

Diabetes

Bok- och länktips från

Falu lasarettsbibliotek

Personliga berättelser

Det måste bero på dig, Mia! : sa läkaren när diabetesen inte följde spelreglerna av Ulla Bomark (2015)

Boken handlar om Mia som har svårbehandlad diabetes och dessutom drabbas av svåra infektioner. Boken handlar också om Mias mamma som kämpar för att Mia ska få rätt behandling.

Jihdes diabetes : en match för livet av Peter och Karin Jihde (2016)

Peter Jihde fick som vuxen diabetes typ 1 men saknade information om sjukdomen. Boken handlar om hur han äter, tränar och lever med sjukdomen.

Krisclownen : en familj drabbas av typ-1 diabetes av Ted Ljung (2016)

Ett barn får typ 1-diabetes och hela familjen drabbas av sjukdomen. Boken är skriven ur ett patient- och anhörigperspektiv och handlar om den första tiden efter diagnosen.

Sprutkraft : boken för dig med diabetes av Suzanne Färnert (2007)

Författaren har själv diabetes sen 42 år tillbaka. I boken delar hon med sig av enkla tips för vardag och fest.

Vi kan, vill och vågar : ...och vi har typ 1-diabetes : boken för dig som har, känner någon med eller är nyfiken på typ 1-diagnosen av Anna Sjöberg och Sofia Larsson-Stern (2016)

Boken innehåller intervjuer med diabetiker från olika länder och inom olika yrkeskategorier. De berättar kort om sina liv med diagnosen.

Våga leva med diabetes typ 1 : [en guide för föräldrar och anhöriga] av Anna Bergström (2016)

Författarens dotter får diabetes och livet förändras för familjen. Boken handlar om hur de lever ett rikt liv med diabetes.

Älskade vampyr : om livet med ett barn med diabetes typ 1 av Ami Skånberg Dahlstedt (2010)

Yngste sonen i familjen får diabetes typ 1 och livet påverkas också för resten av familjen. Den älskade vampyren är sonens blodsockermätare som gör familjens liv lättare.

Faktaböcker

Bli blodsockersmart : förebygg och påverka diabetes av Kristina Andersson (2017)

Boken behandlar kopplingen mellan diabetes och kost. Boken innehåller också blodsockersmarta recept och praktiska tips i vardagen.

Blodsockerkoll på 8 veckor : snabba resultat på både diabetes & övervikt av Michael Mosley (2016)

Boken tar upp vad du kan göra för att sänka ditt blodsockervärde och samtidigt gå ner i vikt. Här finns inspiration, tester, recept och praktiska tips.

Diabetes (2013)

En del av serien Karolinska Institutets forskare skriver som främst vänder sig till drabbade och deras anhöriga.

Diabetes – en kärlsjukdom : en skrift om förhöjt blodsocker (2016)

En skrift från hjärt- lungfonden. Läs mer om kroppens sockerupptag, symptom, diagnos, komplikationer, behandling och forskning.

Diabetes : [att förebygga och leva med en folksjukdom : maten, motionen, läkemedlen] av Anki Sundin (2006)

Bokens fokus ligger på diabetes typ 2, men även andra diabetestyper tas upp. Områden som behandlas är mat, motion, viktnedskning, läkemedel och vad diabetes innebär.

Diabetes : du kan själv påverka av Kristina Andersson (2012)

Kristina Andersson är näringsfysiolog och diabetesföreläsare. Bokens fokus ligger på typ 2-diabetes och hur man kan äta för att påverka eller förebygga sjukdomen.

Diabetes hela livet av William Polonsky (2002)

Boken är skriven för personer som har diabetes, men också för yrkesgrupper som dagligen möter diabetiker. Den handlar om egenvårdsproblemen som kan uppstå med diabetes och hur man kan tackla dem.

Diabetes typ 1 : handbok för nybörjare : "det är ju bara en spruta" av Eva Ludvigsen (2016)

Boken riktar sig till diabetiker och anhöriga. Den går igenom historik och fakta om diabetes, men även hur skola och försäkringskassa hanterar sjukdomen samt hur det är att leva med diabetes i olika skeden av livet.

Diabetes typ 2 av Claes-Göran Östenson (red.) (2015)

En bok från Läkartidningen med syftet att ge en samlad bild av den senaste utvecklingen inom diabetes-2. En del förkunskaper behövs för att förstå bokens något avancerade språk.

Fri från diabetes av Kristina Andersson (2006)

Boken ger tips på hur du själv med hjälp av maten du äter kan påverka typ 2-diabetes. Tips ges för hur du kan tänka när du går och handlar, vad du kan välja att äta när du har bråttom, hur du komponerar nyttiga måltider och hur du lyckas med den nödvändiga livsstilsomläggningen.

