

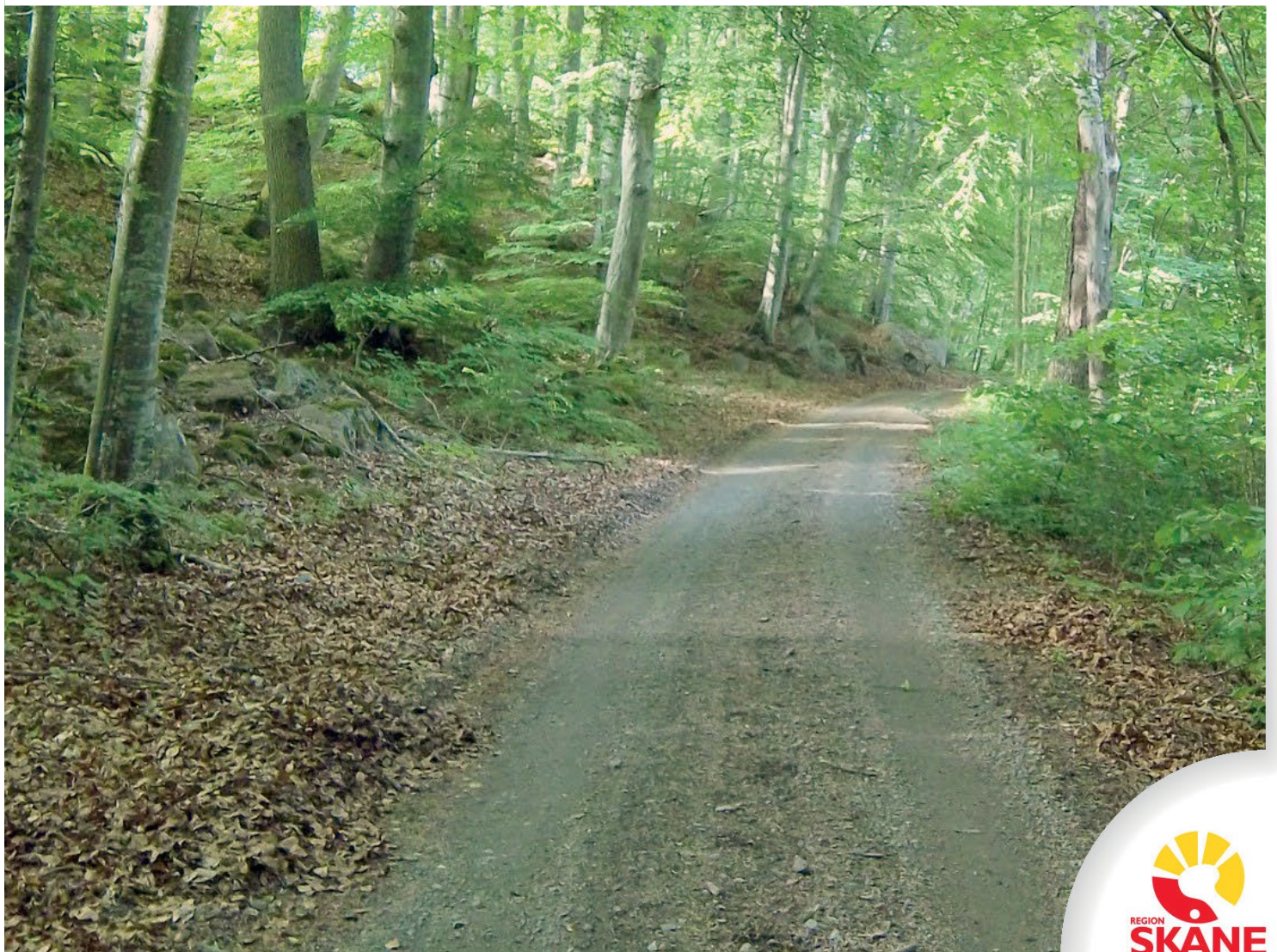


Vill du veta mer om

# Existentiella frågor kring kris och sorg

Framtagen i samarbete med Cancerrehabiliteringsmottagningen, Helsingborg

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2023



## Innehåll

Vill du veta mer om existentiella frågor kring kris och sorg?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Livsfrågor	2
Att leva med sjukdom	4
Kris, sorg och död	10
Palliativ vård	15
Läsa på olika sätt	15
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	15
Hjälp och stöd	16
Webbsidor och digital media	17
Webbsidor	17
Poddar	18
När du söker information om hälsa och sjukdom	19
Kontaktuppgifter	20

