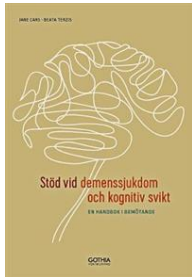


## NYA BÖCKER januari 2016



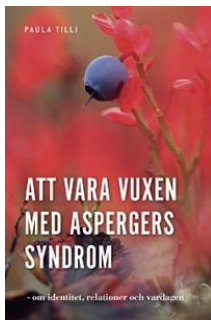
### **Stöd vid demenssjukdom och kognitiv svikt: en handbok i bemötande**

av Jane Cars, Beata Terzis (11-2015)

När någon drabbas av demenssjukdom eller andra tillstånd som påverkar hjärnan till exempel stroke, Parkinsons sjukdom, MS eller hjärnskada, medför det kognitiv svikt som försvårar ett självständigt liv. Vanliga symtom är till exempel nedsatt uppmärksamhet, minne och rumsorientering samt språksvårigheter.

Boken "Stöd vid demenssjukdom och kognitiv svikt – En handbok i bemötande" ökar kunskapen om kognitiv nedsättning och ger konkret vägledning i hur vårdpersonal och anhöriga kan stödja den drabbade och förbättra livskvaliteten. Två studieplaner med diskussionsfrågor, en för vårdpersonal och en för anhöriga, gör att boken passar utmärkt för studiecirklar.

Boken är den fjärde och omarbetade upplagan av Samvaro med personer med demenssjukdom – Råd till anhöriga och personal om bemötande.



### **Att vara vuxen med Aspergers syndrom: om identitet, relationer och vardagen**

av Paula Tilli (11-2015)

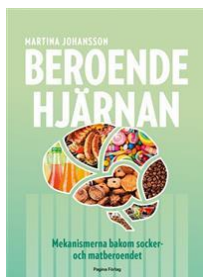
"Att umgås med människor jag har roligt med är för mig som att äta jordgubbsglass: jag tycker om jordgubbsglass, men jag klarar mig utan det och mår inte psykiskt dåligt om jag inte äter det på länge. På samma sätt kan jag ha riktigt roligt med andra människor, men å andra sidan har jag också roligt ensam.

Visst förstår jag att det inte direkt tillhör vanligheterna att bo i ett tält på balkongen, men är det verkligen helt fel att göra något som avviker från det normala?"

Hur är det att leva som vuxen med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning? Paula Tilli beskriver i boken Att vara vuxen med Aspergers syndrom – om identitet, relationer och vardagen på ett personligt och levande sätt livet med Aspergers syndrom, eller som det numera heter autismspektrumtillstånd. Det största problemet är sällan diagnosen i sig utan det är förväntningarna och kraven från omgivningen som skapar stress och tar energi. Får du ett adekvat bemötande och respekt är mycket vunnet.

I boken utgår författaren från sina egna erfarenheter och möten med andra i liknande situation och ger många konkreta exempel och råd.

Boken vänder sig till dig som har en diagnos inom autismspektret och till närstående. Även professionella och arbetsgivare har stor glädje av boken.



## **Beroendehjärnan: mekanismerna bakom socker- och matberoende**

av Martina Johansson (11-2015)

Socket- och matberoende är inte klassat som en riktig sjukdom i dag, trots att beteendemönster är identiskt med vilken annan missbrukares som helst. Övervikt och fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2, metabolt syndrom, cancer och andra metabola sjukdomar har ofta sin grund i ett matberoende som inte har gått att bryta. Att lågkolhydratdieter har blivit så populärt har mycket att göra med att många har fått upp ögonen för ett beroende som tidigare varit dolt. De kan jämföra sin relation till mat med och utan socker, med och utan vitt mjöl och med och utan söt smak. Som en bieffekt kommer viktminskning och ökat välmående på köpet.

Beroendehjärnan innehåller information och beskrivningar om hur hjärnan samverkar med resten av kroppen, och hur vissa signalsubstanser som kommunicerar med hjärnan också finns ute i kroppen. Till exempel i magsäcken, tarmarna och fettväven. Den innehåller också praktiska verktyg för att hantera sin beroendesjukdom baserat på varför, det vill säga verktygen är ihopkopplade med vetenskaplig fakta. Råden blir därmed kompletta och inte bara en lista på olika metoder. Allting ingår i ett sammanhang med den biokemiska förståelsen som grund.



