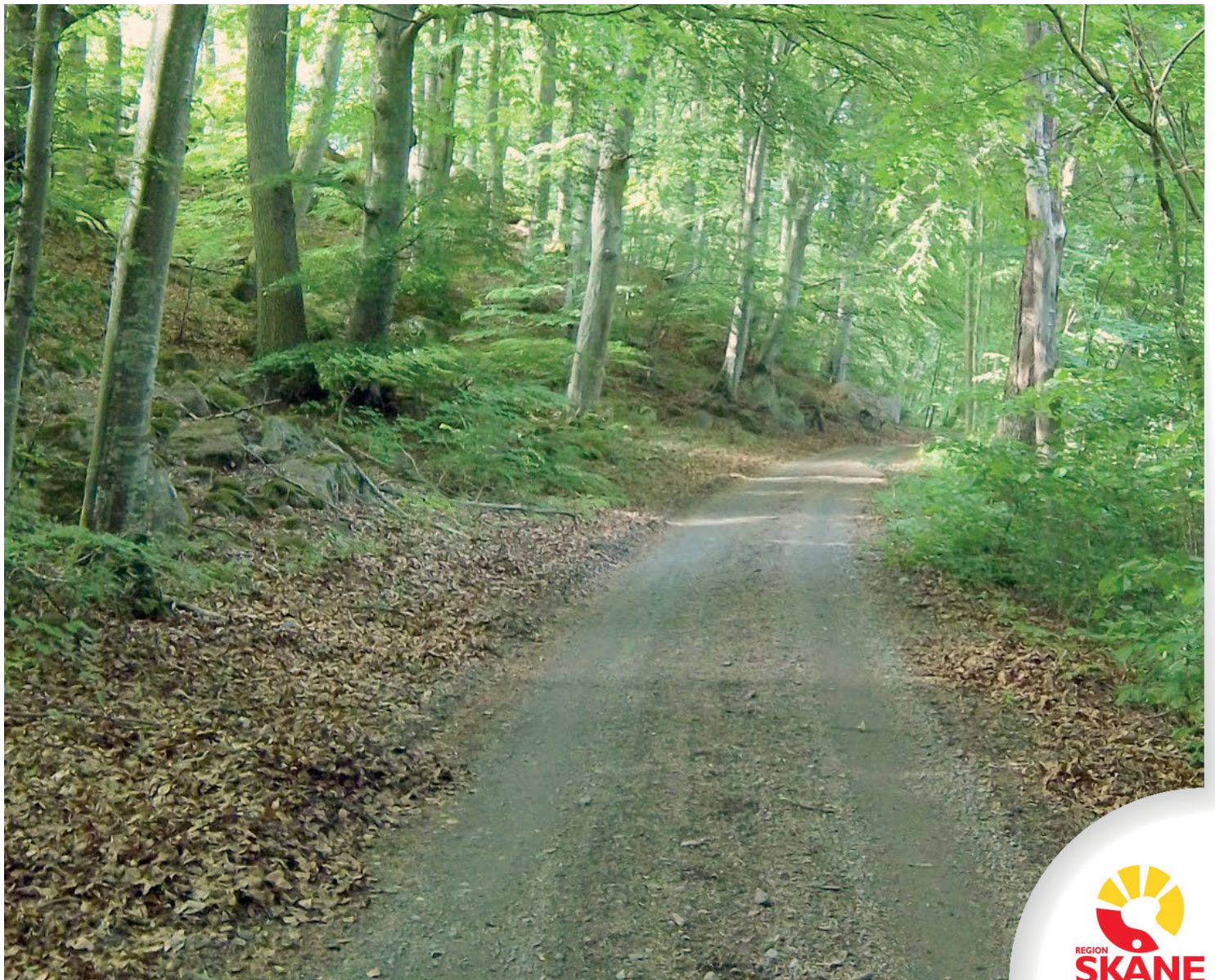




Vill du veta mer om  
**Cancer – att vara  
närstående**

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2022





## **Innehåll**

Vill du veta mer om cancer – att vara närstående?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	3
Broschyrer	8
Läsa på olika sätt	8
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	9
Webbsidor och digital media	9
När du söker information om hälsa och sjukdom	11
Kontaktuppgifter	12

# Vill du veta mer om cancer – att vara närstående?

## Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häftena 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



#### **Anhörig i nöd och lust.**

Av: Lennarth Johansson

År: 2016

Format: bok (129 sidor)

Denna bok är skriven till dig som är närstående till någon som är sjuk. Ofta sätts den sjukes behov främst och de närstående tar rollen att vara ett stöd och att vårda. Men för att orka måste man tänka på sig själv. Lennarth är psykolog och docent i gerontolog.



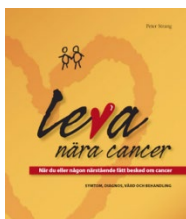
#### **Barn som sörjer.**

Av: Marie Rehnstam

År: 2012

Format: bok (86 sidor)

Det kan vara svårt att bemöta och prata med barn om död och sorg, man vet inte vad man ska säga och göra. Maria är präst och har skrivit boken som ett stöd inför samtal med barn i sorg.



