



Vill du veta mer om

Bröstcancer

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2023



Innehåll

Vill du veta mer om bröstcancer?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	3
Broschyrer	11
Läsa på olika sätt	12
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	12
När du söker information om hälsa och sjukdom	15
Kontaktuppgifter	16

Vill du veta mer om bröstcancer?

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.

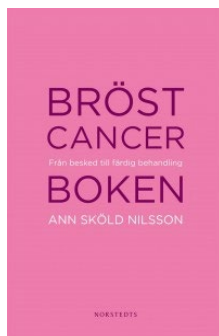
Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- 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. Det finns fler häften inom olika diagnoser och ämnen, för mer information kontakta sjukhusbiblioteken, kontaktuppgifter finns sist i häftet.

Böcker

Fackböcker



Bröstcancerboken. Från besked till färdigbehandlad.

Av: Ann Sköld Nilsson

År: 2010

Format: bok (174 sidor)

Detta en handfast och praktisk bok om bröstcancer. Här kan du läsa om hur undersökningen går till och vad beskedet kan innebära medicinskt och mentalt. Boken baseras på intervjuer med läkare, kuratorer och ett stort

antal patienter.



Leva nära cancer. När du eller någon närstående fått besked om cancer.

Av: Peter Strang

År: 2006

Format: bok (144 sidor)

Här finns fakta om cancersjukdomar, behandlingar men också psykologiska reaktioner. Det finns också praktiska råd vid problem som smärta, illamående och håravfall. Peter är professor och överläkare.



Rosa boken om bröstcancer. Fysiska, psykiska, sociala och existentiella aspekter.

Av: Yvonne Brandberg och Peter Nygren (redaktörer)

År: 2006

Format: bok (208 sidor)

Boken är skriven som ett komplement till vårdprogram för bröstcancer. Den tar upp viktiga frågor som kommunikation, stöd under behandling och symtomlindring.



Vägen tillbaka. Matlagning för cancerpatienter under rehabilitering.

Av: recept Per Lindström, foto Kurt-Inge Eklund

År: 2017

Format: bok (108 sidor)

När man är långvarigt sjuk är det viktigt att äta närings- och energirik mat för att återhämta sig. Men många cancersjuka får problem med att äta och specialister inom området skriver om detta i boken. Det finns också recept som är anpassade för cancersjuka.

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.



Alla frågor börjar med Varför?

Av: Ulla Uneslätt

År: 2004

Format: bok (95 sidor)

Ullas dotter Maria får diagnosen elakartad bröstcancer och hon beskriver hur livet förändras. Berättelsen handlar inte bara om sjukdom och död utan även om hur hon trots det svåra tar sig vidare.



Att mötas. En resa i sorg, glädje och insikt.

Av: Jenny Jobring

År: 2011

Format: bok (228 sidor)

Jennys mamma fick bröstcancer som spred sig till fler ställen i kroppen. För att bearbeta sina känslor och tankar började hon skriva dagbok. Hon var hos sin mamma tills hon dog och delar med sig av det hon upplevde. En bok från Bröstcancerfonden.



Att stå bredvid cancer.

Av: Ola Ringdahl
År: 2015
Format: bok (215 sidor)

Några av Ola Ringdahls närstående har varit cancersjuka. Han berättar om viljan att vara stark för att stötta och samtidigt försöka hantera sin egen oro, stress och sorg. I boken får du också ta del av andra personers erfarenheter och perspektiv på cancer.



Bara mitt bröst.

Av: Agneta Ullenius
År: 1996
Format: bok (203 sidor)

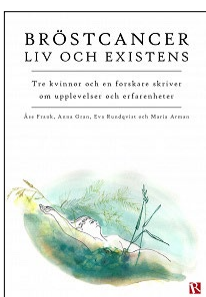
När Agneta fick diagnosen bröstcancer bestämmer hon sig för att skriva en dagbok. Hon skrev den för sin egen skull men även för att stötta andra.



Behandlingen. 205 dagar i kräfterike.

Av: Yvonne Hirdman
År: 2019
Format: bok (315 sidor)

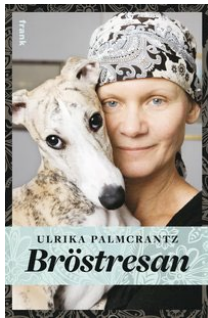
Via dagboksanteckningar med både ilska och humor får vi följa Yvonne och hur hon upplevde sjukdomstiden. Även om hon tycker det är orättvist att hon får cancer inser hon att många drabbas och varför skulle just hon skonas. Hon opereras, behandlas med strålning och cellgifter, ibland är det framgångar och ibland bakslag.



