

# Demens

## Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

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 till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: [www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek](http://www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek)

### Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: [falun.biblioteket@regiondalarna.se](mailto:falun.biblioteket@regiondalarna.se)

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34



## Webbsidor

### **1177.se**

1177 är regioner och landstings egen informationsportal. Här hittar du information om hälsa, sjukdomar och behandlingar. Det finns både skriftlig information och filmer. Tryck på förstoringsglasat och sök på demens i sökrutan så får du upp många intressanta träffar. Du kan också ringa på telefonnummer 1177dygnet runt och prata med en sjuksköterska.

### **alzheimerfonden.se**

Alzheimerfonden är en stiftelse som samlar in och delar ut pengar till forskning kring Alzheimers sjukdom och andra demenssjukdomar.

### **alzheimersverige.se**

Alzheimer Sverige är en rikstäckande patient- och anhörigorganisation för människor med svåra kognitiva hjärnsjukdomar samt deras anhöriga. Har även en telefonrådgivning dit du kan ringa på kontorstider, tel. 020-73 76 10 (svenska, danska, engelska), 0766-48 63 83 (persiska), 0760-40 07 36 (bosniska). Du behöver inte vara medlem i föreningen för att ringa. Under fliken ”om oss” hittar du lokalföreningar.

### **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](mailto:anhoriglinjen@anhorigasriksforbund.se)

### **anhorighandboken.se**

Anhörighandboken är en webbaserad handbok av Anhörigas Riksförbund, med syfte att förmedla kunskap och råd i anhörigfrågor.

### **demensforbundet.se**

Demensförbundet är politiskt och religiöst obunden anhörigorganisation för demenssjuka och deras anhöriga. Demensförbundets telefonrådgivning når du på tel.0485-37575

### **demenscentrum.se**

Bakom Svenskt Demenscentrum står Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum och Stiftelsen Silviahemmet. Uppdraget kommer från Socialstyrelsen och regeringen som finansierar verksamheten.

### **demensnatverket.se**

Demensförbundets nätverk för dig som är under 65 år och make/maka/sambo till en person med en demenssjukdom.

### **hjärnfonden.se**

Hjärnfonden är en ideell insamlingsstiftelse utan statligt stöd, som har till uppgift att samla in och fördela pengar till forskning samt informera om hela hjärnan och alla dess sjukdomar, skador och funktionsnedsättningar.

### **ki.se/forskning/tema-demens-och-alzheimers-sjukdom**

Karolinska Institutet är ett av världens ledande medicinska universitet. På sidan presenteras forskning kring demens.

### **kunskapsguiden.se**

Gå in under fliken äldre, välj kurser & utbildningar och sedan Demens ABC Plus så hittar du olika gratis webbutbildningar om demens som riktar sig både till vårdpersonal och anhöriga.

### **kulturellahjarnan.se**

”The Cultural Brain Initiative” är en satsning vid Karolinska Institutet för att lyfta fram och presentera den internationella spetsforskningen om relationen mellan kultur, hjärna, lärande och hälsa till intresserade forskare, berörda beslutsfattare och professioner samt intresserad allmänhet i Sverige. På sidan presenteras fakta om hur man kan motverka och lindra demens med olika former av kulturell stimulans.

### **Polis och ordningsvakt**

#### **demenscentrum.se/arbete-med-demens/demensvanligt-samhalle/polvakt-verktygslada**

Här finns bland annat ett nedladdningsbart informationshäfte från Svenskt demenscentrum med information anpassad för poliser och ordningsvakter som i sitt arbete möter personer med demenssjukdom. Tips och råd om bemötande och vilka tecken som tyder på demens.

### **unganhörig.se**

Sidan är till för ungdomar som har en demenssjuk förälder och finansieras av Svenskt demenscentrum och Alzheimerfonden

## Personliga berättelser

*Att bli mamma till sin mamma* av Maj Fant (1988) och *De sista åren* av Maj Fant (1991)  
Maj Fants mor blir dement och tillbringar sina sista år först på en psykiatrisk klinik och sedan på långvården. Böckerna skildrar mammans sjukdom, men även bristen på vårdalternativ för dementa i slutet av 80-talet.

*Boken om E* av Ulla Isaksson (1994)

En berättelse som bygger på författarens dagboksanteckningar från de sista åren tillsammans med maken Erik, som blir mer och mer dement.

*Den längsta rondan: om kärlek, demenssjukdom och anhörigvård* av Edna Alsterlund (2010)

Boken är skriven av boxaren Ingemar ”Ingo” Johanssons fd hustru och handlar om hur han insjuknar i demens, hur deras liv efter diagnosen såg ut tillsammans. Boken skildrar också en konflikt med Ingemars släktingar som slutar i skilsmässa mellan författaren och Ingemar.

*Det som var en Alzheimer* av Rie Berthelsen (2024)

Författaren insjuknar i demenssjukdom och det är hennes anteckningar som bygger upp denna bok. Hennes dagboksanteckningar ger läsaren en inblick i sjukdomens tidiga skede.

*Dippen & jag* av Charlotta von Zweigberk (2017)

När Charlotta var liten kunde hennes pappa vara både underbar och elak. När han som äldre får Alzheimers sjukdom är Charlotta en av dem som tar hand om honom. I boken berättar hon om deras komplicerade relation, om försoning och om hur det är att ta hand om en förälder.

*En bastu i Umbrien* av Tomas Bacocoli (2021)

En berättelse om författaren Tomas och hans pappa Francesco, vars insjuknande i Alzheimers sjukdom gjorde att Tomas flyttade till Italien med sin fru och tre barn för att vara nära pappan. Läsaren får följa sjukdomsförloppet, men också hur Francesco levde tidigare.

