

Bröstcancer

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2019**

Alla andra dagar : en cancerpratares historia med perspektiv (2016)

Av Annette Brodén

Författaren berättar på ett personligt sätt om hur det är att leva med en ärftlig mutation för bröst- och äggstockscancer. Det sträcker sig över ganska många år och vi får följa hennes tankar och resonering. Det är ärligt, med både humor och allvar.

Att få cancerbesked - praktisk information om cancer till patienter och närstående (2014)

Av Peter Strang och Nina Cavalli-Björkman

Att få ett cancerbesked är tungt, även om många blir botade. Beskedet om sjukdomen och om den kommande behandlingen innebär att livet vänds upp och ner, inte bara för den som är sjuk utan också för många närstående. Många frågor dyker upp, både existentiella och praktiska: Hur tar jag nästa steg? Vad kan jag göra? Vad ska vi säga till barnen? Den här broschyren ger praktisk information om cancer till patienter och närstående och kan vara ett första stöd efter beskedet.

Att stå bredvid cancer (2015)

Av Ola Ringdahl

Boken vänder sig till den som står nära någon som blivit sjuk i cancer. Om att vilja vara stark för en människa man älskar, samtidigt som man ska hantera sin egen oro, stress och sorg. Reflektioner och resonemang varvas med intervjuer med personer som ger olika perspektiv och svar på svåra frågor.

Cancer som resesällskap (2011)

Av Maggie Målevik

En kvinna mitt i livet, med make, söner, hundar och gård, dessutom jägare, upptäcker en knöl i ena bröstet och söker vård. Hon får en mycket god sådan, opereras och får efterbehandling. Fast beslutet att se allt från den positiva sidan, koncentrerar hon sig på att bli återställd och fortsätta leva sitt liv, en målsättning hon uppnår, med stöd av familj och vänner. Maken och ena sonen ger i efterskrifter sina versioner av upplevelsen.

Inte bara ett bröst (2018)

Av Annelie Babitz

Detta är en berättelse om en resa och vad bröstcancerdiagnosen har betytt för författarens identitet som kvinna. Dagboksanteckningarna är mycket öppenhjärtiga och mötet med vården är en central del av innehållet. Hon beskriver sitt eget krig mot bröstcancer, men belyser också frågor om kön och identitet.

Isvantar & cocktails - fem perspektiv på cancer (2015)

Av Birgitta Barrefors Ivansson m fl

En berättelse om bröstcancer med fokus på känslor och upplevelser ur fem olika personers perspektiv. Berättar gör två vänner som drabbas av bröstcancer inom två år, deras män som beskriver sin oro och den sjuksköterska på onkologkliniken som deltog under cytostatikabehandlingarna. Boken är väldigt personlig och alla medverkande lämnar ut sina känslor.

Jag vill fan leva - kampen mot bröstcancer (2014)

Av Karin Björkegren Jones

Journalisten, författaren och yogaläraren Karin Björkegren delger sina tankar, genom en blogg, från ett år då hon genomgick behandling för inflammatorisk bröstcancer. Det året var allt upp och ned, fullt med sorg, ledsenhet och rädsla men också av glädje och jävlar anamma. Författaren visar hur hon kan njuta mitt i helvetet.

Kul med cancer - hur man tar sig igenom bröstcancer (2014)

Av Monika Titor

Att berätta om sin bröstcancer utifrån ett perspektiv som höjer livskänslan, inte tynger ner, är tanken bakom journalisten och småbarnsföräldern Monika Titors ovanliga val av titel. En enkel och upplyftande vardagsskildring på bara drygt sextio sidor. Hon skriver om håravfall, peruker, psykologbesök, förändrad självbild, arbets- och semesterupplevelser, roliga kommentarer från barnen och annat som berör såväl sjukdomsfas som tillfrisknande.

Livet kan inte vänta (2011)

Av Sara Natt och Dag

Det här är en bok om livet, och om tre unga kvinnor med cancer. Man får följa dem och deras familjer på nära håll, både i det som är svårt och i det som är glädje. Frågor om t ex coping tas upp – vad är egentligen coping? Vad är existentiell ångest och kris?

Mental träning som hjälp & stöd vid cancer - 68 minuter med mentala övningar för ökat välbefinnande. 1 CD (2005)

Av Lars-Eric Uneståhl

Cd-skivan är utarbetad och intalad av Lars-Eric Uneståhl.

Nationella riktlinjer för bröst-, prostata-, tjocktarms- och ändtarmscancervård (2014)

Utgiven av Socialstyrelsen

Socialstyrelsens nationella riktlinjer är ett stöd vid prioriteringar och ger vägledning om vilka behandlingar och metoder som olika verksamheter i vård och omsorg bör satsa resurser på. Riktlinjerna ger rekommendationer om vilken åtgärd som bör ges vid ett visst tillstånd.

Risk för lymfödem efter bröstcancer - vad kan jag göra själv? (2010)

Av Helena Janlöv-Remnerud

En skrift som vill inspirera till grundlig egen kunskap. Egen behandling av lymfödem är en hörnsten till framgång i behandlingen av tillståndet. Författaren är lymfterapeut och leg. sjuksköterska.