# Vill du veta mer om existentiella frågor kring kris och sorg?

## 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

### Livsfrågor



#### **Dansa mjukt i tillvaron. Om mening, mod och möjligheter.**

Av: Ann Kåver

År: 2020

Format: bok (171 sidor)

Psykologen, terapeuten och författaren Anna Kåver utforskar här vårt existentiella välbefinnande. Hur vi med empati, acceptans, välvillighet håller ensamheten borta och kärleken och vänskapen vid liv. Hon betonar vilken av inre rörlighet, en flexibilitet som gör att vi inte fullkomligt tappar fotfästet när krisen kommer. Att vi, med författarens ord, lär oss dansa mjukt med tillvaron.



## **Den där jävla döden. Vi ska alla dö så vi kan lika gärna prata om det.**

Av: Anna Lidman

År: 2014

Format: bok (223 sidor)

Döden var tidigare en naturlig del av tillvaron men detta har förändrats och många skjuter bort tanken på att vi alla ska dö. Om man inte möter och lär känna döden kan den bli skrämmande, otäck och svår att acceptera. Anna var rädd för döden och för att minska sin rädsla har hon intervjuat människor med olika bakgrund, yrkesroller och religiös tillhörighet för att lära sig mer om döende och döden.



## **Det här är hjärtat.**

Av: Bodil Malmsten

År: 2015

Format: bok, dikt (68 sidor)

Boken är en dikt om kärlek och sorgen när döden drabbar. Den är enkel att läsa och fångar in mycket av allt i livet som förändras när en nära dör.

Några rader ur dikten:

“Det är det som är döden

Det att du aldrig svarar igen

Men att förstå det”



## **Inga fler dagar inom parentes. Om livet, döden och sorgen.**

Av: Annika Borg

År: 2015

Format: bok (225 sidor)

Annika är präst med lång erfarenhet av att möta människor i kris och sorg men när hennes pappa blev cancersjuk och dog var hon lika utelämnad som alla andra. I boken funderar hon över hur vi reagerar och tänker när vi drabbas av svårigheter. Hon reflekterar också över att vi i sorgen inte alltid har kontroll över våra känslor och handlingar och att detta kan vara befriande.



### **Livsglädjen och det djupa allvaret. Om existentiell kris och välbefinnande.**

Av: Peter Strang  
År: 2007 (tr. 2008)  
Format: bok (160 sidor)

Vid allvarlig sjukdom förändras tillvaron och ingenting är längre som vanligt. Tankar och frågor om livet och existensen blir påtagliga och många drabbas av livskriser. Peter Strang har lång erfarenhet som cancerläkare och ger oss exempel från möten med svårt sjuka patienter och närstående och hur de på olika sätt hanterat sin situation.



### **Så länge vi lever. Hur insikten om livets korthet kan tydliggöra nuet och dess möjligheter.**

Av: Peter Strang  
År: 2017  
Format: bok (152 sidor)

Frågor kring livet och vår existens är oftast inte aktuella förrän något svårt händer, exempelvis allvarlig sjukdom. Peter Strang är cancerspecialist och med hjälp av sina erfarenheter från möten med patienter vill han få oss att reflektera över vad vi verkligen vill med livet. Vad och vem är viktig, vad ger glädje och vad vill jag hinna göra.

## **Att leva med sjukdom**



### **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. Den beskriver de olika reaktionsfaser man går igenom efter ett svårt sjukdomsbesked. 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.



### **Att stå bredvid cancer.**

Av: Ola Ringdal  
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 samtidig försöka hantera sin egen oro, stress och sorg. I boken får du också ta del av andra personers erfarenheter och perspektiv på cancer.



