

# Stroke

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2021

## **Afasi och samtal : goda råd om kommunikation (2010)**

**Av Margit Corneliussen**

Det är många gånger svårt att föra samtal med en person som har fått afasi. Boken ger konkreta råd om vad familjemedlemmar, vänner, kollegor, hälso- och sjukvårdspersonal och andra kan göra för att åstadkomma bästa möjliga förutsättningar för goda samtal trots afasi.

## **Alltid lite till : om att slåss för sitt liv (2016)**

**Av Frida Wallberg**

Frida Wallberg är Sveriges främsta kvinnliga boxare genom tiderna och hon var på väg mot en ny proffstitel när hon plötsligt fick en hjärnblödning. Boken sammanfattar Fridas väg tillbaka till ett nytt liv, eller som hon själv säger: ”Min tuffaste match..”

## **Den ofattbara hjärntröttheten (2019)**

**Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck**

Hjärntrötthet är en energilöshet och en känsla av orkeslöshet som kan orsakas av sjukdom eller skada, tex stroke. Boken ger en introduktion till vad hjärntrötthet är, hur det uppkommer och hur tillståndet kan diagnostiseras och behandlas. Här finns också många korta personliga berättelser om hur det upplevs att vara hjärntrött.

## **Det gick en propp (2003)**

**Av Anita Jekander**

Mitt i livet fick författaren en propp i hjärnan. Hennes skador blev lindriga och livet kunde så småningom gå vidare. Nyss hemkommen från sjukhuset saknade hon en fakta- och tröstepok. Det är en bok att känna igen sig i, en bok för familj, vänner, arbetskamrater och vårdpersonal. Finns även som ljudbok.

## **Hjärnblödning : från mörker till ljus (2016)**

**Av Claes Ivarsson**

Claes Ivarsson drabbades av en stroke just när det var bra flyt i livet både i arbetet och privat. På en sekund blev allt förändrat. Han har kämpat sig tillbaka, med en stark revanschlusta, till ett någorlunda normalt liv och det har han beskrivit i den här boken.

## **Hjärnvilja : en fajt mot strokedjävulen (2014)**

**Av Stefan Di-Omnia**

Stefan drabbas av stroke och blir förlamad vid 44 års ålder. Enligt sjukvården var hans chanser att kunna resa sig igen obefintliga. Med hjärnvilja och mental styrka börjar han den fysiska och mentala fajten i och om livet. För ett liv fyllt av värde.

## **Livet efter stroke (2006)**

**Av Lena Spanó**

Att få en stroke innebär ofta en stor omställning både för den som fått stroke och för de närstående. Skriften tar upp lite om mycket, allt från vad stroke är till samhällets insatser. Utgiven av Stroke-Riksförbundet.

## **Lugnt inre välmående : för oss med stroke eller Parkinson : med Hikari- och mindfulnessövningar för att minska hjärntrötthet (2019)**

**Text och bild : Projekt LIV.**

Boken vänder sig till personer som drabbats av stroke eller Parkinsons sjukdom vilket ofta kan leda till hjärntrötthet. Med anpassade övningar från mindfulness, hikari, yoga, boxning och dans vill man uppnå ett inre stressbefriat lugn och stimulera rörlighet och balanssinne samt motverka hjärntrötthet.

## **Men jag då? Att förlora sig själv som anhängvårdare (2017)**

**Av Karin Rex Andersson**

Det här är en bok om hur en allvarlig stroke drastiskt kan förändra tillvaron för båda parter i ett äktenskap. Perspektivet är anhängvårdarens. Den handlar om hur den ena parten blir anhängvårdaren med mindre och mindre utrymme för sina egna intressen, vila och rekreation.

## **Min stroke (2009)**

**Av Jill Bolte Taylor**

En fascinerande berättelse om hjärnforskaren som själv fick en stroke och om hennes långa väg tillbaka. Det tog åtta år att tillfriskna helt och hållet. Idag anser Jill att stroken var det bästa som kunde hända henne.

## **Mitt andra liv : en berättelse om att drabbas av stroke (2010)**

**Av Ingrid Trollsten**

Författaren drabbades av en stroke 2001. När hon vaknar upp ur medvetslösheten kan hon varken tala, äta eller röra sig. Här berättar hon i dagboksform om kampen för att komma tillbaka.

## **Nationella riktlinjer för vård vid stroke : stöd för styrning och ledning (2020)**

**Socialstyrelsen**

De nationella riktlinjerna innehåller rekommendationer om behandling, diagnostik, prevention och rehabilitering. Riktlinjerna vänder sig till beslutsfattare och vårdpersonal.

