

Att vara anhörig

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2018

Anhörig i nöd och lust (2016)

Av Lennarth Johansson

Boken vänder sig till den som vårdar, stödjer eller hjälper make eller maka, partner, barn, syskon, en förälder eller någon annan närstående. Du ska tänka på dig själv, både för ditt eget bästa och för den du hjälper.

Anhörig : stöd till dig som lever nära någon med psykisk ohälsa (2014)

Utgiven av Nationell samverkan för psykisk hälsa

Psykisk ohälsa är vanligt. Många berörs även som anhöriga, i sin roll som föräldrar, syskon, vänner, barn eller arbetskamrater. Syftet med skriften är att bekräfta de viktiga insatser som du och andra gör och ge er mod att våga lyfta fram era egna behov och be om den hjälp ni behöver.

Anhörigboken : demenssjukdomar, läkemedelsbehandling, hjälpmedel, lag och rätt, vård och omsorg, praktiska råd och tips (2011)

Som anhörig/närstående behöver man råd, stöd och kunskap i den nya livssituationen. Man behöver också veta vilka rättigheter man har och vart man kan vända sig för att få hjälp.

Annorlunda barnbarn (2008)

Av Monica Klasén McGrath

Om barn med funktionshinder och vad detta innebär för deras mor- eller farföräldrar. Innehåller intervjuer där läsaren får möta känslor från chocktillstånd, sorg och oro till glädje och stolthet. Ett antal råd ges till föräldrar och mor- och farföräldrar.

Att identifiera och stödja barn som anhöriga i primärvården (2015)

Av Åsa Karlsson

Rapporten innehåller litteratur och forskning kring faktorer som är bra att ha kännedom om vid arbetet med att identifiera och stödja barnen. Författaren är distriktssköterska och har arbetat på Familjecentralen Mörmogård i Skoghäll, Värmland.

Att leva med psykisk ohälsa : ett närståendeperspektiv (2012)

Red. Susanne Syrén & Kim Lützén

En människas psykiska ohälsa, oavsett diagnos, drabbar även närstående. Boken tar sin utgångspunkt i att skildra hur närstående upplever sin livssituation. Det handlar även om hur vårdpersonal bör inkludera närstående i vården vid psykisk ohälsa.

Att leva med RP : en handbok för retiniker, anhöriga och den övriga omgivningen (2013)

Utgiven av Svenska RP-föreningen

Retinitis Pigmentosa, RP, är ett samlingsnamn för flera olika ärftliga näthinnesjukdomar. Att vara drabbad innebär att synen skiftar mellan att se och inte se vilket är påfrestande för den sjuka men även för närstående. Här finns råd och tips om hur det lättare kan gå att hantera de situationer som kan uppstå.

Att möta vuxna närstående i sorgens tid : berättelser från palliativ vård (2011)

Av Lars Sundberg

I livets slutskede sker ofta starka möten och viktiga samtal. Berättelserna i denna bok är konkreta fallbeskrivningar där författaren, som arbetar som kurator i ett palliativt team, berättar om möten och samtal med 40 närstående till svårt sjuka patienter.

Att se barn som anhöriga : om relationer, interventioner och omsorgsansvar (2015)

Red: Ulrika Järkestig Berggren m.fl.

Syftet med antologin är att sammanställa aktuell forskning och utveckling inom området barn som anhöriga. Totalt har 28 forskare medverkat.

Att stå bredvid cancer (2015)

Av Ola Ringdahl

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.

Barn som är anhöriga när en förälder avlider : en kunskapsöversikt om effekt av metoder för stöd till barn (2014)

Av Ann-Sofie Bergman & Elizabeth Hanson

Utifrån aktuellt kunskapsläge ger översikten stöd för att interventioner till barn vars föräldrar avlider behöver riktas till både barnet och till barnets kvarlevande förälder eller närmaste omsorgsgivare.

Barn som är anhöriga till föräldrar med allvarlig fysisk sjukdom eller skada : en kunskapsöversikt om metoder för att ge stöd till barn (2013)

Av Ulrika Järkestig Berggren & Elizabeth Hanson

Kunskapsöversikten har producerats av Nationellt kompetenscentrum anhöriga i syfte att vara stöd för professionella i hälso- och sjukvård.