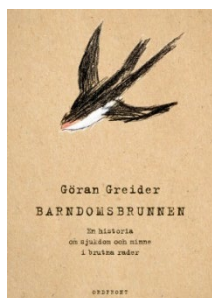
### **Att överleva cancer men inte våga leva.**

Av: Cecilia Läckberg

År: 2019

Format: bok (89 sidor)

Cecilia fick diagnosen tarmcancer när hon var i 40-årsåldern. Hon har alltid varit rädd för att få cancer och har dessutom hälsoångest vilket gjorde henne mycket orolig och gav svår ångest. Efter operation och cellgiftsbehandlingar blev hon frisk från cancer. Hon berättar om tiden efter cancer och att känna skuld eftersom hon inte känner de starka lyckokänslor andra berättat om. Oro för återfall finns hela tiden med och ger henne ofta ångest.



### **Barndomsbrunnen. En historia om sjukdom och minne i brutna rader.**

Av: Göran Greider

År: 2021

Format: bok (249 sidor)

Under hösten 2020 åkte Göran Greider in och ut på sjukhus och kring nyår fick han en cancerdiagnos. Under hela denna tid har han skrivit, ofta i sjuksängen, och format en självbiografisk berättelse som inte väjer för det svarta – men som också andas glädje, livslust och medmänsklig gemenskap.

BRÖSTCANCER  
LIV OCH EXISTENS  
Tre kvinnor och en forskare skriver  
om upplevelser och erfarenheter  
Åse Frank, Anna Gran, Eva Rundqvist och Maria Arman



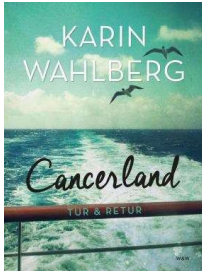
### **Bröstcancer – liv och existens. Tre kvinnor och en forskare skriver om upplevelser och erfarenheter.**

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 påverkats och förändrades. Maria Arman är forskare och skriver om cancer utifrån sin yrkesroll.



## **Cancerland – tur & retur. Livet som läkare och patient.**

Av: Karin Wahlberg

År: 2014

Format: bok (206 sidor)

När läkaren Karin Wahlberg är 65 år får hon beskedet att hon har cancer i ändtarmen. Hennes tillstånd är mycket allvarligt men efter behandling är hon tillbaka i arbetslivet. I boken delar hon med sig av sina sjukdomserfarenheter och tankar om livet både som patient och i sin yrkesroll.



## **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.



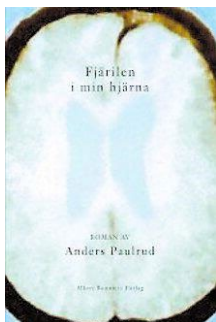
## **En sorts kärlek.**

Av: Ray Kluun

År: 2003

Format: bok (357 sidor)

Romanen handlar om ett ungt par, Carmen och Sten, de har en ettårig dotter. De lever ett innehållsrikt och gott liv och är föräldrar till en ettårig flicka. När Carmen får diagnosen bröstcancer har Sten svårt att klara situationen och flyr in i arbete och nöjen. Carmen genomgår behandlingar och bröstet opereras bort men hon överlever inte. Berättelsen är självutlämnande, stundtals brutal, och skildrar ”en sorts kärlek”. Författaren har själv mist sin fru i cancer och blivit ensam med en liten dotter.



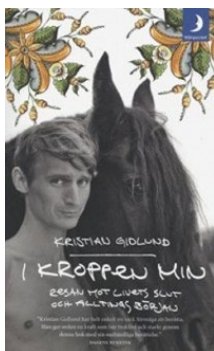
## **Fjärilen i min hjärna.**

Av: Anders Paulrud

År: 2008

Format: bok (130 sidor)

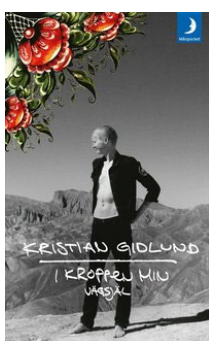
Författaren Anders Paulrud fick en hjärntumör och sedan lungcancer och dog 56 år gammal. Huvudpersonen i romanen heter också Anders och har lungcancer. Vi får följa sjukdomsförloppet, behandling och hans tankar. Han sörjer sig själv och sitt liv och försöker vänja sig vid tanken att allt så småningom ska fortsätta utan honom. Relationen till frun är också central i boken.



