollerna spelas av Anthony Hopkins och Olivia Coleman.

Still Alice

Av: Richard Glatzler och Wash Westmoreland

År: 2014

Format: Film (1 timme 41 minuter)

Alice Howland är på höjden av sin karriär när hon plötsligt märker att hennes minne börjar svikta. Hon diagnostiseras med ett tidigt stadium av Alzheimers sjukdom. Filmen skildrar hur Alice försöker behålla sin livsstil och leva i nuet trots att hennes personlighet långsamt försvinner medan sjukdomen framskrider.

Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter

Patientföreningar/organisationer och deras webbplatser är ett stöd för både dig som lever med sjukdom och/eller funktionsvariation och för dina närstående. Där hittar du information om din sjukdom och behandling, kontaktuppgifter, filmer, forskning och nyheter inom området.

Demensförbundet

Arbetar för att förbättra förhållandena för demenssjuka och deras anhöriga, både centralt och lokalt.

Lundagatan 42 A, 5 tr, 117 27 Stockholm

Telefon: 08-658 99 20 Fax: 08-658 60 68 Telefonrådgivning: 010-175 50 56

radgivning@demensforbundet.se

www.demensforbundet.se

Demensförbundets Facebooksida är öppen för alla! Man måste inte ha ett Facebook-konto för att kunna läsa innehållet.

www.facebook.com/demensforb

Demensföreningen Hässleholm

Lisen Ekdahl, Tingshusg.2, 281 31 Hässleholm

0451-810 80, 0451-26 70 20

lisen.ekdahl@gmail.com

Demensföreningen Kristianstad

Carola Nilsson,

Championjonvägen 17

297 72 Everöd

0722 47 70 71

Carola98@rocketmail.com

Demensföreningen Östra Göinge/Osby

Jytte Johannesen
0709 3932 01
jytax.johannesen@hotmail.com

Demensforum

Demensförbundets medlemstidning som utkommer med fyra nummer per år. Demensforum går även att få som ljudtidning till Daisyspelare eller MP3-fil. www.demensforbundet.se

Minnesvärt

Alzheimerföreningens tidning, utkommer med fyra nummer per år.
www.alzheimerforeningen.se

Webbsidor och digitalt



1177

Nationell samlingsplats för information och e-tjänster inom hälsa och vård. Behöver du sjukvårdsrådgivning? Ring numret 1177 dygnet runt för att få prata med en sjuksköterska.

- 1177.se

När du söker information om hälsa och sjukdom

Förhåll dig kritisk till all information du hittar, inte minst på nätet. Här är några tips på hur du kan tänka kring en källas tillförlitlighet.

- Varför är källan skapad? Är det för att informera, lära ut, övertyga dig, skapa en opinion eller för att sälja något? Beskriver den en enskild händelse eller presenterar den generella fakta?
- Vem står bakom informationen? Är det en myndighet, en organisation, ett företag eller en privatperson? Är det någon som har kunskap om ämnet och någon som du litar på? På en webbsida ska det finnas information om vem som är ansvarig. Fakta om sjukdomar ska komma från dem som har kunskap inom området. Finns det andra källor som bekräftar eller motsäger innehållet?
- Är informationen uppdaterad? Det ska finnas uppgifter om när texten är skriven eller uppdaterad.

Om du vill ha fler tips kan du låna boken *Källkritik på internet* eller läsa den digitalt på internetstiftelsens webbplats.

- internetstiftelsen.se

Kontaktuppgifter

Sjukhusbiblioteket & Patientutbildningscentrum Helsingborg

Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg
042-406 25 90
biblioteket.hbg@skane.se

Medicinska biblioteket Kristianstad

J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad
044-309 27 30
medicinskabiblioteket.nordost@skane.se

Psykiatribiblioteket Lund

Baravägen 1 C, 221 85 Lund
046-17 48 10
psykiatribiblioteket.lund@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund

Entrégatan 7, 221 85 Lund
046-17 17 25
sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö

Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö
040-33 18 00
sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Häftet *Vill du veta mer om kognitiva sjukdomar och demens?* är sammanställt av medicinska biblioteket i Kristianstad. Häftet uppdaterades 2023.