

# Demens

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland  
2025**

## **Anhörigboken: demenssjukdomar, läkemedelsbehandling, hjälpmedel, lag och rätt, vård och omsorg.**

**Praktiska råd och tips! (2019)**

**Utgiven av Demensförbundet**

Att leva nära eller umgås med en människa som har en demenssjukdom förändrar ofta hela livssituationen. Boken försöker på ett enkelt och lättöverskådligt sätt besvara en rad frågor som anhöriga kan ha.

## **Demensguiden : förhållningssätt och åtgärder i demensvården (2019)**

**Av Kirsti V Solheim**

Demensguiden är en ”förstahjälpenbok” som kan användas i mötet med personer med demenssjukdomar. Bokens huvudbudskap är att hälso- och sjukvårdspersonal måste ha god kunskap om personen med demenssjukdom och inte minst måste de kunna kartlägga kognitiv svikt och resurser för att ge individuellt anpassad behandling, vård och omsorg.

## **Detta är demenssjukdom: fakta om kognitiva sjukdomar (2023)**

**Av Margareta Skog**

Demenssjukdom är en av de vanligaste folksjukdomarna och ses som en av världens stora hälsoutmaningar. I boken ges en övergripande bild och introduktion till de vanligaste demensformerna och hur de olika tillstånden påverkar den demenssjukes vardag.

## **En bok för dig med demenssjukdom (2017)**

**Av Kari Molin**

Det här är en bok för dig som nyligen fått en demenssjukdom. Den innehåller många tips och goda råd för hur du kan få tillvaron att fungera så bra som möjligt. Det finns mycket du kan göra för att påverka ditt liv och denna bok vill vara ett stöd på vägen.

## **Frontallobsdemens: den förbryllande sjukdomen (2019)**

**Av Lena Kilander**

Frontallobsdemens är en relativt okänd demenssjukdom, med sjukdomsyttningar som är egendomliga och kan göra omgivningen generad och förbryllad. Sjukdomen kan beskrivas som ”dåligt ledarskap i hjärnan”.

## **Från tvåsamhet till ensamhet (2017)**

**Av Inga Andersson Leissner**

Inga Leissner Andersson är fil.dr. och leg. psykolog. Hon har skrivit ett flertal böcker utifrån sin yrkesroll som psykolog. I de senaste böckerna, som handlar om Alzheimers sjukdom, utgår författaren från sin personliga erfarenhet och rollen som anhörigvårdare för sin Alzheimersjuka man.

## **Hallå: min faster : var är du? (2022)**

**Av Ulla Wenzel**

Boken handlar om hur författarens relation till sin faster förändras av åldrande och begynnande demensutveckling. I korta konkreta texttrader beskrivs en älskad faster som har blivit ilsk och avvisande och hur författaren försöker hantera situationen.

## **Hjärnhälsa på dina fem fingrar: förebygg och minska risken för Alzheimer och minnesproblem (2021)**

**Av Miia Kivipelto & Mai-Lis Hellénus**

Enligt forskning kan minst 40% av all demens kopplas till livsstil och miljöfaktorer. Genom att äta hälsosamt, hålla sig fysiskt aktiv, vara social, ägna sig åt hjärngympa samt hålla koll på hjärt-kärlvärden går det att minska risken för minnesproblem och sviktande hjärnhälsa. Boken innehåller fakta och kunskap, konkreta råd och inspiration samt även ett trettiotal recept.

## **Hon som var jag : en memoar om Alzheimer (2019)**

**Av Wendy Mitchell**

Vid 58 års ålder får Wendy Mitchell diagnosen Alzheimer. Hon beskriver här hur det är att leva med de tidiga stadierna av demens. Hon får ompröva hela sin identitet och allt som hon tagit för självklart blir gradvis en kamp. En drabbande, modig och vacker berättelse om en sjukdom som drabbar så många. Det är också en hoppfull bok, full av livsglädje.

## **Innan jag glömmet (2022)**

**Av Nina Gunke & Helene Arkhem**

Nina Gunke är bara 52 år när hon drabbas av oförklarliga minnesluckor. Tretton år senare får hon diagnosen Alzheimers sjukdom. Här berättar Nina om sin barndom och ungdom, om det offentliga livet på scenen och det privata med äktenskap och barn. Hon berättar också om hur det är att leva med Alzheimers sjukdom och vilka tankar om framtiden hon har.