Bröstcancer. Liv och existens. Tre kvinnor och en forskare skriver om upplevelser och erfarenheter.

Av: Åse Frank, Anna Gran, Eva Rundqvist och Maria Arman
År: 2021
Format: bok (162 sidor)

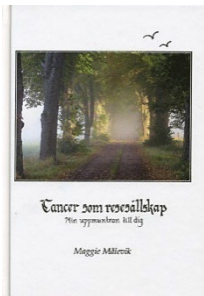
I boken berättar Åse, Anna och Eva om hur det var när de fick bröstcancer, från första misstanke tills att behandlingarna var över. De delar med sig av sina tankar kring livsfrågor och hur relationen till närstående och vänner förändrades. Maria Arman är forskare och skriver om cancer utifrån sin profession.



Bröstresan.

Av: Ulrika Palmcrantz
År: 2011
Format: bok (141 sidor)

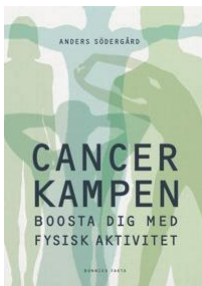
Vid en rutinundersökning fick Ulrika veta att hon hade bröstcancer. Hon började skriva en dagbok som blev en ”styrkebok” för att hjälpa andra. Den berättar också om hur familj, vänner och sjukvård bemöter sjukdomen.



Cancer som resesällskap. Min uppmuntran till dig.

Av: Maggie Målevik
År: 2011
Format: bok (63 sidor)

En berättelse om att ha cancer och ändå försöka se positivt på tillvaron, sätta mål och se framåt. Boken är skriven för att uppmuntra den som blivit sjuk, är vårdare eller närstående.



Cancerkampen. Boosta dig med fysisk aktivitet.

Av: Anders Södergård
År: 2022
Format: bok (156 sidor)

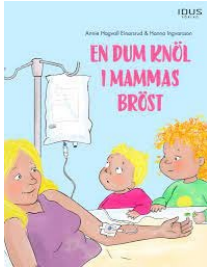
Boken handlar om fysisk aktivitet och dess effekter mot cancer. Hur du blir hjälpt av att motionera före och efter operation samt under cellgiftsbehandling och strålning. Det finns tips på rörelser som kan lindra biverkningar som smärta, trötthet och lymfödem. Anders Södergård är läkare och fystränare och när han fick cancer för 16 år sedan hade han önskat en bok som denna.



Den lille jäveln. En bok om cancer.

Av: Maria Håkansson
År: 2014
Format: bok (230 sidor)

Maria är 27 år när hon får diagnosen bröstcancer. Hon börjar skriva denna bok och vi får följa henne genom behandlingen. Hon delar med sig av sina upplevelser, tankar och känslor. Det finns även en ”tipslista” med sådant som underlättade hennes vardag.



En dum knöl i mammas bröst.

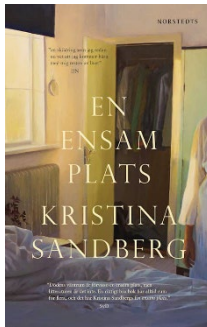
Av: Annie Hagvall Einarsrud och Hanna Ingvarsson

År: 2022

Format: bok (32 sidor)

Ålder: från 3 år

Ella och lillebror Henrics mamma har en knöl i sitt bröst och det är cancer. I boken beskrivs operation, behandling och hur det kan kännas när en förälder blir cancersjuk.



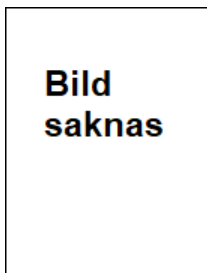
En ensam plats.

Av: Kristina Sandberg

År: 2021

Format: bok (389 sidor)

När författaren Kristina Sandberg är 45 år får hon diagnosen aggressiv bröstcancer. Hon är mitt i livet med uppväxande barn, en pappa som nyligen gått bort och resor för att prata om boksuccén om hemmafrun Maj. Hon skildrar utlämnande hur upplevelsen av att vara cancersjuk placerar henne på en alldeles ensam plats där hon inte alltid kan förstå eller göra sig förstådd.



Enbröstad.

Av: Maria Grahn, foto Anna von Brömssen

År: 2003

Format: bok (88 sidor)

Maria är skådespelare och får diagnosen bröstcancer. Hon bestämmer sig för att skriva en bok och dokumenterar sina erfarenheter i både ord och bild.