*Ett långsamt farväl: om en relation i nöd och lust med alzheimer* av Ulla Assarsson (2015)

Ullas man sedan 40 år drabbas av Alzheimers sjukdom och hon byter roll från hustru till anhörigvårdare.

*Från tvåsamhet till ensamhet: en berättelse om alzheimer och Anders flytt till hemmet* av Inga Leissner Andersson (2017)

Författaren skriver om känslorna kring beslutet att låta maken Anders flytta in på demensboende och om Anders sista 22 månader i livet.

*Glöm allt men inte mig* av Philomène Grandin (2021)

Izzy Young var mannen som upptäckte Bob Dylan. På sjuttioalet flyttade han till Sverige och drev under många år Folklore Centrum i Stockholm. I boken berättar hans dotter Philomène om en snäll, excentrisk och annorlunda far som under sina sista år sjunker allt djupare in i demens.

*Hon som var jag: en memoar om alzheimer* av Wendy Mitchell (2019)

Vid 58-års ålder får Wendy Mitchell diagnosen alzheimer och livet vänds upp och ner. En bok om hur det är att leva med demens.

*Innan jag glömmet* av Nina Gunke och Helene Arkhem (2022)

I sin bok berättar skådespelaren Nina Gunke öppet om sitt liv före och efter diagnosen Alzheimers sjukdom. Det är en personlig berättelse om hur livet förändras av en demenssjukdom för den drabbade och för de anhöriga. Boken är skriven tillsammans med journalisten och författaren Helene Arkhem. I boken finns även en faktadel, där Sveriges ledande Alzheimerexpert svarar på frågor om sjukdomen.

*Innan man vet* av Elisabet O. Klint (2020)

Elisabet började skriva efter makens död för att bearbeta den sista tiden tillsammans. Mats hade drabbats av ALS och frontallobsdemens. Två obotliga sjukdomar som gjorde livet svårt för dem båda.

*Inställt p.g.a Alzheimers* av Peter Miretoft (2020)

Renéé diagnostiseras med Alzheimers sjukdom strax efter sin 50-årsdag. Det här är en bok om Renéé, kärlek, förlust och sorg skriven av maken Peter.

*I slutet av minnet finns ett annat sätt att leva: Agneta Ingberg om sitt liv med Alzheimers sjukdom* av Birgitta Andersson (2005)

Agneta är präst och drabbas vid 58-års ålder av alzheimer. Boken är hennes berättelse om hur det är att leva med sjukdomen nedtecknad av vännen och prästkollegan Birgitta.

*Iris: en sorgesång* av John Bayley (1999)

Den brittiska författarinnan och filosofen Iris Muroch insjuknar i Alzheimers sjukdom. Hon går från hyllad författare till att inte minnas sina egna böcker. Boken är skriven av hennes make John.

*Jag och min alzheimer* av Yvonne Klingbrandt (2013)

Boken bygger på författarens blogg från 2010 – 2013. Författaren har själv skrivit om sin sjukdom.

*Mamma, kommer du att glömma oss nu?* av Ulrika Harmsen och Sofia Edgren

Ulrika Harmsen fick diagnosen Alzheimers sjukdom vid 40 års ålder. Hon berättar om diagnosen och om redskap för att hantera den.

*Maria vill fara hem: glädje och sorg under demenssjukdomens sista år* av Richard Larsson (2000)

Författarens dagboksanteckningar från den sista tiden med demenssjuka hustrun och tiden efter hennes död. Författaren har tidigare skrivit *År med Maria* (1994) och skildrar även i den boken livet som anhörig till en person med demens.

*Min syster fick alzheimer: om vård och bemötande ur ett anhörigperspektiv* av Irene Andersson (2011)

Monika är 58 år när hon får alzheimer. Boken är skriven av hennes syster och skildrar anhörigskapet, sjukdomsförloppet och demensvården.

*När du dör ska jag vara nära* av Annie Reuterskiöld (2022)

Journalisten Annie Reuterskiöld berättar om sin mamma som bor på ett äldreboende och har Alzheimers sjukdom. Under pandemin smittas mamman av Corona-viruset. Det har funnits ett avstånd mellan mamman och dottern och dottern försöker nu närma sig sin mamma. Frågor om minnen och minnet uppstår. En berättelse om livet som anhörig till någon med Alzheimers sjukdom.

*Pappa och jag: en fotodagbok om kärlek, demens och döden* av Annika Eriksson (2020)

Läsaren får följa Eriks sista år genom dottern Annikas fotografier och dagboksanteckningar. Text och bild belyser både livet med demenssjukdom och anhörigas situation. Boken avslutas med fakta om kognitiva sjukdomar, skrivet av överläkare Madelene Johanson.

*Unga anhöriga berättar: för dig som har en förälder med demenssjukdom – intervjuer, tips, fakta* av Christina Nemell, utgiven av Svenskt Demenscentrum (2021)

Ungdomar som växer upp med en demenssjuk förälder får ofta ta ett stort ansvar för sin sjuka förälder. I denna bok beskriver några ungdomar sin situation och ger tips till andra unga anhöriga. Boken svarar på vanliga frågor och tipsar om det stöd som både de anhöriga och deras förälder kan få.

*Älska har sin tid: Boken om Nancy* av Mikael Dolfe (2025)

Detta är en berättelse om Alzheimers sjukdom, kärlek och en familjs kamp genom minnesförlustens mörker. Nancy är femtiofyra år gammal när hon visar tecken på en minnessjukdom. Fyra år senare slås det fast: hon har Alzheimers sjukdom. Författaren, Nancys man, är den som berättar. Stunder av innerlighet, ömhet och kärlek lyser igenom i en annars mörk berättelse.

