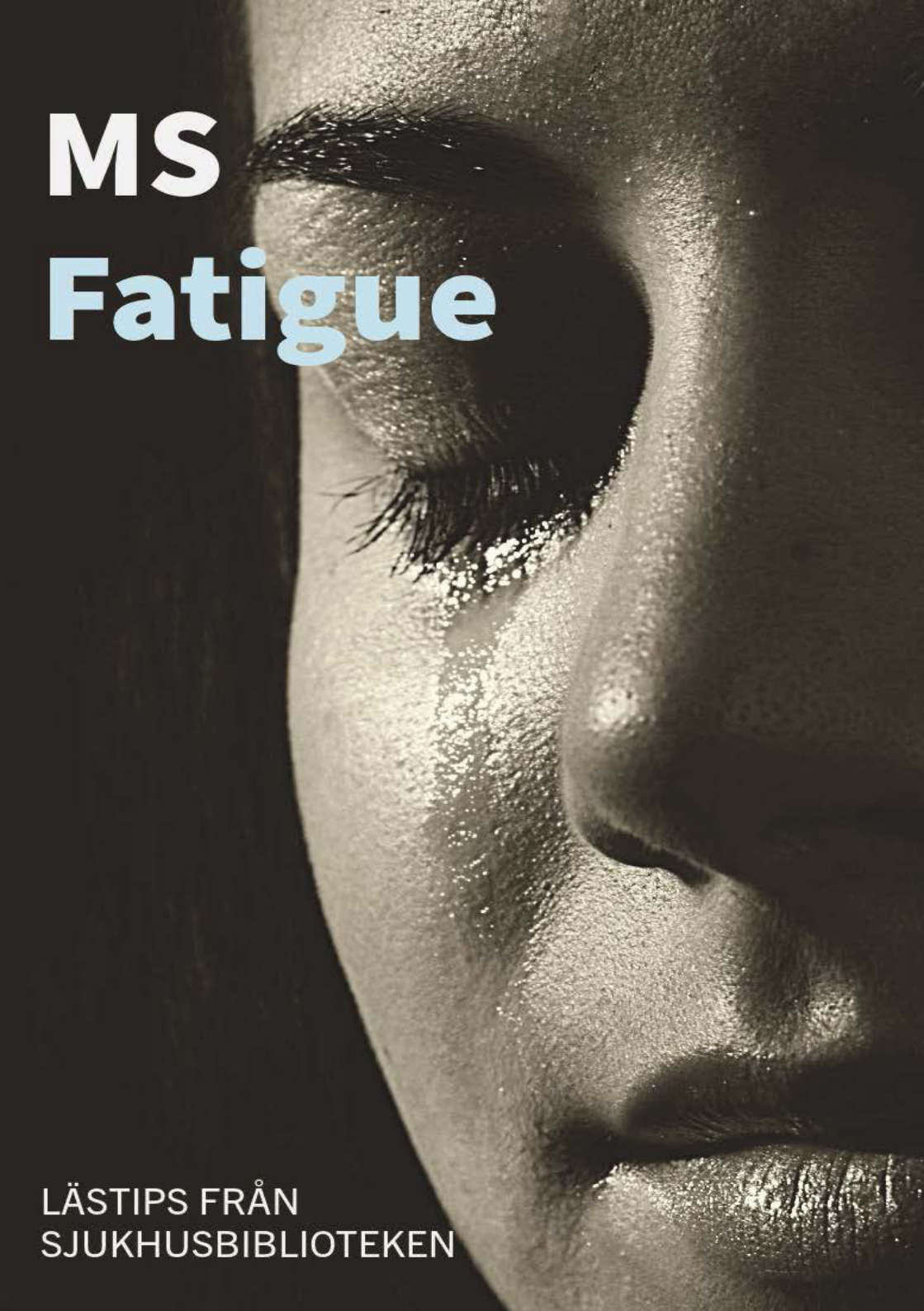


A high-contrast, close-up photograph of a person's face, focusing on the eye area. The person's eyes are closed, and their skin appears slightly moist or glistening. The lighting is dramatic, with strong highlights and deep shadows, creating a somber and intimate atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image.