Hjälpredan för typ 1-diabetes : en hjälp för föräldrar, anhöriga och vänner till barn och unga med typ 1-diabetes, fylld med matglädje, råd och tips. Allt för en enklare vardag av Karolina Jansson och Lotta Skoglund (2017)

Boken är skriven ur ett föräldraperspektiv. I boken får du lära dig vad typ 1-diabetes är och hur den behandlas. Här finns kolhydratberäknade recept och du får veta hur du själv räknar kolhydrater. I boken finns råd och tips om vad som kan vara bra att veta när det gäller idrott, aktiviteter, kalas, fest, resor och övernattnin hos kompisar.

Må bra med diabetes : tips för föräldrar, barn och ungdomar av Hannah Hellegren, Mikael Nilsson och Carina Trägårdh (2008)

Boken är skriven av dietister och innehåller tips och råd om mat och måltidsordning vid diabetes.

Träna med diabetes av Cecilia Engdahl (2005)

I boken finns tips och råd för diabetiker som vill träna och motionera men behöver ta hänsyn till sin diabetes.

Typ 1 diabetes hos barn, ungdomar och unga vuxna : hur du blir expert på din egen diabetes av Ragnar Hanås (2014)

En bok med mycket fakta om hur man själv tar hand om sin diabetes. Boken riktar sig främst till diabetiker, men även till anhöriga och personer i omgivningen.

För barn och unga

Aj, sa Lotten av Helena Lund-Isaksson (2009)

Lotten känner sig trött. Hon är törstig hela tiden och kissar mycket. Lotten har fått en sjukdom som heter diabetes. På sjukhuset får Lotten hjälp. Det är jättebra att man får veta hur det kan kännas att ta prover och få medicin. Lätt att förstå men det finns en del svåra ord. Läs den gärna tillsammans med en vuxen.

Alvas kompis blir sjuk av Pernilla Gesén (2008)

Kapitelbok. Alvas kompis Hilda är inte sig lik. Hon är trött, törstig och kissar hela tiden. Hilda har fått diabetes. Från ca 7 år.

Det fixar Lotten av Helena Lund-Isaksson (2010)

Lotten är nu hemma från sjukhuset. Vissa dagar är hon glad och vissa dagar tycker hon att det är orättvist att just hon skulle få diabetes. Hon leker att hennes mjukishund Sofia också har diabetes och måste ta sprutor med insulin. Lätt att förstå men det finns en del svåra ord. Läs den gärna tillsammans med en vuxen.

Du får väl inte äta wienerbröd? : en överlevnadsguide för unga med diabetes typ 1 av Elin Lager, Astrid Mohlin (2011)

Unga med diabetes möter ibland fördomar från omgivningen. De kan också ha frågor och funderingar kring sjukdomen som de inte vill eller vågar fråga sin doktor om. Här är boken

som gör upp med myterna och ger svar på frågor och funderingar.

Diabetes hos barn och ungdomar : frågor och svar av Gisela Dahlquist, Johnny Ludvigsson och Sture Sjöblad (2008)

Skreven för barn och ungdomar samt deras familjer med lättfattlig information.

Lilla boken om diabetes av Andreas Svensson (2010)

Faktabilderbok där läsaren får följa Lukas som har diabetes. På ett pedagogiskt vis förklaras vad diabetes beror på, vad det innebär och hur man behandlar sjukdomen.

Indra och retsticken av Martin Ljungberg (2010)

Bilderbok om Indra, nästan 7 år. För 5 år sedan fick hon diabetes. Därför måste hon ta medicin varje dag. Indra är en helt vanlig flicka som här själv berättar om sin sjukdom. Det svåra med sjukdomen är balansgången. Men farfar, som också har diabetes, lär Indra att om sjukdomen retas, då kan man retas tillbaka. På ett bra sätt, förstås. Boken är charmigt illustrerad. Från ca 3 år

Kaninen Blå och vännerna av Anna-Lena Söderlöv (2012)

Faktabilderbok för små barn som har diabetes typ 1 eller som har någon i sin närhet med sjukdomen. Med kortfattad text och skojiga, finurliga bilder förklaras ett komplicerat förlopp på ett enkelt sätt. Kaninen Blås celler är sjuka och kan inte äta. Han får hjälp av sina vänner Myggan, som sticker, och Vampyren, som smakar på blodet. För vuxna finns kompletterande information på förlagets hemsida. Från ca 3 år.