### **I kroppen min. Resan mot livets slut och alltings början.**

Av: Kristian Gidlund  
År: 2013  
Format: bok (329 sidor)

Författaren, journalisten och musikern Kristian Gidlund fick magsäckscancer och dog 29 år gammal. Han startade en blogg och texter ur denna blev två böcker, detta är den första. Kristian opererades och fick cellgifter och det verkade ha lyckats men ett halvår senare kom cancer tillbaka och den var obotlig.



### **I kroppen min. Vägsjäl.**

Av: Kristian Gidlund  
År: 2013  
Format: bok (211 sidor)

Författaren, journalisten och musikern Kristian Gidlund fick magsäckscancer och dog 29 år gammal. Han startade en blogg och texter ur denna blev två böcker, detta är den andra. Kristian opererades och fick cellgifter och det verkade ha lyckats men ett halvår senare kom cancer tillbaka och den var obotlig. Boken innehåller texter han skrev under sina sista sju månader och fotografier från en utställning om honom.



### **I skuggan av sommaren.**

Av: Peter Strang  
År: 2017  
Format: bok (366 sidor)

Romanen handlar om Jakob som fick diagnosen lymfkörtelcancer när han var 34 år. Livet förändras helt och han ställs inför nya tankar om livet och måste göra många val. På onkologen blir han vän med Mattias och boken handlar till stor del om hur viktigt det är att ha gemenskap med andra. Jakob träffar också Malin och de blir förälskade. Peter Strang är cancerläkare.



### **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 (56 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 inte... En bok om att vara döende i cancer.**

Av: Linda Björkqvist

År: 2019

Format: bok (303 sidor)

Linda insjuknade i obotlig cancer i tjocktarmen 44 år gammal och dog två år senare. Att skriva om sina känslor och tankar gav henne tröst och hon hoppades att texterna även skulle hjälpa andra. Hon reagerade över att bli kallad kämpe för hur känns det för de som förlorar kampen och de som har obotlig cancer? Hon funderar över om livet är värt att leva när man vet att man inte får leva klart. Och om det är värt jobbiga biverkningar, bara för att kunna förlänga livet lite till.



### **Jag ska inte dö idag.**

Av: Pamela Andersson

År: 2014

Format: bok (218 sidor)

Pamela var i 50-årsåldern när fick ett epileptiskt anfall under en joggingtur. Det visade sig bero på en hjärntumör som inte gick att operera bort och läkaren kunde inte ge besked om hur lång tid hon hade kvar att leva. Hon tränade mycket både mentalt och fysiskt och behandlas med strålning och cytostatika. Hela tiden fanns tanken om hur lång tid hon har kvar att leva. När barnen frågar svara hon att alla ska dö någon gång men jag ska inte dö idag. Och jag ska inte dö imorgon. Tumören försvinner så småningom och Pamela skriver om detta i boken ”Två hål i huvudet och ett mirakel”.



### **Lysande stjärnor på en nattsvart himmel.**

Av: Ulrika Borén

År: 2014

Format: bok (119 sidor)

Ulrika fick epileptiska anfall och det visade sig bero på en hjärntumör. Livssituationen förändrade och hon berättar hur hon hanterade alla de besked hon fick och beslut hon måste fatta. Hon ger olika tips på vad hon gjorde för att må bättre och som gett henne ett annat förhållningssätt till livet.



## **Mellan köksfönstret och evigheten.**

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

Innan Karin fick bröstcancer betydde arbetet, kärlek och vänskap allra mest men i och med sjukdomen blev kärleken och vänskapen viktigast. I sin bok berättar hon om kvinnors förhållande till kärlek, vänskap och arbete över generationer och Karins bröstcancer går som en röd tråden genom berättelsen.



## **Min cancer. Tröstebok.**

Av: Lena Linderholm  
År: 2015  
Format: bok (126 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.



## **Prostatacancer. En bok om hopp.**

Av: Peter Örn  
År: 2016  
Format: bok (180 sidor)

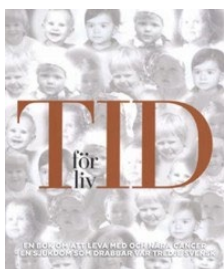
När Peter var i sextioårsåldern fick han beskedet att han har prostatacancer. Han berättar utelämnande om sina erfarenheter både medicinskt och känslomässigt. Boken innehåller även samtal med andra cancerdrabbade och en intervju med en prostatakirurg.



## **Stängt pga hälsosjäl.**

Av: Agneta Klingspor  
År: 2010  
Format: bok (92 sidor)

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



### **Tid för liv. En bok om att leva med och nära cancer.**

Av: Lena Bergling  
År: 2012  
Format: bok (160 sidor)

När man får cancer blir själva tiden ofta viktig både för den cancersjuka eller de närstående. I boken berättar ett tiotal personer om sina tankar och erfarenheter. Det finns också texter om cancer och inslag från personer som på olika sätt har en anknytning till cancer.



### **Vad ska en flicka göra? Konsten att vara riktigt rädd.**

Av: Annika Lantz  
År: 2014  
Format: bok (270 sidor)

Annika Lantz var 47 år när hon fick diagnosen gynekologisk cancer. Hon jobbade med en bok om att åldras med värdighet som hon fortsatte att skriva men nu med cancer i fokus. Texten är humoristisk men beskriver ändå utlämnande behandlingarna och de existentiella frågorna, Annika brottas exempelvis med ”vem är jag” och ”hur länge”.

## **Kris, sorg och död**



### **Dagen då döden kom. Och livet som följde därefter.**

Av: Lena Friblick och Elin Sandow  
År: 2011  
Format: bok (124 sidor)

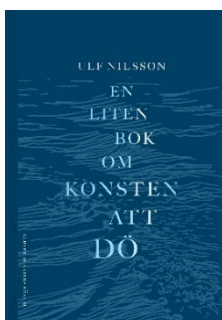
I *Dagen då döden kom – och livet som följde därefter* berättar kända och okända personer om sin upplevelse av en anhörigs död och om sorgearbetet och vägen tillbaka. En bok om sorg, livsglädje och kärlek.



### **Den ofrivillige resenären. En bok om din cancerresa.**

Av: Patrik Göransson och Åsa Jonsson  
År: 2015  
Format: bok (50 sidor)

Boken vänder sig till personer som fått en cancerdiagnos och till deras närstående. Texten har kommit till genom samtal och utbyte med cancerberörda. Boken finns också att läsa på 1177:s webbsida Den ofrivillige resenären. Patrik är psykolog.



### **En liten bok om konsten att dö.**

Av: Ulf Nilsson och Lotta Olsson

År: 2022

Format: bok (75sidor)

Ulf Nilsson är författare och har skrivit många barnböcker om döden. När han var 73 år fick han beskedet att han hade cancer som inte gick att bota. Han levde tio veckor till och under denna tid gjorde han anteckningar som hans fru Lotta senare gav ut. Texterna innehåller tankar kring att ha en dödlig sjukdom, allt som berörs och allt man inte kan ana och förstå innan man själv är drabbad. Ett citat: "Du kan förstå att jag ska dö. Men jag kan inte förstå det."



### **Hantera döden. En handbok.**

Av: Jakob Ratz Endler

År: 2021

Format: bok (141 sidor)

Att tänka på och prata om döden kan vara svårt och skrämmande. Författaren är narkosläkare och har mött många patienter som ska dö och han delar med sig av sina möten med dem och deras närstående. I boken beskriver han hur döden ser ut och hur man kan förbereda sig och underlätta för de närstående. Han tar upp donation och rätten att avstå från behandling.



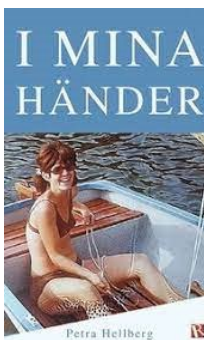
### **Hur ska jag orka? En bok om att vårda en anhörig.**

Av: Lars Björklund

År: 2011, nyutgivning 2022

Format: bok (114 sidor)

När Lars Björklund jobbade som sjukhuspräst mötte han många som tog hand om närstående som var sjuka. Ofta ses det som självklart att vi ska ta hand om varandra och många hade bara hamnat i den situationen. Men ansvaret och kraven kan bli för svåra och tunga och det behövs stöd för att underlätta situationen. Lars beskriver och sätter ord på det svåra. I boken berättar anhörigvårdare, patienter och sjukvårdspersonal om sina erfarenheter.



