



Vill du veta mer om  
**Stroke**

Sjukhusbiblioteken Region Skåne 2022





## **Innehåll**

Vill du veta mer om stroke?	2
Vill du veta mer om...?	2
Böcker	2
Fackböcker	2
Skönlitteratur och biografier	3
Broschyrer	7
Läsa på olika sätt	9
Filmer	10
Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter	11
Webbsidor och digital media	13
När du söker information om hälsa och sjukdom	14
Kontaktuppgifter	15

# Vill du veta mer om stroke?

## 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



#### **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.



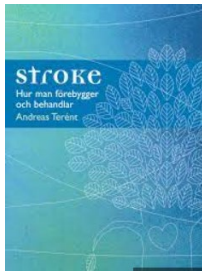
#### **När hjärnan inte orkar. Om hjärntrötthet.**

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.



## **Stroke. Hur man förebygger och behandlar.**

Av: Andreas Terént

År: 2007

Format: bok (129 sidor)

När någon får en stroke påverkas också situation för de närstående. I boken får du ta del av några närståendes erfarenheter av de första timmarna och dagarna samt hur det kan vara att ta svåra beslut.

## **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.



### **Aron och Noras nya mamma.**

Av: Lena Ekmark

År: 2013

Format: bok (24 sidor)

När Aron och Noras mamma får en hjärnskada blir allt annorlunda. Aron berättar om när mamma var på sjukhuset, om oron men också om mammans framsteg. Boken handlar om svåra ämnen och det är bra att läsa tillsammans med en vuxen. Från 5 år.



### **Det gick en propp.**

Av: Anita Jekander

År: 2003

Format: bok (150 sidor)

Anita fick lindriga skador efter en liten blodpropp i hjärnan. Hon skrev boken för att sprida information om stroke och ge tröst till andra i samma situation.



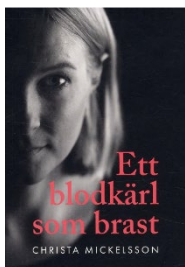
### **En hjärnblödning med positiv utgång.**

Av: Anna-Carin Ekelöf Bratthäll

År: 2013

Format: bok (55 sidor)

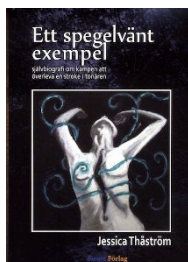
Anna-Carin är i fyrtioårsåldern när hon på kort tid får två hjärnblödningar. Hon skrev boken för att berätta för andra att det kan gå bra när man fått hjärnblödning.



### **Ett blodkärl som brast.**

Av: Christa Mickelsson  
År: 2020  
Format: bok (173 sidor)

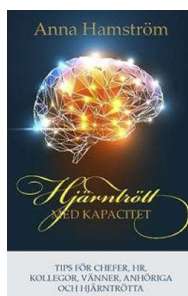
Christa är 33 år när hon får en massiv hjärnblödning. Höger sida blir förlamad och alla orden är borta (afasi). Hon berättar utlämnande om vägen tillbaka och många existentiella frågor berörs. Livet ser annorlunda ut och hon är inte helt återställd men skriver att hon har vunnit en kamp för livet.



### **Ett spegelvänt exempel. Självbiografi om kampen att överleva en stroke i tonåren.**

Av: Jessica Thåström  
År: 2014  
Format: bok (665 sidor)

Berättelsen handlar om Linnéa som får en svår stroke när hon är 16 år och blir förlamad i vänster kroppshalva. Hon mår mentalt dåligt, får problem och hamnar i alkohol- och sexmissbruk. Boken vänder sig till unga och andra berörda.



### **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)

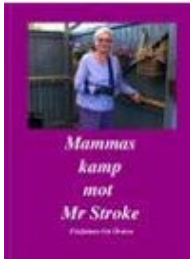
Att leva med hjärntrötthet (mental trötthet) innebär inte arbetslivet är slut men det kan bli på andra villkor. Det behövs förståelse för vilka behov du har och sedan anpassa arbetsmiljö och arbetsuppgifter efter detta. Anna, som själv har hjärntrötthet, delar med sig av sina tips.