MS Fatigue

LÄSTIPS FRÅN
SJUKHUSBIBLIOTEKEN

Att bli förälder med MS (2017)

Utgivet av Biogen

Ett informativt häfte om att bli förälder när man har MS. Här diskuteras det mesta som har med familjebildning att göra, som synen på sex, biverkningar av läkemedel, fertilitet, graviditet, förlossning och tiden efteråt. Häftet tar också upp hur det kan vara att vara barn till en förälder med MS, och hur man som förälder kan förhålla sig till de olika åldersperioderna i sitt barns liv.

Att få tillbaka sin framtid (2016)

Av Kajsa Hansson Sigvardsson

Journalisten Kajsa Sigvardsson är mitt i livet, med nyfött barn, hus och karriär, när hon får diagnosen MS. Trots att behandling och medicinering sätts in blir hon inte bättre och till slut står hon inför en ny och riskfylld behandlingsmetod, stamcellstransplantation. En öppenhyärtig och innerlig berättelse om att bli sjuk och ändå våga leva. Från diagnosen, genom den tuffa behandlingen och ut på andra sidan följer läsaren Kajsas kamp mot sjukdomen, fint illustrerad av fotograf Emil Malmberg.

Den ofattbara hjärntröttheten (2019)

Av Birgitta Johansson & Lars Rönnbäck

Hjärntrötthet är namnet på den svåra mentala uttrötthet som drabbar många patienter med MS, skallskada eller stroke. Författarna, som forskar inom ämnet, försöker här definiera och förklara tillståndet ur ett biologiskt perspektiv där stor hänsyn också tas till bidragande sociala och psykologiska omständigheter.

Dimman lättar: att leva med MS (2019)

Av Sune Överhagen

Sune Överhagen är pensionerad läkare och specialist i invärtes medicin och det här är hans berättelse om att vara sjuk i MS. Det handlar inte så mycket om det medicinska utan mer om hans egna och andras erfarenheter av vardagen med en kronisk sjukdom. Livsstilsfaktorer såsom kost, motion, stress och sömn diskuteras också.

En näve grus (2015)

Av Louise Hoffsten

Det här handlar om vad det innebär att leva med en kronisk sjukdom, men det är också en kärleksförklaring till familjen och musiken. Artisten Louise Hoffsten fick diagnosen MS för tjugo år sedan. Trots den sjukdomen är hon fortfarande aktiv som sångerska, låtskrivare och föredragshållare och lever för det mesta ett gott liv.

Fatigue vid MS: trötthet möjlig att bemästra (2020)

Av Anna Cunningham

Här beskrivs vad fatigue är och om skillnaden mellan vanlig trötthet och fatigue. Det är viktigt att ha en plan och olika strategier för att hantera tröttheten. Författaren vill visa att tröttheten vid MS inte är omöjlig att hantera och inte ska ses som ett problem som inte kan påverkas.

Från sängbunden till maraton eller den stora ME-skandalen (2021)

Av Björn Eklund

Det här är den gastkramande berättelsen om en levnadsglad, frisk och på alla sätt aktiv människa, där allt plötsligt tar stopp. Som efter en ovanligt tuff influensa tappar all kraft och till slut allt livsmod. Och ingen kan förklara vad som är fel. Tills hans googlande hittar en diagnos som stämmer på prick, ME (myalgisk encefalomyelit). Den sjukdomen har den svenska sjukvården inte hört talas om. Ingen tror honom, men plötsligt tänds ett hopp när han får reda på ett forskningsprojekt i Norge kring ME. Finns det ett liv efter ME?

Handbok för MS-sjuka (2006)

Av Lasse Winborg

Författaren har själv MS. Han vill med denna bok försöka underlätta den svåra uppgiften att som sjuk minimera orosmomenten och maximera möjligheterna. Han önskar att den kan vara ett stöd i att minska en del av den stress och oro man upplever som MS-sjuk.

