



Vill du veta mer om
Parkinsons sjukdom

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2021



Innehåll

Vill du veta mer om Parkinsons sjukdom?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	5
Broschyrer	8
Läsa på olika sätt	10
Filmer	11
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	12
Webbsidor och digital media	13
När du söker information om hälsa och sjukdom	14
Kontaktuppgifter	15

Vill du veta mer om Parkinsons sjukdom?

Vill du veta mer om...?

Vill-du-veta-mer-om-häftet 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.

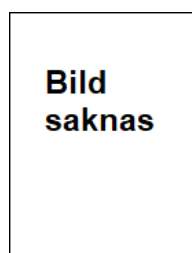
Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- 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



Bra mat vid Parkinsons sjukdom.

Av: Cecilia Hellberg

År: 1997

Format: bok (49 sidor)

Här får du en matsedel med låg proteinhalt för två veckor och recept på mat och bakverk. Det finns också uppgifter om proteinhalt i köträtter och livsmedel.



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.

Bild saknas

Den äldre parkinsonpatienten. Utredning, diagnostik och åtgärder för individuellt omhändertagande.

Av: Johan Lökk och Ann-Kathrine Granéus, huvudredaktörer

År: 2008

Format: bok (95 sidor)

Många äldre med Parkinsons sjukdom behöver stöd. Här får du tips och råd om vad man kan göra för att underlätta i olika situationer. Det finns medicinska termer som kan vara svåra att förstå.



Det ska vara gott att leva.

Av: Eva Strandell

År: 2008

Format: bok (64 sidor)

Denna kokbok är skriven speciellt för personer som har Parkinsons sjukdom. Här hittar du recept på soppor, pajer, kakor med mera.



Lugnt inre välmående. För oss med stroke eller Parkinson. Med Hikari- och Mindfulnessövningar för att minska hjärntrötthet.

Av: Bo Johnels och Miriam Carlsson

År: 2019

Format: bok (195 sidor)

För att må bättre testade några personer olika övningar. Syftet var att uppnå lugn, stimulera rörlighet och balans samt motverka hjärntrötthet. De berättar om vilken effekt som övningarna gav. Övningarna finns beskrivna i text och bild. Bo är neurolog och Miriam är parkinsonsjuksköterska. Boken finns också att läsa digitalt på Parkinsonförbundets webb-butik.

- [parkinsonforbundet.se/meny2/Butiken/Gratis nedladdningsbara b%F6cker.html](https://parkinsonforbundet.se/meny2/Butiken/Gratis%20nedladdningsbara%20b%F6cker.html)



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.



Parkinson från A till Ö.

Av: Anders Borgman
År: 2021
Format: bok (201 sidor)

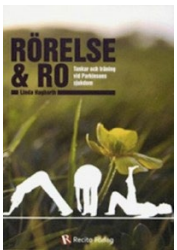
Boken beskriver vad Parkinsons sjukdom är och de symtom man kan få. Faktagranskad av neurolog Bo Johnels och parkinsonsjuksköterska Miriam Carlsson.



Parkinsons sjukdom. Värt att veta. För dig med Parkinson, för närstående och för vårdare.

Av: Kristina Rilton (redaktör)
År: 2007
Format: bok (388 sidor)

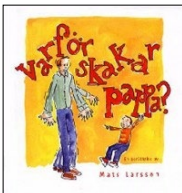
I boken kan du läsa om de flesta symtom och olika besvär vid Parkinsons sjukdom. En fördjupningsbok för allmänheten.



Rörelse och ro. Tankar och träning vid Parkinsons sjukdom.

Av: Linda Hagbarth
År: 2013
Format: bok (49 sidor)

En inspirationsbok om träning och hur du kan må bättre till både kropp och själ. Linda har själv Parkinsons sjukdom.



Varför skakar pappa?

Av: Mats Larsson
År: 2000
Format: bok (47 sidor)

Pappa har fått Parkinsons sjukdom och hans kropp lyder honom inte som förr. Boken förklarar vad Parkinsons sjukdom är och hur det kan vara att leva med sjukdomen. Från 6 år.

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.



En dag i taget. Känslor och tankar vid en obotlig sjukdom.

Av: Eva Ejneborn
År: 2019
Format: bok (220 sidor)

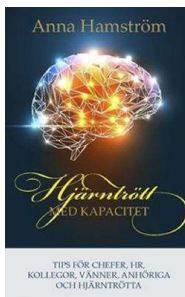
När Eva fick Parkinsons sjukdom startade hon en blogg, i boken kan du läsa de första hundra inläggen. Hon delar med sig av sina tankar och känslor för att ge inspiration till såväl parkinsonsjuka som deras närstående.



Hjärna Parkinson.