## **Kommunikation och demenssjukdom: ökad förståelse i samtal och möten (2016)**

**Av Margareta Skog**

Samtal mellan vårdpersonal och personer med demenssjukdom kan ofta skapa missförstånd. Därför ger kunskap om kommunikationens betydelse ökad trygghet och samförstånd. Boken ökar förståelsen för den demenssjukas språkförmåga och språksvårigheter.

## **Mamma, kommer du att glömma oss nu? (2023)**

**Av Ulrika Hamsen & Sofia Edgren**

När Ulrika Hamsen är 44 år får hon diagnosen Alzheimers sjukdom. Livet som frisk yrkesarbetande trebarnsmamma fick en abrupt vändning. Här skildras sorgen av att drabbas i unga år och att lära sig att hantera den nya tillvaron. Berättelsen är viktig, inte minst för alla som tidigt i livet får diagnosen men också för närstående.

## **När hjärnan sviker – om livet med demens (2023)**

**Av Hedvig Söderlund**

Vad händer i hjärnan när vi drabbas av demenssjukdom och minnet sviker? Vad kan man göra för att skydda sig mot att utveckla demens? Finns det något botemedel när sjukdomen väl är ett faktum? Författaren som är professor i psykologi delar här med sig av sin expertkunskap men även av egna erfarenheter som anhörig.

## **Pappa och jag: en fotodagbok om kärlek, demens och döden (2020)**

**Av Annika Eriksdotter**

Boken visar på ett ärligt och kärleksfullt sätt hur det är att vara drabbad av demens och belyser även rollen som anhörig. Samtidigt lyfter boken upp det som oftast göms undan: livets slutskede och den skörhet som finns däromkring.

## **Se vem jag är : personcentrerad vård vid demenssjukdom**

**Av Anne Marie Mork Rokstad (2018)**

Personcentrerad omvårdnad handlar om att få individen att känna sig unik och sedd genom hela livet. Den här boken ger djupare insikter i personcentrerad vård av personer med en demenssjukdom. Teoretiska resonemang illustreras och konkretiseras med personliga berättelser från demenssjukas vardag.



# För barn

## **Något konstigt med mormor (2003)**

**Av Anna Dunér**

Angelicas mormor är över åttio år och börjar göra konstiga saker. T.ex. tvättar hon ylle i 90 grader och anklagar barnbarnen för att stjäla hennes post. En bok om demens för barn från 9 år.

## **Virrpetter (2020)**

**Av Johanna Vahlfisk**

Morfar Petter är en man med bättre minne än många men blir plötsligt mer och mer glömsk. Han glömmer att låsa bilen och han glömmer var han har lagt nycklarna. Han glömmer vad han ska handla i affärer och till sist har han även glömt vem hans fru är. Bokens syfte är att vara en introduktion för barn till det som kallas demens. För barn 6-9 år.

# Film

## **The father (2021)**

Olivia Coleman spelar dottern och Anthony Hopkins den demente fadern i detta Alzheimerdrama. Den bristande sjukdomsinsikten, förvirringen och aggressionsutbrotten hos den sjuke åskådliggörs, liksom skuldkänslorna och hjälplösheten hos de anhöriga. Anthony Hopkins fick en Oscar för bästa manliga huvudroll.

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.

## ***OBS!***

Fastän vi i allmänt tal pratar om *demens* och *demenssjukdom*, så är den korrekta benämningen **kognitiv sjukdom** och **lindrig kognitiv funktionsnedsättning**. Detta enligt den senaste svenska utgåvan av DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

Det kan vara bra att känna till om man själv vill söka vidare litteratur i ämnet!



## **Tips:**

### **Demenspodden**

Demenspodden är Svensk Demenscentrums radio på nätet, s.k. poddradio. Här lyfter man frågor om demens och sprider kunskap och information i syfte att verka för ett demensvänligt samhälle. Demenspodden vänder sig till anhöriga och vårdpersonal, men även till de som bara är nyfikna och vill veta mer om demens.

Man lyssnar på avsnitten från denna sida:

[poddtoppen.se/demenspodden](https://poddtoppen.se/demenspodden)

Det går också att lyssna via Youtube och man kan även prenumerera på avsnitten via en podcast-app.

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