Evelina ska minna om mig.

Av: Renée Höglin

År: 1995

Format: bok (156 sidor)

Boken handlar om Ylva som fick bröstcancer i trettioårsåldern och dog tre år senare. När sjukdomen tillfälligt tog en paus födde hon dottern Evelina.



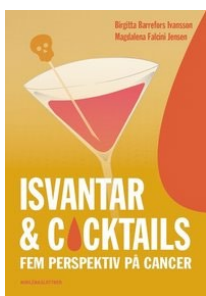
Håll metastaserna i schack.

Av: Eva Langlet

År: 2019

Format: bok (167 sidor)

Eva fick diagnosen bröstcancer 2013 och fyra år senare spridd bröstcancer. Hon skrev boken för att ge en lättfattlig och saklig överblick för de olika faserna i behandlingen, men också att ha till hands när man undrar över något.



Isvantar & cocktails. Fem perspektiv på cancer.

Av: Birgitta Barrefors Ivansson och Magdalena Falcini Jensen

År: 2015

Format: bok (134 sidor)

Efter mammografi fick Birgitta och Magdalena beskedet att de har bröstcancer. Vi får följa hur de, och deras män, upplever och hanterar sjukdomstiden. Vi får också möta deras gemensamma sköterska på onkologen.



Jag hörde orden.

Av: Margareta Olsson

År: 2010

Format: bok (59 sidor)

Margareta fick diagnosen bröstcancer och i boken skildrar hon sina känslor och tankar i kortdikter och bilder. Hon hoppas att andra cancersjuka ska känna igen sig och att de närstående ska få förståelse för hur den sjuke känner.



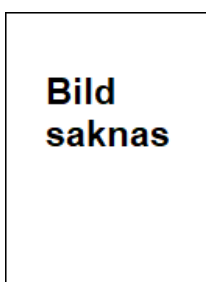
Jag vill fan leva. Kampen mot bröstcancer.

Av: Karin Björkegren Jones

År: 2014

Format: bok (236 sidor)

Karin fick hon diagnosen inflammatorisk bröstcancer 2012 och genomgick cellgifter, operation av hela bröstet, herceptin och strålning. I boken får vi följa henne under ett år tills hon blir friskförklarad.



Jag vill inte veta, inte nu. En berättelse om cancer.

Av: Helena Lind

År: 2012

Format: bok (48 sidor)

År 2005 fick Helena diagnosen bröstcancer. För att bearbeta sjukdomen och få distans skrev hon ner sina tankar om sjukdomen, behandlingen och framtiden. Med sin bok hoppas hon kunna hjälpa andra i liknande situation.



Löparklubben för cancersysstrar.

Av: Josie Lloyd

År: 2020

Format: bok (425 sidor)

Keira är huvudperson i denna roman. Hon får diagnosen bröstcancer och först vill hon inte berätta för någon, inte ens sin familj. Men hon inse snart att livssituationen förändras helt och att hon måste ta itu med situationen.

Tillsammans med ett härligt gäng kvinnor som också genomgår behandling börjar hon ägna sig åt löpning och livet faller alltmer på plats igen.



Mellan köksfönstret och evigheten.

Av: Karin Thunberg
År: 2006
Format: bok (278 sidor)

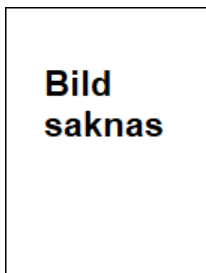
Boken är en varm och öppen hjärtig berättelse om kvinnors förhållande till kärlek, vännskap och arbete över generationer. Karin Thunbergs egen cancersjukdom blir den röda tråden genom berättelsen.



Min cancer. Tröstebok.

Av: Lena Linderholm, foton och akvareller: Lena och Gösta Linderholm
År: 2015
Format: bok (128 sidor)

År 2010 fick Lena diagnosen bröstcancer. Under sin sjukdomstid skrev hon dagbok och med denna som underlag en tröstebok för att ge kraft och mod till andra med cancer. Den innehåller en blandning av texter, bilder och recept. Här finns också sånger av maken Gösta Linderholm.



Min rosa tid. Dagbok om min bröstcancer.

Av: Cecily Laurell
År: 2012
Format: bok (98 sidor)

I dagboksform berättar Cecily om hur det var när hon fick bröstcancer. Hon vill uppmuntra och ge trygghet och hopp till andra som har bröstcancer.