## **Leva nära cancer. När du eller någon närstående fått besked om cancer - symtom, diagnos, vård och behandling.**

Av: Peter Strang

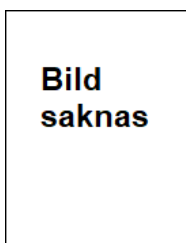
År: 2006

Format: bok (144 sidor)

Här finns fakta om cancersjukdomar, behandlingar men också psykologiska reaktioner. Du får praktiska råd vid problem som smärta, illamående och håravfall. Peter cancerläkare och professor i palliativ medicin.

## **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.



### **Anhörig på liv och död.**

Av: Elisabeth Ohlson Wallin

År: 2009

Format: bok (45 sidor)

Elisabeth är fotograf och med starka och uttrycksfulla bilder skildrar hon hur det kan vara för de närstående när någon blivit cancersjuk. En del bilder har korta texter.



### **Att stå bredvid cancer.**

Av: Ola Ringdahl

År: 2015

Format: bok (215 sidor)

Några av Olas 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.



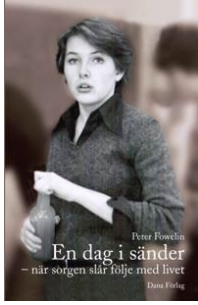
### **Cancerkarusellen.**

Av: Anna Lindvall Olsson

År: 2011

Format: bok (301 sidor)

Anna skrev boken efter att hennes man dött i cancer. Hon berättar om situationen som närstående och beskriver sjukdomstiden som en karusellfärd för henne, mannen och deras dotter.



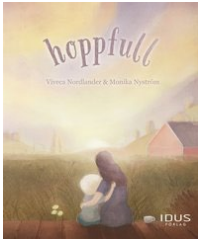
## **En dag i sänder. När sorgen slår följe med livet.**

Av: Anna Lindvall Olsson

År: 2017

Format: bok (111 sidor)

Peters fru är 55 år när hon dör i hjärncancer. Han skrev boken för att bearbeta sjukdomstiden och sin sorg samt för att andra ska kunna känna igen sig.



## **Hoppfull.**

Av: Viveca Nordlander, Monika Nyström och Alexander Söderholm

År: 2015

Format: bok (34 sidor)

Boken handlar om när pappan i en familj blir allvarligt sjuk och dör. Familjen går igenom en jobbig sjukdomstid med många svåra tankar och känslor. När pappan har dött dyker en groda upp och blir till hjälp och stöd. Det är ett svårt ämne och boken bör läsas tillsammans med en vuxen. Från 6 år.



## **Humlesäcken.**

Av: Lina Brustad

År: 2017

Format: bok (203 sidor)

När Lina var 32 år dör hennes man av en hjärntumör efter 7 års sjukdomstid. De har en fyraåriga son. I boken delar hon med sig av sin sorg, tankar och upplevelser. Hon berättar om skuldkänslor, som att inse att man själv kommer att finnas kvar och att ha en önskan om att få gå vidare.



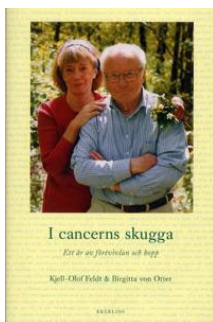
## **Isvantar & cocktails. Fem perspektiv på cancer.**

Av: Birgitta Barrefors Ivansson och Magdalena Falcini Jensen

År: 2015

Format: bok (134 sidor)

Birgitta och Magdalena har haft bröstcancer och boken innehåller olika berättelser från deras sjukdomstid. Det är den egna upplevelse som patient, hur deras män upplevde tiden och deras onkologisjuksköterska berättar från sitt perspektiv.



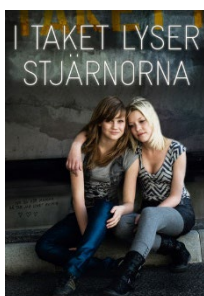
### **I cancerens skugga. Ett år av förtvivlan och hopp.**

Av: Kjell-Olof Feldt och Birgitta von Otter

År: 2003

Format: bok (240 sidor)

När Kjell-Olof var i sjuttioårsåldern fick han prostatacancer. Han och hustrun Birgitta skrev under första året ned sina tankar och upplevelser i var sin dagbok.



### **I taket lyser stjärnorna.**

Av: Johanna Thydell

År: 2003

Format: bok (222 sidor)

Jenna är 13 år och i taket i hennes rum har hon och mamma klistrat upp stjärnor som

lyser i mörkret. En bok om det svåraste, att mamma är döende i cancer. Det handlar om att vara stark och svag på samma gång och om den första kärleken som ingen annan kan förstå. Från 12 år. Boken har filmatiserats.



### **Innan du går.**

Av: Marianne Wesén

År: 2012

Format: bok (257 sidor)

När Mariannes man fick lungcancer blev deras tid tillsammans begränsad. Detta förändrade deras relation och de upplevde att de kom varandra nära på ett annat sätt.



