

Bröstcancer

Bok- och länktips från Falu lasaretsbibliotek

Boende i Dalarna är välkomna till Falu lasarets bibliotek för att få hjälp med att hitta lättfattlig information om sjukdomar och behandlingar.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelse av sjukdom.

Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla patientinformation ur olika databaser och från patientföreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan istället ringa eller skicka e-post.

Hitta till biblioteket:

Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken, följ sedan skyltningen. Det finns hiss, ingång på plan 02. Besök oss gärna på nätet www.ldbib.se

Med vänliga hälsningar

Anna Forsberg och Anna-Karin Nilsson, lasaretsbiblioteket Falun

KONTAKTUPPGIFTER

E-post: anna.forsberg@regiondalarna.se eller
anna-karin.nilsson@regiondalarna.se

Adress: Falu lasaretsbibliotek och informationscentral
Söderbaums väg 8
791 82 FALUN

Telefon: 023-492134

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se



Fakta om bröstcancer på internet

1177.se

1177 är landstingens egen informationsportal. Här hittar du information om hälsa, sjukdomar och behandlingar. Det finns både skriftlig information och filmer. Sök på bröstcancer i sökrutan så får du upp många intressanta träffar. Det går även att finna information genom att du klickar på sjukdomar och besvär, väljer cancer och därefter cancerformer. Du kan också ringa på telefonnummer 1177 dygnet runt och prata med en sjuksköterska.

cancerfonden.se

Cancerfonden är en fristående ideell organisation vars huvudsakliga uppgift är att samla in och fördela pengar till cancerforskningen. Gå in på sidan och klicka på cancersjukdomar så hittar du information om bröstcancer.

vetenskaphalsa.se/tag/brostcancer

Kommunikationsansvariga vid Medicinska fakulteten vid Lunds universitet, Skånes universitetssjukhus, Labmedicin Skåne, Psykiatri Skåne samt Region Skånes enhet för forskning och utveckling har ett övergripande ansvar för webbplatsen. Här hittar du populärvetenskapliga artiklar om aktuell medicinsk forskning.

natverketmotcancer.se

Nätverket mot cancer består av patient- och intresseorganisationer samt cancerexperter. Nätverket startade 2009 i syfte att lyfta gemensamma frågor för föreningarna. Sidan innehåller fakta om cancer och nätverket har också skrivit två böcker som går att ladda ner gratis på sidan: *Närståendeboken* och *Den ofrivillige resenären : en bok om din cancerresa*.

Organisationer för patienter och anhöriga:

anhorigasriksforbund.se

Anhörigas Riksförbund är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation som stödjer anhöriga och anhörigvårdare oavsett ålder, kön eller diagnos hos den som vårdas. Driver även anhöriglinjen dit du kan vända dig för att få stöd i din situation som anhörig. Linjen besvaras av erfarna anhöriga. Tel: 0200-239 500. Du kan även ställa frågor per e-post till anhoriglinjen@anhorigasriksforbund.se

brostcancerforbundet.se

En intresseförening med fokus på enbart bröstcancer. Förbundet finansierar forskning, stöder medlemmar, sprider information och driver opinionsbildning. Förbundet finansieras genom gåvor till bröstcancerfonden. Sidan innehåller bland annat information om bröstcancer och ett formulär där man anonymt kan skicka bröstcancerrelaterade frågor och få svar från experter.

dalarna.brostcancerforbundet.se

Bröstcancerförbundets lokalförening i Dalarna. Föreningen som har ca 400 medlemmar, anordnar medlemsträffar och olika aktiviteter. På sidan finns även kontaktuppgifter till stödpersoner som själva har erfarenheter av bröstcancer.

ungcancer.se

Ung Cancer är en religiöst och partipolitiskt obunden gåvofinansierad organisation för unga som diagnostiserats med sjukdomen och för unga anhöriga. Medlemmarna är mellan 16 och 30 år och medlemskapet är avgiftsfritt. Föreningens uppgift är att ge medlemmarna psykosocialt stöd, stöd i rehabilitering, ibland ekonomiskt stöd och att debattera frågor som berör målgruppen. På sidan finns information om cancer, möjlighet att ställa frågor anonymt samt ansöka om en samtalsvän.

cancerrehabfonden.se

Cancerrehabfonden är religiöst och partipolitiskt obunden. Den finansieras genom gåvor och erbjuder kostnadsfri rehabilitering och stöd till cancerdrabbade. Stödet består bland annat i att erbjuda rehabiliteringsprogram och återhämtningsresor.

cancerkompisar.se

Cancerkompisar är en ideell, ickereligiös och partipolitiskt obunden organisation för anhöriga. Organisationen som driver en gratis förmedlingstjänst som är öppen för anhöriga från 13 år och uppåt. Här kan man få kontakt med andra i samma situation.

naracancer.se

Nära cancer är ett webbstöd för unga som står nära någon som har cancer. Initiativet togs av läkare och kurator vid Onkologiska kliniken, Universitetssjukhuset Örebro. Sidan innehåller förutom information även ett forum och en vänförmedling.

