



Vill du veta mer om
MS (multipel skleros)

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2021



Innehåll

Vill du veta mer om MS (multipel skleros)?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	4
Broschyrer	6
Läsa på olika sätt	8
Filmer	8
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	9
Webbsidor och digital media	10
När du söker information om hälsa och sjukdom	11
Kontaktuppgifter	12

Vill du veta mer om MS (multipel skleros)?

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.

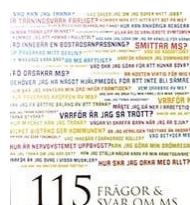
Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- 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



115 frågor & svar om MS

Av: Richard Levi

År: 2007

Format: bok (145 sidor)

Rehab Station arbetar med rehabilitering och i boken finns de vanligaste frågorna från patienter med MS. I boken kan du även läsa berättelser av patienter.

**Bild
saknas**

Bli förälder när du har MS. En bok om familjeplanering för personer med MS och deras familj.

År: 2010

Format: bok (27 sidor)

När man har MS och vill få barn uppstår ofta många frågor. Boken vänder sig både till den som har MS och till partnern. Boken är medicinskt granskad av Jan Lycke som är överläkare i neurologi.



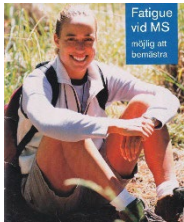
Den ofattbara hjärntröttheten.

Av: Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck

År: 2019

Format: bok (135 sidor)

Hjärntrötthet (mental trötthet) är extrem trötthet som kan uppstå vid många sjukdomar. Här får du veta mer om vad hjärntrötthet är, diagnostisering och behandling. Det finns också berättelser av personer med egen erfarenhet av hjärntrötthet. Lars är professor och läkare i neurologi och Birgitta forskar inom neuropsykologi.



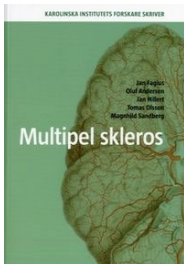
Fatigue vid MS, möjlig att bemästra.

Av: Anna Cunningham

År: 2015

Format: bok (46 sidor)

Fatigue, svår trötthet, är ett stort problem för många med MS. Boken beskriver vad fatigue är och vad du kan göra för att må bättre. Boken finns också att läsa digitalt på MS-guidens webbsida.



Multipel skleros.

Av: Jan Fagius

År: 2007

Format: bok (137 sidor)

I boken tar experter inom MS tar upp olika ämnesområden kring sjukdomen. Jan är läkare i neurologi.



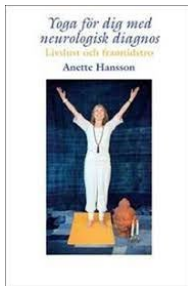
När hjärnan inte orkar. Om hjärntrötthet.

Av: Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck

År: 2014

Format: bok (100 sidor)

Hjärntrötthet (mental trötthet) är extrem trötthet som kan uppstå vid många sjukdomar. I boken kan du läsa om vad hjärntrötthet är och hur den kan upplevas. Det finns exempel på behandling och hur man kan handskas med tröttheten. Lars är professor och läkare i neurologi och Birgitta forskar inom neuropsykologi.



Yoga för dig med neurologisk diagnos. Livslust och framtidstro.

Av: Annette Hansson
År: 2015
Format: bok (87 sidor)

Boken har två delar. Den första handlar om yoga och här finns exempel på yogapass och mindfulness- och meditationsövningar. Andra delen innehåller tips som kan vara till hjälp för bättre livskvalité och vänder sig också till de närstående. Annette är instruktör i MediYoga.

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.



Benjamin, min mamma är speciell.

Av: Stefanie Lazai och Stephan Pohl
År: 2006
Format: bok (59 sidor)

Benjamins mamma har fått multipel skleros (MS) och det är mycket som förändras. I berättelsen får vi ta del av hur han bearbetar den nya situationen. Från 6 år.



En bok om människor som lever med MS.

År: 2011
Format: bok (59 sidor)

I boken berättar fjorton personer om hur det är att leva med MS eller att vara närstående.



En näve grus.

