

## Stroke

### Böcker och broschyrer

#### Facklitteratur

##### **Afasi och samtal. Goda råd om kommunikation (2010)**

Här ger logoped och språkforskare tips på hur man kan göra för att lättare samtala med en person med afasi.

##### **Afasifyrens kokbok (2003)**

Av Kerstin Sjögren

Kokboken är tillägnad mina vänner med afasi på Afasifyren i Kristianstad som arbetar med rehabilitering för personer med afasi.. Jag hoppas att boken även ska vara till hjälp och inspiration för andra afasidrabbade. Inget är så svårt som det ser ut, och ett misslyckande är egentligen bara en ny erfarenhet. *Kerstin Sjögren.*

##### **Anhörigas röster. Om att se, förstå och stödja anhöriga till äldre (2005)**

Närstående till personer med stroke berätta om sina erfarenheter. Det finns också förslag på hjälp och stöd. Broschyr från Socialstyrelsen.

##### **Annorlunda samtal (2006)**

Av Lisbeth Åkerman

Författaren är logoped och berättar här om svårigheter som kan uppstå i samtal med den som fått en hjärnskada.

##### **Att leva med depression, humörsvängningar och personlighetsförändringar (2003)**

Av Lena Spanó

Broschyren berättar om hur en stroke kan påverka vår psykiska hälsa, humör och vår personlighet. Den ger förslag på vad man kan göra för att det ska bli bättre. Utgiven av STROKE-Riksförbundet.



### **Att leva med svårigheter att uppfatta sin omgivning (2011)**

**Av Lena Spanó**

Efter en stroke kan man få problem med hur man uppfattar och tolkar sin omgivning. Detta kan bli svårt att exempelvis känna igen föremål och att orientera sig i omgivningen. Broschyr från STROKE-förbundet.

### **Att leva med svårigheter att äta och dricka (2011)**

**Av Lena Spanó**

Efter en stroke kan man få problem med att äta, det kan vara under en kortare eller längre tid. Broschyren är utgiven av STROKE-Riksförbundet och innehåller hjälp och tips för att underlätta vid måltiderna.

### **Att vara i riskzonen för stroke (2011)**

**Av Lena Spanó**

I broschyren kan vi läsa om vad stroke är och vad man kan göra för att minska risken för stroke. Utgiven av STROKE-Riksförbundet.

### **Att vara närstående (2008)**

**Av Lena Spanó**

Livet för de närstående förändras när någon fått en stroke. Broschyren ger råd om vad man kan tänka på och göra i olika situationer. Utgiven av STROKE-Riksförbundet.

### **Hjärnan (2012)**

**Av Lars Olson (red.)**

Grundkunskap om den friska hjärnan och inblickar i den aktuella forskningen. Vilken bot för hjärnans sjukdomar och skador är redan på väg att bli tillgänglig? Och på vilka vägar tror forskarna att de ska söka efter framtidens mediciner och behandlingar?

### **Livet efter stroke (2006)**

**Av Lena Spanó**

Här finns information kring det mesta som händer när man får stroke men man går inte så djupt in på varje område. Broschyr utgiven av STROKE-Riksförbundet.

### **Mental trötthet. Vad händer när hjärnan inte orkar? Strategier vid hjärntrötthet (2013)**

Utgivare: Göteborgs Universitet och Västra Götalandsregionen.


Broschyren är digital och kan skrivas ut.


[www.mf.gu.se/digitalAssets/1449/1449844\\_strategier-mental-tr--tthet.pdf](http://www.mf.gu.se/digitalAssets/1449/1449844_strategier-mental-tr--tthet.pdf)

### **Min mamma fick en stroke (2011)**

**Av Daniela Bjarne**

Vad händer när en förälder får stroke? Skriften är skriven ur ett barns perspektiv. Broschyr från STROKE-Riksförbundet.





### **När hjärnan inte orkar. Om hjärntrötthet (2014)**

**Av Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck**

När man får en stroke kan man bli hjärntrött. I boken beskrivs vad hjärntrötthet är och hur den upplevs. Det finns exempel på behandling och hur man kan handskas med tröttheten.