## Faktaböcker (Alfabetisk ordning på titel.)

*Aktivitet vid demenssjukdom: en praktisk vägledning* av Rosemary Oddy (2013)

Bokens författare har utvecklat kommunikationsmetoder som främjar rörelseförmågan hos dementa personer. Boken kan läsas av både anhängvårdare och personal som arbetar med dementa.

*Alzheimer* av Sirkka-Liisa Ekman med flera (2011)

En populärvetenskaplig redogörelse över olika aspekter av sjukdomen och dess konsekvenser.

*Alzheimers sjukdom och andra kognitiva sjukdomar* av Jan Marcusson med flera (2011)

En lärobok med sammanfattande kunskap om Alzheimers sjukdom och andra kognitiva sjukdomar. Boken vänder sig främst till vårdutbildningarna men kan även läsas av andra intresserade.

*Alzheimers sjukdom* av Agneta Nordberg (2013)

Fakta om Alzheimers sjukdom, behandlingsmetoder och utredning. Boken innehåller även två personliga skildringar skrivna av anhöriga.

*Alzheimer: från fakta till berättelser ur patienternas perspektiv* av Sigrid Grälls (2022)

Vi får i boken möta några porträtt av personer som har Alzheimers sjukdom.

*Allt du behöver veta innan du glömmet* av Ann Lindgren (2008)

I boken reds begreppen kring Alzheimers sjukdom ut. Vad är normal glömska och när bör man söka vård? Fakta varvas med handfasta råd och intervjuer med läkare, forskare, vårdpersonal och anhöriga.

*Anhörig i nöd och lust* av Lennart Johansson (2016)

Boken vänder sig till den som vårdar eller stödjer en sjuk anhörig. Syftet är att hjälpa närstående att finna balansen mellan att hjälpa andra och övriga livet.

*Anders vill ha sex: om kärleksrelationer och sex inom demensvården* av Ola Polmé och Marie Hultén (2014)

Författarna tar upp situationer och problem av sexuell karaktär som kan uppstå och ger förslag på hur personal och anhöriga kan förhålla sig till dem.

*Asta i inre och yttre balans : att stödja en person med demens* av Gun Aremyr och Solveig Hallin (2005)

Boken handlar om hur man kan stödja personer med demenssjukdom att må bra både fysiskt och psykiskt. Både anhöriga och vårdpersonal kan ha nytta av boken.

*Asta och hennes närmaste: de anhörigas roll i vården av demenssjuka* av Madeleine Geijer Edgren och Berit Rausch (1999)

Boken vänder sig till personer som i sitt yrke möter anhöriga till demenssjuka.

*Att bedöma demens med GBS-skalan* av Görel Bråne (2013)

I bokens förord kan vi läsa ”vill du stödja en patient måste du möta honom där han är”. GBS-skalan (Gottfries-Bråne-Steen-skalan) är ett mätinstrument för att värdera olika funktioner och symptom vid demens. Personer som arbetar med eller är anhöriga till demenssjuka kan ha nytta av boken för att kunna möta den som är sjuk ”där hen är”.

*Att leva med demens* av Ingrid Hellström & Lars-Christer Hydén (red.) (2015)

Allt fler personer blir demenssjuka i Sverige och många får sin demensdiagnos i ett tidigt stadium. För att de ska kunna leva ett fullgott liv behövs mer kunskap. Bokens riktar sig i första hand till utbildningar inom vård och omsorg.

*Att leva med demens: slutrapport från ett forskningsprogram* av Lars-Christer Hydén (2016)  
Slutrapport i forskningsprogrammet ”Demens; handlingsförmåga, personskap och vardagsliv”. Forskarna har undersökt hur vardagslivet och samspelet med andra fungerar för personer med demens. De har även undersökt hur personer med demens själva uppfattar sin situation och identitet.

*Att möta personer med demenssjukdom* av Anna-Karin Edberg (Red.) (2020)

I boken utgår författarna från ett personcentrerat förhållningssätt. Boken ger redskap som underlättar mötet med personer som har en demenssjukdom.

*Bilder av Alzheimer: fem situationer ur livet* av Margareta Grafström, Bengt Winblad, Lena Borell och Lotta Burénus (1994)

Information och beskrivning om demenssjukdom samt berättelser om olika personer som fått demenssjukdom.

*Bemötandexikon: lexikon i beteende och bemötande av demenssjuka* av Ola Polmé och Marie Hultén (2017)

Ett lexikon med beteende ordnat i bokstavsordning. Lexikonet tar upp olika beteenden och ger förslag på bemötande och lösningar.

*Boken om demenssjukdomar* av Hans Basun (Red.) (2013) samt (2023)

Boken vänder sig till studerande och yrkesverksamma inom vård- och omsorg. I boken beskrivs diagnoskriterier, forskarrön och riktlinjer.

*Busiga vårdtagare: hur kan man komma tillrätta med udda beteenden inom vård och omsorg? Fem grundstrategier att använda för personal och anhöriga* av Ola Polmé (2012)

Förslag på tekniker för att bemöta och komma till rätta med udda beteenden.

*Demensboken: levnadsberättelse, upplevelse, fakta och förhållningssätt* av Kjell Fahlander m.fl. (2009)

Boken ger fördjupad kunskap om de olika demenssjukdomarna och hur man med sitt bemötande kan behålla värdigheten hos den som är sjuk.

*Demensboken: omvårdnad och omsorg vid demens* av Hans Ragnerskog (2013)

En heltäckande bok om de olika demenssjukdomarna med konkreta åtgärder vid omvårdnad och omsorg.