### **Hjärnvilja. En fajt mot strokedjävulen.**

Av: Stefan Di-Omnia  
År: 2014  
Format: bok (319 sidor)

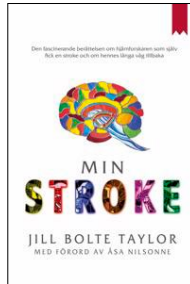
Stefan är 44 år när han får en omfattande hjärnblödning och blir helförlamad. Vården bedömde att han troligen inte skulle kunna gå igen men han kämpade och deltog så småningom i Norrköpings stadslopp.



### **Mammas kamp mot Mr Stroke.**

Av: Git Örnros  
År: 2014  
Format: bok (87 sidor)

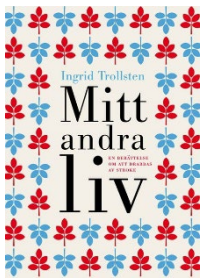
Hösten 2012 fick Gits mamma en stroke. I boken kan du läsa om hennes väg för att komma tillbaka och om Gits upplevelse som närstående.



### **Min stroke.**

Av: Jill Bolte Taylor  
År: 2009  
Format: bok (191 sidor)

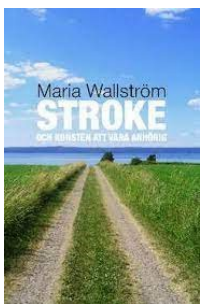
När Jill är 37 år brister ett blodkärl i vänster hjärnhalva och hon måste använda höger hjärnhalva mest. Denna hjärnhalva ger känslor av lugn och välbehag och detta gav henne nya positiva insikter om livet. Efter åtta år blev hon frisk igen. Jill är hjärnforskare.



### **Mitt andra liv. En berättelse om att drabbas av stroke.**

Av: Ingrid Trollsten  
År: 2010  
Format: bok (254 sidor)

Ingrid var 39 år när hon fick en stroke. Hon blir rullstolsburen och kan inte längre prata. Med hjälp av en talmaskin lär hon sig att kommunicera och hon får en servicehund som hjälper henne i vardagen.



### **Stroke och konsten att vara anhörig.**

Av: Maria Wallström  
År: 2010  
Format: bok (189 sidor)

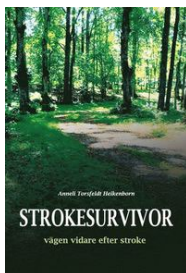
Den som är närstående till någon med stroke ställs inför många frågor och problem, både praktiska och känslomässiga. Här får du fakta och råd samt ta del av erfarenheter från andra närstående.



### **Stroke – och sedan? En personlig berättelse och överlevnadsstrategi för anhöriga till strokedrabbade.**

Av: Marie Svendenius  
År: 2016  
Format: bok (189 sidor)

Maries man fick en stroke 2011. Hon berättar om hur situationen förändrades från sjukhusvistelse till korttidsboende och slutligen äldreboende. Boken vänder sig främst till närstående och innehåller många bra tips och råd.



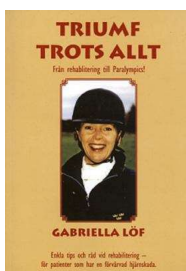
## **Strokesurvivor. Vägen vidare efter stroke.**

Av: Anneli Torsfeldt Heikenborn

År: 2019

Format: bok (124 sidor)

Mitt i yrkeskarriär och småbarnstiden fick Anneli en massiv hjärnblödning. Hon väntade barn och lyckligtvis överlevde de båda. Hennes prognos såg inte bra ut men hon kom tillbaka och lever ett bra liv trots funktionsnedsättningar.



## **Triumf trots allt. Från rehabilitering till Paralympics.**

Av: Gabriella Löf

År: 2013

Format: bok (105 sidor)

Efter en olyckshändelse fick Gabriella en hjärnskada. Hennes liv och förutsättningar ändrades och hon berättar hur hon lärt sig att leva med detta.



