

Leva med cancer

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2018**

Anticancer - ett nytt sätt att leva (2011)

Av David Servan-Schreiber

Författaren är läkare och upptäcker en hjärntumör när han en dag testar sig själv i en magnetkamera i samband med ett forskningsprojekt. Efter operation och strålbehandling kommer sjukdomen ändå tillbaka. Då börjar han undersöka hur vi själva kan bekämpa cancer. Hans utgångspunkt blir miljön och individens livsstil.

Att få cancerbesked – praktisk information om cancer till patienter och närstående (2016)

Av Peter Strang & Nina Cavalli-Björkman

Denna lilla skrift kan ses som ett första stöd efter beskedet. Här beskrivs på ett tydligt sätt hur man oftast reagerar, men ger också stöd i hur man kan få rätsida på en vardag som ställts på ända.

Att ha ett syskon med cancer – information till föräldrar (2016)

Av Malin Lövgren

När ett barn får diagnosen cancer påverkas hela familjen inklusive det sjuka barnets syskon. Här finns samlat råd och tips så att man så bra som möjligt ska kunna möta de friska syskonens behov.

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 hos barn och tonåringar (2017)

Av Olle Björk

Här ges en översiktlig bild av de cancersjukdomar som drabbas barn och tonåringar och hur de behandlas. Skriften belyser också vad som hänt inom barncancervården de senaste 20 åren.

Cancerrelaterad smärta - onkologiska och palliativa aspekter (2012)

Av Peter Strang

Författaren är en av landets förgrundsgestalter inom ämnet palliativ vård vid cancer. Enkelt språk och rikligt med korta kliniska exempel lättar upp framställningen. Målgruppen är framför allt vårdpersonal men kan läsas av intresserad allmänhet.

Den kreativa illusionen - om cancersjukdom och anhöriga - om utsatthet och bemötande (2003)

Av Pär Salander

Genom en fast förankring i cancersjukvård och genom att varva forskningsresultat och teori med illustrativa fallbeskrivningar, visar författaren hur en alternativ förståelsemodell skulle kunna se ut. En process som diskuteras i perspektivet av ”svåra besked”, patient-läkarrelationen, anhörigas krisprocesser och hur vi talar om döden.

Den ofrivillige resenären - en bok om din cancerresa (2014)

Av Patrik Göransson & Åsa Johansson

Häftet på femtio sidor har vuxit fram i nära samtal och utbyte med cancerberörda. Strävan är att göra ”resan” mer lättnavigerad. Innehåller bl.a. konkreta verktyg, bra kontaktlistor och exempel på stöd som samhället erbjuder.

Familjehandbok - information och stöd till familjer med cancersjuka barn och ungdomar (2017)

Utgiven av Barncancerfonden

Tanken med boken är att den ska kunna användas praktiskt och ge stöd till drabbade familjer i en svår situation. Det hade inte varit möjligt att skriva boken utan alla de familjer som medverkat med synpunkter, tips och erfarenheter.

Jag vill dö med en ängel vid min sida (2011)

Av Anita Lanz & Catarina Baldo Zagadou

Den svenska cancersjuksköterskan Anita Lanz har i mer än tio år arbetat med döende patienter vid ett regionsjukhus i Schweiz. Här berättar hon om sitt arbete som ”dödsmoderska”.

Kris och utveckling (2006)

Av Johan Cullberg

En klassiker som kom ut första gången 1975. En bok som beskriver krisreaktioner så att de blir begripliga för den som möter dem i sitt eget liv eller hos sina medmänniskor.

Livsglädjen och det djupa allvaret - om existentiell kris och välbefinnande (2007)

Av Peter Strang

Läkaren och författaren förmedlar här sina unika erfarenheter av svårt sjuka patienter. Han reflekterar över vad som är viktigt i livet och diskuterar frågor som livskvalitet, kris, ångest m.m. En bok om tillvaron i sin helhet och om livet självt.

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.

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

Av Per-Anders Abrahamsson

Bokens syfte är att informera om prostatacancerens uppkomst, diagnos, förlopp och behandlingsmöjligheter. Det är författarens förhoppning att boken ska fungera som stöd och vägledning för den som drabbats av cancerbeskedet så att de lättare kan ta till sig all den information som de får av sjukvårdspersonalen.