## **Gnisselzonen: så lyckas du bli av med trötthet, värk, sömnproblem**

av Anna Hallén (2014)

Gnisselzonen är gråzonen mellan hälsa och sjukdom. Den som befinner sig här mår inte speciellt bra, men det finns ingen sjukdom för sjukvården att bota.

Värk, trötthet, håglöshet och magproblem är typiska problem som kan vara tuffa och tärande. Läkaren hittar inget fel. Man får ingen gul lapp med sig hem, eller så får man det, men det är recept på sömnpiller, laxermedel, smärtlindring eller andra piller som dämpar symptom, men som inte löser problemet.

Gnisselzonen hjälper dig att komma till rätta med de problem som sätter käppar i hjulet för din goda hälsa. Första delen av boken är indelad efter olika problemområden. Här får man lära sig om orsaker och samband direkt kopplade till olika problem. I andra delen av boken får man lära sig mer om hur kroppen fungerar ur ett näringsfysiologiskt perspektiv.

Det här är en kraschkurs i grundläggande näringsfysiologi som i första hand riktar sig till kvinnor 40+. Det handlar inte bara om att hitta mat som får kroppen i balans utan om livsstil i stort. Gnisselzonen är en bok för alla de som läser tidningars olika tips om vad som är bra för hälsan. Här sätts alla de tipsen i sitt sammanhang och man får den stora bilden. Man får lära sig varför alla de här tipsen faktiskt är bra och hur de fungerar.



### **Att stå bredvid cancer**

av Ola Ringdahl (4-2015)

En bok till dig som står bredvid någon nära som blivit sjuk i cancer. En bok som både ger tröst och perspektiv, och som är konkret och användbar.

Att stå bredvid cancer handlar om att vara drabbad av sjukdom trots att man själv inte är sjuk; om att vilja vara stark för en människa man älskar, samtidigt som man ska hantera sin egen oro, stress och sorg.

Vi är så många som lever bredvid någon som är allvarligt sjuk. Men vi är aldrig huvudpersonerna. Vi är stödtrupperna. Cancer är en lömsk sjukdom som man aldrig vet hur den utvecklas. Så vi är bara tvungna att vänta. Det är svårt att erkänna och det är svårt att prata om. Livet gör ont och vi människor behöver människor, även om det bara är ett kort sms från nån som skriver kram, tänker på er en tidig tisdagsmorgon.

Perspektivet är personligt och inkännande. Reflektioner och resonemang varvas med intervjuer med personer som ger olika perspektiv och svar på svåra frågor.

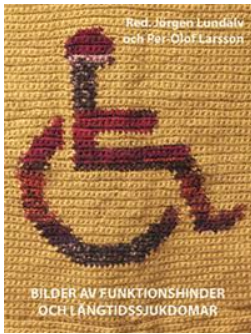
Ola Ringdahl har på riktigt stått bredvid cancer och har skrivit en jordnära bok som ger tröst, kunskap och konkreta råd.



### **Barnreumatologi**

Barn med reumatiska sjukdomar har en klinisk bild som skiljer sig från den man ser hos vuxna. En ettåring reagerar annorlunda på en artritsjukdom än en tonåring, och symtom och behandling måste därför relateras till barnets mognad och fysiska utveckling. Läroboken Barnreumatologi har vuxit fram ur ett nationellt samarbete och ger kunskaper från flera yrkesgrupper med stor erfarenhet av barn med reumatiska sjukdomar. Även patienter som själva lider av reumatiska sjukdomar har deltagit i arbetet. Boken är avsedd för grund- och

specialistutbildning av läkare. Den vänder sig också till alla som handlägger barn och ungdomar med problem från rörelseapparaten eller med oklara inflammatoriska tillstånd. Det är en bok som är till hjälp inte bara för barnläkare och vuxenreumatologer utan även för skolläkare, husläkare, sjuksköterskor, internmedicinare, sjukgymnaster, ortopedier, arbetsterapeuter, handkirurger, kuratorer, psykologer och tandläkare. Boken fungerar också som kunskapskälla för patienterna och deras familjer samt för intresseorganisationer som Reumatikerförbundet och Unga Reumatiker.