Av: Louise Hoffsten
År: 2015
Format: bok (191 sidor)

När Louise skrev boken hade hon levt med MS i nästan tjugo år. Hon berättar om sin sjukdom, familjen och musiken och att hon för det mesta lever ett gott liv fastän hon är sjuk.



En objuden gäst.

Av: Barbro Ernemo
År: 2006
Format: bok (75 sidor)

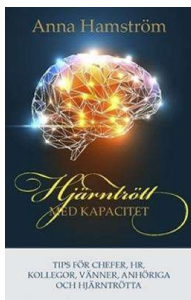
MS förändrar livet både för den som blivit sjuk och de närstående. Bokens syfte är att vara ett stöd för att hitta lösningar på olika problem som uppstår.



En samuraj i rullstol.

Av: Berit Janson
År: 2000
Format: bok (93 sidor)

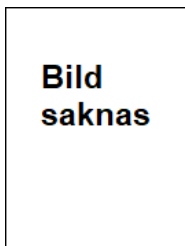
Berit berättar om sin erfarenhet av att ha MS och att leva med funktionsvariation.



Hjärntrött med kapacitet. En bok för dig som är chef, HR-person eller känner någon som drabbats av hjärntrötthet.

Av: Anna Hamström
År: 2018
Format: bok (107 sidor)

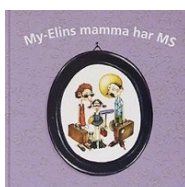
Att leva med hjärntrötthet (mental trötthet) innebär inte arbetslivet är slut men det kan bli på andra villkor. Det behövs förståelse för vilka behov du har och sedan anpassa arbetsmiljö och arbetsuppgifter efter detta. Anna, som själv har hjärntrötthet, delar med sig av sina tips.



Hälsan finns mellan våra öron. Lev ett bra liv med kronisk sjukdom.

Av: Svend Andersen
År: 2009
Format: bok (103 sidor)

Svend har en neurologisk sjukdom som förändrat livet. I boken berättar han hur han förhåller sig till sin nya livssituation och hur han gör för att sjukdomen inte ska dominera över livskvaliten.



My-Elins mamma har MS.

Av: Barbro Ernemo och Sara N Bergman
År: 2018
Format: bok (48 sidor)

My-Elins mamma har multipel skleros, (MS). Boken handlar om vad MS är och vad sjukdomen innebär för My-Elin och hennes familj. Från 3 år.



Stå upp, sitt ner, gå vidare. Att känna sig frisk trots att man är sjuk.

Av: Eva Helmersson
År: 2010
Format: bok (120 sidor)

Eva berättar om sitt sätt att se på MS och sin hälsa. Hon ger tips på hur man kan må bättre.



Tänk om. Livskvalitet och funktionshinder.

Av: Ingvor Börjeson
År: 2005
Format: bok (49 sidor)

Ingvor har levt länge med MS. Hon berättar om sina erfarenheter och vad livskvalitet är för henne.

Broschyrer



Att bli förälder med MS.

År: 2011
Format: broschyr (19 sidor)

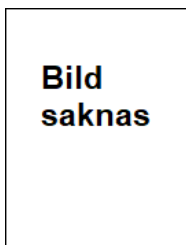
I broschyren finns råd och stöd när man har MS och planerar att bilda familj. Den vänder sig både till den med MS och hans partner. Broschyren finns också att läsa digitalt på Biogens webbsida Att bli förälder med MS och att beställa på Biogens webbsida Beställ material.



Att ha en förälder med MS.

År: 2017
Format: broschyr (10 sidor)

I text och bild förklaras för barn vad MS är och hur det påverkar den som har MS. Broschyren finns också att läsa digitalt på Biogens webbsida Att ha en förälder med MS och att beställa på Biogens webbsida Beställ material.



Att leva med MS. Multipel skleros.

År: 2010
Format: broschyr (8 sidor)

När någon blir sjuk påverkas även livet för de närstående. De blir ofta ett stöd för den som är sjuk men man får inte glömma bort att också de närstående kan behöva stöd, i broschyren får man tips kring detta. En broschyr från

Riksförbundet HjärtLung.

Bild saknas

Fatigue vid MS. Få kraften att räkna till.