På väg mot livsvisdom - en guide i vardagen (2003)

Av Marta Cullberg Weston

Livsvisdom handlar om hur vi hanterar tillvarons svårigheter, utmaningar och tillkortakommanden. Det handlar om att växa genom motgångar och stå bättre rustad när sorg och besvikelser drabbar oss, att lära känna sig själv och sina bevekelsegrunder. Det handlar också om att fundera över tillvarons mening och om vad man tycker är viktigt i livet. Visdom utvecklas i vardagen.

Rehabilitering vid cancersjukdom - att möta framtiden (2013)

Red. Maria Hellbom & Bibbi Thomé

Boken tar ett helhetsgrepp och behandlar alla delar i processen – från diagnos, via behandlingar och fram till de kroniska och palliativa faserna. Patienternas unika behov står hela tiden i centrum. De flesta kapitel innehåller korta situationsbeskrivningar som kan användas som utgångspunkt för diskussion och utveckling.

Strålbehandling (2009)

Av Jan Degerfält

Boken belyser strålbehandlingsprocessens olika delar, som till exempel förberedelser, fixationer, dosplanering och behandlingsprinciper. Här diskuteras även hudvård, munvård, smärta, fatigue m.m.

Stöd till närstående till barn och ungdomar med cancer (2017)

Utgiven av Barncancerfonden

Som anhörig eller nära vän kommer det som en chock att få veta att din närståendes barn har blivit sjuk i cancer. Du oroar dig för det sjuka barnet, men också för hur din närstående mår och hur det ska bli för eventuella syskon och andra som också lever i skuggan av sjukdomen. Tanken är att du här ska få svar på frågor och även få tips på hur du kan göra för att stötta familjen som drabbats av att deras barn fått cancer.

Ta kommandot över din bröstcancer (2014)

Av Eva Langlet

Boken avser att ge en saklig och lättfattlig överblick över de olika faserna i behandlingen, men också att fungera som uppslagsbok när det uppstår frågor och funderingar. Författaren är farmaceut och egna erfarenheter och medicinska faktaböcker ligger till grund för boken.

Vården inifrån - när sjuksköterskan blir patient (2012)

Av Petra Lilja Andersson

I boken intervjuas fem sjuksköterskor och läkare på sjuksköterskeutbildningen som själva blivit svårt sjuka och beroende av vård av olika slag. Vårdkvalitet och vårdens organisation belyses. Och även bemötande och sjuksköterskors arbetssätt.

Personliga berättelser

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

Av Annette Brodén

Författaren berättar hur det är att leva med en ärftlig mutation för bröst- och äggstockscancer, och vad som händer när teori blir verklighet. Boken vänder sig till närstående till personer med cancer. Upplägget är som ett sommarpratarprogram.

Att leva med cancer och att leva bredvid cancer (2011)

Av Marianne Sjöberg

I boken får vi följa Marianne genom hennes svåra sjukdomsperiod när hon var mitt i karriären, och endast 39 år gammal. Vi får även följa hennes kamp när hennes älskade Curre drabbas av en allvarlig cancersjukdom.

Cancer som resesällskap (2011)

Av Margareta Målevik (Maggie Målevik)

En personlig sjukdomsberättelse som vill försöka visa hur bra det är att se positivt på tillvaron och hur viktigt det är att sätta upp mål och fästa blicken framåt. En positiv berättelse om en negativ händelse i livet.

Cancerland – tur & retur (2016)

Av Karin Wahlberg

Författaren och läkaren Karin Wahlberg får i början av 2015 veta att hon har cancer i ändtarmen. Hon utreds under ett antal veckor, opereras och är sedan tillbaka i arbetslivet. Här delar hon med sig av sina sjukdomserfarenheter och sina tankar om livet. I ett antal betraktelser utgår hon både från vad hon själv gått igenom som patient och från sin yrkesroll som läkare.

Det finns inget bara i ordet hudcancer (2015)

Av Malin Lundgren

Malin var 16 år, med hela livet framför sig. Hon hade tankar om gymnasiet som den bästa tiden i sitt liv. Plötsligt byttes drömmarna om framtiden ut mot den värsta tiden i livet. Hennes pappas hudcancer spred sig. Och fort gick det. När den egna cancerdiagnosen dök upp kom väldigt många frågeställningar? Hur ska man förhålla sig till att kanske ha fått en släng av en potentiell dödlig sjukdom?

Du ser draken genom fönstret - om att förlora sin mamma och själv bli en (2011)

Av Charlotte Qvandt

En ung kvinna, som just blivit mamma, berättar om de fyra sista månaderna i hennes egen mammas liv. Månader fyllda av närhet, värme, tankar och rädsla. Vi får ta del av dagboksanteckningar, minnen och sjukjournaler.

En dag i sänder - när sorgen slår följe med livet (2017)

Av Peter Fowelin

I boken får vi följa författaren när svår och plötslig sjukdom drabbar hans hustru och kastar livet över ända. Det är en skildring av sjukdom och omvårdnad, och av sorgen och saknaden som sedan följde. Allt berättat med kärlek och värme, med ödmjukhet inför livets oförutsägbarhet.

*Ett nytt sätt att se på livet får man inte gratis -
det kostar på och det kräver tålamod.*

Fjodor Dostojevskij

En ängel till låns (2011)

Av Humlan Milton

”Det här är min berättelse om hur min familjs liv slås i tusen bitar i ett enda slag. En kamp – en kamp mot döden för livet...”
I boken får vi en ”inifrån”-resa från en mamma med första-handskunskap om vad det innebär att leva med döden flåsande i nacken och samtidigt fortsätta att kämpa för livet – både sonens, sitt eget och familjens liv. Sonen Calle blev bara tre och ett halvt år.

Guldvingar (2010)

Av Frida Darell

Boken bygger på Fridas dagbok från sjukdomstiden. När hon är 25 år får hon diagnosen Hodgkins sjukdom. Här skriver hon om smärta, ångest och längtan efter att bli frisk, men också om humor och viljestyrka.

I kroppen min - resan mot livets slut och alltings början (2013)

Av Kristian Gidlund

Kristian Gidlund är 29 år, journalist och trummis i ett band. När han år 2011 fick sin första cellgiftsbehandling mot en nyligen upptäckt magcancer, började han skriva en blogg, ”I kroppen min”. År 2012 kommer cancer tillbaka och visar sig vara obotlig. Texterna i bloggen blir en bok.

I mörkret vilar ljuset - en berättelse om cancer (2012)

Av Katarina Runa Markgren

Författaren berättar om diagnosen livmoderhalscancer och vill ge hopp och mod mitt i krisen. I en öken växer även rosor och där finns oaser där man kan vila. Att försöka ha det så bra som möjligt mitt i allt det svåra.

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 vinnor som drabbas av bröstcancer inom två år, deras män som beskriver sin oro och den sjuksköterska på onkologkliniken som deltog under cytostatikabehandlingarna. Boken är mycket personlig och alla medverkande lämnar ut sina känslor.

Jag ska inte dö idag (2014)

Av Pamela Andersson

En dag år 2012 faller hon ihop i joggingspåret och får senare beskedet att hon har en hjärntumör som inte går att operera bort. Här skildras kampen att hålla huvudet klart och kroppen upprätt. Om mental styrka, fysisk träning och spirande kärlek.

Jag vill fan leva - kampen mot bröstcancer (2014)

Av Karin Björkegren Jones

Tankar om ett år där författarens liv sattes ”on hold”. Som att få punka mitt i livet. Ett år fyllt av mycket sorg, ledsenhet och rädsla. Men också av glädje och ett jävlaranamma.

Koltrastens år - en cancersjuk småbarnspappas kamp (2013)

Av Johan Viktorsson

En berättelse om en småbarnspappas kamp mot döden. Han vet ännu inte om den är över och det har hänt att han tvivlat, men han ger inte upp i sin ångest att tvingas lämna sina barn för alltid.

Livets sköra tråd - om cancer och livslust (2014)

Av Vuokko Elnor

En skildring av den oerhörda kraft som finns i lusten att leva. Det friska i livet löper parallellt med sjukdomen. Här skildras hur hela familjen påverkas av den livshotande sjukdomen och hur svåra erfarenheter kan vändas till styrka. En berättelse som förmedlar hopp.

Man ger bara inte upp - träningen, livet, cancer och vägen tillbaka - en berättelse om hur livet plötsligt kan förändras (2011)

Av Eva-Maria Strömsholm

Hon var endast 27 år gammal när hon fick sin cancerdiagnos och ett år senare fick hon återfall. Däremellan tävlade hon flitigt löpning på längre sträckor och gjorde nytt personligt rekord i halvmaraton. Här berättar hon hur viktigt det är att vara positiv och tänka framåt, trots en svår sjukdom.