*Demensguiden: förhållningssätt och åtgärder i demensvård* av Kirsti V. Solheim (2019)

Boken beskrivs av förlaget som en ”förstahjälpenbok” att använda i mötet med dementa personer. Den riktar sig i första hand till studerande, men kan även användas av anhöriga och yrkesverksamma.

*Demenssjukdom: stöd för dig som har en demenssjukdom och för dina närstående.*

Av Ida Persson för Socialstyrelsen (2012)

Ett häfte som utgår från socialstyrelsens nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom. I häftet finns kortfattad information om vilka åtgärder som bör göras inom olika instanser vid misstänkt och konstaterad demenssjukdom.

*Den lilla boken om demens: för dig som är anhörig eller närstående till någon som fått diagnosen demens, eller vill veta mer om demenssjukdomar* av Ragnar Åstrand (2008)

En sammanfattning av de vanligaste demenssjukdomarna, deras orsaker och möjligheter till behandling.

*Detta är demens: fakta om en folksjukdom* av Margareta Skog (2019)

Boken vänder sig främst till personer som träffar dementa i sin yrkesroll, men kan även läsas av anhöriga. I boken presenteras de fem vanligaste demensdiagnoserna och vilka behov de olika patientgrupperna har. I boken lyfts också symptom som ofta misstolkas som demens.

*Detta är demenssjukdom: fakta om kognitiva sjukdomar* av Margareta Skog (2023)

En andra upplaga av ovanstående bok – uppdaterad med ny forskning, nya begrepp och ett nytt stycke om känslor, både positiva och negativa. Boken kan även användas som uppslagsbok och varje kapitel avslutas med reflektionsfrågor. Boken vänder sig till yrkesverksamma som möter personer med demenssjukdom och kognitiv svikt. Den kan också läsas av närstående.

*Empati vid demens: Nonviolent Communication för vård och anhöriga* av Pati Bielak-Smith (2021).

Boken vänder sig till personer som tillbringar tid tillsammans med någon som har en demenssjukdom. Författaren fokuserar på de möjligheter som finns att skapa livskvalitet, visa respekt och upprätthålla värdighet för alla de som berörs av demensrelationen.

*En bok för dig med demenssjukdom* av Kari Molin och Svenskt Demenscentrum (2017)

Går även att ladda ner gratis på demenscentrum.se

En bok för den som nyligen fått en demenssjukdom. Boken innehåller tips och råd för att få tillvaron att fungera och att må så bra som möjligt.

*Ett minne för livet: boken om Alzheimers sjukdom* av Kristina Fröling (2009)

Boken innehåller fakta, personliga berättelser och goda råd om bemötande och värderingar.

*Frontallobsdemens: den förbryllande sjukdomen* av Lena Kilander m.fl. (2009)

Boken ger kunskap om frontallobsdemens som leder till ökad förståelse för både anhörigas och den dementes situation. Den kan läsas av alla som är intresserade.

*Gode mannens ABC: handbok för gode män och förvaltare* av Jan Wallgren (2020)

En heltäckande handbok för gode män och förvaltare. Innehåller även fakta om två ställföreträderskap som finns som komplement till godmanskap och förvaltarskap: farmtidsfullmakter och behörighet för anhöriga.

*Hur ska jag orka: en bok om att vårda en anhörig* av Lars Björklund (2011)

Att vara anhörigvårdare innebär ett stort ansvar. Vad gör man när man ska orka det man egentligen inte orkar? Bokens författare har arbetat som sjukhuspräst och träffat många anhöriga.

*Handbok för närstående till demenssjuka* av Kerstin Aggestam och Mona Ahlström (2004)  
Här presenteras de olika demenssjukdomarna. Beteendeförändringar förklaras och författarna ger tips om hur man som närstående kan planera för att underlätta vardagen både för sig själv och för den som är sjuk.

*Hur ska vi bemöta demenssjuka: en handbok för vårdpersonal och anhöriga* av Ola Polmé (2008)

En handbok i bemötande av demenssjuka, för vårdpersonal och anhöriga. Boken tar upp situationer där ett professionellt bemötande har avgörande betydelse för den goda omvårdnaden. Frågor om bland annat yrkes stolthet, professionalism och etik lyfts upp. Även vanliga händelser som kan skapa problem och lösningar till svåra situationer behandlas.

*Hjärnhälsa på dina fem fingrar: förebygg och minska risken för alzheimer och minnesproblem* av Miia Kivipelto & Mai-Lis Hellénus (2021)

Fakta, råd och tips baserade på den senaste forskningen samt ett trettiotal recept på god och hälsosam mat.

*Kommunikation & demenssjukdom: ökad förståelse i samtal och möten* av Margareta Skog (2020)

Boken riktar sig främst till vård- och omsorgspersonal men kan även läsas av anhöriga. Syftet med boken är att öka förståelsen för den demenssjukes språkförmåga och språksvårigheter.

*Kulturhälsoboxen: 6 böcker om kulturens plats i vården och egenvården* av Eva Bojner Horwitz (red.) (2014)

Boxen består av sex böcker med olika teman: dans, musik, teater, film & bild, stillhet samt en bok som sammanfattar resultatet från forskningsprojektet "Kulturpaletten på vårdcentraler". I böckerna beskrivs hur kultur kan användas i vård och egenvård.

*Livskvalitet vid demenssjukdom: rörelse, bemötande, aktivitet i en personcentrerad miljö* av Gun Aremyr mfl. (2020)

Boken fokuserar på hur man bäst kan stärka livskvaliteten för den demenssjuke, vare sig det handlar om att förstå hur olika slags demenssjukdomar påverkar rörelseförmågan eller den enskilde patientens förmåga att förstå och orientera sig i sin omvärld.