Den bloggande patienten : hur påverkas patient, anhörig och vård? (2012)

Av Sara Natt och Dag

Patienter startar bloggar och berättar om sina sjukdomar och om kampen att överleva. Hundratals och ibland tusentals människor följer dessa bloggar, där några skriver ända fram till döden. En aspekt som boken tar upp är hur detta kan hanteras och upplevas för anhöriga.

Djävulsdansen : bli fri från medberoende : en guide (2016)

Av Ann Söderlund & Sanna Lundell

Boken bygger på en teveserie från 2014. Här tar författarna upp beroendesjukdomarna och de vill, baserat på egna erfarenheter, ge vägledning och verktyg för att kunna komma ifrån medberoendet.

Du får väl säga som det är : 24 berättelser om att vara förälder, syskon ... och närstående till någon med sällsynt diagnos eller funktionsnedsättning (2017)

Red: Christina Renlund

Boken handlar om att leva nära och vara anhörig. Här finns 24 berättelser som handlar om kärleken och sorgen, om vardagen, den sällsynta diagnosen och funktionsnedsättningen, om sina tankar om det som är viktigast i livet.

Du är viktig! : till dig som är anhörig till en person med alkohol- eller narkotikaproblem (2016)

Av Carina Bång

Boken är skriven som ett stöd för den som har en person i sin närhet med beroendeproblematik. Den har extra fokus på föräldrar till ungdomar med alkohol- och drogproblematik och syftar till att förbättra relationen till din närstående och till att hantera egna svåra känslor som är vanliga.

Ensam på insidan : syskon berättar (2008)

Av Ann-Marie Alwin

I boken berättar barn och unga om hur det är att vara syskon till en bror eller syster med neuropsykiatriskt funktionshinder, som ju inte syns utanpå.

Familjehandbok : information och stöd till familjer med cancer-sjuka barn och ungdomar (2014)

Red. Lena Nordlund

Boken kom till för att drabbade familjer ska få stöd, psykologiskt, praktiskt och ekonomiskt, att hantera den svåra situation som uppstår när barnet blivit sjuk i cancer. Det är ingen medicinsk handbok utan en handbok i att klara vardagen.

Föräldraskap och funktionsnedsättning : en kunskapsöversikt (2018)

Av Ulrika Hallberg

Boken vänder sig till alla som i sin profession kommer i kontakt med föräldrar med funktionsnedsättningar och deras familjer. Genom den här boken vill författaren låta oss på ett lättillgängligt sätt ta del av den forskning som finns inom ämnet föräldraskap och funktionsnedsättning, hon menar att med ökad kunskap kan bemötande, stödinsatser och omhändertagande anpassas till dessa familjer.

Föräldrar till barn med särskilda behov : en kunskapsöversikt (2017)

Av Ulrika Hallberg

Fokus ligger på de anhörigas situation när det gäller att stödja, vårda och leva med en närstående som drabbats av olika typer av funktionsnedsättningar. Varje kapitel inleds med fallbeskrivningar som exemplifierar och kan bidra till diskussion. Enligt författarna bygger innehållet på aktuell vetenskaplig forskning.

Hur ska jag orka? : en bok om att vårda en anhörig (2011)

Av Lars Björklund

Författaren mötte i sitt arbete som sjukhuspräst många anhöriga till sjuka och gamla som känner att ansvaret har blivit en alldeles för tung börda. Här ger han råd hur man kan skilja på det vi kan göra och det vi inte kan göra som anhörig. Boken riktar sig till alla som har fått ett ökat ansvar i förhållande till en nära medmänniska, men också till alla som arbetar inom anhörigvården.

Hur ska vi bemöta demenssjuka? En handbok för vårdpersonal och anhöriga (2008)

Av Ola Polmé

Författaren beskriver situationer där ett professionellt bemötande har avgörande betydelse för den goda omvårdnaden. Han har arbetat fram olika system för att förbättra vardagen för boende inom demensvården.