Min mamma är död (2010)

Av Claes Britton

Författaren skildrar sin mor Mona Brittons död i en plågsam form av cancer. Han berättar även om sin egen uppväxt och om att åldras. I boken återges också ett samtal med Ulla Zackrisson, överläkare på den palliativa kliniken vid Stockholms sjukhem.

Nattens änglar - min kamp mot cancer (2012)

Av Elisabet Höglund

Dramatiskt och självutlämnande om sin kamp mot döden, om att drabbas av cancer, om heroiska insatser av läkare och sjuksköterskor. Men också om sjukvårdens baksida med underbemanning och felbedömningar av läkare.

När andetagen blir till luft - den sanna historien om en neurokirurgs öde – från läkare till cancerpatient (2017)

Av Paul Kalanithi

Detta är en rak och osentimental berättelse om att förstå just meningen med det egna livet och att möta döden med integritet. Även om texten innehåller en mängd medicinska termer, och även om läsaren inte känner till begreppen blir innebörden gripbar. I första hälften beskrivs hans kirurgiska arbete detaljerat. Bokens andra hälft behandlar hur han som patient överraskande blir vilsen och förvirrad, trots medicinsk kunskap.

Prostatacancer – en bok om hopp (2016)

Av Peter Örn

Att få besked om att man fått prostatacancer är omtumlande. Författaren skriver här om sina egna erfarenheter, om ovissheten och ensamheten som det innebär att drabbas av en livshotande sjukdom, trots allt stöd från anhöriga och vänner. Men det är också en bok om hopp, författaren är idag botad, men har lärt sig vara vaksam på tidiga signaler som kan innebära att han måste söka läkare igen.

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

Här berättar kända författare och vanliga svenskar – överlevande, barn och barnbarn – om sina erfarenheter av sjukdomen. Med förord av professorn och författaren Stefan Einhorn.

*Ibland liksom hejdar sig tiden ett slag
och någonting alldeles oväntat sker.
Världen förändrar sig varje dag
men ibland blir den aldrig densamma mer.*

Alf Henriksson

Barn- och ungdomsböcker

Du är modigast (2016)

Av Christina Wahldén

Knut är på barn-onkologen, fast alla säger bonken. Här vårdas barn som har cancer och andra tumörsjukdomar. Den här dagen är det julafton och de flesta barn har fått åka hem. Knut skulle också fått åka hem, men så fick han feber. Nu väntar han på att mamma, pappa och lillasyster ska komma. Så knackar det på dörren. Det är sjukhusclownen Professor Persson som har tappat sin väska och behöver hjälp.

Förr eller senare exploderar jag (2013)

Av John Green

Hazel är sjutton år och kommer aldrig att bli frisk igen. Det vet hon. Mötena med kyrkans stödgrupp för unga med cancer är allt annat än uppiggande. Men en dag dyker Augustus Water upp och livet förändras.

Himlen suger (2013)

Av Andreas Hasselberg

Fellan ska spela sin första innebandymatch någonsin. Hans pappa måste jobba. Men hans mamma kommer – hon kommer att se på uppifrån himlen. Hon finns inte längre. Hon är död, i cancer. Författaren hoppas att bilderboken ska kunna användas som ett verktyg i samtal med barn om svåra ämnen som cancer, döden och livet.

I mitt hjärta finns du kvar (2017)

Av Jennie Persson & Elin Lindell

Om unga människors upplevelser av förlust. Jennie Persson har intervjuat barn som har erfarenhet av sorg och saknad. Det är bl.a. Leia som brukar besöka sin lillebror på kyrkogården, Amir som har levt med en sjuk pappa hela livet och Esmeralda som var fyra år när hennes mamma insjuknade i cancer. Även om tröst och hopp och hur man går vidare, om hur sorg kan ta sig uttryck och råd för den som sörjer. Här finns också om hur det kan gå till vid en begravning.

Jag då! Till dig som har ett syskon med cancer (2016)

Av Malin Lövgren

Syskon får ofta stå tillbaka under tiden ett syskon är sjuk. Här kan du läsa hur andra med liknande erfarenheter tänker och känner och också få lite råd från dem.