Av: Staffan Råberg
År: 2011
Format: bok (78 sidor)

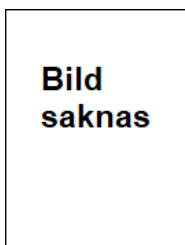
Staffan är sjuksköterska och har Parkinsons sjukdom. För att ge en ökad förståelse för sjukdomen berättar han om sina upplevelser. Boken är lättsamt och humoristiskt skriven.



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)

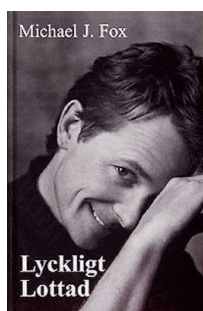
Svend har en neurologisk sjukdom som förändrat livet. I boken berättar han hur han förhåller sig till sin nya livssituation och hur han gör för att sjukdomen inte ska dominera över livskvalitén.

Bild saknas

Liten lathund för Parkinsonpatienter innehållande ett manifest för frivillig motståndsrörelse mot ofrivilliga rörelser.

Av: Stefan Mählqvist
År: 201?
Format: bok (52 sidor)

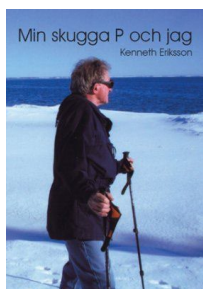
En lättsamt skriven bok om att leva med Parkinsons sjukdom och hur man kan bemöta olika problem. Här kan du också läsa andras berättelser om att ha sjukdomen. Stefan har Parkinsons sjukdom.



Lyckligt lottad.

Av: Michael J. Fox
År: 2003
Format: bok (280 sidor)

Skådespelaren Michael J. Fox fick sin diagnos 1991. I boken kan du läsa om hans erfarenheter av att leva med sjukdomen.



Min skugga P och jag.

Av: Kenneth Eriksson
År: 2012
Format: bok (79 sidor)

Kenneth har levt med Parkinsons sjukdom i många år. Med mycket humor beskriver han sina erfarenheter av sjukdomen och hur han har löst svårigheter i vardagen.



Min sämre hälft. Jag är inte dum i huvvet, jag har Parkinson.

Av: Annika Laack
År: 2014
Format: bok (118 sidor)

Annika har Parkinsons sjukdom och vill med sina erfarenheter ge andra hopp och inspiration. Här får du konkreta tips på hur man trots en kronisk sjukdom lever ett bra liv.



Morsan, du lever ju! En positiv bok om Parkinsons sjukdom.

Av: Majvor Sundberg
År: 1997
Format: bok (150 sidor)

Majvor var 35 år när hon fick Parkinsons sjukdom. Hon upplevde att livet var slut och gick igenom en kris. Med tiden upplevde hon att tillvaron blev bättre och att livet nu är rikare än tidigare.



P som i präst? P som i Parkinson? NEJ! P som i Pernilla!

Av: Pernilla Carli
År: 2015
Format: bok (140 sidor)

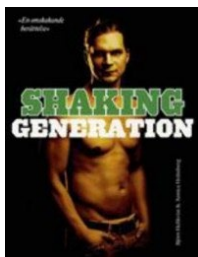
Pernilla var ung när hon fick Parkinsons sjukdom och berättar självutlämnande om hur det var. Mycket förändrades exempelvis hur hon ser på sig själv och hur andra ser på henne.



Parkinson power. Tio kvinnor berättar.

Av: Cecilia Qwinth
År: 2021
Format: bok (191 sidor)

I boken berättar tio yngre kvinnor om sina egna erfarenheter av Parkinsons sjukdom. Hur de kände på sig att något inte var som det skulle och fick diagnosen. De berättar om vad sjukdomen innebär, både privat och arbetslivet.



Shaking generation. En skakande berättelse.

Av: Björn Hellkvist och Annica Holmberg
År: 2012
Format: bok (228 sidor)

Björn var en framgångsrik ishockeytränare när han fick Parkinsons sjukdom. Livet förändrades drastiskt och du kan ta del av hans sorg och kamp men också av hopp, vänskap och glädjeämnen.

Bild saknas

12 läkemedel om dagen. Att få en bra vardag med Parkinsons sjukdom.

Av: Bo Ågren
År: 2016
Format: bok (81 sidor)

Bo har arbetat som läkare bland annat med Parkinsonpatienter. Han berättar om hur det var när han själv fick Parkinsons sjukdom och hur livet förändrades. Du får tips på vad man kan göra för att ha ett bra liv trots sjukdomen.

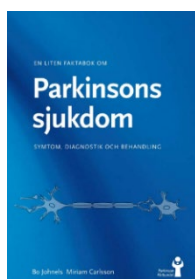
Broschyrer

Bild saknas

Att leva med Parkinsons sjukdom.