Patienttidskrifter

Magasin B

Bröstcancerförbundets medlemstidning. Senaste årets tidskrifter finns att läsa på lasaretsbiblioteken i Falun och Mora

Rädda Livet

Ges ut av Cancerfonden. Senaste årets tidskrifter finns att läsa på lasaretsbiblioteket Falun.

Stömlinje

Cancerfonden.se/samtal/cancerlinjen

Cancerlinjen drivs av cancerfonden och är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Hit kan alla vända sig med sina frågor och funderingar om cancer.

Tel: 020-59 59 59. Samtalet är kostnadsfritt. Via ett formulär på hemsidan kan du skicka mail. Det går även bra att skriva brev. Adressen är då:

Cancerfonden

Cancerlinjen

10155 Stockholm

Boktips

Böckerna finns att låna på Falu lasarettsbibliotek men många av dem finns även på andra bibliotek. De som inte finns kan ditt kommunbibliotek låna in från oss.

Faktaböcker

Bröstcancer, 2007

Forskare vid Karolinska institutet har skrivit en faktabok om bröstcancer som är lätt att förstå även för den som inte är sjukvårdsutbildad.

Den ofrivillige resenären : en bok om din cancerresa, 2015

Boken har getts ut som ett samarbete mellan Region Skåne och cancerresan.se. Boken går att ladda ner gratis på cancerresan.se eller natverketmotcancer.se och innehåller fakta och stöd för den som drabbats. Cancerresan.se innehåller också arbetsmaterial som hör ihop med boken.

Esbjörnsson, Marie : Råd och recept vid cancersjukdom, 2006

Tips på maträtter som kan passa bra även om aptiten är liten och hur maten kan energiberikas.

Graeber, Charles: Genombrottet : immunterapi och jakten på ett bot mot cancer, 2019

Kortfattat går immunterapi ut på att använda kroppens eget immunförsvar för att angripa cancerceller. Boken handlar om historien och personerna bakom vetenskapen.

Hultén, Kerstin: Maten som skyddar mot cancer , 2009

Om hur maten och vår livsstil kan skydda oss mot cancer. Boken går igenom de nyttigaste råvarorna och ger tips för vardagen.

Jönsson, Per-Ebbe (red): Bröstcancer, 2004

En faktsäckad bok om bröstcancer som kanske i första hand vänder sig till vårdpersonal men som också kan läsas av intresserade utanför sjukvården. Boken är utgiven av läkemedelsföretaget AstraZeneca och författarna är läkare och specialister inom bröstcancer.

Langlet, Eva: *Ta kommandot över din bröstcancer*, 2017

Bokens författare är farmaceut och behandlades själv för bröstcancer 2013. Första utgåvan av boken kom 2014. Hennes erfarenheter tillsammans med medicinska faktaböcker ligger till grund för boken som är menad att finnas till hands när man har frågor under behandlingstiden.

Langlet, Eva: *Håll metastaserna i schack*, 2019

Sedan 2017 är bokens författare metastaspatient. Boken vänder sig i första hand till personer med spridd bröstcancer, men kan även läsas av andra med andra typer av spridd cancer. Texten innehåller fakta om cancer, metastaser, behandlingsformer osv.

Mukherjee, Siddhartha: *Lidandets konung*, 2014

En tjock bok om cancers historia.

Närstående boken : för alla cancerberörda

Boken är skriven av Nätverket mot cancer och riktar sig till anhöriga som behöver råd och stöd. Boken kan laddas ner gratis på natverketmotcancer.se

Plate, Susann: *Det gäller dig : en bok om bröstcancerbeskedet*, 2001

Boken är skriven i samarbete med ett läkemedelsbolag och riktar sig till patienter. Den tar upp det mesta kring själva cancerbeskedet: krisreaktioner, vad man bör tänka på, hur man berättar för andra och vad anhöriga kan göra för att stödja.

Rosa boken om bröstcancer : fysiska, psykiska, sociala och existentiella aspekter, 2006

Boken är utgiven av cancerfonden och vänder sig i första hand till sjukvårdspersonal men kan också vara en källa till kunskap för patienter och deras anhöriga. Den är skriven av flera experter inom området och innehåller fakta inom olika aspekter av diagnosen, bland annat om behandlingar och bemötande, psykiska reaktioner osv.

