

Kris och beredskap

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland

Beredskapsodling: preppa med egenodlade grönsaker (2024)

Av Valérie Hasler

Den här boken ger dig handfasta tips på hur du kan preppa med egenodlade grönsaker och rotfrukter på ett hållbart sätt, oberoende av omvärlden. Pedagogiska steg-för-steg-instruktioner förklarar till exempel vilka grödor som lämpar sig bäst att odla i beredskapssyfte och hur du får en stor skörd på ett tidseffektivt sätt.

Den urbana prepparens guide: förbered dig på nästa kris (2023)

Av Jim Cobb

Alla behöver kunskaper om hur man ska agera under olika krissituationer. Boken är en steg för steg-vägledning skriven särskilt för stads- och förortsbor som har begränsad budget och små förvaringsutrymmen. Många tips är enkla och billiga, sådant som du kan göra direkt för att bättre hantera framtida utmaningar.

Från storm till terror: individuella och kollektiva reaktioner vid samhällskriser (2021)

Av Ann Enander

När samhället drabbas av en kris ställs människor inför olika problem och utmaningar. Vid naturkatastrofer kan det handla om skräckfyllda upplevelser och förstörelse av den kända miljön. Andra krissituationer är diffusa och skapar osäkerhet. Bokens frågor berör alla som har en roll i samhällets kris-hantering, såväl studenter som yrkesverksamma, men även den som är allmänt intresserad av krisberedskap och människans förmåga att hantera svåra påfrestningar.

Krisberedskap för alla: en handbok för dig som inte är en prepper (2021)

Av Miguel Guerrero

Det här är en krisberedskapsmanual som på ett enkelt och lättfattligt sätt kommer att öka din kunskap utan att du behöver investera tid, kraft och pengar på saker du inte behöver. Du kommer att kunna vara förberedd på det mesta även om du bor i lägenhet, du behöver alltså inte ha en reservgenerator i en bunker i trädgården. Här finns praktiska tips på vad du bör ha i hemmet samt vilka mentala strategier du behöver ha för olika scenarier. Det sammantaget kommer att göra dig rustad och redo om, eller när, krisen kommer!

Krishandboken: allt du behöver för att klara dig (2018)

Av Niklas Kämpargård

Det finns ett växande intresse för att i högre grad kunna klara sig och sin familj på egen hand om en krissituation uppstår. Med *Krishandboken* får du bättre koll på hur du ska tänka vid olika katastrofscenarier. Allt från hur du håller värmen inomhus till hur kroppen reagerar fysiskt och psykiskt i en kris. Det finns avsnitt om första hjälpen liksom hur du klarar den personliga hygien och matlagning utan vatten. Pedagogiska åtgärdsscheman för naturkatastrofer eller strömbrott kommer också att ingå i den här heltäckande boken för krisberedskap.

Krishantering i praktiken (2017)

Av Karin Hugelius

En kris kan bokstavligen vända upp och ner på såväl hela samhällen, som på de drabbade personernas tillvaro. Boken vänder sig till alla som ingår eller kan komma att ingå i någon form av krisorganisation, eller som möter människor som varit med om svåra upplevelser. Studenter som läser till sjuksköterska, specialistsjuksköterska, läkare, socionom, psykolog, polis eller brandingenjör kan också ha stor glädje av boken.

Krisstress : att hantera en pandemi, coronaoro och andra långvariga påfrestningar (2020)

Av Giorgio Grossi & Kerstin Jeding.

De flesta av oss påverkas av en stor kris. Många får ställa om, pressen ökar på vårdpersonal medan andra blir av med jobbet och personer som redan besväras av psykisk ohälsa riskerar att må sämre. Men allt är inte nattsvart och oavsett vilken situation du känner igen dig i har du hjälp av att veta mer om hur en kris stressar oss och vad du kan göra åt det.

Militärmedicin: en introduktion (2022)

Av Yohan Robinson m.fl.

Denna bok handlar om ett av de äldsta och fortfarande högst aktuella medicinska ämnesområdena: militärmedicin. Läsaren introduceras i militärmedicinens fyra tematiska områden: militär akutsjukvård och traumatologi, militär yrkesmedicin, veteransjukvård och försvarsmedicinsk krigsvetenskap. Ämnen som militärmedicinsk etik och folkrätt berörs, men även militärläkarens karriär som officer och ledarskapets betydelse i det hälsofrämjande arbetet. Samtidigt får läsaren en inblick i utmaningarna med försvarsmedicinsk planering och civilmilitär samverkan i kris och i krig.