## **När det värsta händer : ett år av djupaste sorg, kärlek och förundran (2021)**

**Av Kristina Aspemo**

En självbiografi där Kristina Aspemo berättar om när hennes sambo Gösta drabbas av en hjärnblödning mitt i livet. Hon skriver om den chockerande veckan, om Göstas sista andetag och om det första året av sorg. Det handlar också om att komma tillbaka till arbetet och så småningom acceptera att leva vidare. En bok om hur sorg kan se ut men som också skänker tröst och hopp till människor i sorg.

## **När hjärnan inte orkar : om hjärntrötthet (2014)**

**Av Birgitta Johansson & Lars Rönnbäck**

Hjärntrötthet är ett symptom som kommer efter bla. en stroke och boken ger en fyllig översikt på problemet. Det är ett osynligt handikapp som är mycket vanligt vid skada eller sjukdom i nervsystemet. Det finns en självskattningsskala i slutet av boken och många referenser.

## **Stroke : patienters, närståendes och vårdares perspektiv (2012)**

**Red. Ann-Cathrin Jönsson**

Stroke drabbar på olika sätt relaterat till var hjärnskadans är belägen. Syftet med denna bok är att belysa hur ett insjuknande i stroke kan upplevas, hur vårdprocessen bedrivs samt att få del av hur livet kan påverkas när en närstående drabbas av stroke.

## **Stroke och cerebrovaskulär sjukdom (2014)**

**Red. Anders Gottsäter m.fl.**

I denna andra upplaga har materialet angående strokesjukdomens olika komplikationer och rehabilitering fördjupats. Nya kapitel om primärprevention, TIA, dissektioner, ovanliga stroketyper, emotionella reaktioner, kognitiv vaskulär svikt samt bilkörning efter stroke har tillkommit. Uppdaterade och utförliga beskrivningar ges av bl.a. behandlingsformer.

## **Stroke och konsten att vara anhörig (2010)**

**Av Maria Wallström**

Boken kom till för att drabbade familjer ska få stöd, psykologiskt, praktiskt och ekonomiskt, att hantera den situation som uppstår när någon i familjen blivit sjuk i stroke. Det är ingen medicinsk handbok utan en handbok i att klara vardagen. Den bygger på fallbeskrivningar av anhörigas upplevelser och erfarenheter.

## **Stroke - och sedan...? (2016)**

**Av Marie Svendenius**

Boken vänder sig i första hand till anhöriga till svårt strokedrabbade personer. Det är en personlig berättelse och överlevnadsstrategi med många tips och råd som kan underlätta för de som kämpar, ofta helt ensamma, för att ge den anhöriga ett så bra liv som möjligt.

## **Strokesurvivor : vägen vidare efter stroke (2019)**

**Av Anneli Heikenborn**

När Anneli väntar sitt andra barn drabbas hon av akut havandeskapsförgiftning, högt blodtryck och ett kärlnystan i hennes hjärna brister och orsakar en massiv hjärnblödning. Både hon och barnet överlever mot alla odds Här delar hon med sig av sina erfarenheter av att ha drabbats av en stroke mitt i livet. Det är en bok om tankens kraft och att det alltid finns hopp. Författaren skriver också på sin blogg, [strokesurvivor.blogg](http://strokesurvivor.blogg).

## **Är du full? Nej, Jag har haft stroke : om vikten av fullgod rehabilitering (2012)**

**Av Magnus Edner**

Edner är docent vid Karolinska Institutet och han får en stroke med svår funktionsnedsättning beträffande syn, balans, tal, sväljning och tankeförmåga. Författaren riktar svidande kritik mot den undermåliga behandling och träning han tycker sig ha fått. Ett debattinlägg med budskapet att ökade insatser till rehabilitering skulle ge stora vinster för såväl individ som samhälle.

## **För barn**

### **Aron och Noras nya mamma (2013)**

**Av Lena Ekmark**

När en mamma eller pappa får en hjärnskada kan det vara svårt för ett barn att förstå. Denna berättelsen handlar om Aron, 7 år. Ur hans perspektiv får vi följa sjukdomsförloppet från det att hans mamma får en stroke och faller ihop hemma i köket, hennes långa sjukhusvistelse, tills dess att hon återigen kommit hem. Hon är annorlunda, men fortfarande hans mamma.

# På webben

## **Stroke – Riksförbundet**

En intresseorganisation för dig som har fått stroke, du som är anhörig och andra intresserade.

[www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)

## **Värmlands läns strokeförening**

[varmlandsstrokeforening.se/](http://varmlandsstrokeforening.se/)

## **Neuroförbundet**

En intresseorganisation specialiserad på neurologi.

<https://neuro.se/>

## **Afasiförbundet**

Afasiförbundet organiserar personer med afasi och språkstörning samt anhöriga.

[www.afasi.se/afasiforbundet/](http://www.afasi.se/afasiforbundet/)

## **1177.se**

Vårdguiden är en tjänst från Sveriges regioner.

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

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## **Karlstad**

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

## **Arvika**

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

## **Torsby**

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)