Minnet av Caroline.

Av: Henrik Ranby
År: 2021
Format: bok (266 sidor)

Henriks fru Caroline fick diagnosen spridd bröstcancer och hon dör 55 år gammal. I boken berättar han om henne och deras liv tillsammans. När Caroline blir sjuk går de igenom en svår kris men upplever att de blir mer sammansvetsade.



När mormor fick cancer. En bok om livet.

Av: Minna Paananen
År: 2015
Format: bok (33 sidor)

Siris mormor får cancer. Hon tycker inte att det låter bra, men tillsammans ska de nog klara av det här. Det är ett svårt ämne men ändå en fin bok om livet och att stötta varandra när det är svårt. Från 6 år.



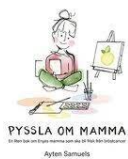
Orka cancer. En bok med tips och idéer som kan hjälpa dig att få en starkare kropp och en lugnare själ.

Av: Helene Sjögren

År: 2018

Format: bok (44 sidor)

På ett lättfattligt sätt beskriver Helene vad cancer är och hur man kan påverka sitt mående före, under och efter behandling. Hon tar upp mat, träning, rökning och hur man även kan ”vårda” sina tankar.



Pyssla om mamma. Bok jag skickat till er för granskning

Av: Ayten Samuels

År: 2019

Format: bok (15 sidor)

Ålder: från 6 år

Enyas mamma har fått bröstcancer och allt blir annorlunda. Boken handlar om vad som händer den närmaste tiden efter att mamman får diagnosen.



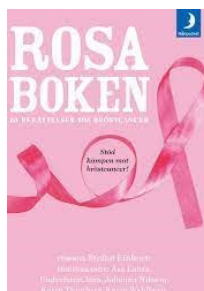
Queens of scars. Mer än kvinnan utan bröst.

Av: Angelica Amazona Weijland

År: 2022

Format: bok (134 sidor)

Angelica har haft bröstcancer och opererat bort båda brösten. Synen på kvinnans bröst är ofta styrd av ideal som ställer orealistiska krav på vad bröst är och hur de ska se ut. Tillsammans med 16 andra kvinnor vill hon ge en nyanserad bild av att förlora ett eller båda brösten.

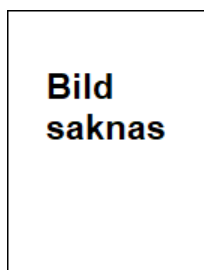


Rosa boken. 10 berättelser om bröstcancer.

År: 2012

Format: bok (190 sidor)

I boken berättar kända författare och vanliga svenskar, överlevande, partners, barn och barnbarn, om sina erfarenheter av bröstcancer. Om rädsla och ovisshet men också om lycka och hopp.



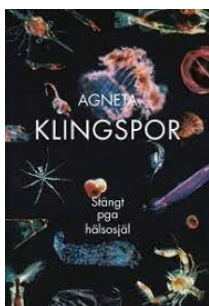
Sexton betaped. En berättelse om bröstcancer.

Av: Gärd Ojon

År: 2010

Format: bok (60 sidor)

Boken består av hundra dikter som handlar om upptäckten, diagnosen, operation, cytostatikabehandling, strålning samt om personal och andra inblandade.



Stängt pga hälsosjäl.

Av: Agneta Klingspor

År: 2010

Format: bok (92 sidor)

Boken är en stark skildring av Agnetas upplevelse av att ha bröstcancer. Hon får beskedet och plötsligt kretsar hennes liv och verklighet kring en knöl i bröstet. En tid av oro och många tankar om både döden och livet.



Ta kommandot över din bröstcancer.

Av: Eva Langlet

År: 2014

Format: bok (152 sidor)

Eva får diagnosen bröstcancer år 2013 och hennes egna erfarenheter ligger till grund för boken. Vad händer i kroppen? Vad kan man göra själv? är några av rubrikerna i boken.



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

År: 2014

Format: bok (266 sidor)

Boken är en introduktion till EFT, Emotional Freedom Techniques och mindfulness, och hur detta kan användas vid cancer.



Är jag fortfarande vacker?

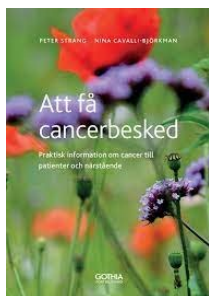
Av: Cecilia Hedström

År: 2014

Format: bok (184 sidor)

I boken berättar tjugofyra kvinnor som fått diagnosen cancer om sina tankar kring behandlingar, utseende, relationer och rädslor. Men det handlar också om tacksamhet och glädje.