Ringdahl, Ola: *Att stå bredvid cancer*, 2015

Ola Ringdahl är föreläsare inom kommunikation och krishantering. Han har även erfarenheter av att nära anhöriga insjuknat i cancer. Boken vänder sig till närstående som, liksom författaren, drabbats av denna svåra sjukdom utan att själva vara sjuka.

Servan-Schreiber, David: *Anticancer : ett nytt sätt att leva*, 2011

Går det att bekämpa cancer med livsstilsförändringar? I boken tas upp kunskaper om cancerogena ämnen i miljö och mat och ger konkreta fallbeskrivningar med exempel på vad man kan göra för att skydda sig. Författaren är psykiatriprofessor och hjärnforskare i Pittsburgh.

Sjögren, Helene, *Orka cancer : en bok med tips och idéer som kan hjälpa dig att få en starkare kropp och en lugnare själ*, 2018

Författaren är kostrådgivare, hälsocoach och forskare. Boken innehåller råd som kan påverka livskvaliteten positivt under och efter cancerbehandling.

Strang, Peter: *Leva nära cancer : när du eller någon närstående har fått besked om cancer : symptom, diagnos, vård och behandling*, 2006

Boken passar alla som vill veta mer om cancer.

Sköld Nilsson, Ann: *Bröstcancerboken : från besked till färdigbehandlad*, 2010

Bröstcancerboken riktar sig till patienter och anhöriga och varvar information, fakta och råd med intervjuer. Den täcker in hela sjukdomsprocessen och är skriven av Ann som själv drabbades av bröstcancer 2007. Boken är faktagranskad av flera specialister och läkare.

Ödmark-Hall, Iréne : *Trots att jag har cancer... : om att må så bra som möjligt i ett utsatt läge med hjälp av EFT och mindfulness*, 2014

EFT står för Emotional Freedom Techniques. Författaren, som är EFT-terapeut, beskriver metoden som "ett slags psykologiskt akupunktur fast utan nålar". Hon använde själv EFT tillsammans med mindfulness för att må bättre psykiskt under sin egen behandling av bröstcancer. Boken består av författarens personliga berättelse, bakgrund och beskrivning av EFT samt en manual över hur metoden kan användas vid cancersjukdom.

Personliga berättelser

Andersson, Annelie: *När du blir "flintis" kan pappa köra mig till fritids då? : att leva med bröstcancer*, 2004

När Annelie fick sin bröstcancerdiagnos 1999 tyckte hon att det saknades peppande och positiv information om sjukdomen och skrev därför denna bok. Boken är uppdelad i två delar där del ett består av en personliga berättelse och del två är en uppslagsdel med svar på vanliga frågor om bröstcancer.

Babitz, Annelie: *Inte bara ett bröst*, 2018

Annelie Babitz är journalist. 2016 blev hon tvungen att genomgå masektomi, cellgifter och strålning till följd av invasiv duktal cancer. Genom dagboksanteckningar beskriver hon sjukdomen, behandlingsprocessen och en rasande sorg över sitt förlorade bröst. Hon menar att samhället och vården inte tar hänsyn till betydelsen av bröstet som en viktig del av kvinnors sexualitet och könsidentitet.

Barrefors Ivarsson, Birgitta och Falcini Jensen, Magdalena m.fl: *Isvantar och cocktails : fem perspektiv på cancer* , 2015

Under loppet av två år drabbades väninnorna Birgitta och Magdalena båda av bröstcancer. De hade samma sjuksköterska, Marita, under sina cytostatikabehandlingar. Boken består av texter skrivna av Birgitta, Magdalena, deras makar, deras barn samt Marita. Läsaren får följa sjukdomsförloppen och behandlingen flera olika perspektiv.

Brodén, Anette: *Alla andra dagar: en cancerpratares historia med perspektiv*, 2018

Författaren lever med en genmutation med förhöjd risk för äggstocks- och bröstcancer. Därför opererade hon bort sina äggstockar. Ett år senare upptäcktes en tumör i ena bröstet. Ordet cancerpratare i titeln syftar på att författaren lagt upp innehållet i boken likt ett s.k. "sommprat". Efter varje kapitel finns musikkörslag.

Björkegren Jones, Karin: *Jag vill fan leva : kampen mot bröstcancer*, 2014

Karin är journalist, författare och yogalärare. När hon 2012 får diagnosen inflammatorisk bröstcancer berättar hon om detta i den egna bloggen. Blogginläggen blir grunden till en bok och i boken får vi följa Karin från dagen då hon får cancerbeskedet tills hon blir friskförklarad.