### **Omvårdnad vid neurologiska sjukdomar (2015)**

**Av Kristina Gottberg (red.)**

Det här är en genomgång av omvårdnad vid olika sjukdomar i nervsystemet, och ett kapitel handlar om stroke. Boken är skriven för sjuksköterskor i utbildning.

### **Stroke : patienters, närståendes och vårdares perspektiv (2012)**

**Av Ann-Cathrin Jönsson (red.)**

I den här boken berättar företrädare för alla de yrkesgrupper som finns runt en strokepatient om den vård som behövs och kan ges.

### **Stroke. Do you want to know more (2005)**

Kortfattad broschyr om stroke på engelska. utgiven av STROKE-Riksförbundet.

### **Stroke - grundläggande fakta om stroke (2019)**

**Av Elisabet Tapio Neuwirth**

Här kan vi lära oss mer om exempelvis hjärnan och syret, riskfaktorer och livsstil.

Utgiven av Hjärt-Lungfonden.

Broschyren finns även digitalt:

[https://www.hjart-lungfonden.se/Documents/Skrifter/Stroke %202019\\_web.pdf](https://www.hjart-lungfonden.se/Documents/Skrifter/Stroke_%202019_web.pdf)

### **Stroke och cerebrovaskulär sjukdom (2014)**

**Av Anders Gottsäter, Arne Lindgren, Per Wester (red.)**

En lärobok för alla som arbetar med vård och behandling av strokepatienter.


### **Strutspaté och hallongelé (2009)**

I den här boken vill kocken Roy Blad, dietisten Kristina Stefanovic Andersson och dysfagilogopen Margareta Bülow inspirera till god och frestande mat även för personer med dysfagi.

### **Stroke : hur man förebygger och behandlar (2007)**

**Av Andreas Terént**

Läsaren får veta vad en stroke är, vad som händer de första timmarna och hur diagnosen ställs, hur rehabiliteringen går till och vilket stöd man kan få. Vilka riskfaktorer som finns och hur man undviker dem. Fallbeskrivningar från verkliga livet.





## Skönlitteratur och biografier

### **Aneurysmdimma (2017)**

**Av Per Myrhill**

Trettiosju år gammal drabbades Per Myrhill av en massiv stroke. Han genomgick flera komplicerade operationer och svävade länge mellan liv och död. Det här är hans berättelse i serieformat.

### **Ansiktet i händerna : en berättelse om stroke (2011)**

**Av Jane Morén**

Författaren berättar om när hennes mamma fick en stroke.

### **Att förlora pappa : stroke med personlighetsförändring (2007)**

**Av Eva Nordenstam**

Författaren berättar om sin far som drabbas av en plötslig och oväntad stroke. Om att vara anhörig till någon med allvarlig sjukdom.

### **Dagen när allt förändrades. Stroke ur anhörigas perspektiv (2009)**

**Av Ulla Fredriksson**

Ett tiotal kvinnor i olika åldrar berättar om hur det var när deras män fick en stroke.

### **Det gick en propp : en bok om att få stroke (2003)**

**Av Anita Jekander**

Anita Jekander arbetade som TV-reporter när hon mitt i livet fick en stroke. Hon har sammanställt sin egen och andras berättelser kombinerat med fakta om sjukdomen.

### **En hjärnblödning med positiv utgång (2013)**

**Av Anna-Carin Ekelöf Bratthäll**

Anna-Carin fick på kort tid två hjärnblödningar när hon är i fyrtioårsåldern. Hon har familj och lever ett aktivt liv. Att hon skrev boken beror på att hennes man saknade en berättelse om att det kan gå bra när man får en hjärnblödning.

### **Ett mirakel behöver lite hjälp på traven (2016)**

**Av Gunilla Lindorff**

Fredrik är 25 år när han plötsligt faller ihop medvetlös i duschen. Han är en vältränad handbollsspelare med fysiskt tungt arbete. Ett kärl i hjärnan har brustit (så kallat aneurysm) och orsakat hjärnblödning. Sakta men säkert närmar sig Fredrik ett normalt liv. Hans drivkraft är hans starka önskan att åter få spela handboll.