### **I mina händer.**

Av: Petra Hellberg

År: 2021

Format: bok (105 sidor)

Petra har jobbat som sjuksköterska inom cancervård, som barnmorska och nu på hospice. Hon vill dela med sig av sina erfarenheter för att avdramatisera och uppmuntra till att våga prata om svår sjukdom och död. Alla möter vi någon gång döden och alla ska dö, är man förberedd kan det bli lättare att hantera det som händer.



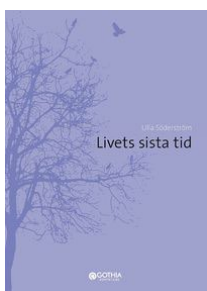
## **Jag är lyckligt gift, min man är bara lite död. Att överleva en enorm förlust.**

Av: Christina Karlberg och Marita Warborn Lundgren

År: 2015

Format: bok (167 sidor)

Christina och Marita var mitt i livet med jobb och barn när deras män hastigt och oväntat dör. Då saknade de en bok som denna och skrev en tillsammans. Deras främsta budskap är att det går att komma tillbaka till livet och att tänka sig en framtid. Det finns också berättelser av andra som gått igenom stora förluster och sorg.



## **Livets sista tid.**

Av: Ulla Söderström

År: 2013

Format: broschyr (10 sidor)

Broschyren handlar om hur det kan vara under livets sista tid och när någon dör. Vad som händer med kroppen och mentalt när man förstår att slutet närmar sig. Författaren hoppas att mer kunskap gör att man känner sig tryggare inför livets slut och döden. Ulla Söderström är läkare med lång erfarenhet av att vårda svårt sjuka och döende.



## **När en anhörig eller vän blir svårt sjuk. En handbok om hur man närmar sig en svårt sjuk och hanterar frågor om sjukdom, död, begravning och sorg.**

Av: Marie Henschen

År: 2007

Format: bok (159 sidor)

När någon man känner blivit svårt sjuk kommer många frågor, både praktiska och känslomässiga. Marie har i boken samlat information om allt som kan bli aktuellt från att man fått en diagnos till att personen avlider och tiden efteråt.



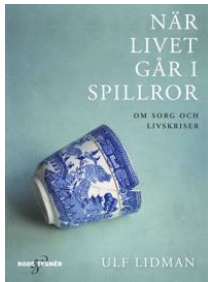
## **När krisen kommer. Att hantera det oväntade.**

Av: Cecilia Wikström

År: 2022

Format: bok (200 sidor)

Cecilia Wikström är präst och har skrivit boken till hjälp för både privatpersoner och professionella. Den handlar exempelvis om vad kris är och dess olika faser, vilka resurser samhället kan erbjuda och om död och begravning.



## **När livet går i spillror. Om sorg och livskriser.**

Av: Ulf Lidman

År: 2018

Format: bok (198 sidor)

Den här boken är ett stöd för dig som drabbats av en livskris eller som har en närstående som drabbats. Den handlar både om att vara i kris och att bearbeta kriser. Normala livskriser är varken ett sjukdomstillstånd eller ett kroniskt tillstånd. Utifrån sin långa erfarenhet som krishanterare berättar författaren varför vi reagerar som vi gör, hur krisförloppet kan se ut, hur reaktioner bemöts och hur vi tar oss ur krisen.



## **När man vet att någon snart ska dö.**

Av: Lisa Blomqvist

År: 2018

Format: bok (149 sidor)

”När man vet att någon snart ska dö” är en personligt skriven handbok för dig som anhörig. Här varvas handfasta råd och osentimentala fakta med författarens egna erfarenheter av hur det är att mista någon man älskar.



## **Respekt och hänsyn. Olika trossamfunds syn på ceremonier kring dödsfall.**

Av: begravningsbyrån Fonus

År: 2015

Format: bok (54 sidor)

Här finns information om hur olika trossamfund förhåller sig till och hanterar dödsfall. Informationen finns också på deras webbsida.



## **Sorgens olika ansikten.**

Av: Ann-Kristin Lundmark

År: 2009

Format: bok (191 sidor)

Sorg är ingen sjukdom men hur vi hanterar sorgen beror mycket på de erfarenheter vi har. En del klarar sorgen på egen hand medan andra behöver mer hjälp och stöd från medmänniskor och/eller professionen. Ann-Kristin Lundmark är psykolog och psykoterapeut med stor erfarenhet av kris och sorg och hon delar med sig av sin kunskap.