Bröstcancer : levd erfarenhet och fakta. Tre kvinnor och en forskare skriver om upplevelser och erfarenheter från behandling för bröstcancer, 2008

Anna, Eva och Åse har alla blivit behandlade för bröstcancer. Maria är vän till de andra men samtidigt forskare i vårdvetenskap och sjuksköterska. Tillsammans har de skrivit boken för att dela med sig av sina erfarenheter och ge en bild av vad som sker inom en människa under sjukdomstiden.

Carlson, Kaija & Färnert, Suzanne: *Kraftbok : en styrkebok för kvinnor inför behandling av cancer*, 2005

Kaija fick bröstcancer och Suzanne äggstockscancer. Syftet med boken är att dela med sig av sina egna erfarenheter. Hur kunde de kunde behålla sin kraft och glädje under månader av behandlingar och biverkningar?

Grahn, Maria och Von Brömssen, Anna: *Enbröstad*, 2003

Maria Grahn är skådespelare och står framför spegeln i ett hotellbadrum när hon upptäcker knölen. Full av vrede efter cancerbeskedet bestämmer hon sig för låta en fotograf dokumentera sjukdomstiden. Dessa bilder och hennes egna texter blir till slut boken *Enbröstad*.

Hirdman, Yvonne : *Behandlingen : 205 dagar i kräfterike*, 2019

Yvonne Hirdman är författare och historiker. Boken börjar dagen innan den första cellgiftsbehandlingen. I dagboksform får vi sedan följa Yvonne under behandlingstiden. Berättelsen slutar med kapitlet *efteråt*.

Klingspor, Agneta: *Stängt pga hälsosjäl* , 2010

Agneta Klingspor berättar i romanform om sina känslor, vånda och hopp från cancerbeskedet genom behandlingen.

Målevik, Maggie: *Cancer som resesällskap : min uppmuntran till dig*, 2011

”En positiv berättelse om en negativ händelse” kallar Maggie själv sin bok där hon beskriver hur hon hanterar sin sjukdomstid genom att sätta mål och tänka positivt. Boken innehåller även några kapitel skrivna av hennes man och son.

Palmcrantz, Ulrika: *Bröstresan* , 2011

Ulrika är journalist på en trädgårdstidning och får efter en rutinundersökning veta att hon har bröstcancer. Boken är författarens dagbok från sjukdomstiden. Hon skriver för att förstå vad hon är med om då livet vänds upp och ner men ändå fortsätter som vanligt.

Palmkvist, Conny: *Hej då allihopa*, 2005

Connys mamma Berit ringer sin son och säger att hon "kanske har lite cancer". I boken får vi följa Conny och hans mamma under hennes sista sommar.

Pesikan, Evelyn *Ett-noll till livet : att gå vidare efter cancer*, 2004

En intervjubok där sju kända och okända personer som blivit friska från cancer talar om sina känslor kring och erfarenheter av sjukdomen. Författaren är frilansjournalist med hälsa och medicin som specialområden.

Plant, Jane: *Ditt liv i dina händer : att förstå och förebygga bröstcancer*, 2002

Jane upptäckte en knöl i ena bröstet, opererades och strålbehandlades men fick flera återfall. Då bestämde hon sig för att lära sig så mycket som möjligt om cancer, lägga om livsstilen och kosten och på så vis beseгра sjukdomen. I boken delar hon med sig av erfarenheter och råd.

Thunberg, Karin: *Mellan köksfönstret och evigheten : om kärlek, vänskap och arbete*, 2006

Karin står vid köksfönstret när läkaren ringer och berättar att hon har bröstcancer, med ens är det hon kallar sitt "arbetsben" borta och kvar att förlita sig på finns kärlek och vänskap. En personlig berättelse om bröstcancer återgiven av författaren som till vardags är reporter på Svenska Dagbladet.

Titor, Monika: *Kul med cancer : hur man tar sig igenom bröstcancer*, 2014

Mitt i livet som småbarnsförälder och journalist drabbas författaren av bröstcancer. Här berättar hon om sina egna upplevelser. Hennes förhoppning med boken är att den ska "ge glädje och hopp i något som till en början känns helt övermäktigt, men som går att ta sig igenom, skrattandes åt allt konstigt som händer på vägen."

With, Gunilla: *Som att flyga genom moln*, 2014

Gunilla är på semester i Thailand när hon upptäcker knölen. När hon kommit hem får hon beskedet att det är spridd bröstcancer och att prognosen ser mörk ut. Boken innehåller många sorters texter. Artiklar, dagboksanteckningar brev, dikter, tips till vårdpersonal och anhöriga mm. Gunilla dör innan boken hinner bli färdig, men vännerna färdigställer den efter en önskan från Gunilla.