Broschyror



Att få cancerbesked. Praktisk information om cancer till patienter och närstående.

Av: Peter Strang och Nina Cavalli-Björkman

År: 2016

Format: broschyr (24 sidor)

Broschyren är ett stöd när man fått diagnosen cancer. De olika reaktionsfaser man går igenom vid ett svårt besked beskrivs. Det finns tips på vad du kan göra för att vardagen ska fungera samt var och hur du kan söka hjälp och stöd. Författarna är cancerläkare.



Bröstcancerförbundets broschyrer.

På Bröstcancerförbundets webbsida *Informationsmaterial* finns digitala broschyrer om bröstcancer, behandlingsmetoder, sexlivet och forskning. Det finns ett lexikon som förklarar svåra ord som används inom cancervården.

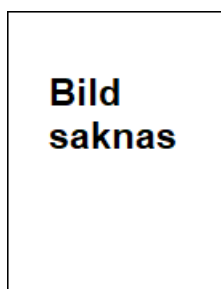
- brostcancerforbundet.se/om-brostcancer/las-var-broschyr-om-brostcancer



Cancerfondens broschyrer.

Cancerfonden har broschyrer om cancerdiagnoser och ämnen kring cancer som behandling, vara närstående, mat, sexualitet och prevention.

Broschyerna finns att läsa digitalt på Cancerfondens webbsida *Broschyror* och kan beställas kostnadsfritt på Cancerfondens webbsida *Webbshop*.



Risk för lymfödem efter bröstcancer. Vad kan jag göra själv?

Av: Helena Janlöv-Remnerud

År: 2014

Format: broschyr (48 sidor)

En broschyr om hur lymfsystemet fungerar och vad man kan göra när det inte fungerar.

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 app.

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.



Anhörigas Riksförbund

Anhörigas Riksförbund är ett stöd för dig som är anhörig och/eller anhörigvårdare. Hit kan du vända dig med frågor eller om du behöver någon att prata med.

- anhorigasriksforbund.se
- Telefon Anhöriglinjen: 020-023 9500, måndag-tisdag, torsdag-fredag 10.00-15.00, onsdag och söndag 18.00-21.00
- Telefonväxel: 010-155 70 60, måndag-torsdag 09:00-15:00
- E-post: info@anhorigasriksforbund.se



Vi anhöriga

Anhörigas Riksförbunds medlemstidning. Det finns även en digital version som kan läsas oavsett om man är medlem eller inte.

- anhorigasriksforbund.se



Bröstcancerförbundet

- bröstcancerförbundet.se
- Telefon: 08-546 40 530
- E-post: info@brostcancerforbundet.se



Magasin B

Magasin B är Bröstcancerförbundets medlemstidning. Det finns även en digital version som kan läsas oavsett av om man är medlem eller inte.

- brostcancerforbundet.se/om-oss/magasin-b

Webbsidor och digital media



1177 Vårdguiden

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

På 1177:s sida Cancer kan du läsa om bröstcancer, behandling och sådant som berör cancer.

- 1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/cancer



CANCERFONDEN

Cancerfonden

Cancerfonden är en ideell fond som finansierar många cancerprojekt.

- cancerfonden.se



Cancerpodden

Podden innehåller information om cancer för såväl drabbade som närstående. Du kan också läsa berättelser från olika personer, drabbade, närstående, läkare, forskare och bidragsgivare.

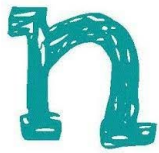
- cancerpodden.se



Cancersnack

I podden Cancersnack tas ämnen som är aktuella vid cancersjukdom upp. Podden görs av Lotta som närstående och Emma som sjuk.

- radioplay.se/podcast/cancersnack



Näracancer

Webbsidan är till för den som är ung och står nära någon som har cancer. Alla som berörs av cancer behöver få veta vad som händer. Här möter man andra unga i liknande situation och du kan få svar på frågor av sjukvårdspersonal.

- narcancer.se



Nationellt vårdprogram Bröstcancer

Det nationella vårdprogrammet för bröstcancer följer Socialstyrelsens riktlinjer.

- cancercentrum.se/samverkan/cancerdiagnoser/brost/vardprogram



Ung cancer

Webbsida för unga vuxna, både för den som är cancersjuk och de närstående.

- ungcancer.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:

- 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

Häftet *Vill du veta mer om bröstcancer* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades 2023.