

# Sköldkörtelsjukdomar

## 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](http://www.ldbib.se)

Med vänliga hälsningar

Anna Forsberg och Anna-Karin Nilsson, lasaretsbiblioteket Falun

## KONTAKTUPPGIFTER

E-post: [anna.forsberg@regiondalarna.se](mailto:anna.forsberg@regiondalarna.se) eller  
[anna-karin.nilsson@regiondalarna.se](mailto: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](mailto:falun.biblioteket@regiondalarna.se)



## **På webben**

### **[www.1177.se](http://www.1177.se)**

1177 är landstingens egen informationsportal. Här hittar du information om hälsa, sjukdomar och behandlingar. För att hitta till informationen som sköldkörtelsjukdomar, tryck på "Sjukdomar & besvär" och sedan på "Hormoner" och därefter på "Sköldkörteln". Det går också bra att söka direkt i sökrutan.

### **[www.endokrinologforeningen.se](http://www.endokrinologforeningen.se)**

Svenska Endokrinologföreningen är en förening för läkare, sjuksköterskor och forskare. De har gjort informationsblad för allmänheten om olika endokrinologiska sjukdomar. Informationsbladen finns att ladda ner i PDF-format. Klicka på Patientinfo i menyn högst upp på sidan.

### **[www.skoldkortelforbundet.se](http://www.skoldkortelforbundet.se)**

Sköldkörtelförbundet är en ideell förening som arbetar för att sprida kunskap för att förbättra vårdkontakt, diagnostik och behandling. De skapar möten för drabbade, där man hjälper varandra till ett friskare liv genom erfarenhetsutbyte. Klicka på "Sjukdomar" i menyn så hittar du information om hypotyreos, hypertyreos och sköldkörtelcancer.

### **[www.cancerfonden.se/om-cancer/skoldkortelcancer](http://www.cancerfonden.se/om-cancer/skoldkortelcancer)**

Cancerfonden är en fristående ideell organisation vars huvudsakliga uppgift är att samla in och fördela pengar till cancerforskningen. På sidan finns fakta om sköldkörtelcancer.

### **[www.hypotyreos.info](http://www.hypotyreos.info)**

Hypotyreosföreningen bildades med syftet att sprida kunskap om sjukdomen och brister i nuvarande diagnostik och behandling.

## Böcker

### **Balans : naturlig väg till friskare sköldkörtel** av Karin Björkegren Jones, 2019

En personlig berättelse där författaren beskriver sin sjukdomsresa. Hon fokuserar på alternativa och naturliga botemedel, till exempel yoga, meditation, andning och kost samt hur man kan försöka identifiera grundorsaken till sjukdomen.

### **Endokrinologi** av Sigbritt Werner (red.), 2015

En grundläggande lärobok inom endokrinologi mest för personal inom sjukvården. Här finns ett kapitel om sköldkörteln på s. 110-156.

### **Få livet tillbaka : en bok om för låg ämnesomsättning - hypotyreos** av Helle Sydendal, 2014

Bokens författare är själv drabbad och boken innehåller både fakta, författarens egen historia och berättelser från andra patienter och anhöriga.

### **Hashimoto** av Anna Nederal, 2013

Anna Nederal är sångerska, speaker och konstnär. Hon har skrivit om sitt liv med Hashimotos sjukdom som hon själv drabbades av i 30-årsåldern. Boken skildrar livet med sjukdomen och jakten på en fungerande behandling.

### **Kokbok för sköldkörteln : [läkande autoimmun kost : läckra AIP-recept + vetenskapen bakom kostråden]** av Cecilia Nisbet Svensson, 2019

Kokboken inleds med en faktadel om sköldkörtelsjukdom och autoimmun kost (AIP). Därefter följer recept på vardagsmat, frukost, mellanmål, bröd och dryck. Här finns också berättelser från personer som blivit hjälpta av denna kost som kan ge inspiration och motivation.

### **Sköldkörtelboken : en handbok om sköldkörtelhormonbrist** av Eva Sartorius, 2010

Boken är tänkt att med ett enkelt språk bidra med kunskap till framförallt patienter men även till läkare och annan vårdpersonal. Den innehåller fakta om både symptom och behandling. Författaren är själv drabbad och boken är faktagranskad av Jan Callissendorff (överläkare vid Mälarsjukhuset i Eskilstuna).

### **Sköldkörteln och mycket mer** av Helena Rooth Svensson, 2013

Författaren till denna bok är själv läkare och berättar om sina erfarenheter av behandlingen av "trötta" patienter, som trots normala laboratorievärden kan ha låg ämnesomsättning. Författaren är själv också drabbad av låg ämnesomsättning. Boken riktar sig till patienter och vårdpersonal som vill fördjupa sina kunskaper i ämnet och innehåller både fakta och fallbeskrivningar.

### **Sköldkörtelsjuk och frisk : ett inre kaos** av Nadja Öström, 2018

En personlig berättelse där vi får följa författaren när hon plötsligt drabbas av en panikångestattack. Därefter följer år av kamp, frustration och symptom innan hon får sina sköldkörteldiagnoser Hashimotos sjukdom och hypotyreos.