

Parkinsons sjukdom

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2019

12 läkemedel om dagen – att få en bra vardag med Parkinsons sjukdom (2016)

Av Bo Ågren

Att få en svår diagnos är att kastas ner i ett hav av frågor. Författaren arbetade med Parkinsonpatienter när han själv drabbades av den besvärliga sjukdomen. Här skriver han om egna erfarenheter under de första sex åren. Att lära sig leva med en sjukdom är en utmaning och vägen dit säger han, går via hjälpmedel, pauser, rätt medicinering och förstående anhöriga.

Den hållbara rösten : stärkande övningar för dig som vill kunna sjunga länge (2018)

Av Eva Törnqvist Nyman

En liten bok på bara 36 sidor som innehåller illustrerade övningar för att träna hållning, andning med hjälp av gummiband, s k flowball och vanligt sugrör. Allt för att stärka upp rösten.

En liten faktabok om Parkinsons sjukdom : symtom, diagnostik och behandling (2012)

Av Bo Johnels & Miriam Carlsson

Vad är Parkinsons sjukdom, vilka symtom kan uppstå och hur ställer man diagnos? Skriften ger en uppdatering kring sjukdomen och vilka behandlingsalternativ som finns idag. Utgiven av Parkinsonförbundet.

Fatigue vid Parkinsons sjukdom (2006)

Av Karen Herlofson

Främsta syftet med skriften är att diskutera fatigue allmänt och hos personer med Parkinsons sjukdom särskilt.

FYSS – fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (2017)

Den här boken finns även på webben, men just kapitlet som handlar om Parkinsons sjukdom finns i den tryckta versionen.

Hjärna Parkinson (2011)

Av Staffan Råberg

Författaren har erfarenhet av sjukdomen både som patient och som sjuksköterska. Trots det allvarliga ämnet skriver han med glimten i ögat och med dråpliga exempel på hur livet med Parkinson kan gestalta sig.

Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna (2017)

Av Anders Hansen

Man vet idag att hjärnan är enormt föränderlig. Allt vi gör förändrar hjärnan lite grann. Här visar författaren, överläkare i psykiatri, vilka mekanismer i hjärnan som omvandlar promenaden eller löprundan till en mental ”uppgradering”. Man får lära dig vad det beror på och får konkreta tips på hur man ska röra på sig för att uppnå alla positiva effekter som forskningen har kunnat visa.

Hurrah, jag lever : min tid med Parkinson (2016)

Av Richard Jändel

Ett helt vanligt liv? Nej, kanske inte... Varken före eller efter den där dagen när läkaren överlämnade beskedet om sannolik Parkinson, skulle Richard ansetts som en ”vanlig” Svensson, hur nu en sådan är. Det här är boken om hans liv, hans tankar och ett nedslag om livet med Parkinson. Denna sjukdom är en hänsynslös vän att bekanta sig med, men det betyder inte att livet är slut eller att tillvarons skönhet försvinner.

Min skugga P och jag (2012)

Av Kenneth Eriksson

Boken är skriven utifrån författarens högst personliga syn på sjukdomen och dess biverkningar. Att leva med Parkinson ger en hel del problem i vardagen – så även för de anhöriga. En självbiografi med mycket humor.

Mr och Mrs Parkinson gör sin entré- : lev ditt liv med Parkinsons sjukdom : ge ditt liv nya dimensioner (2011)

Av Kim Rörnes Östlyngen

Författaren skriver om sina egna upplevelser att leva med Parkinson. Han vill inge glädje, optimism och uppmuntran att kunna leva med Parkinson som en fullvärdig människa. Här finns tips och råd från vardagen.

När hjärnan inte orkar : en bok om hjärntrötthet (2014)

Av Birgitta Johansson & Lars Rönnbäck

Mental trötthet är en speciell form av uttrötthet som gör att man inte kan behålla uppmärksamheten och koncentrera sig mer än under korta stunder av tankearbete. Mental trötthet förbättras efter vila och är ett vanligt förekommande dolt handikapp vid flera sjukdomar som drabbar hjärnan, t.ex. stroke, MS och Parkinsons sjukdom. Vid mental trötthet är återhämtningstiden ofta längre än vid normal trötthet och den kan bli mycket utdragen om man försöker tvinga sig att hålla igång.

P som i präst? P som i Parkinson? Nej! P som i Pernilla ! (2015)

Av Pernilla Carli

Här skriver Pernilla utifrån egna erfarenheter och hur viktigt det är för henne att veta att hon är hon, och inte sjukdomen. Det är viktigt att tro på sig själv och det är bra att veta att alla som har Parkinson inte är lika, sjukdomen ser olika ut för alla.