### **Ett spegelvänt exempel : självbiografi om kampen att överleva en stroke i tonåren (2014)**

**Av Jessica Thåström**

Sexton år gammal fick hon en svår stroke som förlamade vänstra kroppshalvan. Författaren beskriver på ett modigt och ovanligt öppet sätt sina problem. Att det finns speciella behov för tonåringar under rehabiliteringsprocessen blir uppenbart när man läser boken.





### **Fjärilen i glaskupan (2008)**

**Av Jean-Dominique Bauby**

Jean-Dominique Bauby, framgångsrik chefredaktör, beskriver den situation han som 42-åring hamnade i efter ett slaganfall 1995. Läkarna ställde diagnosen locked-in-syndrom. Med hjälp av sina ögonblinkningar lyckas Bauby trots att han är totalförlamad diktera sin egen bok, sin egen historia, bokstav för bokstav, blinkning för blinkning.

### **Hjärnvilja : en fajt mot strokedjävulen (2014)**

**Av Stefan Di-Omnia**

44 år gammal får Stefan en stroke och visar i boken hur det är möjligt att komma tillbaka trots att sjukvården bedömde det som omöjligt

### **Helt oväntat (2009)**

**Av Anita Nilsson**

Författaren drabbas av stroke och hennes förmågor förändras. Hon berättar om rehabiliteringen och hur viktiga hennes närmaste är för läkningen.

### **Humlan flyger igen...(1998)**

**Av Åsa Nelander**

I boken berättar författaren om hur det var när hon fick en stroke. Hon tar upp olika problem som hur det var under sjukhusvistelsen, sex och samlevnad, socialt umgänge och ekonomi. Men hon tar också upp sådant som varit positivt som att omvärdera sitt liv och tänka efter hur man verkligen vill leva.

### **Mammas kamp mot Mr. Stroke (2014)**

**av Git Örnros**

Hösten 2012 fick Gits mamma en stroke.. I den här boken följs hennes kamp för att komma tillbaka och hur Git som nära anhörig har upplevt hela situationen.

### **Min stroke : den fascinerande berättelsen om hjärnforskaren som själv fick en stroke och om hennes långa väg tillbaka. (2009)**

**Av Jill Bolte Taylor**

Hjärnforskaren Jill Bolte Taylor fick en stroke när hon var 37 år. Det tog åtta år för henne att tillfriskna. Med envishet och sin kunskap om hur hjärnan fungerar lyckas hon få tillbaka det liv hon en gång hade.

### **Mitt andra liv: en berättelse om att drabbas av stroke (2010)**


**Av Ingrid Trollsten**

Författaren drabbades av en stroke 2001. När hon vaknade upp ur medvetslösheten kunde hon varken tala, äta eller röra sig. Här berättar hon i dagboksform om kampen för att komma tillbaka.

### **När mamma fick en stroke (2011)**

**Av Inga-Lill Tidström**

Författaren berättar om sina erfarenheter av vården efter att hennes mamma fått stroke. Hon är mycket kritisk till bemötandet inom vården.





**Skymningsglöd : porträtt av en älskad mor med kraft och mod att vilja överleva (2001)**

**Av Ingegerd Löwgren**

Om en strokedrabbad mors kamp tillbaka till ett gott liv.

**Solveig, min Solveig (2004)**

**Av Paul Holmberg**

Solveig, som haft ett antal hjärnblödningar, vårdas med kärlek och ömhet i hemmet av sin man.

**Stroke och konsten att vara anhörig (2010)**

**Av Maria Wallström**

Maria berättar om sin egen situation efter att hennes man fick stroke. Hon har även intervjuat andra anhöriga. Boken handlar om förlust, ensamhet och konflikter men också hur man läker och hittar en fungerande tillvaro.

**Stroke - och sedan-? : en personlig berättelse och överlevnadsstrategi för anhöriga till strokedrabbade (2016)**

**Av Marie Svendenius**

Författarens man fick stroke 2011. Det här är berättelsen om den långa vägen från sjukhus, korttidsboendet och så småningom äldreboendet där han idag finns. Boken vänder sig till anhöriga och ger många tips och råd.

**Strokesurvivor – vägen vidare efter stroke (2019)**

**Av Anneli Torsfeldt Heikenborn**

Anneli är född 1971. 2003 drabbades hon av havandeskapsförgiftning och fick en massiv hjärnblödning, men både hon och barnet i magen överlevde. Idag är hon utbildad samtalscoach och mindfulnessinstruktör, springer Tjejmilen och bloggar på [strokesurvivor.blogg.se](http://strokesurvivor.blogg.se). Det här är berättelsen om hur hon kämpat för att återfå sitt liv.

**Triumf trots allt. Från rehabilitering till Paralympics! (2013)**

**Av Gabriella Löf**

Efter en trafik- och ridolycka fick författaren en hjärnskada. Hon beskriver hur hon fått lära sig att leva med de nya förutsättningar hon har.

**Tvärnit (2014)**


**Av Jan Axelsson**

Jan Axelsson är docent i kirurgi vid Lunds universitet. Han arbetade som kirurg under 25 år. Under en jour i november 2003 fick han en vanligtvis dödlig hjärnblödning. Boken är hans berättelse om hur det var före sjukdomen och hur det blev för honom och hans familj efter stroke.

**Vändtänd (2008)**

**Av Margareta Olsson**

Författaren beskriver sina känslor av kaos och frustration när hon drabbas av stroke och afasi.





## Är du full? Nej, jag har haft stroke : om vikten av fullgod rehabilitering (2012)

Av Magnus Edner

Här berättar en läkare om sina erfarenheter av att få stroke och om vägen tillbaka genom rehabilitering. Han är kritisk till rehabiliteringsvården i Sverige.

## Barnlitteratur

### Aron och Noras nya mamma (2013)

Av Lena Ekmark

När en mamma eller pappa får en hjärnskada kan det vara svårt för ett litet barn att förstå. Livet blir helt annorlunda. Denna bok vill hjälpa barnet att förstå vad som händer på sjukhuset.

## Patientorganisationer

[www.afasi.se](http://www.afasi.se)

Afasiförbundet arbetar aktivt för att alla som drabbas av afasi eller har grav språkstörning ska kunna leva ett gott liv med kvalitet och värde. På hemsidan kan du även beställa broschyrer och annat informationsmaterial. Förbundets tidskrift heter **Tidningen Afasi**: [www.afasi.se/afasiforbundet/tidningen-afasi/](http://www.afasi.se/afasiforbundet/tidningen-afasi/)

[www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)

Hjärt-Lungfonden informerar på sin sida om olika sjukdomar och det går även att beställa broschyrer.

[www.neuroforbundet.se](http://www.neuroforbundet.se)

Neuroförbundet erbjuder här diskussionsforum, nyheter och fakta.

Förbundets tidskrift heter **Reflex**: <http://neuroforbundet.se/om/var-verksamhet/reflex/>

[www.hjarnkraft.nu](http://www.hjarnkraft.nu)

Hjärnskadeförbundet är en intresseorganisation för människor med förvärvat hjärnskada och deras närstående. Förbundets tidskrift heter **Hjärnkraft**:


[www.hjarnkraft.nu/sv/vart\\_arbete/tidningen](http://www.hjarnkraft.nu/sv/vart_arbete/tidningen)

[www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)

På Stroke Riksförbundets sida kan du bland annat hitta fakta och kontaktinformation till föreningar. Det går även att beställa broschyrer och annat material.

Förbundets tidskrift heter **Strokekontakt**:

[www.strokeforbundet.se/show.asp?si=563&back=ja&sp=444&go=STARTSIDA-TidningenStrokeKontakt](http://www.strokeforbundet.se/show.asp?si=563&back=ja&sp=444&go=STARTSIDA-TidningenStrokeKontakt)





## Filmer

### **Den nya Cinna (2008)**

Dokumentärfilm om Cinna som fick stroke när hon var 31 år.

### **Det nya livet (2005)**

Michael McLean fick en stroke och filmen skildrar hans liv ett år senare. Den tar upp många frågor som hur bra kan man bli och hur relationen till livskamraten förändras. Filmen är gjord av STROKE-Riksförbundet och Hjärnkraft.

### **Diagnos: Afasi (2007)**

Om hur det är att leva med afasi. Utgiven av Afasiförbundet.

### **Stroke (2008)**

Filmen riktar sig till den som fått stroke och vill bidra till en större förståelse för sjukdomen. Utgiven av Strokeförbundet.

### **Stroke Neuroguiden (2008)**

I filmen får du träffa Stellan Nilsson och hans anhöriga. Stellan berättar om vägen tillbaka efter sin stroke som han fick för 8 år sedan. Utgiven av Neuroförbundet.

## Webbplatser

### **1177 Vårdguiden**

[www.1177.se](http://www.1177.se)

1177 Vårdguiden ägs gemensamt av Sveriges landsting och regioner och innehåller information och tjänster inom hälsa och vård. Man kan även ringa 1177 för rådgivning.

### **Jill Bolte Taylor**

[www.ted.com/talks/lang/eng/jill\\_bolte\\_taylor\\_s\\_powerful\\_stroke\\_of\\_insight.html](http://www.ted.com/talks/lang/eng/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight.html)

Jill Bolte Taylor hjärnforskaren som skrivit en bok om sin stroke och vägen tillbaka, berättar här i en film om sina upplevelser och om vår fantastiska hjärna

### **Strokesurvivor - en blogg**


<http://strokesurvivor.blogg.se/>

Bloggen är skriven av en person som fick stroke 2003.

### **StrokePodden**

STROKE-Riksförbundet har nyligen startat en podd som ska ta upp ämnen som handlar om stroke. Om varför man får en stroke, konsekvenser och behandling samt hur livet och vardagen kan påverkas.

[strokeforbundet.se/show.asp?si=611&sp=444&go=StrokePodden](http://strokeforbundet.se/show.asp?si=611&sp=444&go=StrokePodden)







## Källkritik – kan jag lita på Internet?

Det är ofta lätt att hitta information om t ex psykiska sjukdomar på Internet, men det är inte alltid lika lätt att hitta information som man vågar lita på. Här följer några punkter som kan vara bra att fundera över när man söker information på Internet.

Vilket är sidans syfte? Vill sidan informera eller påverka oss? Berättar sidan om en personlig upplevelse eller vill den att vi ska köpa något?

Vem är ansvarig för sidan? Är det tydligt vem som står bakom informationen på sidan och vem som finansierar den? Finns det några kontaktuppgifter?

Är informationen objektiv och trovärdig? Vilken bakgrund och vilka meriter har de personer som är ansvariga för innehållet? Vad har författaren för kvalifikationer?

Redovisas vetenskapliga resultat eller referenser till publicerade artiklar som stöd för de påstående som lämnas? Är sidan granskad? Förekommer annonsering, sponsring eller andra kommersiella intressen?

Är sidan aktuell? När skrevs materialet? När uppdaterades informationen senast?

## Sjukhusbiblioteket/Patientforum

**SUS Lund**, C-blocket plan 1  
Tel 046-17 17 25  
Öppet mån – fre 12.00-15.00  
[sjukhusbiblioteket.lund@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.lund@skane.se)

**SUS Malmö**, Jan Waldenströms gata 35  
Tel 040-33 18 00  
Öppet mån – fre 12.00-15.00  
[sjukhusbiblioteket.sus@skane.se](mailto:sjukhusbiblioteket.sus@skane.se)

**Psykiatrihuset Lund**, Baravägen 1  
Tel 046-17 48 10  
Öppet mån – fre 12.00-15.00  
[psykiatribiblioteket.lund@skane.se](mailto:psykiatribiblioteket.lund@skane.se)

## Välkommen!