Maja och döden (2014)

Av Ann-Marie Ljungberg

Maja är tretton år och ligger på canceravdelningen på Östra sjukhuset i Göteborg. I sin dagbok berättar hon om livet på sjukhuset. Om mamma och mormor som alltid bråkar, om avlösaren Evalena, om fotbollsgänget och om Leonard.

Mammas liv (2014)

Av Mi Tyler

Här skildras i bilderboksformat ur barnets perspektiv hur vardagen blir annorlunda och främmande när en förälder får cancer. Men framförallt hur oron kan lindras av den kraft kärleken och fantasin ger. Bilderbok

Mörker och ljus - berättelser av unga som genomlevt cancer (2017)

Samlade av Muriel Scibilia

De var mellan tre och arton år när sjukdomen krossade deras barndom och hänsynslöst tvingade dem att mogna. För att hjälpa andra unga cancerpatienter och deras anhöriga, tog de risken att minnas sina hemskaste och vackraste minnen av cancer – både mörker och ljus.

När Agnes fick leukemi (2007)

Av Linda Olander

En bok i bilderboksformat utgiven av Barncancerfonden. Här finns både fakta och en tecknad bildberättelse om Agnes, 4 år, som blir sjuk.

När Annas syster blev sjuk. Barncancerfonden (2017)

Av Anki W. Karlsson

När Annas storasyster Elsa får cancer förändras allt. Inte bara för Elsa, utan även för Anna och tvillingbrorsan Kalle. Mamma och pappa är jämt på sjukhuset och istället är det mormor och morfar som är hemma.

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.

Nästan precis som vanligt (2009)

Av Katarina Brolin

När Linas lillebror Simon får leukemi förändras allt, både hemma och i skolan. Ingen bryr sig om hur Lina mår. En bok för syskon i samma situation – det är deras tur att få stå i centrum.

Oliver och cancer (2017)

Av Maria Aminoff & Cissi Welin

Att en småbarnsförälder drabbas av cancer och dör är obegripligt. Ändå händer det. Denna bok går igenom processen - sjukdomen, medicineringen, döden, begravningen och att livet, trots allt, går vidare - ur ett barns perspektiv.

Vova får cytostatika (2015)

Av Camilla Binz

Vova har cancer. Följ med till sjukhuset för att se hur det går till när Vova får sin behandling. Boken riktar sig till förskolebarn och förklarar på ett enkelt sätt hur en cytostatikabehandling går till. Boken fungerar både som förberedelse och igenkänning för barn som själva är under behandling och som ett verktyg för syskon och kompisar som står vid sidan om.

Vova får strålbehandling (2017)

Av Camilla Binz

Vova har cancer och behöver strålbehandlas. Följ med till sjukhuset för att se hur det går till när Vova får sin behandling. Boken riktar sig till förskolebarn och förklarar på ett enkelt sätt hur en strålbehandling går till. Den fungerar både som förberedelse och igenkänning för barn som själva är under behandling och som ett verktyg för syskon och kompisar som står vid sidan av.

Webbplatser

Barncancerfonden – här finns faktatexter men också personliga berättelser.

Bris.se – hit kan du vända dig om allt känns jobbigt och du vill ha någon att prata med. Finns även för vuxna.

Cancerfonden – här finns information både till den som har cancer och till de närstående.

Cancersamtal.nu - den här sidan är skapad av ett flertal olika cancerorganisationer för att underlätta kommunikationen mellan cancerdrabbade. Även anhöriga till cancersjuka är välkomna. Här är det tänkt att du som blivit sjuk i cancer skall kunna delta i diskussioner med andra i liknande situation.

Föreningen ung cancer - en förening för unga människor som drabbas av cancer.

Naracancer.se – för dig som är ung och står nära någon som har cancer, eller står nära någon som har dött av sjukdomen. Här möter du andra unga i liknande situation och kan få svar på dina frågor av sjukvårdspersonal.

Onkologiisverige.se – en oberoende tidning för svensk cancervård. Här presenteras nyheter inom cancerområdet.

Socialstyrelsen – här finns bl a Nationella riktlinjer, som är ett stöd vid prioriteringar och ger vägledning om vilka behandlingar och metoder som olika verksamheter i vård och omsorg bör satsa resurser på.

力量

Det kinesiska tecknet för styrka.

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