Preppa mat: allt du behöver veta om livsmedel i kristider (2020)

Av Niklas Kämpargård

Boken reder ut begrepp och kommer med handfasta tips och råd för hur du bäst förbereder dig på och klarar dig igenom en period av isolering eller matbrist, oavsett om du bor i en lägenhet i stan eller i ett hus på landet. Boken har tydliga checklistor som bas för planeringen och har dessutom många spännande recept med de ingredienser som du fyllt förråden med.

Prepping: att hoppas på det bästa, men förbereda sig på det värsta (2017)

Av Anna-Maria Stawreberg

I boken får vi möta ett antal svenska preppare som delar med sig av hur de går till väga för att vara förberedda vid alla typer av katastrofer. Det är kvinnan som jobbar på UD, ensamstående mamman som preppar med barnen, pensionären som blir alltmer självförsörjande på sin odling och paret som lagrat 400 liter vatten i sin lägenhet. Men boken är också en praktisk handbok med en mängd värdefulla tips på hur man överlever, håller värmen, lagrar vatten eller klarar sig mentalt i en kris.

Prepping: överlevnadshandbok: kunskap för kris och katastrof (2020)

Av Torbjörn Selin & Anna-Maria Stawreberg

I den här boken får du lära dig hur du överlever och klarar en nödsituation, till exempel om du gått vilse, tvingas övernatta utomhus, överraskas av dåligt väder på fjällturen eller om vattnet eller maten tar slut. Men du får också veta hur du nödsignalerar, gör upp eld och utrymmer. I boken finns även ett omfattande sjukvårdskapitel, vad som är viktigast att tänka på om du är först på en olycksplats eller om någon skadas under ett äventyr.

Storm, översvämning och torka: så klarar du vådrets utmaningar (2020)

Av Niklas Kämpargård

Det här är en handbok som ger dig som fastighets- och markägare konkreta tips på hur du kan öka beredskapen inför klimatförändringarna och rusta det du värdesätter inför olika väderfenomen. Kapitlen tar upp stora frågor om forskning och skillnaden på väder och klimat, men också hur vi personligen kan planera långsiktigt.

Så överlever du allt: en handbok för alla tillfällen (2020)

Av Bear Grylls

I denna bok har Bear Grylls samlat all sin expertis om allt du behöver veta för att överleva i alla tänkbara situationer och miljöer. Exempel på innehåll är hur du bör packa en överlevnadsryggsäck, hanterar en attackerande björn eller hur du överlever i olika slags klimat och terräng, eller undviker skavsår och blåsor (Kan låta mindre viktigt, men tänk efter - vad är du utan dina fötter i en nödsituation?)

Vildmark : en överlevnadshandbok för nordliga skogar (2017)

Av Ray Mears & Lars Fält

Hur överlever man i vildmarken? Hur gör man upp eld på bästa sätt? Vad bör man ha med sig på en långfärd? Hur skyddar man sig från kyla och snö? Här får du svar på alla frågor, oavsett om du har tänkt dig en kortare sommartur eller en långfärd i den bistraste vinter. Du får tips på vilka kläder och vilken utrustning som lämpar sig bäst och viktig kunskap om hur du kan klara orienteringen i vildmarken, och vad du ska göra om du råkar ut för en olycka av något slag.

Är du förberedd? : en handbok för krisen: mentala och fysiska råd (2019)

Av Lena & Lars Wilderäng

Boken introducerar överlevnadstänk, de olika principerna vid kris, berör ett flertal mentala faktorer, och inspirerar till ett mindset som kommer hjälpa dig både i olika krissituationer och i olika aspekter av vardagslivet. Du får också hjälp med att prioritera vilka delar du ska sätta om i praktiken.

Överlev katastrofen: tolv sätt att förbereda dig (2017)

Av Herman Geijer

Boken ger handfasta tips på hur man förbereder sig för kriser och katastrofer. Med fokus inte bara på utrustning utan på saker som att lära känna sina grannar, och fysisk och mental träning. En populärvetenskaplig bok som också fokuserar på hur människan fungerar och vad vi kan göra för att förbereda oss mentalt och öka våra chanser att klara en kris.

Tips på sidor för vidare läsning:

msb.se/sv/amnesomraden/krisberedskap--civilt-forsvar/samlat-stod-till-kommuner/beredskapsveckan/

msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/forbered-dig-for-kris/hemberedskap---preppa-for-en-vecka/

msb.se/sv/aktuellt/nyheter/2024/januari/beredskapsveckan-2024/

civil.se/beredskapsveckan-2023/

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

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek