

# Parkinsons sjukdom

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2021

## **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 ofattbara hjärntröttheten (2019)**

**Av Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck**

Den ofattbara hjärntröttheten handlar om det vi i dagligt tal kallar hjärntrötthet men som i själva verket är en energilöshet och en känsla av orkeslöshet orsakad av sjukdom eller skada. Boken ger en introduktion till vad hjärntrötthet egentligen är, hur hjärntrötthet uppkommer och hur tillståndet kan diagnostiseras och behandlas. Bokens många korta personliga berättelser är avsedda att ge en djupare förståelse för vad hjärntrötthet innebär och hur det faktiskt upplevs att vara hjärntrött.

## **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? Utgiven av Parkinsonförbundet.

## **FYSS – fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (2017)**

FYSS är en evidensbaserad handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla en mängd olika sjukdomstillstånd. Den finns även på webben, men just kapitlet som handlar om Parkinsons sjukdom finns endast 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 ”uppträning”. Man får lära dig vad det beror på och får konkreta tips på hur man ska röra på sig för att uppnå positiva effekter som forskningen har kunnat visa.

## **Hjärntrötthet - så funkar det : utbildningsfilm om hjärntrötthet Utgiven av Neurologi- och rehabiliteringskliniken, Centralsjukhuset i Karlstad (2018)**

Filmen vänder sig till familjer där någon har drabbats av hjärntrötthet och till vårdpersonal som kan komma i kontakt med dessa familjer. Syftet med filmen är att öka kunskapen om hjärntrötthet. I filmen får du möta förälder och barn tillsammans med neuropsykolog som samtal om hur hjärntrötthet kan påverka vardagen. 28 min. 31 sek.

## **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.

## **Logopedisk behandling av röst och tal vid Parkinsons sjukdom (2017) Neurologi i Sverige, webbsida.**

Lee Silverman Voice Treatment, LSVT LOUD är en effektiv behandlingsmetod utformad för de problem med röst och tal som är vanliga vid Parkinsons sjukdom. Här beskrivs metoden kort. Se länk under rubriken Webbsidor

## **Lugnt inre välmående : -för oss med stroke eller Parkinson : med Hikari- och mindfulnessövningar för att minska hjärntrötthet (2019) Text och bild Projekt LIV**

Boken vänder sig till personer som drabbats av stroke eller Parkinsons sjukdom vilket ofta kan leda till hjärntrötthet. Med anpassade övningar från mindfulness, hikari, yoga, boxning och dans vill man uppnå ett inre stressbefriat lugn och stimulera rörlighet och balanssinne samt motverka hjärntrötthet.

## **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 av 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.

## **Nationella riktlinjer för vård vid multipel skleros och Parkinsons sjukdom (2016)**

Dessa riktlinjer innehåller rekommendationer om diagnostik, behandling av grundsjukdomen, symtomatisk behandling, kontinuerlig uppföljning och rehabilitering. De vänder sig till beslutsfattare och profession inom området men kan vara av intresse för den som vill veta mer om vilka behandlingar och metoder som olika verksamheter i vård och omsorg bör satsa resurser på.

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

**Av Birgitta Johansson & Lars Rönnbäck**

Mental trötthet är en speciell form av uttröttbarhet 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 (2017)**

**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)**

**Utgiven 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.

## **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. Som medlem i Parkinsonförbundet får man tidningen gratis.

## **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 och 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 och bättre humör. 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.

## **På webben**

**1177 – Vårdguiden** [www.1177.se](http://www.1177.se)

**Anhörigas riksförbund** [anhorigasriksforbund.se](http://anhorigasriksforbund.se)

**Neuro - Neuroförbundet** [neuro.se](http://neuro.se)

**Neurologi i Sverige** - Logopedisk behandling av röst och tal vid Parkinsons sjukdom [www.neurologiisverige.se/logopedisk-behandling](http://www.neurologiisverige.se/logopedisk-behandling)

**Parkinsonförbundet** [www.parkinsonforbundet.se](http://www.parkinsonforbundet.se)

**Parkinsonguiden** är en webbplats som ägs och drivs av Parkinsonförbundet. [parkinsonguiden.parkinsonforbundet.se](http://parkinsonguiden.parkinsonforbundet.se)

**Socialstyrelsen** - Nationella riktlinjer för vård vid multipel skleros och Parkinsons sjukdom – Stöd för styrning och ledning, 2016. [www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/](http://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/)

**Svenska Parkinsonstiftelsen** [www.parkinsonstiftelsen.se](http://www.parkinsonstiftelsen.se)

# Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

## Karlstad

010-831 51 44

[sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se)

## Arvika

010-831 20 76

[sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se)

## Torsby

010-834 74 05

[sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se](mailto:sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se)

[www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek](http://www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek)



Bilden på framsidan är hämtad från Parkinsonförbundets logotyp.

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.