## **Är du full? Nej, jag har haft stroke. Om vikten av fullgod rehabilitering.**

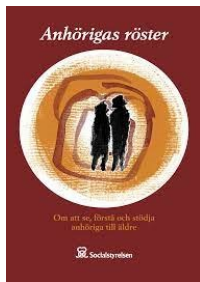
Av: Magnus Edner

År: 2012

Format: bok (109 sidor)

Magnus, som är läkare, får en stroke och berättar om rehabiliteringen både ur läkarens och patientens perspektiv. Han framför också kritik om hur rehabiliteringen fungerar.

## Broschyrer



### **Anhörigas röster. Om att se, förstå och stödja anhöriga till äldre.**

År: 2005

Format: broschyr (23 sidor)

I broschyren berättar närstående till personer med stroke om sina erfarenheter. Det finns också förslag på hjälp och stöd. En broschyr från Socialstyrelsen som finns att läsa digitalt på Svenska Demenscentrums webbsida.

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



### **Att leva med dolda funktionsnedsättningar efter stroke.**

Av: Danela Bjarne

År: 2022

Format: broschyr (23 sidor)

Stroke kan påverka vår psykiska hälsa, humör och personlighet. Här finns förslag på vad man kan göra för att det ska bli bättre. Broschyren finns att beställa på STROKE-Riksförbundets webb-butik.



### **Att leva med svårigheter att uppfatta sin omgivning.**

Av: Lena Spanó

År: 2011

Format: broschyr (19 sidor)

Efter en stroke kan det bli problem med hur personen uppfattar och tolkar omgivningen. Det kan bli svårt att känna igen föremål och att orientera sig i omgivningen. Broschyren finns att beställa på STROKE-Riksförbundets webbsida webb-butik.



### **Att leva med svårigheter att äta och dricka.**

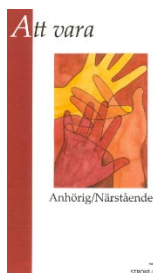
Av: Gunilla Bergerson och Ingrid Larsson

År: 2013

Format: broschyr (15 sidor)

Efter en stroke kan man få problem med att äta, det kan vara under en kortare eller längre tid. Broschyren innehåller hjälp och tips för att underlätta vid måltiderna. En broschyr från STROKE-Riksförbundet.

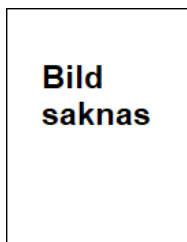




## Att vara anhörig/närstående.

Av: Lena Spanó  
År: 2011  
Format: broschyr (15 sidor)

Livet för de närstående förändras när någon fått en stroke. Broschyren ger råd om vad man kan tänka på och göra i olika situationer. Broschyren finns att beställa på STROKE-Riksförbundets webb-butik.



## Information om dysartri.

Av: Pia Apt  
År: 200?  
Format: broschyr (16 sidor)

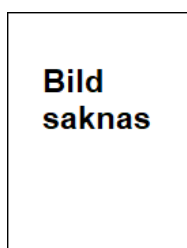
I broschyren kan du läsa om vad stroke är och vad man kan göra för att minska risken för stroke. Broschyren finns att beställa på STROKE-Riksförbundets webb-butik.



## Lever du med förhöjda risker att få stroke?

Av: Daniela Bjarne  
År: 2022  
Format: broschyr (19 sidor)

I broschyren kan du läsa om vad stroke är och vad man kan göra för att minska risken för stroke. Broschyren finns att beställa på STROKE-Riksförbundets webb-butik.

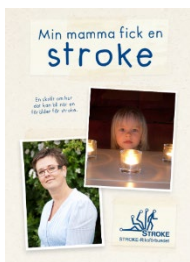


## Mental trötthet.

År: 200?  
Format: broschyr, 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/informationsbroschyr/mental-trotthet/](https://sahlgrenska.se/omraden/omrade-3/arbetsterapi-och-fysioterapi/informationsbroschyr/mental-trotthet/)



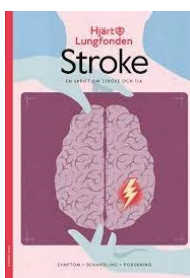
### **Min mamma fick en stroke.**

Av: Linda, Fredrik, Simon och Emmie Ingheden

År: 2010

Format: broschyr (14 sidor)

Broschyren handlar om vad som händer vid en stroke och hur barn kan reagera när en förälder blir sjuk. Broschyren finns att beställa på STROKE-Riksförbundets webb-butik.