*MI – motiverande samtal: praktisk handbok för äldreomsorgen – vardagsamtal, biståndssamtal, genomförandeplan, livsstilssamtal, samtal med personer med demens, handledning, anhörigsamtal* av Barbro Holm Ivarsson och Liria Ortiz (2013)

Motiverande samtal (MI) är en metod som passar i alla sammanhang när man vill få god kontakt, förstå och samarbeta med en person och att motivera någon att ändra sitt beteende. MI har många användningsområden inom äldreomsorgen, inte minst i det praktiska vardagsarbetet. I boken hämtas exemplen från verkliga situationer i äldreomsorgen och den fungerar i olika typer av samtal, exempelvis biståndsbedömning, genomförandeplanering, livsstilssamtal, samtal med personer med demens, anhörigsamtal.

*Möta närstående med demens: en guide till validationsmetoden* av Vicki de Klerk-Rubin (2010)  
En metod för att känslomässigt acceptera, bekräfta och bemöta personer med demenssjukdom.

*Mötas i musik: musik som omvårdnad i demensvården: ett inspirationshäfte* av Katarina Lindblad (2016)

Musik kan stärka välbefinnandet och underlätta samvaron med demenssjuka. Skriften vänder sig främst till vård- och omsorgspersonal men kan också läsas av anhöriga.

*Nollvision: för en demensvård utan tvång och begränsningar* av Svenskt Demenscentrum (2015)

Svenskt Demenscentrum har gett ut en handbok med arbetsmetoder och bemötandestrategier för att undvika tvång och begränsningar i demenssjukas liv. I centrum står det personcentrerade arbetssättet.

*Nollvision: för en demensvård utan tvång och begränsningar : till anhöriga* av Svenskt Demenscentrum (2014)

En kortare skrift om tvång som riktar sig till anhöriga.

*Något är annorlunda! Om mild glömska, demens och behovet av omsorg* av Sara Bergqvist Månsson (2004)

En kort bok med fakta om demens.

*När en anhörig eller vän blir svårt sjuk: en handbok om hur man närmar sig en svårt sjuk och hanterar frågor om sjukdom, död, begravning och sorg* av Marie Henschen (2007)

En handbok skriven för anhöriga med frågor och funderingar kring bemötande, samtal, smärta, sorg och ”det praktiska”.

*När glömska är en sjukdom: bra att veta om demens* (2020)

Ett häfte utgivet av Svenskt Demenscentrum.

*När hjärnan sviker: om livet med demens* av Söderlund, Hedvig (2023)

Boken förmedlar kunskap om demenssjukdom och stöd till de som drabbas och de som är anhöriga till demenssjuka. Författaren är professor i psykologi och har en lång erfarenhet av att studera hjärnan och minnet, men också en egen erfarenhet som anhörig. Hon beskriver både inre och yttre tecken på demens, tidiga varningssignaler och redovisar studier om livsstilspåverkan som kan förhindra insjuknande.

*När samtalen upphör* av Anders Post (2022)

I boken berättar anhöriga om hur de själva och deras demenssjuka partners liv gestaltat sig efter demensdiagnosen. Här medverkar även läkare och forskare inom demensområdet.

*Om demenssjukdom för hemtjänsten: en handbok från Svenskt Demenscentrum* av Kari

Molin (2019) Det går även att ladda ned handboken gratis på demenscentrum.se

Praktisk kunskap om demenssjukdomar för den som arbetar inom hemtjänsten.

*Om demenssjukdom för biståndshandläggare: en handbok från Svenskt Demenscentrum* av

Kari Molin (2019) Det går även att ladda ned handboken gratis på demenscentrum.se

Hur gällande lagstiftning kan förenas med god etik i det praktiska arbetet.

*Om demenssjukdom för primärvården: en handbok från Svenskt Demenscentrum* av Kari Molin

(2019) Det går även att ladda ned handboken gratis på demenscentrum.se

Grundläggande kunskap om kognitiv svikt och demenssjukdom för personal på vårdcentraler och husläkarmottagningar.

*Om demenssjukdom i särskilt boende: en handbok från Svenskt Demenscentrum* av Kari Molin

(2019) Det går även att ladda ned handboken gratis på demenscentrum.se

Kunskap om hur ett personcentrerat arbetssätt kan se ut i praktiken vid särskilda boenden för dementa.

*Om demenssjukdom på sjukhus: en handbok från Svenskt Demenscentrum* av Kari Molin (2017)  
Går även att ladda ner gratis på demenscentrum.se  
Sjukhusmiljön kan vara stressande för en person med demens. Boken innehåller råd om bemötande av dementa till den som arbetar på sjukhus. Det finns även tips på hur den fysiska sjukhusmiljön kan bli mer demensanpassad.

*Palliativ vård inom äldreomsorgen* av Peter Strang (2020)  
Palliativ vård är en helhetsvård för svårt sjuka och döende. I boken beskrivs de fyra palliativa "hörnstenarna": symtomkontroll i vid bemärkelse, kommunikation och relation, teamarbete och närståendestöd. Varje kapitel innehåller fallbeskrivningar, faktarutor och reflektionsfrågor.

*Palliativ vård vid demens* av Johan Sundelöf och Petra Tegman (2019)  
Målgruppen är vård- och omsorgspersonal som arbetar med personer med demens. Boken innehåller information om vård i livets slutskede. Boken är förankrad i forskningen och baseras på nationella och europeiska riktlinjer.

*Palliativ vård vid demenssjukdom* av Johan Sundelöf och Petra Tegman (2022)  
Boken är en uppdaterad version av boken ovan. Den nya upplagan har uppdaterats, främst med att begreppet "demens" ersatts med "demenssjukdom".

*Personcentrerad omvårdnad i teori och praktik* av Annica Backman och David Edvardsson (red.) (2020)  
Boken belyser vad personcentrerad omvårdnad är i olika vårdverksamheter, vad det betyder för upplevelser av hälsa och mått på hälsa, i relation till evidens, ledarskap och miljö samt hur det kan införas i kliniska verksamheter. Boken vänder sig till studenter på grundläggande och avancerad nivå inom omvårdnad, rehabilitering och geriatrisk vård. Den kan också användas av kliniskt verksamma inom hälso- och sjukvården.

*Polis och ordningsvakt möter personer med demenssjukdom* (2017)  
Ett informationshäfte från Svenskt demenscentrum med information anpassad för poliser och ordningsvakter som i sitt arbete möter personer med demenssjukdom. Tips och råd om bemötande och vilka tecken som tyder på demens. Ladda ned häftet via följande webbsida:  
<https://demenscentrum.se/arbete-med-demens/demensvanligt-samhalle/polvakt-verktygslada>

*Samvaro med personer med demenssjukdom: råd till anhöriga och personal om bemötande* av Jane Cars (2009)  
Boken är en praktisk handledning för anhöriga till dementa och personer som arbetar inom vård och omsorg. Författarna förespråkar och beskriver ett "jagstödande" förhållningssätt, hur man kan vara en länk mellan den demenssjuke och omvärlden.

*Samverkan för ett standardiserat insatsförlopp vid demenssjukdom: en inspirationsskrift för kommuner och regioner* (2021)  
Publikationen vänder sig till kommuner och regioner som önskar stöd och inspiration i arbetet att införa Socialstyrelsens modell för ett standardiserat insatsförlopp vid demenssjukdom.

*Se vem jag är! Personcentrerad vård vid demenssjukdom* av Marie Mork Rokstad (2018)  
Bokens målgrupp är studerande och yrkesverksamma inom vård och omsorg. Syftet är att ge djupare insikter i personcentrerad vård av personer med en demenssjukdom.

*Samtal om Alzheimer: trettio patienter berättar* av Lena Kilander (2004)

Intervjuer med femton kvinnor och femton män som har Alzheimers sjukdom. Även anhöriga kommer till tals. Frågorna rör kommunikation, vardag, humör, strategier och hur man upplever sin sjukdom.

*Sexualitet och demenssjukdom: en skrift för dig som arbetar med personer som har*

*demenssjukdom* av Per Andreas Persson, Sara Hjulström och svenskt demenscentrum (2017)

Går även att ladda ner gratis på demenscentrum.se

Boken vänder sig främst till personal inom demensvården men kan läsas av alla. Konkreta exempel kring demenssjukdom och sexualitet tas upp.

*Sinnesstimulering i demensvården* av Ann-Christin Kärrman (2008)

Boken är utplagd som en studiecirkel och vänder sig främst till personal inom äldreomsorgen men kan också läsas av anhöriga. I boken finns råd om hur man kan aktivera, bemöta och sinnesstimulera personer med långt gången demenssjukdom.

*Skapa trygga möten i demensvården* av Katarina Almen (2017)

En praktisk handbok i att möta människan bakom diagnosen.

*Slutet för Alzheimer: hur vi kan förebygga och motverka hjärnans nedbrytning* av Dale

Bredersen (2018)

I boken presenterar forskaren Dale Bredersen nya rön för att förhindra och bromsa Alzheimers genom att ta kontroll över 36 faktorer som triggar sjukdomen.

*Som drabbad av en orkan: anhörigas tillvaro när en närstående drabbas av demens* av Maud

Söderlund (2004)

En akademisk avhandling där författaren har undersökt anhörigas situation och känslor när en närstående får en demenssjukdom.

*Som får ditt hjärta att sjunga: en bok om det vackra, det sköna, det sanna och det roliga på en demensavdelning nära dig* av Jannika Häggström (2015)

En varm vardagsskildring från en demensavdelning.

*Specifik omvårdnad vid demenssjukdom: en strukturerad arbetsmetod* av Kerstin Ring (2013)

En bok med vård- och omsorgspersonal som målgrupp. I boken presenteras en strukturerad arbetsmetod som utgår från personlighet och behov hos vårdtagaren.

*Stöd vid demenssjukdom och kognitiv svikt: en handbok i bemötande* av Jane Cars och Beata

Terzis (2015)

Boken ger konkret vägledning i hur personal och anhöriga kan stödja den som drabbats av kognitiv svikt.

*Validation-Feilmetoden: hur man hjälper desorienterade äldre-äldre* av Naomi Feil (2012)

Målet med metoden är att minska stresskänslor hos gamla dementa personer genom bekräftelse och känslomässigt stöd. Boken är främst avsedd för personal inom äldreomsorg och vård.

*Vanvård eller vård av gammal vana* av Ola Polmé och Marie Hultén (2009)

Boken vänder sig främst till personal och chefer inom vård & omsorg. I boken tar författarna upp exempel på situationer där personal handlat fel och därigenom kränkt den demente personen. Efter varje exempel finns reflektionsfrågor.

*Var la jag min man?* av Gudrun Wessnert (2016)

Anna-Maria känner tydligt att något är fel, men vet inte vad. Hon måste hitta sin man. Hans aska finns i en urna som hon ställt ifrån sig någonstans, men hon kan inte minnas var. Det blir början på en resa genom Stockholm full av spännande möten. Boken ger en inblick i demensens påverkan på minnen och relationer. En lättläst berättelse för dig som vill förstå mer om demens och dess känslor.

*Varför vill Asta inte äta? Måltidssituationer i demensvård* av Gun Aremyr (1999)

Vid demenssjukdom kan det uppstå olika svårigheter kring måltider och ätande. Det kan vara olika orsaker till detta. Författaren ger förslag och exempel på lösningar.

*Varför vägrar Asta duscha? eller personlig hygien i demensvård* av Gun Aremyr (1996)

Författaren beskriver olika svårigheter som kan uppstå vid bad, dusch och tvättning och förklarar vad svårigheterna kan bero på. Hon ger också förslag på lösningar.

*Vård och omsorg vid demenssjukdomar* av Margareta Skog (2010)

Boken presenteras utifrån det palliativa arbetssättets fyra hörnstenar: symtomkontroll, kommunikation och relation, närståendestöd och teamarbete.

*Vård och omsorg vid demenssjukdom* av Eva-Lena Lindqvist (2015)

Grundläggande kunskap om demenssjukdomar. Boken beskriver hur man gör omvårdnaden personcentrerad.

*Äldrepsykiatri: kliniska riktlinjer för utredning och behandling* av Svenska psykiatriska föreningen (2017)

Äldrepsykiatri omfattar alla tillstånd med psykiska symptom hos äldre och då även demenssjukdomar. Boken vänder sig främst till läkare inom geriatrik och allmänmedicin.

## Skönlitteratur (Alfabetisk ordning på titel.)

*Björnen sover* ur novellsamlingen *Kärlek, vänskap, hat* av Alice Munro (2009)

En novell om ett äkta par som levt länge tillsammans. Hustrun får Alzheimers sjukdom och behöver flytta in på ett vårdhem. Novellen är berättad ur makens perspektiv.

*Den objudna hyresgästen* av Susanne Brijker (2023)

En varm berättelse om den unga Mira och de olika utmaningar som hon möter och har mött i livet. Boken belyser på ett fint sätt svårigheterna med att bli äldre och vara i behov av hjälp från samhället i form av hemtjänst, men även vänskapens kraft och hur den kan lyfta oss. Boken har ett lättläst språk och humoristisk ton.

*Det man inte vet* av Alice LaPlante (2011)

Den framgångsrike läkaren Jennifer får Alzheimers sjukdom och tvingas att sluta arbeta. En dag hittas hennes väninna mördad och Jennifer blir misstänkt för mordet.

*Det är så här vi minns det* av Anette Nerlie (2024)

Berättelsen om en dotter som lär känna sin far som fått demenssjukdom.

*Det är så konstigt nuförtiden* av Karin Flygare (2009)

Birgittas mamma blir dement och livet som anhörig är svårt när man inte alltid räcker till.

*Du tror du vet allting* av Marie Peterson (2004)

En rolig och samtidigt tragisk berättelse om en mor som blir alltmer dement, berättad ur dotterns perspektiv.

*Elizabeth är försvunnen* av Emma Healy (2015)

Berättelsen om Maud som söker efter försvunna väninnan Elizabeth samtidigt som hon försöker hantera sin egen tilltagande demens. Boken är skriven helt utifrån Mauds perspektiv.

*En sista semester* av Michael Zadoorian (2017)

Ella har cancer och hennes man John har Alzheimers sjukdom. Efter 60 år tillsammans vill Ella uppleva ett sista äventyr med maken innan hans minne bleknar för alltid. Finns även filmatiserad som DVD-film.

*En passande död* av Åsa Nilsson (2013)

Om psykologen Lina som diagnostiseras med alzheimer och försöker att ta kontroll över sitt öde.

*Fortfarande Alice* av Lisa Genova (2010)

En berättelse om 50-åriga psykologi- och lingvistikprofessorn Alice som drabbas av Alzheimers sjukdom. Finns även inläst som ljudbok.

*För alltid i mitt hjärta* av Rose Marie Bouw (2017)

Kristina och Vivianne träffas och blir vänner när de besöker sina demenssjuka mammor på boendet Solgläntan. De är väldigt olika varandra och har olika sätt att förhålla sig till mödrarnas sjukdom, men de svetsas samman i vänskapen som betyder mycket för båda.

*Försvinner och stannar kvar* av Jenny Eriksson (2017)

Jenny går på mellanstadiet när hennes pappa blir sjuk i Alzheimer. Själv drabbas hon senare av utmattningssyndrom. Det här är en självbiografisk roman om författaren och hennes pappa. En berättelse om hur livet kan bli när hjärnan inte fungerar som förut.

*Har jag en dotter? En bok om demens* av Gun Burman (2001)

En roman som ur ett anhörigperspektiv med värme skildrar en dement kvinnas sjukdomstid.

*Hemmet* av Mats Strandberg (2017)

En spännande roman om Joel som är tillbaka i småstaden där han växte upp. Han tar hand om sin mamma Monika, som flyttat in på demensboendet Tallskuggan. Monika blir snabbt sämre när hon flyttat in på avdelning D. Hennes utbrott alltmer våldsamma och hon tycks veta saker som hon inte borde känna till.

*Hon minns inte* av Jonas Brun (2021)

En berättelse runt författarens mor som insjuknar i Alzheimers sjukdom och en beskrivning av minnesförlust och att vara anhörig vid denna sjukdom.

*Ingenmansland* av Kirsten Thorup (2006)

94-åriga Carl Sørensen har av sina barn placerats på vårdhem mot sin vilja. Boken skildrar Carls liv både nu och förr.

*Jag skriver över ditt ansikte* av Anna-Karin Palm (2021)

I boken följer författaren sin mors gradvisa försvinnande in i Alzheimers sjukdom och försöker förstå mammans livshistoria och hur den påverkat henne själv och familjen. Det blir en berättelse om klassresa och livshunger, om familjehemligheter och en komplicerad mor-dotter-

relation, som till slut kan landa i ett slags försoning. Anna-Karin Palm reflekterar över minne, skrivande och hur ett livs berättelse formas.