Rosa boken - 10 berättelser om bröstcancer - antologi (2012)

Här berättar kända och okända om sin erfarenhet av bröstcancer. De flesta skildrar sin egen sjukdom, ibland är det ett barn eller barnbarn som beskriver en familjemedlems svåra tid. Här skriver t ex Karin Wahlberg om när hennes mamma gick bort i bröstcancer och lämnade två små flickor oförstående kvar, eller Karin Thunberg som skilde sig och köpte ett par högklackade röda skor när hon fått sitt cancerbesked.

Som att flyga genom moln (2014)

Av Gunilla With

På stranden i Thailand upptäcker Gunilla With att hon har en knöl i bröstet. Övertygad om att det är en ofarlig bindvävsknuta semestrar hon vidare. Efter hemkomsten får Gunilla ett chockbesked. Hon har spridd bröstcancer och prognosen för överlevnad ser mörk ut. Där - i det ögonblicket - startar den här boken. Hon skriver om den utsatthet som drabbar till följd av cancer, men texterna förmedlar också mycket positivt och uppmuntrar till filosofiska tankar.

Stängt pga hälsosjäl (2010)

Av Agneta Klingspor

Boken handlar om en kvinna som får diagnosen bröstcancer och hennes resa efter beskedet. Ett kliniskt kartläggande av cancer och undersökningarna blandas med svävande poesi. Det är en nära beskrivning, som manar till identifikation och empati. Det är också en drabbande historia där det tunga lättas upp av författarens humoristiska ordlekar. Hon kallar sig själv och sina medsustrar för cancerianer.

Ta kommandot över din bröstcancer (2014)

Av Eva Langlet

Boken vänder sig till kvinnor som drabbats av bröstcancer och deras anhöriga med målsättningen att öka kunskapen om sjukdomen och de undersökningar och behandlingar man genomgår. Författaren är farmaceut med egen erfarenhet av bröstcancer.

För barn och ungdomar

Himlen suger (2013)

Av Andreas Hasselberg

Hur ska Fellan klara sig i innebandymatchen och i livet med en mamma uppe i himlen? Författaren hoppas att bilderboken med ganska mycket text ska kunna användas som ett verktyg i samtal med barn om svåra ämnen som cancer, döden och livet. Kapitelbok.

Min skalliga mamma (2018)

Av Camilla Dahlson och Katarina Vintrafors

Min skalliga mamma handlar om när Ottos mamma berättar att hon har fått en knöl i bröstet. Mamma gråter och berättar att det är cancer hon fått, och måste därför opereras och ta cellgift för att få bort knölen. Det är jobbigt, tycker Otto, att alla är så ledsna. Men på förskolan är allt som vanligt i alla fall och det är skönt. Där finns också fröken Anna som Otto kan prata med och gråta hos.

När mormor fick cancer - en bok om livet (2015)

Av Minna Paananen

Den här bilderboken berättar enkelt och sakligt om bröstcancer, den vanligaste cancerformen hos kvinnor. Det är en ljus, varm och kärleksfull berättelse som handlar om Siri och hennes mormor. Siris mormor får cancer. Siri tycker inte det låter bra, men tillsammans ska de nog klara av det här. Berättelsen är det tunga ämnet till trots en fin bok om livet och att stötta varandra genom svårigheter.

På webben

1177.se

Här finns information om olika cancerdiagnoser, om utredningsmetoder och behandlingar.

www.1177.se

Bröstcancerförbundet

Förbundet är en intresseorganisation som fokuserar enbart på bröstcancer – och som stödjer både forskning och medlemmar. Här finns information om bröstcancer, hur man kan få stöd och här kan man också ställa frågor om bröstcancer.

<https://brostcancerforbundet.se>

Bröstcancerföreningen Värmland

Här kan du få kontakt med personer i Värmland som själva har genomgått bröstcancerbehandling. Att tala med någon med den erfarenheten är ofta ett värdefullt stöd.

<https://varmland.brostcancerforbundet.se>

Cancer.nu

Informationen vänder sig till dig som behöver information och stöd om hur man upptäcker, behandlar och lever med cancer. Sidan ägs av läkemedelsföretaget AstraZeneca.

<http://cancer.nu/se>

Cancerfonden

Här finns information om bl a Efter cancerbeskedet, Sex och cancer, Att vara närstående etc.

www.cancerfonden.se

FASS

Läkemedel, medicin och behandling av vanliga sjukdomar – läs om läkemedel, dosering och biverkningar.

www.fass.se

Föreningen ung cancer

Ung Cancer finns till för unga vuxna som själva drabbats eller lever nära någon som drabbats av cancer.

www.ungcancer.se

Näracancer.se

Sidan vänder sig till den som är ung och står nära någon som har cancer. Här möter man andra unga i liknande situation och kan få svar på sina frågor av sjukvårdspersonal.

naracancer.se

Onkologiisverige.se

Den oberoende tidningen för svensk cancervård. Här presenteras nyheter inom cancerområdet.

www.onkologiisverige.se

Socialstyrelsen

Här finns information om bl a standardiserade vårdförlopp SVF. De standardiserade vårdförloppen beskriver vilka utredningar och första behandlingar som ska göras inom en viss cancerdiagnos, samt vilka tidsgränser som gäller dels för hela förloppet, dels för de olika utredningsstegen.

www.sos.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
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

Karlstad

054-61 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

0570-71 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

0560-474 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek