



Vill du veta mer om

Prostatacancer

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2023



Innehåll

Vill du veta mer om prostatacancer?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	4
Broschyrer	7
Läsa på olika sätt	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 prostatacancer?

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.

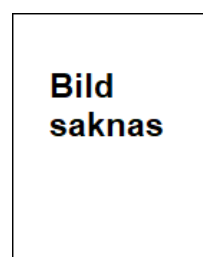
Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- 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

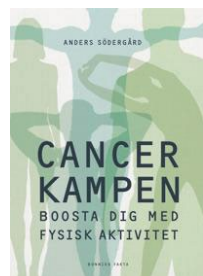
Fackböcker



Att leva med prostatacancer. Hur kan prostatacancer påverka dig? Hur kan du påverka prostatacanceren?

Av: Ola Bratt
År: 2008
Format: bok (34 sidor)

I boken finns information om prostatacancer och behandling. Den handlar också om hur livet förändras både för den som är sjuk och de närstående samt vad man kan göra för att livet ska bli så bra som möjligt. Ola är läkare i urologi.



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 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.

Bild saknas

Lust och förmåga.

Av: Stefan Arver

År: 2005

Format: bok (72 sidor)

Några experter inom manlig hälsa och sexualitet skriver om mannens sexuella funktion och olika problem som beror på ålder och sjukdom. I boken finns tips om vad man själv kan göra och vad sjukvården kan erbjuda..



Männens bok. Om mat, hälsa, livsstil och prostata.

Av: Katarina Tomic, Örjan Klein och Margit Eliasson

År: 2017

Format: bok (191 sidor)

I boken finns fakta om prostatan och om hur kost, hälsa och livsstil påverkar prostatacancer. Matrecepten har tagits fram av experter inom hälsa och livsstil och är baserade på vetenskaplig forskning.

Bild saknas

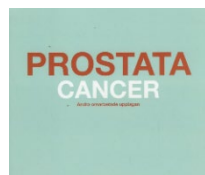
Prostata. En expertbok om prostatacancer. 22 experter i en lätt bok om ett tungt ämne.

Av: Patrik Göransson och Åsa Jonsson

År: 2009

Format: bok (137 sidor)

Boken bygger på intervjuer om prostatacancer med läkare, forskare, politiker och patienter. Syftet är att sjukdomen ska uppmärksammas mer och att forskningen ska öka. En bok från Sanofi.



Prostatacancer. En resa. Information för patienter och närstående, sjukvård och medier.

Av: Per-Anders Abrahamsson

År: 2013

Format: bok (181 sidor)

Boken handlar om vad prostatacancer är och olika behandlingsmetoder. Per-Anders är professor och läkare i urologi.



Prostatacancer. Råd, rön, möjligheter.

Av: Sten Nilsson och Lennart Levi

År: 2020

Format: bok (52 sidor)

Författarna skriver om prostatacancer och olika behandlingsalternativ. Sten är professor i onkologi och Lennart är professor i psykosocial miljömedicin.



Sex, samliv & prostatacancer.

Av: Carina Danemalm Jägervall och Ola Bratt

År: 2019

Format: bok (87 sidor)

Sex och samlevnad kan påverkas vid behandling av prostatacancer. Boken innehåller allt från medicinska fakta och olika aspekter på sexualitet, till praktiska råd. Vi får också ta del av hur några män och deras partner har hanterat sex och samliv efter cancerbehandlingen. Carina är sexualrådgivare och Ola läkare i urologi.



Vägen tillbaka. Matlagning för cancerpatienter under rehabilitering.

År: 2017

Format: bok (108 sidor)

För att återhämta sig vid långvarig sjukdom är det viktigt att äta närings- och energirik mat. 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.



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.



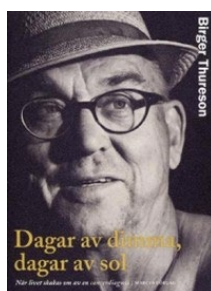
Cytostatikablues. 200 dagar med cellgifter.