*Jag vet inte vad som händer* av Anna Norlin (2017)

En roman om Maria och hennes demenssjuka mamma som efter en stroke flyttar till ett demensboende.

*Lex Katarina* av Maria Estling Vannerstål (2017)

Katarina är runt 40 år och lever ett stressigt liv med jobb, barn och en demenssjuk mamma.

*Liv, livs, du kvar* av Lena Ekelund (2020)

Diktsvit om att mista sin livspartner i en demenssjukdom som leder till personlighetsförändring. Dikterna uttrycker smärtan i att se sin älskade försvinna in i det okända och sorgen över att bli lämnad ensam kvar.

*Livet före detta* av Åke Rosén (2022)

Boken handlar om personer som bor på demensboendet Lustslottet. Berättelsen ger läsaren en inblick i det dagliga livet samt tillbakablickar på några av de boendes tidigare livsöden. Tanken på att skriva denna bok kom när författaren fick insyn i äldrevården genom att en anhörig vistades på ett sjukhem.

*Och varje morgon blir vägen hem längre och längre* av Fredrik Backman (2017)

En kortroman om en dement man som får allt svårare att fånga sina minnen när han berättar för sonsonen om sitt liv samt om insikten att de snart måste ta farväl av varandra.

*Otrygg* av Anna Järvinen (2025)

En självbiografisk roman om författaren och hennes mamma, vilken insjuknar i demens.

*Simmarna* av Julie Otsuka (2023)

En roman om den äldre kvinnan Alice, som tidigare varit simmare och som nu drabbas av demens, och relationen med hennes dotter.

*Skymningslandet* av Marie Hermansson (2014)

En samtida roman som utspelar sig på en herrgård, där en grupp ungdomar bor och arbetar hos den äldre kvinnan Florence. Florence lever i det förgångna, 1940-talet, och en illusion om en tidigare tidsepok upprätthålls. En besökare gör dock att allt ställs på ända.

*Tranorna flyger söderut* av Lisa Ridzén (2024)

En roman om en åldrad mans kamp för att behålla makten över sitt eget liv. I tomrummet efter frun som flyttat in på demensboende i Östersund börjar funderingar och tvivel riva i Bo. Trevande försöker Bo och hans son att nå fram till varandra. Bo tänker tillbaka på sitt liv, sitt faderskap och sitt sätt att visa kärlek.

*Villa Bonita* av Karin Brunk Holmqvist (2006)

Bonita tar hand om sin demenssjuka mor på heltid och har satt sitt eget liv på paus. Modern blir sämre och sämre och Bonita pendlar mellan frustration, ömhet och dåligt samvete. Barndomsvännen Doris flyttar tillbaka till granngården och Bonitas liv vänds upp och ner.

## För barn och unga (Alfabetisk ordning på titel.)

*Du är inte ensam: en bok för barn och unga med en demenssjuk förälder* av Jenny Eriksson (2014)

Boken vänder sig till barn från 9 år och upp till övre tonåren. På ett enkelt sätt förklarar den vad som händer i hjärnan vid en demenssjukdom, samtidigt som den ger råd och stöd till hela familjen. Författaren är ambassadör för projektet "Ung anhörig" som stöds av Svenskt demenscentrum

*Valle, mormor och vaniljsåsen* av Britt Peruzzi (2003)

När mormor Emilia blir glömsk och förvirrad blir allt en enda röra. En fint berättad bilderbok om Valle vars mormor Emilia får flytta till ett demensboende och om hur det är att vara liten när någon anhörig blir sjuk.

*Varför ligger mormors underbyxor i kylskåpet?* av Monica Wallenius (2020)

Bilderbok om Saga och hennes mormor. En dag är mormor inte som vanligt och därefter börjar det hända konstiga saker hemma hos henne. Mormor har fått Alzheimers sjukdom. En bok om hur det kan kännas när Alzheimers sjukdom smyger sig på, skriven för de yngre barnen med fokus på kärleken mellan mormor och barnbarn.

*Idag vet jag inte vem jag är* av Ida Sundin Asp (2016)

Bilderbok om morfar som inte känner igen sig själv eller sitt hem längre. Med hjälp av sitt barnbarn letar han efter sig själv.

*Totalvägra* av av Johan Rundberg (2023)

En berättelse om musik, gitarrspel, vänskap, barnbarnet Leo, 12 år, och hennes mormor Jackie som fått Alzheimer.

## Filmer

*En sista semester* av Michael Zadoorian (2018)

Filmen bygger på romanen med samma namn. Ella har cancer och hennes man John har Alzheimers sjukdom. Efter 60 år tillsammans vill Ella uppleva ett sista äventyr med maken innan hans minne bleknar för alltid.

## Ljudböcker

*Fortfarande Alice* av Lisa Genova (2015)

En berättelse om 50-åriga psykologi- och lingvistikprofessorn Alice som drabbas av Alzheimers sjukdom.

## Tidskrifter

*Demensforum* är Demensförbundets medlemstidning och utkommer fyra gånger per år. Målgruppen är anhöriga/närstående, vårdpersonal och studerande. Tidningen finns i pappersform på Falu lasarettsbibliotek.

## Poddar

*Demenspodden* är Svenskt Demenscentrums radio på nätet. Lyssna på avsnitten från Demenscentrums webbsida, YouTube eller prenumerera via en poddcast-app.

*Alzheimerpodden* är en podcast om hur det är att vara ung anhörig till en person som fått Alzheimer.