

Osteoporos

Bok- och länktips från Falu lasarettsbibliotek

Boende i Dalarna är välkomna till Falu lasarettsbibliotek 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, lasarettsbiblioteket Falun

KONTAKTUPPGIFTER

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

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

Telefon: 023-492134

E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se



Böcker

Den lilla boken om benskörhet av Östen Ljunggren. Sparre medical, 1999.

Boken är skriven för att öka medvetenheten om sjukdomen och ge förebyggande råd.

Det sköra benet : fakta om folksjukdomen osteoporos av Berndt Stenlund. Gothia, 1999.

Boken förklarar på ett lätt sätt fakta om sjukdomen och behandlingarna. Den innehåller även en ordlista.

Din läkarbok mitt i livet : guiden till hälsa av Gunilla Hasselgren. Bonnier fakta, 2013.

Gunilla Hasselgren svarar på tittarnas frågor i TV-programmet fråga doktorn. Boken riktar sig till personer i medelålder och innehåller råd om hur man bör ta hand om sig för att förebygga olika sjukdomstillstånd eller behandla dem. Om benskörhet kan man läsa på s. 248-250

Ordination motion : vägen till bättre hälsa. Bromberg, 2009.

Boken innehåller råd om motion vid olika sjukdomstillstånd och är en populärvetenskaplig version av Fyss. Om just benskörhet kan man läsa på sidorna 76-79.

Osteoporos av Kristina Åkesson (red.). Läkartidningen, 2017.

Boken tar upp nya och viktiga aspekter kring utredning, behandling och prevention vid osteoporos.

Osteoporos : benskörhet av Britt-Marie Nyhäll-Wåhlin. Reumatikerförbundet, 2011.

Ett häfte som tar upp sjukdomens orsaker, behandling, diagnos och olika förebyggande åtgärder.

Osteoporos : frakturer och träning av Inger Bergström (red.). Studentlitteratur, 2019.

Boken beskriver sjukdomens diagnostik, utredning och handläggning. Här finns också förslag på hur osteoporospatienter med olika sorters frakturer kan träna som komplement till övrig behandling.

Osteoporos och frakturrisik : en praktisk handbok av Märit Wallander, Mattias Lorentzon och Andreas Kindmark. Studentlitteratur, 2017.

Boken vänder sig främst till personal inom vården och innehåller bland annat råd om osteoporosutredningen, diagnostik, läkemedelsval, uppföljningstid och läkemedelsbiverkningar. I boken diskuteras också olika patientfall.

Rörlighet: skelett, leder, muskler Anna Engström-Laurent. Gothia, 2009.

Innehåller fakta om rörelseorganens åldrande och en del sjukdomar. Sidorna 26-36 behandlar osteoporos.

Stärk ditt skelett : förebygg benskörhet med rätt kost och träning av Xandria Williams. Valentin, 2002.

Boken innehåller råd om kost, kosttillskott och övningar för att stärka skelettet.

Webbsidor om osteoporos (benskörhet), fallskador och fallprevention

1177.se

Bakom 1177 står den svenska sjukvården genom alla landsting och regioner i samverkan. På sidan hittar du information om sjukdomar och behandlingsformer. Sök på benskörhet eller fallskador.

bristguiden.se

Sidan produceras av ett läkemedelsbolag, Meda, och innehåller fakta om sjukdom och behandling samt fakta om olika brister på näringsämnen som har betydelse för sjukdomen.

fyss.se

Fyss står för Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling och består av rekommendationer framtagna av YFA (Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet) som fastställts av Svenska läkaresällskapet.

livsmedelsverket.se

Om du söker på benskörhet på livsmedelsverkets hemsida får du fakta om sjukdomen och information om olika vitaminer som kan ha betydelse.

osteoporos.org

ROP (Riksföreningen Osteoprotiker) är en rikstäckande organisation för personer med benskörhet och för deras anhöriga. Sidan innehåller fakta om sjukdomen, men även träningsråd och information om hur man förebygger fallskador.

reumatikerförbundet.org

Osteoporos är överrepresenterat hos reumatiker och på Reumatikerförbundets sida finns fakta om sjukdomen. Sök på Osteoporos.

svenskaosteoporossällskapet.se

Svenska Osteoporossällskapet är en intresseförening som främst består av verksamma inom professioner som möter patienter med osteoporos. Målet är att samla erfarenheter och sprida information till sjukvård och allmänhet.