Av: Jan Wirmark

År: 2022

Format: bok (250 sidor)

Jan fick prostatacancer och behandlades med cytostatika men canceren spred sig till skelettet och det blev ytterligare en behandlingsomgång, den andra på två år. Utifrån de erfarenheter Jan och hans fru har från förra behandlingen vet de att de har en tuff tid framför sig, med upp- och nedgångar. Han har skrivit boken utifrån sin blogg och berättar för att själv må bättre och hoppas kunna hjälpa andra.



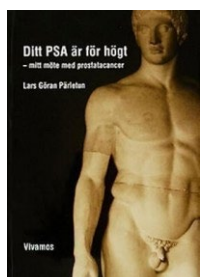
Dagar av dimma, dagar av sol. När livet skakas om av en cancerdiagnos.

Av: Birger Thureson

År: 2009

Format: bok (151 sidor)

Birger beskriver i dagboksform hur han får beskedet att han har prostatacancer. Han berättar om hur hans liv och känslor påverkas och förändras.



Ditt PSA är för högt. Mitt möte med prostatacancer.

Av: Lars Göran Pärletun

År: 2003

Format: bok (284 sidor)

Efter sin prostataoperation skrev Lars Göran ner sina erfarenheter och om hur omgivningen reagerade. Han vill ha större öppenhet kring prostatacancer och uppmärksammar också hur sjukdomen påverkar de närmaste.



I cancers skugga.

Av: Kjell-Olof Feldt och Birgitta von Otter

År: 2003

Format: bok (204 sidor)

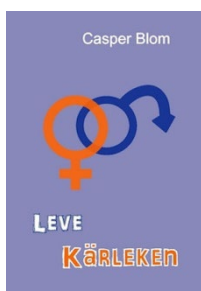
Kjell-Olof var i sjuttioårsåldern när han fick prostatacancer. Under första året skrev han och hustrun Birgitta skrev ned sina tankar och upplevelser i var sin dagbok.



Jag och min pc. Prostatacancer tog plats i våra liv.

Av: Bosse Loverfelt
År: 2014
Format: bok (171 sidor)

Bosse skrev boken för att hjälpa för andra som får prostatacancer och deras närstående. Han blev sjuk 2010 och beskriver hur det var, från cancerbeskedet till livet efter behandlingen.



Leve kärleken.

Av: Casper Blom
År: 2017
Format: bok (162 sidor)

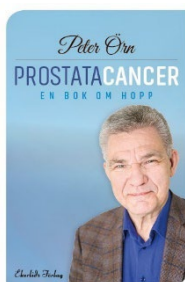
När Casper får prostatacancer förändras allt, inte minst relationen till sambon. Mycket handlar om känslor och händelser, oftast förknippade föreställningar och fördomar kring mansrollen. Men trots alla svårigheter upplever han att framtid blev oväntat bra.



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)

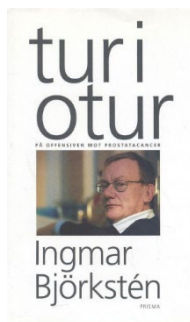
Helene beskriver på ett lättfattligt sätt vad cancer är och hur man kan påverka hur man mår före, under och efter behandling. Hon tar upp mat, träning, rökning och hur man även kan ”vårda” sina tankar.



Prostatacancer. En bok om hopp.

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

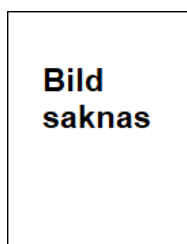
År 2013 fick Peter beskedet att han har prostatacancer. Han berättar utelämnande om sina erfarenheter både medicinskt och känslomässigt. Boken innehåller även samtal med andra cancerdrabbade och en intervju med en prostatakirurg.



Tur i oturen. På offensiven mot prostatacancer.

