

# MS och fatigue & ME/CFS

(Kroniskt trötthetssyndrom)

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2022

# MS och fatigue

## **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 öppen hjärtig 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 Malmborg.

## **Den ofattbara tröttheten (2019)**

### **Av Birgitta Johansson och 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 kroniska sjukdomen är hon fortfarande aktiv som sångerska, låtskrivare och föredragshållare och lever för det mesta ett gott liv.

## **En objuden gäst (2006)**

**Av Barbro Ernemo**

Hur påverkas familjen när en familjemedlem får en kronisk sjukdom? Vilka förändringar innebär det? Hur förändras rollerna? Vad händer med sexualitet och samliv? Hur reagerar vännerna? Boken som också innehåller humoristiska och varma teckningar som lättar upp, bygger på erfarenheter från närstående och anhöriga. Syftet är att ge stöd och hjälp, hitta nya vägar, se lösningar på problemen och söka kontakt med andra i samma situation.

## **Fatigue vid MS : trötthet möjlig att bemästra (2020)**

**Av Anna Cunningham**

Här beskrivs vad fatigue är och om skillnaden mellan vanlig trötthet och fatigue. Här skrivs om vikten av att ha en plan för att hantera tröttheten och hur man kan tänka för att hitta olika strategier. Författaren vill visa att tröttheten vid MS inte är omöjlig att hantera och inte ska ses som ett problem som inte kan påverkas.

## **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.

## **Information om multipel skleros MS (2014)**

**Av Kristina Gottberg och Sten Fredrikson**

Här beskrivs MS och vilka undersökningar som görs för att fastställa diagnosen. Man försöker svara på vanliga frågor som man som patient och närstående ställer sig, och här finns några korta tips och råd om hur man kan spara på sin energi.

## **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.

## **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.

## **ME/CFS (Kroniskt trötthetssyndrom)**

### **Från sängbunden till maraton eller den stora ME-skandalen (2020)**

**Av Björn Eklund**

ME är en sjukdom som man beräknar att ca: 30 000 har i Sverige, en sjukdom som är svår att diagnostisera och behandla. Det här är en sann historia om Björns resa genom en svår tid som drabbad av ME och boken beskriver hans envisa kamp mot sjukdomen.

### **Hjärntrött med kapacitet : en bok för dig som är chef, Hr-person eller känner någon som drabbats av hjärntrötthet (2018)**

Hjärntrötthet kan uppstå i samband med sjukdom som t.ex. MS eller ME/CSF. 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.

### **Osynligt sjuk : medan livet passerar (2019)**

**Av Karin Alvtegen och Karin Thunberg**

Karin Alvtegen är en av Skandinavians mest lästa författare. När hon befann sig mitt i livet, insjuknade hon i ME som är en neurologisk sjukdom. I boken berättar hon hur det är att lära sig leva med en obotlig sjukdom, hur man tvingas ompröva sina livsval och se på dem med nya ögon, något som vi alla skulle behöva göra ibland.

# Tips för ett ökat välbefinnande

## **Smygträning för stillasittare (2009)**

**Av Britta Balkfors och Jenny Kron**

Boken riktar sig till de som rör sig för lite, oavsett orsak, och visar med små tecknade illustrationer hur övningarna ska göras. Boken är mycket lättläst och beskriver med enkla förklaringar på vilket sätt olika rörelser påverkar kroppen positivt.

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

**Av Anna-Carin Lagerström och 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.

## **Yoga för dig med neurologisk diagnos : livslust och framtidstro (2015)**

**Av Anette Hansson**

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 och oavsett diagnos eller ej.

## **Sov gott : en liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre (2015)**

Utgiven av bl a läkemedelskommittén i Region Värmland. En kortfattad bok om vilken betydelse sömnen har för oss. Här finns förslag på en steg-för-steg-metod med enkla övningar och olika insomnings-tekniker.

# 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 mammas 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.

# För barn om ME

## **Mamma med ME**

### **Av familjen Azouz (2021)**

Den här boken är skriven i syfte att belysa, möta och lyfta barns behov vars förälder drabbats av sjukdomen ME/CFS. I sagan får ni följa Hedda och Harry som har en mamma med ME/CFS. Det är en mjuk och varm bok som svarar på frågor som många barn söker svar på. Den vänder sig till alla, även till dem som drabbats av annan funktionsnedsättning t.ex utmattning, psykisk ohälsa, HSP, MS mm.



# Mer information på Internet

[www.neuroförbundet.se](http://www.neuroförbundet.se) (tidigare NHR)

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.

[www.multipelskleros.nu](http://www.multipelskleros.nu)

Här finns lättförståelig information om MS. Texterna riktar sig till alla som nyligen fått diagnosen MS, som är anhöriga till en person med MS eller som är intresserade av att veta mer om sjukdomen. Det är forskning, personliga berättelser samt frågor och svar som kommit in. Här kan man också prenumerera på tidningen MS-magasinet (utgiven av Biogenidec).

[www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/mecfs](http://www.hjarnfonden.se/om-hjarnan/diagnoser/mecfs)

Kort beskrivning av diagnosen från Hjärnfonden.

[rme.nu](http://rme.nu)

Riksförbundet för ME-patienter och deras anhöriga.

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

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

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](mailto:sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se)

## **Arvika**

010-831 20 76

[sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se)

## **Torsby**

010-834 74 05

[sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se)

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