Hjärntrött med kapacitet : en bok för dig som är chef, HR-person eller känner någon som drabbats av hjärntrötthet (2018)
Av Anna Hamström

Hjärntrötthet kan uppstå i samband med sjukdom som t.ex. MS. Det är svårt att acceptera att inget är sig likt från den tiden man var frisk och att man kanske inte orkar utföra samma arbetsuppgifter som tidigare. Det som krävs i det här läget är anpassning av arbetsmiljö, arbetsuppgifter och ökad förståelse för nya behov.

Information om multipel skleros MS (2014)

Av Kristina Gottberg & Sten Fredrikson

Här beskrivs MS och vilka undersökningar som görs för att fastställa diagnosen. Det finns svar på vanliga frågor som man som patient och närstående kan ha samt tips och råd på hur man kan spara på sin energi.

Leva med hjärntrötthet: forskning, berättelser, tips & strategier (2024)

Av Lisa Nyberg

Kan hjärntrötthet botas? Hur påverkas känslor och beteenden? Hur bör omgivningen och vården agera? Boken innehåller fakta från forskning inom neurovetenskap, psykologi och vårdvetenskap, berättelser från sju personer som lever med hjärntrötthet och reflektioner från fem sakkunniga, och vänder sig till drabbade, närstående, arbetsgivare och vården.

Mitt år med MS – är jag botad nu? (2017)

Av Ida Berner

Ida Berner fick en så allvarlig och galopperande MS att hon som den första patienten i Skandinavien fick prova den nya och riskfyllda behandlingen blodstamcellstransplantation. Det här är hennes berättelse om att bli allvarligt sjuk mitt i livet och om längtan tillbaka till den vanliga vardagen. Överläkaren och docenten på Akademiska sjukhuset, Jan Fagius, har skrivit förordet.

Osynligt sjuk: medan livet passerar (2020)

Av Karin Alvtengen & Karin Thunberg

Att drabbas av en obotlig sjukdom mitt i livet är ett hårt slag. När sjukdomen dessutom smyger sig på med diffusa och osynliga symtom blir bördan ännu tyngre. Vården misstänkliggör och ifrågasätter och omgivningen misstror. Det drabbade den framgångsrika författaren Karin Alvtengen när hon för sex år sedan insjuknade i ME, en neurologisk sjukdom som få svenska läkare har kunskap om.

Sjukt frisk: du ansvarar själv för din egen lycka (2022)

Av Jenny Ström

Efter en MS-diagnos förändras livet helt och hållet för Jenny Ström. Här delar hon med sig av sina erfarenheter och insikter som personlig tränare, coach och individ. Du får andningsövningar, träningsprogram och andra verktyg för att hitta ett liv i balans. Det är en bok som ska ligga framme och ge dig vad du behöver, när du behöver det. Det är både en personlig berättelse om att leva med en allvarlig sjukdomsbild och en handbok för dig som behöver hitta balans i livet.

Tillsammans är vi starkare: en informationsbroschyr till dig som lever nära någon med multipel skleros - MS (2015)

Syftet med broschyren är att visa hur viktiga vänner och familj är för någon med MS, och hur ditt stöd gör att ni tillsammans blir starkare. Här finns en kort information om vad MS är men också vilka känslomässiga reaktioner som kan uppstå. Till sist finns några tips och råd hur man kan hantera situationen.

På webben

1177.se

Här finns information om vad som händer i kroppen, vilka symtomen är, hur man ställer diagnos samt om vård och behandling.

neuro.se

På Neuroförbundets webbplats får du och närstående råd och tips om MS, kan dela erfarenheter och läsa om framsteg inom neurologisk forskning, vård, behandling och rehabilitering.

msforskningsfonden.se

MS-forskningsfonden bildades 2009 på initiativ av Svenska MS-sällskapet. Fonden ska främja och initiera vetenskaplig MS-forskning, men den kan också komma att stödja utvecklingsprojekt inom vården.