Jag finns också! Om att vara syskon till en bror eller syster med svår sjukdom eller funktionshinder (3. uppl. 2009)

Skriften är utgiven av Allmänna Barnhuset som är en statlig stiftelse med uppdrag att sprida och stödja metod- och kunskapsutveckling inom den sociala barnvården.

Jag har redan ätit : att vara anhörig till någon som lider av ätstörning (2011)

Red. Anna Keski-Rahkonen m.fl.

Som anhörig till en person med ätstörning behöver man kunskap för att förstå, för att själv våga agera och för att kunna stödja. I denna bok ges svar på frågor som man kan ha kring denna sjukdom vare sig det är anorexia, bulimia eller tvångsätning.

Minilagbok för människor med funktionsnedsättning och deras anhöriga (15. uppl. 2016)

Av Olle Vejde

En orientering i de rättigheter människor med funktionshinder har. En lättäm "vandring" i den juridiska snårskogen.

Möta närstående med demens : en guide till validationsmetoden (2010)

Av Vicki de Klerk-Rubin

Validationsmetoden lär oss att känslomässigt acceptera och bekräfta personer med demens. Den ger oss också verktyg att bättre förstå och möta personen bakom diagnosen. Boken kan fungera som en handbok med många praktiska övningar och exempel. Validation nämns som behandlingsmetod i Socialstyrelsens riktlinjer för vård av personer med demenssjukdom.

Narcissistens speglar : om narcissister för anhöriga och vårdpersonal (2015)

Av Gunilla Nilson & Thomas Silfving

Boken beskriver den narcissistiska personlighetsstörningen och ger exempel på hur en anhörig eller vårdgivare kan identifiera en person med narcissistisk personlighetsstörning. Vidare diskuteras den medberoendeproblematik som ofta uppstår.

Ny i psykiatri : våra vanligaste psykiska sjukdomar, bemötande, behandling, anhörigperspektiv (2017)

Av Heléne Glant

Här beskrivs våra vanligaste psykiska sjukdomar med symptom, förlopp och behandling. Boken riktar sig i första hand till personal inom psykiatriska vården men till varje kapitel finns ett särskilt avsnitt som är avsett för dig som är anhörig.

Om demenssjukdom för anhöriga : en handbok från Svenskt Demenscentrum (2014)

Av Kari Molin

I boken tar man upp demenssjukdomens symptom och förlopp. Den ger också konkreta råd kring bemötande, svåra situationer och, inte minst, olika former av stöd till anhöriga. Erfarna personer delar med sig av sina erfarenheter.

Om någon du känner har ångest, fobier eller tvångstankar : en bok för anhöriga, vänner och drabbade om ångestrelaterade problem och panik, oro och rädsla att inte vara som andra, tvångstankar, tvångshandlingar, ritualer och magiska tankar (2014)

Av Christina Gustavsson

Författaren är överläkare och beskriver här på ett lättbegripligt och avdramatiserat sätt olika psykiska problem.

Parkinson för närstående (2014)

Faktagranskad av Per Odin m.fl.

Den här skriften är till dig som är anhörig till någon som fått Parkinson. Sjukdomen påverkar alla i omgivningen – familj, vänner, arbetsgivare, grannar m.m. Mest av allt påverkas givetvis den som fått diagnosen och den person som står honom/henne närmast.

Prostatacancer : en resa : information för patienter och anhöriga (2014)

Av Per-Anders Abrahamsson

Ökad kunskap leder till ökad förståelse. Välinformerade patienter och närstående har lättare att bearbeta den mer eller mindre uttalade kris som de flesta genomgår efter diagnosbeskedet. Författaren är professor i urologisk onkologi.

Stroke och konsten att vara anhörig (2010)

Av Maria Wallström

En praktisk och lättillgänglig handbok i konsten att hantera känslor och problem som uppkommer då våra närmaste drabbas av svår och långvarig sjukdom. Boken utgår från fallbeskrivningar hämtade från anhöriga, och bygger på praktiska tips, intervjuer med anhöriga och råd från författaren. En handbok i att klara vardagen.

Till dig, som har en närstående med MS (2008)

Av Gun Skire m.fl.