Av: Ingmar Björkstén
År: 2000
Format: bok (246 sidor)

Ingmars PSA-värden var för höga och han fick diagnosen prostatacancer. Boken är en självbiografiskt inspirerad bok med personliga tankar som varvas med medicinska fakta.

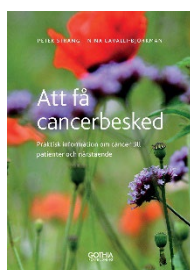


Under bältet på en karl. En bok om prostatacancer och samlevnadsproblem.

Av: Lasse Andersson
År: 2008
Format: bok (47 sidor)

I boken berättar Lasse om sina erfarenheter av prostatacancer. Han får problem med urinläckage och blir impotent vilket han och hans partner öppet berättar om.

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*.



Hormonbehandling av prostatacancer och dess bieffekter.

Av: Jan-Erik Damber

År: 2021

Format: Broschyr, digital (19 sidor)

Broschyren innehåller information om vad hormonbehandling är och hur det går till. Det finns beskrivning av olika biverkningar, både vad som händer med kroppen och hur det kan påverka mentalt. Här finns också tips vad du kan göra för att förebygga besvär och må bättre. Jan-Erik Damber är seniorprofessor i urologi. Broschyren framtagen av Astellas Pharma.

- xtandipatient.se/wp-content/uploads/2021/03/SE-ONCO-brochure-Hormone-treatment-and-Prostate-cancer-public-HCP-digital-ONC_2021_0007_SE.pdf

Bild saknas

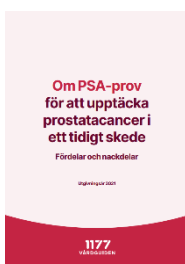
Om potens.

Av: Lasse Andersson

År: 2007

Format: broschyr (31 sidor)

Här finns information om potens och vad man kan göra om det uppstår problem.



Om PSA-prov för att upptäcka prostatacancer i ett tidigt skede. Fördelar och nackdelar.

År: 2021

Format: broschyr, digital (7 sidor)

Här får du information som kan underlätta inför beslut om att ta PSA-prov eller inte. Den finns på Cancercentrums *webbsida*. Broschyren har skrivits av den nationella vårdprogramsgruppen för prostatacancer och den nationella arbetsgruppen för organiserad prostatacancertestning, i samverkan med 1177 Vårdguiden.

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 Riksförbundet

Anhörigas Riksförbundet 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



Prostatacancerförbundet

- prostatacancerforbundet.se
- Telefon: 08-655 44 30
- E-post: kansli@prostatacancerforbundet.se



Prostatanytt

Prostatanytt är Prostatacancerförbundets medlemstidning.

- prostatacancerforbundet.se/om-oss/prostatanytt

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.

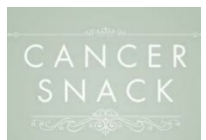
- 1177.se



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.

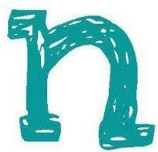
- cancerpodden.se



Cancersnack

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

- 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.

- narmacancer.se



Patientinformation. Prostatacancer och sexualitet

På denna webbsida från Cancercentrum kan du läsa om hur prostatacancer och behandlingen kan påverka lust, potens och fertilitet samt vad man kan göra när det blir problem.

- kunskapsbanken.cancercentrum.se/diagnoser/prostatacancer/vardprogram/bilaga-10.-patientinformation-prostatacancer-och-sexualitet/



Prostate Cancer

Webbsidan innehåller medicinska fakta om prostatacancer på engelska.

- medlineplus.gov/prostatecancer.html

Samtal om cancer

Samtal om cancer, prostatacancer

På webbsidan berättar några män om när de fick prostatacancer och hur livet förändrats. En psykolog kommenterar vissa avsnitt.

- samtalomcancer.se/p5.html



Tema Prostatacancer – Karolinska Institutet

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

- ki.se/forskning/tema-prostatacancer.se

Ung Cancer

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 prostatacancer* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne. Häftet uppdaterades 2023.