För barn om MS

Att ha en förälder med MS (2017)

Utgiven av Biogen

Ett häfte, utgivet av Biogen, som riktar sig till små barn med en förälder som har MS. På ett mycket enkelt och informativt sätt, med många bilder, förklaras sjukdomen MS och hur det påverkar kroppen. Ett bra hjälpmedel för vuxna som vill förklara sjukdomen för ett litet barn.

Benjamin: min mamma är speciell (2006)

Av Stefanie Lazai

Benjamins mamma mår inte bra. Hon glömmer och tappar bort saker. Benjamins mamma har fått MS och han börjar sakta förstå vad mammans sjukdom innebär. Han förstår att han kan hjälpa till, men att han inte behöver försumma sig själv för det.

My-Elins mamma har MS (2.uppl. 2018)

Av Barbro Ernemo

Vad händer när mamma får den här sjukdomen? En barnbok där MS förklaras för barnet i boken, flickan My-Elin. Humoristiska och varma teckningar lättar upp innehållet. Boken berättar om hur sjukdomen kan yttra sig och vad läkarna kan göra för att My-Elins mamma ändå ska må så bra som möjligt.

Vad händer med Oscars mamma?: Medikidz förklarar multipel skleros (2012)

Av Kim Chilman Blair & Ian Rimmer

I denna tecknade seriebok förklaras sjukdomen multipel skleros (MS). Syftet är att hjälpa barn och ungdomar lära sig mer om MS på ett spännande och odramatiskt sätt. Här är det en blandning av både skoj och fakta.

Våga, Ville! (2025)

Av Linda Gustafsson & Helena Svedenberg

En berättelse där Ville försöker förhålla sig till att hans mamma har svårigheter genom sin MS. Hon kan och orkar inte riktigt vara med som andra mammor. Det gör honom ledsen men samtidigt försöker han fokusera på det som är bra. Genom berättelsen följer vi Ville som åker till fjällen där han är med i en skidskola. Hur ska det här gå för Ville?

Tips för ett ökat välbefinnande

Livsstilsboken: vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder (2014)

Av Anna-Carin Lagerström & Kerstin Wahman

Boken ges ut av Stiftelsen Spinalis och kan laddas ner gratis från webben. Boken innehåller det mesta som kan göra livet mer hälsosamt och påverka kroppen och psyket på ett gynnsamt sätt. Det handlar t.ex. om kosten och hur man kan äta nyttigt, träna på bästa sätt och hur man kan återhämta sig och få nya krafter.

Medveten närvaro: hitta lugnet i livet (2023)

Av Eva Gussarsson

Medveten närvaro handlar om att landa och vara närvarande i nuet. I den här boken får du lära dig om allt det positiva som medveten närvaro kan ge våra liv. Du får enkla och effektiva övningar som hjälper dig att nå inre lugn och harmoni. Med hjälp av medveten närvaro kan du få balans i livet, bli en mindre stressad person med stark motståndskraft och stå stadigt i livets alla stormar.

8 steg till bättre sömn: vetenskapligt förankrade metoder för att sova gott (2024)

Av Lars Ström & Richard Pettersson

I den här boken får du tillgång till flera metoder och strategier som i forskning har visat sig ge en tydlig effekt för att minska sömnproblem. Metoderna bygger på Kognitiv Beteendeterapi (KBT) och Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Boken är även användbar för dig som arbetar med vård av människor, och innehåller texter och formulär som kan användas som stöd i den egna verksamheten.

Yoga för dig med neurologisk diagnos: livslust och framtidstro

Av Anette Hansson (2015)

En av förbundets diagnosstödjare, som själv lever med en neurologisk diagnos, har under ett antal kurser och konferenser anordnade av Neuroförbundet, haft korta yoga-pass för avslappning och välbefinnande. Boken kan användas av alla, oavsett diagnos eller ej.

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



Region Värmland

2026