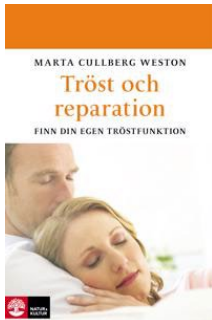
## **Tankar om sorg.**

Av: Ulla Söderström

År: 2012

Format: broschyr (16 sidor)

Ingen sorg är den andra lik och hur vi tar oss igenom den är olika från person till person. Trots att det är en svår tid kan processen utveckla känslolivet och göra oss starkare. Boken handlar om hur det är att förlora någon närstående och de olika stadier man går igenom. Den beskriver också vad man kan göra för att stödja den som sörjer och vad som kan hända om man håller tillbaka sorgen. Ulla Söderström är läkare med lång erfarenhet av att vårda svårt sjuka och döende.



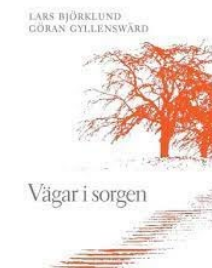
## **Tröst och reparation. Finn din egen tröstfunktion.**

Av: Marta Cullberg Weston

År: 2012

Format: bok (237 sidor)

Författaren Marta Cullberg Weston har genom sitt mångåriga arbete som psykolog och terapeut märkt att många personer med negativ självbild saknar en inbyggd ”tröstfunktion” vilket gör att de faller handlöst i samband med livets motgångar och förluster. I den här boken berättar hon om hur man kan ge tröst vid sorg och kriser, men framför allt hur man utvecklar en förmåga att trösta sig själv.



## **Vägar i sorgen.**

Av: Lars Björklund och Göran Gyllensvärd

År: 2009

Format: bok (123 sidor)

Förlust och sorg är en del av livet. Hur vi sörjer är olika och kan bero på personlighet samt tidigare förluster. Här beskrivs vanliga reaktioner på förlust och vad man kan göra i mötet med en person som sörjer. Lars Björklund är präst och Göran Gyllensvärd psykolog och psykoterapeut.

## Palliativ vård



### Den allra sista tiden.

Av: Marianne Frisk-Stenholm

År: 2021

Format: bok (54 sidor)

En liten bok om de allra sista tiden i livet. Här delar Marianne Frisk-Stenholm med sig av sina erfarenheter av att ha jobbat trettio år inom palliativ vård. Här får du bland annat reda på vilka symtom som kan drabba en svårt sjuk människa i livets slutskede. Du får också veta vad ett palliativt team kan göra för att hjälpa den som är svårt sjuk och vilket stöd som erbjuds till de närstående.

### 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 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)

## Hjälp och stöd

### Vården

Om du har du frågor eller är orolig över något kan du kontakta vården. Har du redan sökt vård kontaktar du din mottagning annars vänder du dig till din vårdcentral.

### 1177 Vårdguiden

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

- [1177.se](http://1177.se)

### Cancerkompisar

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

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

### Cancerlinjen

På Cancerlinjen får du råd och stöd av erfaren vårdpersonal inom cancervård.

- Telefon: 010-199 10 10 måndag-fredag 09–16 (tisdag 10–16)
- E-post: se webbsidan
- [cancerfonden.se/rad-och-stod/cancerlinjen](http://cancerfonden.se/rad-och-stod/cancerlinjen)

### Cancerrådgivningen

På Cancerrådgivningen kan du ringa, mejla eller chatta med specialistsjuksköterskor inom cancervård.

- Telefon: 08-123 138 00
- E-post: [cancerradgivningen.hsf@regionstockholm.se](mailto:cancerradgivningen.hsf@regionstockholm.se)
- Chatt: se webbsidan

- [cancercentrum.se/stockholm-gotland/patient-och-narstaende/cancerradgivningen/](http://cancercentrum.se/stockholm-gotland/patient-och-narstaende/cancerradgivningen/)

## **Råd och stöd vid cancer – 1177**

Här finns olika sorters råd och stöd både till dig och närstående.

- [1177.se/sjukdomar--besvar/cancer/rad-och-stod-vid-cancer](http://1177.se/sjukdomar--besvar/cancer/rad-och-stod-vid-cancer)

## **Jourhavande Medmänniska**

Jourhavande Medmänniska är en ideell förening du kan ringa eller chatta.