### **Livet som anhörig. I skuggan av cancer, alzheimer och ALS.**

Av: Sara Natt och Dag

År: 2011

Format: bok (191 sidor)

Sex personer berättar om hur de hanterade tillvaron när en närstående blivit svårt sjuk. När något svårt händer reagera vi olika och det finns inget sätt som är rätt eller fel. Berättelserna lär oss att man kan klara av mer än man tror.



### **Mammas liv.**

Av: Mi Tyler och Malin Ahlin

År: 2014

Format: bok (29 sidor)

När Liv är 5 år får hennes mamma cancer och det är mycket som blir annorlunda och oroande. En guldhamster hjälper Liv att bearbeta det hon går igenom. Författaren har själv haft cancer. Det är ett svårt ämne och boken bör läsas tillsammans med en vuxen. Från 3 år.



### **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 livet måste gå vidare. Att hantera sorgen när din älskade gått bort.**

Av: Ken Olofsson

År: 2014

Format: bok (166 sidor)

Boken innehåller berättelser av ett tjugotal personer som minst en närstående. De berättar om hur de hanterat sorgen och att livet går vidare men ser annorlunda ut.



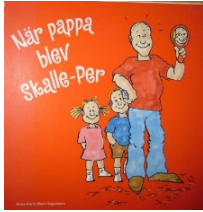
### **När mormor fick cancer. En bok om livet.**

Av: Minna Paananen

År: 2015

Format: bok (33 sidor)

Siris mormor får cancer. Hon tycker det inte 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. Det är ett svårt ämne och boken bör läsas tillsammans med en vuxen. Från 6 år.



### **När pappa blev Skalle-Per.**

Av: Anna-Karin Elwin Segolsson, Katarina Averås och Karin Lundqvist

År: 2004

Format: bok (29 sidor)

John och Annies pappa får blodcancer och deras liv förändras. Boken tar upp frågor och problem som kan uppstå när en förälder blir svårt sjuk. Det är ett svårt ämne och boken bör läsas tillsammans med en vuxen. Från 3 år.



### **Orkar han så orkar jag.**

Av: Helene Kindstedt

År: 2010

Format: bok (225 sidor)

När Helenes son Ivar var 11 år fick han en hjärntumör. Hon berättar, med stort engagemang och humor, om hur de klarade sig genom sjukdomstiden.



### **Så skilde döden oss åt. Mardrömmen cancer mitt i livet.**

Av: Karin Hägglund

År: 2019

Format: bok (277 sidor)

När Karin är 32 år får hennes partner Peter diagnosen urinblåsecancer. Hon berättar om sjukdomstiden och första året efter Peters död. Hon önskar att hennes berättelse ska hjälpa andra som får diagnosen cancer eller lever nära någon med cancer.



## Broschyrer



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

Av: Peter Strang och Nina Cavalli-Björkman

År: 2016

Format: broschyr (24 sidor)

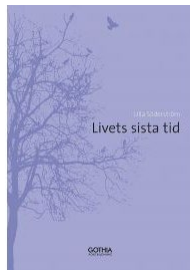
Broschyren är ett stöd när man fått diagnosen cancer. De olika reaktionsfaser man går igenom vid ett svårt besked beskrivs. Det finns tips på vad du kan göra för att vardagen ska fungera samt var och hur du kan söka hjälp och stöd. Författarna är cancerläkare.



### **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 *Broschyrer* och kan också beställas på Cancerfondens webbsida *Webbshop*.



### **Livets sista tid.**

Av: Ulla Söderström

År: 2013

Format: broschyr (10 sidor)

I broschyren beskrivs hur det kan vara under tiden innan någon dör och när någon dör. Det handlar både om vad som händer med kroppen och hur tankarna kan påverkas när man inser att man ska dö. Ulla är allmänläkare.

## **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](http://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**

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](http://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](mailto: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](http://anhorigasriksforbund.se)

## 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](http://1177.se)



### **Cancerfonden, Att vara närstående**

När någon blir cancersjuk förändras även livet för de närstående. På denna webbsida tas olika frågor och problem upp, både för den som är sjuk och de närstående.

- [cancerfonden.se/om-cancer/att-vara-narstaende](http://cancerfonden.se/om-cancer/att-vara-narstaende)

## Cancerkompisar.se **Cancerkompisar.se**

Hos Cancerkompisar kan du komma i kontakt med andra som är eller varit närstående till någon som är cancersjuk.

- [cancerkompisar.se](http://cancerkompisar.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.

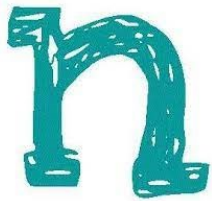
- [cancerpodden.se](http://cancerpodden.se)



### **Cancersnack**

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

- [cancersnack.se](http://cancersnack.se)



### **Näracancer**

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

- [näracancer.se](http://näracancer.se)



### **Ung cancer**

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

- [ungcancer.se](http://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](http://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 cancer – att vara närstående* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades 2022.