### **Stroke. En skrift om stroke och TIA. Symtom, behandling och forskning.**

Av: Karin Strand

År: 2019

Format: broschyr (19 sidor)

Här kan du lära dig mer om hjärnan, riskfaktorer, livsstil och forskning. Broschyren finns också att läsa digitalt och beställa på Hjärt-Lungfondens webbsida *Beställ material*.



### **Stroke. Do you want to know more.**

År: 2005

Format: broschyr (6 sidor)

Kortfattad information om stroke på engelska. En broschyr från STROKE-Riksförbundet.



### **Stroke och livet efter.**

Av: Danela Bjarne

År: 2018

Format: broschyr (47 sidor)

Här får du övergripande information om det mesta som kan hända efter en stroke. Broschyren finns att beställa på STROKE-Riksförbundets webb-butik.

## **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 nya Cinna.**

Av: Johan Palmgren  
År: 2008  
Format: film (58 minuter)

Cinna är 31 år när hon får en stroke och afasi. Hon arbetar hårt för att bli återställd och upplever att hon får ett annat innehållsrikt liv. Filmen finns att beställa på STROKE-Riksförbundets webb-butik.

**Bild  
saknas**

### **Det nya livet.**

Av: Nine Sjudin McLean och Rex Brådhe  
År: 2005  
Format: film (50 minuter)

Michael McLean fick en stroke och filmen skildrar hans liv ett år senare. Den ta upp frågor om hur bra kan man bli och hur relationen till livskamraten förändras. En film i samarbete med STROKE-Riksförbundet och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

**Bild  
saknas**

### **Man får aldrig ge upp.**

Av: Johan Löfdahl, Marcus Senbäck och Tobias Wiklund  
År: 2005  
Format: film (23 minuter)

I filmen berättar en lantbrukare på Gotland och om hur hans liv förändrats efter en stroke. En film från STROKE-Riksförbundet.

**Bild  
saknas**

### **Stroke. Neuroguiden.**

År: 2008  
Format: film (34 minuter)

I filmen berättar en man som haft stroke i åtta år om sina erfarenheter. Den handlar också om kommunikation och 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.



**Afasiförbundet**

- [afasi.se](http://afasi.se)
- Telefon: 08-545 663 60
- E-post: [info@afasi.se](mailto:info@afasi.se)



### Tidningen Afasi

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

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



**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](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)
-





## Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft

- [hjarnkraft.nu](http://hjernkraft.nu)
- Telefon: 08-447 45 30
- E-post: [info@hjarnkraft.se](mailto:info@hjarnkraft.se)



## Hjärnkraft

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

- [hjarnkraft.se/tidningen](http://hjarnkraft.se/tidningen)



- [neuro.se](http://neuro.se)
- Telefon: 08-677 70 10
- E-post: [info@neuro.se](mailto: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](http://neuro.se/vaart-arbete/medlemstidningen-reflex)



## STROKE-Riksförbundet

- [strokeforbundet.se](http://strokeforbundet.se)
- Telefon: 08-721 88 20
- E-post: [info@strokeforbundet.com](mailto:info@strokeforbundet.com)



## StrokeKontakt

STROKE - Riksförbundets medlemstidning.

- [strokeforbundet.se/vad-gor-vi/tidningen-strokekontakt](http://strokeforbundet.se/vad-gor-vi/tidningen-strokekontakt)

## 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)



### Neuropodden

I podden träffar du människor som lever med neurologiska sjukdomar, vårdpersonal och forskare. Man frågar politiker och beslutsfattare om hur samhället kan bli mer tillgängligt oberoende av funktionsvariation. Podden är utgiven av Patientförbundet NEURO.

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



### StrokePodden

Denna podd tar upp olika ämnen som handlar om stroke. Om varför man får en stroke, konsekvenser och behandling samt hur livet och vardagen kan påverkas. Podden är utgiven av STROKE-Riksförbundet.

- [strokepodden.se](http://strokepodden.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 stroke* är sammanställt av sjukhusbiblioteken i Region Skåne  
Häftet uppdaterades 2022.