Boken innehåller information om känslomässiga aspekter när det gäller att stötta eller ta hand om en anhörig med MS, multipel skleros. I ett kapitel finns berättelser från andra som lever nära människor med MS.

Vilja vara vanlig : om att vara förälder till barn med funktionsnedsättning (2014)

Av Maria Ennefors m.fl.

I boken berättar man om hur det är att leva i en familj där ett barn har en funktionsnedsättning. Att ha långa diskussioner med myndigheter, att snubbla på assistenter och hjälpmedel är jobbigt. Men lika mycket är fantastiskt. Som att se sitt barn lära sig något nytt och att flytta fram gränser för vad som är möjligt.

Våra älskade orkade inte leva : reportagebok (2015)

Av Joanna Björkqvist

Nära anhöriga till personer som avslutat sitt liv på egen hand delar här med sig av sina tankar och erfarenheter. De berättar sina personliga historier för att vara till stöd för andra i samma situation och för att motverka de tabun som fortfarande finns.

Åldrande, död och anhörigskap (2009)

Av Anna Whitaker

Vad innebär det att leva, åldras och dö på ett äldreboende? Det centrala temat i boken är anhörigskapet – de anhörigas erfarenheter och behov. Vad gör anhöriga och vad betyder deras insatser och engagemang? Hur kan anhöriga få stöd och kan stödet förbättras och utvecklas?

Personliga berättelser

Den längsta ronden : om kärlek, demenssjukdom och anhörigvård (2010)

Av Edna Alsterlund

Författaren berättar om sitt liv med boxaren Ingemar Johansson som drabbas av Alzheimers sjukdom och får förändrad personlighet. Hon berättar i boken om sina erfarenheter av att vårda en anhörig.

Kärlek och stålull : om att växa upp med en utvecklingsstörd mamma (2017)

Av Lisbeth Pipping

Det här är Lisbeths personliga berättelse om hur det var att växa upp med en utvecklingsstörd mamma. Hon skildrar en kärlekslös och svår barn-dom men vittnar också om att det går att överleva och få ett gott liv.

Livet som anhörig : i skuggan av cancer, alzheimer och ALS (2011)

Av Sara Natt och Dag

Här får vi möta sex personer som berättar om sina sätt att hantera livet med en svårt sjuk anhörig. De skildrar svårigheterna med att vara anhörig, berättar om den psykiska pressen, smärtan, ångesten och sorgen, men också om små ljusglimtar i vardagen och hur man hittar kraft.

Mitt annorlunda barn : när livet som förälder inte blir som man tänkt sig (2018)

Av Ann Gomér

Att få ett barn med funktionsvariationer eller allvarliga sjukdomar förändrar livet, den här boken ger tips, uppmuntran och reflektioner över livet med ett annorlunda barn. Författaren delar med sig av sina erfarenheter och tankar kring hur det är att vara förälder till Frida.

När du ler stannat tiden : dagbok till min dotter som föddes med en svår hjärnskada och som lärt oss vad som är viktigt, på riktigt (2017)

Av Anna Pella

Detta är en bok för den som undrar hur det kan vara att bli förälder till ett barn med svår hjärnskada och som har en oviss framtid. Författaren delar med sig av sina erfarenheter och hoppas att de kan hjälpa någon som själv hamnat i en liknande situation att inte känna sig ensam.

När livet stramas åt (2016)

Av Sofia Camnerin

I boken berättar Sofia Camnerin om sina personliga erfarenheter av att vara förälder till ett barn med särskilda behov. Hon har valt att återge olika händelser över en längre tid vilket gör att boken spänner över flera år. Den är inte bara en personlig berättelse om en livskris utan också en kärleksförklaring till ett barn.

Vad finns det att skratta åt (2016)

Av Maria Högländer

Boken handlar om en mammas desperata kamp att försöka rädda sin son som är fast i drogberoende. Hon skriver om sin maktlöshet inför sonens beroende och om sin rädsla att det ska sluta med död. Det är en mörk historia fylld av ångest och förtvivlan men också en bok om hopp och tillfrisknande.

**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