År: 2010
Format: broschyr (10 sidor)

I broschyren berättar Hans Arnell om sina erfarenheter av att leva med Parkinsons sjukdom. Här får du också fakta om sjukdomen och hur den behandlas. En broschyr från Neuro.



En liten faktabok om Parkinsons sjukdom. Symtom, diagnostik och behandling.

Av: Nil Dizdar Segrell
År: 2022
Format: broschyr (32 sidor)

Här kan du läsa om vad Parkinsons sjukdom är, hur den utvecklas och olika behandlingsmetoder. Bo är neurolog och Miriam är parkinsonsjuksköterska.

Bild saknas

Jag kan Parkinson. Fritidsaktiviteter – resor.

År: 2014
Format: broschyr (22 sidor)

För många är fritidsaktiviteter och resor är en viktig del av livet. I broschyren får du tips och information om vad man ska tänka på om man har Parkinsons sjukdom. Broschyren finns också att beställa på Parkinsonförbundets webbsida Butiken.

- parkinsonforbundet.se/meny2/Butiken

Bild saknas

Jag kan Parkinson. Hälsosamma kostvanor.

År: 2012

Format: broschyr (22 sidor)

I broschyren finns tips och råd om mat för dig som har Parkinsons sjukdom. Det finns också tips på vad man kan göra vid ätsvårigheter. Broschyren finns att beställa på Parkinsonförbundets webb-butik.

- parkinsonforbundet.se/meny2/Butiken

Bild saknas

Mental trötthet.

År: 200?

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 Sahlgrenska universitetssjukhusets webbsida Mental trötthet.

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



Parkinson för närstående.

År: 2014

Format: broschyr (39 sidor)

Broschyren handlar om att vara närstående till någon med Parkinsons sjukdom. Om hur livet och vardagen påverkas och var man kan få hjälp och stöd. Broschyren finns också att läsa digitalt och att beställa på Parkinsonförbundets webbsida Butiken.

- parkinsonforbundet.se/meny2/Butiken



Parkinson med livskvalitet.

År: 2013

Format: broschyr (23 sidor)

När man får Parkinsons sjukdom kan det bli svårt att fortsätta med sina aktiviteter. I broschyren får du tips och strategier på vad man kan göra för att få god livskvalitet. En broschyr från PharmSwed.



Terapimöjligheter för Parkinsons sjukdom i avancerad fas.

År: 2010
Format: broschyr (19 sidor)

I broschyren kan du läsa om olika behandlingsmetoder för patienter som är i den avancerade fasen av Parkinsons sjukdom. En broschyr från The Scandinavian Movement Disorder Society.

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

Den okände Mr. Parkinson. Liv med Parkinson.

År: 2010
Format: film (23 minuter)

En film från Parkinsonförbundet.

Bild saknas

Livet med Parkinson.

År: 2017
Format: film

I sex korta tecknade filmer får vi träffa en familj där pappan fått Parkinsons sjukdom. Från Parkinsonförbundet och finns på YouTube.

Bild saknas

Parkinsons sjukdom. Neuroguiden.

År: 2008
Format: film (36 minuter)

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

Bild saknas

Pappa Parkinson.

Av: Carl Svensson
År: 2005
Format: film (51 minuter)

Carl har gjort en film om sin pappa som har Parkinsons sjukdom.

Bild saknas

Suzzie Tapper. Mitt nya liv med Parkinsons.

Av: Christer Nyström
År: 2012
Format: film (27 minuter)

När Suzzie var 45 år fick hon Parkinsons sjukdom. Efter 10 år genomgår hon en operation eftersom behandling med medicin inte längre hjälper.

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/



Parkinsonförbundet

- parkinsonforbundet.se
- telefon: 08-666 20 70
- E-post: info@parkinsonforbundet.se



Parkinsonjournalen

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

- parkinsonforbundet.se/vaar-verksamhet/parkinsonjournalen

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



PARKINSON PODDEN

Parkinsonpodden

I Parkinsonförbundets podd finns det mesta som rör Parkinsons sjukdom. Man kan lyssna till patientberättelser och vad som händer inom forskningen.

- parkinsonpodden.se



Parkinsonfonden

Detta är en stiftelse som arbetar för att stödja svensk klinisk parkinsonforskning.

- parkinsonfonden.se



Parkinsonguiden

Parkinsonguidens syfte är att ge dig tillgång till kvalitetssäkrad och korrekt information om Parkinsons sjukdom.

- parkinsonguiden.se



Svenska Parkinsonstiftelsen

Stiftelsen sprider information och kunskap om Parkinsons sjukdom.

- parkinsonstiftelsen.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 Parkinsons sjukdom* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades 2021.