Hur då sjuk? av Susann Gleisner (2013)

Bilderbok om Martin och hans kompis Mimmi. Mimmi har fått en sjukdom som heter diabetes, men hon ser inte alls sjuk ut tycker Martin. Mimmi förklarar och visar för Martin hur hon sköter sin diabetes med hjälp av blodsockermätare och insulinpenna. Mimmi har också en kompis med insulinpump som vännerna får hälsa på. I boken finns även en kort faktadel om vad diabetes är.

Kokböcker

Bra mat vid typ 2-diabetes av Hannah Hellegren och Carina Trädgårdh Tornhill (2014)

Diabetes : må bra och ät gott av Lotta Brinck & Per Ove Lind (2004)

Diabeteskokboken : fakta och recept för veckan alla måltider av Kristina Andersson och Berit Paulson (2013)

Diabeteskokboken för män av Lars-Erik Litsfeldt (2017)

Mat och livsstil vid diabetes och övervikt av Kåre Engström, Monica Engström och Anna-Lisa Stenudd (2004)

Sockarfria kokboken : [74 recept utan tillsatt socker] av Bitten Jonsson och Pia Nordström (2006)

Webbsidor

1177.se

Bakom 1177 står den svenska sjukvården genom alla landsting och regioner i samverkan. På sidan hittar du information om sjukdomar och behandlingsformer. Gå in under fliken ”fakta och råd” och välj ”Hormoner och diabetes” så hittar du relevanta fakta.

barndiabetesfonden.se

Barndiabetesfonden bildades 1989 och stödjer forskning om diabetes hos barn och ungdomar. På sidan finns bland annat information diabetes hos barn och ungdom, en mötesplats med personliga berättelser och filmer.

diabetes.se

Diabetesförbundet är en patientförening som verkar för bättre livsvillkor för diabetiker. På sidan finns information om de olika diabetestyperna. Det går också att beställa informationsmaterial.

diabetes.se/ungdiabetes

Diabetesförbundets sida för personer mellan 15 och 30 år.

diabeteshandboken.se

Sidan riktar sig till patienter, anhöriga och sjukvårdspersonal som vill lära sig mer om diabetes. Ansvarig för innehållet är Peter Fors, överläkare på medicinkliken och ansvarig för diabetesmottagningen på Alingsås lasarett.

diabetesportalen.se

Diabetesportalen drivs av Lunds Universitets Diabetescenter. Här finns information om den senaste forskningen.

diabeteswellness.se

Diabetes wellness network Sverige är en insamlingsstiftelse som stödjer diabetesforskning och vill sprida information till allmänheten om diabetes. På sidan finns information om både Diabetes typ 1 och typ 2 samt tips på bloggar och liknande. Man kan dessutom gratis beställa halsband och armband som visar att man har diabetes. På sidan finns också broschyrer som kan beställas, laddas ner eller lyssnas på.

diabit.se

Bakom sidan ligger flera landsting. Sidan innehåller information om Barn- och ungdomsdiabetes. På sidan finns också ett forum där man kan skriva frågor och få svar från experter eller få kontakt med andra i samma situation.

hjärt-lungfonden.se

Hjärt-Lungfondens är en ideell organisation som stödjer forskning om hjärt- och lungsjukdom. På sidan finns information om Diabetes och det går också att ladda ner och vid behov skriva ut en skrift om Diabetes som heter *Diabetes - en kärleksjukdom*. Under fliken sjukdomar hittar du relevant information.

insulin.se

Sidan drivs av läkemedelsföretaget Sanofi. På sidan finns information diabetes och insulinbehandling.

livsmedelsverket.se

Livsmedelsverket är en statlig myndighet och arbetar för att säkerställa så att vi har bra mat och vatten. På sidan kan man bland annat hitta bra information om allergier, om näringsinnehåll i mat, om märkning på mat och olika kostråd. På sidan finns information om Diabetes typ 2.

läkemedelsverket.se

Läkemedelsverket är en statlig myndighet och på deras webbsida för allmänheten finns information om läkemedel, om att köpa läkemedel, kontaktuppgifter till läkemedelsupplysningen osv. Under Allmänhet behandlingsrekommendationer finner du relevant information.

Vill du ha listan i större stil? Eller vill du ha information utskrivna på papper och skickad hem till dig helt kostnadsfritt?

Kontakta eller besök oss på Falu lasarettsbibliotek så ordnar vi det.

På biblioteket har vi även tillgång till ett stort antal databaser och medicinska tidskrifter som vi gärna hjälper till att söka i, och böcker inom det medicinska området som du som medborgare i Dalarna kan låna. Prata med personalen så hjälper vi dig.

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

Adress:

Falu lasarett bibliotek och informationscentral
Söderbaums väg 8
791 82 FALUN

Tel: 023-492134

E-post: falun.biblioteket@ltdalarna.se