### **Bilder av funktionshinder och långtidssjukdomar (6-2015)**

Denna bok innehåller berättelser om olika funktionshinder och långtidssjukdomar som analyseras ur olika teoretiska perspektiv och med olika förklaringsmodeller. Dess 18 kapitel är skrivna av ett femtiotal författare som alla är studenter och blivande socionomer.

Ämnesområdena spänner över ett stort spektrum, från presentationer av olika teoretiska modeller inom funktionshinderområdet till intervjuer med personer med funktionsnedsättningar, såsom allergier, cystisk fibros, cancer, whiplashskador, endometrios, MS, förvärvad hjärnskada, ADHD, diabetes, Fragil X, Retinitis Pigmentosa och intellektuella funktionshinder, och kollektivtrafikens problem och kontakten med sociala myndigheter. Ett gemensamt tema är begreppet coping. Några av kapitlen bygger på intervjuer med anhöriga och professionella.

Redaktörerna Per-Olof Larsson och Jörgen Lundälv är båda lärare vid Institutionen för socialt arbete, Göteborgs Universitet. De har under många år haft ansvaret för kursen Fysiskt funktionshinder och långtidssjukdom inom ramen för Socionomprogrammet.



### **Med rullstol i grönsakshissen: om hopp och optimism i en tid av förlust och utsatthet av Marie Hav Lundkvist (2014)**

Med humor och optimism berättar företagskvinnan som blev gravt funktionsnedsatt om sitt möte med samhället och vården.

- Är man inte "normal" finns man inte –

Denna bok handlar om Marie Hav Lundkvists resa från aktiv gående företagskvinna till rullande gravt funktionsnedsatt, där hon möter ett samhälle och en vård som inte någon av oss "friska" kan föreställa oss.

Från 2010 och framåt har Marie successivt förlorat sin muskelkraft i ben, armar, händer och delvis i rygg och nacke. Hon är i dag också gravt hörselskadad och förmågan att läsa och skriva som förr är även påverkad.

Marie har en progredierande genetisk muskel- och nervsjukdom som ligger på cellnivå. Troligen är detta en medfödd sällsynt mitokondriell sjukdom. Alla provsvar är ännu inte helt kartlagda men som experterna ser det i dag finns det inte någon bromsmedicin för denna typ av genetiska sjukdomar. Marie fortsätter att ta prover för att få svar på ännu fler varför i denna nedbrytande sjukdom. Trots en total förändring av sin livssituation på bara några få år har Marie behållit en otroligt stark livskraft. Att hon inte ger upp och har förmågan att vända denna livsförödande situation till att hitta positiva lösningar och betrakta tillvaron med en stor portion humor kommer vi läsare snart att se prov på...



### **Långvarig smärta: behandling och rehabilitering (7-2015)**

Smärta är troligtvis den vanligaste orsaken till att patienter söker läkarvård, och långvarig smärta är den vanligaste bakgrunden till långtidssjukskrivning och sjukersättning i Sverige. Man räknar med att cirka sju procent av befolkningen har ett stort vårdbehov på grund av långvarig smärta. Dessa personer har stora svårigheter att leva med smärtan, men får sällan hjälp av sjukvårdens ofta passivt inriktade behandlingar. Klinisk smärtforskning är ett oprioriterat område, både när det gäller utveckling av nya

behandlingsmöjligheter och utvärdering av redan befintliga. Något tillspetsat kan man säga att långvarig smärta är ett tillstånd som vi inte förstår och behandlar med metoder som vi inte vet hur de fungerar. Men det finns effektiva behandlingsformer. I den här nya, utökade upplagan av boken medverkar fler författare och nya perspektiv har förts in. Bland annat har det tillkommit en bredare analys av problemets omfattning och kostnader samt utförligare beskrivningar av rehabilitering, morfinliknande läkemedel och gynekologisk smärta. Boken innehåller långtidsuppföljningar av tio personer med långvarig smärta, vilka sammantaget ger en bild av både hur smärtan påverkar livet och hur livet kan förändra smärtan. Långvarig smärta vänder sig både till personer som själva drabbats av långvarig smärta och till deras närstående: anhöriga och arbetsgivare. Boken är också till nytta för personer som i professionen möter smärtdrabbade personer, som handläggare på Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.