År: 2018
Format: broschyr (2 sidor)

Här finns råd till dig som lever med fatigue. Broschyren finns också att läsa digitalt på Biogens webbsida [Fatigue vid MS](#) – få kraften att räkna till och att beställa på Biogens webbsida [Beställ material](#).

Bild saknas

Information om Multipel Skleros (MS).

Av: Kristina Gottberg och Sten Fredriksson
År: 2017
Format: broschyr (31 sidor)

I broschyren finns lättillgänglig information om vad MS är, behandling, graviditet, familjeliv och forskning. Kristina är sjuksköterska och Sten är professor och överläkare i neurologi.



Mat man mår bra av. Generella kostråd.

År: 2015
Format: broschyr (19 sidor)

Vad och hur du äter och dricker påverkar hur du mår och vad du orkar. Här får du information och råd. Broschyren finns också att läsa digitalt på Biogens webbsida [Mat man mår bra av](#) – generella kostråd och att beställa på Biogens webbsida [Beställ material](#).

Bild saknas

Mental trötthet.

År: 2007
Format: Broschyrer, digital

Två broschyrer om mental trötthet. Den ena handlar om vad hjärntrötthet är och den andra innehåller strategier för dig som lever med hjärntrötthet. Broschyerna finns att läsa digitalt på Sahlgreiska universitetssjukhusets webbsida [Mental trötthet](#).

- sahlgrenska.se/omraden/omrade-3/arbetsterapi-och-fysioterapi/informationsbroschyr/mental-trotthet/

Bild saknas

MS-behandling, sexualitet och samliv.

Av: Kristina Gottberg och Sten Fredriksson
År: 2006
Format: broschyr (21 sidor)

När man har MS påverkas hjärnans lustcentrum. Här beskrivs hur detta fungerar och att det finns hjälp. En broschyr från Neuro.

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.

Filmer

**Bild
saknas**

Blues, att leva med MS.

Av: Birgitta Klingberg och Steffo Törnquist

År: 1998

Format: film (31 minuter)

Några personer med MS berättar om sina erfarenheter av att leva med sjukdomen.

**Bild
saknas**

MS och hjärnans förmåga.

Av: Pernilla Hultén

År: 200?

Format: film (20 minuter)

Förmågan att tänka, planera och minnas kan förändras vid MS. Filmen handlar om hur man kan hantera detta.

Neuroguiden. Multipel skleros.

**Bild
saknas**

Av: Pernilla Hultén

År: 200?

Format: film

Filmen har tre delar: Att leva med MS, Kommunikation i nervsystemet och Den formbara hjärnan. En film från Neuro.

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 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



- neuro.se
- Telefon: 08-677 70 10
- E-post: info@neuro.se



Reflex

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

- neuro.se/vaart-arbete/medlemstidningen-reflex



Ung med MS

- ungmedms.com
- E-post: info@ungmedms.com

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



Vad är MS.se

Målgrupp är barn och unga med förälder eller annan vuxen närstående som fått MS men innehållet passar också för andra. Förutom information om MS finns möjlighet att ställa frågor. Sidan är framtagen av läkemedelsföretaget Merck i samarbetet med MS-sjuksköterskor och Neuro.

- vadarms.se

DaybyDay

Denna app är ett hjälpmedel för personer med MS. Det finns exempelvis en digital dosett, hälsodagbok och MediYoga-övningar.



MS-guiden

Här finns fakta om MS, behandling och om att leva med MS. Det finns en digital chatt där du kan ställa frågor och som guidar dig vidare på webbplatsen. En webbplats från läkemedelsföretaget Sanofi.

- ms-guiden.se



MS-podden

Lyssna till berättelser från människor med MS och intervjuer med yrkesverksamma inom exempelvis neurologi och rehabilitering.

- ungmedms.com/topic/ms-podden

På webbsidan kan du läsa om hur det är att leva med MS och att vara närstående. Aktuell forskning presenteras och man kan prenumerera på nyhetsbrev. En webbplats från bioteknikföretaget Biogen.

- multipelskleros.nu



Svenska MS-sällskapet

Här finns information om läkemedel och behandling. SMSS består av experter från vård och forskning inom MS.

- mssallskapet.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 MS* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades 2021.