- Telefon: 08-702 16 80, alla dagar mellan klockan 21–06
- Chatt: se webbsidan
- [jourhavande-medmanniska.se/chatt](http://jourhavande-medmanniska.se/chatt)

## **Ung cancer**

Hos Ung cancer hittar du olika former av stöd för såväl cancersjuka som närstående.

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

# **Webbsidor och digital media**

## **Webbsidor**

### **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.

Hos 1177 kan du hitta information kring existentiella frågor som hur det är att leva med cancer, palliativ vård och om sorg när någon dött

### **Anhörighandboken. Anhörigas Riksförbund**

Denna webbsida är ett stöd för dig som är närstående. Här finns exempelvis information om anhörigvård, anhörigstöd och vart du vänder dig med juridiska frågor.

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

### **Cancerfonden**

Cancerfonden har information om det mesta som berör cancer exempelvis cancerdiagnoser, att vara närstående vid livets slut och om sorg och att sörja.

## Efterlevandeguiden

För att underlätta för de efterlevande har olika myndigheter sammanställt det man behöver veta när någon dött. Det handlar både om sorgen och det praktiska från dödsbeskedet och framåt i tiden.

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

## Socialstyrelsen

Information till patienter om nationellt kunskapsstöd för god palliativ vård i livets slutskede. Socialstyrelsen har sammanställt information till patienter och närstående om vad som gäller vid palliativ vård vid livets slut. Vården ska lindra lidande och förbättra livskvaliteten för den som har en obotlig sjukdom.

- [socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/palliativ-var/om-riktlinjerna-for-patienter](http://socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/palliativ-var/om-riktlinjerna-for-patienter)

## Tema prostatacancer. Karolinska Institutet

Karolinska Institutets temasida om diagnostik och behandling samt forskning kring prostatacancer.

- [ki.se/forskning/tema-prostatacancer](http://ki.se/forskning/tema-prostatacancer)

## Poddar



### Cancersnack

I Cancersnack pratar man om ämnen som är aktuella vid cancersjukdom. Podden görs av Lotta som är närstående och Emma som är cancersjuk.

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

### Cancerpodden



Podden tar upp ämnen som är aktuella för alla som är berörda av cancer. Här medverkar personer med egen erfarenhet av att ha cancer, närstående, läkare och forskare.

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



### Dödenpodden

I podden lyssnar du till personer med olika erfarenheter av döden, både som drabbade och i sin profession.

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



### Podcast om cancer. Cancerfonden

Här berättar olika människors om sina tankar och erfarenheter kring hur det är att leva med cancer.

- [cancerfonden.se/om-cancer/leva-med-cancer/podd](https://cancerfonden.se/om-cancer/leva-med-cancer/podd)



### Vad är sorg och hur hanterar man det? Cancerfonden

Lisa Sand, socionom, medicine doktor och specialist inom palliativ vård, berättar och svarar på frågor om sorg och hur man går vidare.

- [shows.acast.com/cancerfondenspodd/episodes/vad-ar-sorg-och-hur-hanterar-man-det](https://shows.acast.com/cancerfondenspodd/episodes/vad-ar-sorg-och-hur-hanterar-man-det)

## 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](https://internetstiftelsen.se)

## Kontaktuppgifter

### **Sjukhusbiblioteket & Patientutbildningscentrum Helsingborg**

Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg  
042-406 25 90  
[biblioteket.hbg@skane.se](mailto:biblioteket.hbg@skane.se)

### **Medicinska biblioteket Kristianstad**

J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad  
044-309 27 30  
[medicinskabiblioteket.nordost@skane.se](mailto:medicinskabiblioteket.nordost@skane.se)

### **Psykiatribiblioteket Lund**

Baravägen 1 C, 221 85 Lund  
046-17 48 10  
[psykiatribiblioteket.lund@skane.se](mailto:psykiatribiblioteket.lund@skane.se)

### **Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund**

Entrégatan 7, 221 85 Lund  
046-17 17 25  
[sjukhusbiblioteket.sus@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.sus@skane.se)

### **Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö**

Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö  
040-33 18 00  
[sjukhusbiblioteket.sus@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.sus@skane.se)

Häftet *Vill du veta mer om existentiella frågor kring kris och sorg* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades 2023.