### **Barn som bråkar: Att hantera känslostarka barn i vardagen**

av Bo Hejlskov Elvén, Tina Wiman (11-2015)

Barn som bråkar, skriker och inte gör som de vuxna säger är svåra att hantera. Eftersom upprörda känslor smittar av sig, är risken stor att du själv snart är lika arg som ditt barn.

I den här boken tar författarna avstamp i elva vardagliga familjesituationer och visar på praktiska handlingsalternativ att använda sig av när en konflikt seglar upp. Metoden som används utgår från ett nytänkande förhållningssätt

som kallas lågaffektivt bemötande.

Ta reda på vem som egentligen har problemet, justera förväntningarna på vad barnet klarar av och öva på att hålla dig lugn, är några av råden i denna konkreta och engagerande bok.

Detta är en utmärkt bok att använda i föräldragrupper och handledning. Definitivt är detta föräldrahandboken nummer ett just nu.



### **En dörr på glänt: berättelser från dödens tröskel**

av Patricia Pearson (7-2015)

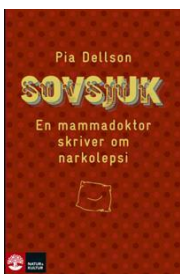
Vad är det som gör att det är så vanligt att allvarligt sjuka människor vet exakt när deras tid är kommen? Hur kommer det sig att personal inom palliativ vård över hela världen vet när det är dags att ringa in anhöriga, trots att det inte märkbart skett någon förändring i patientens tillstånd? Och hur kommer det sig att så många anhöriga till bortgångna kan berättas liknande berättelser om starka upplevelser i anslutning till dödsögonblicket, trots att de kanske befunnit sig många mil bort från sin döende släkting eller vän? När Patricia Pearson inom loppet av några månader förlorat både sin far och sin syster, och i samband med detta stött på de här frågorna, började hon forska om det som kallas nära-döden- medvetande. Aldrig hade hon kunnat ana vilken mängd upplevelser som väntade på att berättas, när hon väl började fråga. Tydliga tecken på att många i förväg vet när deras tid är kommen och även kommunicerar detta. Drabbande exempel på att starka band mellan människor inte är beroende av tid och rum. Det går inte att värja sig mot den här boken. Du kommer aldrig att se på livet och döden på samma sätt igen.



### **Ett långsamt farväl: om en relation i nöd och lust med Alzheimer**

av Ulla Assarsson (5-2015)

Efter 9 månaders sjukskrivning och en lång väntan och oro har mina allra värsta farhågor bekräftats. Min man har Alzheimers sjukdom! Han är bara 62 år och vi skulle njuta av livet, barnen och barnbarnen tillsammans. Ville helst bara sätta mig någonstans för mig själv och gråta ut. Hur ska vårt liv bli? Min man är samlad och försöker vara stark. Vet inte om han har tagit in beskedet riktigt fullt ut ännu. Hur tänker han och vad kommer att hända med honom? Mardrömmen som jag känt närvaro av under ett par års tid har nu kommit och knackat på vår dörr. Jag har i grunden en positiv inställning till det mesta och har oftast förlitat mig på att jag har förmågan att hitta lösningar på olika problem som uppstått i såväl arbetslivet som privatlivet. Min livsfilosofi att det mesta kommer att gå bra har alltid gett mig tillförsikt till framtiden och hur livet skulle utveckla sig. Den 17 september 2007 blev jag ordentligt omskakad i min livsfilosofi och en avgrund öppnades framför mig.



### **Sovsjuk: en mammadoktor skriver om narkolepsi**

av Pia Dellson (2-2015)

Det tog tid innan familjen förstod att sonens trötthet inte var normal. Efter en influensaspruta drabbades han av narkolepsi och livet tog en oväntad vändning. En stor liten bok om frustration och förtvivlan över att inte kunna hjälpa sitt barn med alla svårigheter och sjukdomar, varken som mamma eller läkare. Och om framtidshopp och vardagslycka, trots allt.

Pia Dellson är överläkare och specialist i psykiatri och onkologi. Hon arbetar med cancerrehabilitering vid Skånes Universitetssjukhus.