Parkinson från A till Ö (2011)

Av Anders Borgman

Författaren lever själv med Parkinsons sjukdom och är grundare till och ordförande i Svenska Parkinsonstiftelsen. Boken tar upp de problem och besvär man kan uppleva som t ex dosglapp, glömska, smärta, synbesvär etc., allt uppställt i bokstavsordning som gör det lätt att hitta. Vid varje kapitel finns det tips eller råd som kan vara bra att ta med sig.

Parkinson för närstående (2014)

Utg av Parkinsonguiden

Denna lilla skrift vänder sig till dig som har någon du står nära som fått Parkinsons sjukdom. Den handlar om hur din roll i relationen kan påverkas, hur vardagen kan se ut med Parkinson samt kort om den hjälp och det stöd du kan få och har rätt till. Faktagranskad av Per Odin, Dag Nyholm, Johan Löck och Susanna Lindvall.

Parkinsons sjukdom : värt att veta : för dig med Parkinson, för närstående och för vårdare (2007)

Red. Kristina Rilton

Boken tar upp de flesta symtom som förekommer vid Parkinsons sjukdom, här beskrivs symtom mera ingående t ex smärta, sömn, talbesvär.

Rörelse & ro : tankar och träning för dig vid Parkinsons sjukdom (2013)

Av Linda Hagbarth

En inspirationsbok till att träna fysiskt och mentalt. Man kan välja sin träning för dagen efter ork och möjligheter. Hellre en kvart på mattan än ingenting och hellre en promenad runt huset än ingen promenad alls.

Röstboken : tal-, röst- och sångövningar (2009)

Av Ninni Elliot

Förutom det obligatoriska och faktatyngda kapitlet om röstapparatens uppbyggnad följer ett antal mycket matnyttiga kapitel med massor av exempel på hur man bygger upp, övar och vårdar sin röst.

Shaking generation : en skakande berättelse (2012)

Av Björn Hellkvist & Annica Holmberg

En personlig berättelse om reaktionerna från omvärlden och möten med en vårdapparat som är anpassad för gamla människor. Författaren får vid 30-års ålder diagnosen Parkinson. En bok om kamp, hopp, vänskap och glädjeämnen. Även en handbok i konsten att leda sig själv – privat, som förälder, make och vän eller på jobbet i ishallen som tränare.

Smygträna : varje minut gör skillnad (2018)

Av Leila Söderholm

Boken visar att rörelser naturligt inlemmade i vardagen ger tydligt bättre hälsa, bättre humör och förlänger livet. Vi måste inte träna en halvtimme i sträck utan kan dela upp träningen i många små pass under dagen: ställa sig upp varje halvtimme, sträcka på sig, böja på knäna, flytta gem från ena sidan av rummet till andra. Varje rörelse har betydelse och varje minut gör skillnad.

Vardagsträna : träna enkelt hemma med handduk & sjal (2016)

Av Leila Söderholm

Boken innehåller ett träningsprogram avsett att stärka musklerna och förbättra konditionen. Tanken är att träningen ska vara enkel, effektiv och kunna utföras av alla. Det enda som behövs är en sjal eller en handduk.

Varför skakar pappa? - en berättelse (2000)

Av Mats Larsson

När Mats skulle förklara för sina barn, 7 och 5 år gamla var det svårt att hitta en nivå som dom kunde förstå. Boken blev till som ett försök att förklara hur familjen får besök av en gäst, Mr Parkinson, som kommer att följa dom livet ut.

Filmer

Den okände Mr Parkinson (2010)

I filmen berättar både människor med egna erfarenheter av sjukdomen samt professionella inom vården om sjukdomen.

Träna för livet : en träning som fungerar för den som blivit lite stel och långsam (2006)

Filmen är gjord efter Kristina Riltens egna erfarenheter av att träna upp rörligheten vid t ex Parkinsons sjukdom.

Tidskrift

Parkinsonjournalen

Tidningen ges ut av Svenska Parkinsonförbundet och att läsa den är ett bra sätt att hålla sig uppdaterad om nyheter om Parkinsons sjukdom och föreningens aktiviteter.

På webben

1177.se – landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård

www.1177.se

Anhörigas riksförbund

<https://anhorigasriksforbund.se/>

Neuroförbundet

www.neuroforbundet.se

Parkinsonguiden / Parkinsonförbundet

<http://parkinsonguiden.parkinsonforbundet.se/>

Parkinsonstiftelsen

www.parkinsonstiftelsen.se

Swedish movement disorder society

www.swemodis.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



Bilden på framsidan är hämtad från Parkinsonförbundets logotyp.