

Barns och ungdomars hälsa

Länk- och litteraturlista från Falu lasarets bibliotek och informationscentral

Om barn, mat och hälsa

Träna tillsammans med familjen, Terese Alvéen 2014

Hälsosam familj på 30 dagar, Ulrika Davidsson 2014

Det sötaste vi har : om socker och växande kroppar, Ann Fernholm 2014

Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm, Hillman Olle 2012

Näring och hälsa, Ulla Johansson 2014

När ditt barn inte äter : praktiska råd för att hitta matlusten, Kajsa Lamm Laurin 2015

Förebygga barnfetma och att främja jämlik hälsa, Maria Magnusson 2013

Sittande barn : trender, utmaningar och dynamiskt sittande, Ulrika Myhr 2015

Stress hos barn och ungdom, Evalotte Mörelius 2014

Väga mig hit och väga mig dit : vad alla inte vet om bemötande och behandling av överviktiga barn och deras familjer, Ywonne Peterson 2008

Ditt barn 0-8 år : sjukdomar, stress och gränser, Malou von Sivers och Göran Sjönell 2007

Avslappning för barn & ungdom [CD-Bok], Lars-Eric Uneståhl 2005

Friskare barn : konsten att lyckas som förälder, Per Wilhelmsson 2005

Allmänt om familjeliv, föräldraskap, tonåringar och barns självkänsla

Lyhört föräldraskap : barns utveckling och anknytning de första fyra åren, Malin Bergström 2013

Hur barnen tog makten, David Eberhard 2013

De 7 vuxensynderna : föräldrars vanligaste misstag och hur vi undviker dem, Karl Eder 2015

Fem gånger mer kärlek : forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv : en bok för föräldrar med barn mellan 2 och 12 år, Martin Forster 2009

Jag törs inte men gör det ändå : om barns välmående och självkänsla, Martin Forster 2013

Föräldracoachning med Jesper Juul 2009

Med känsla för barns självkänsla, Petra Krantz Lindgren 2014

Vilken vecka? : när föräldrarna skiljer sig, Jennie Persson & Elin Lindell 2014

Föräldrahjälpen : förändra familjelivet med KBT, Liv Svirsky 2008

Sex, sprit och ätstörningar : tonåringarnas handbok till föräldrarna, Fridah Jönsson 2011

Älskade förbannade tonåring : så får du kontakt med din tonåring : forskning och föräldraverktyg, Birgitta Kimber 2009

Tonåren : en bok om föräldraskap, Christina Oscarsson 2009

Du äger! , Mia Törnblom 2009

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Fakta om Asperger-AST : för dig som möter barn och ungdomar, Karin Avellan 2015

ADHD-guiden för föräldrar, Russell A. Barkley 2015

Så lyfter du fram styrkorna hos barn med ADHD : en praktisk handbok om hur du kan omvandla ditt barns svårigheter till styrkor, Lara Honos-Webb, 2008

Vardagsliv med Aspergers syndrom : att komma vidare efter diagnosen, Carolina Lindberg och Malin Valsjö 2013

Mat för barn med Autism och ADHD : därför fungerar en diet utan mjölk och gluten, Annika Röed 2014

Det hoppar och rycker i kroppen och själen : om Tourettesyndromet och andra tillstånd med tics hos barn, ungdomar och vuxna, Christopher Gillberg, 1999

Mobbning

Att vara hackkyckling : handbok för dig som är utsatt för mobbning, Malin Engelbrektsson 2014

Flickors vrede : om vänskapsrelationer och mobbning, Rachel Simmons 2004

Mobbningsboken : handbok för skolan, Eva Berlin 2002

Mobbad? : det har vi inte märkt!, Eva Larsson 2000

Spelberoende

När vi släpper kontrollen : en bok om dataspelsmissbruk, Patrik Wincent 2014

Datorspelsberoende, Sven Rollenhagen 2013

Ätstörningar

Anorexia : en ovälkommen gäst, Agneta Brundin 2012 (Anorexi hos pojkar)

Hunger for understanding : a workbook for helping young people to understand and overcome anorexia nervosa, Alison Eivors & Sophie Nesbitt 2005

En närståendes handbok : en praktisk handbok för närstående till personer med ätstörningar 2004

Anorexi – en destruktiv livsstrategi : ett försök att förklara, Sara Englenius 2014

Så här kan man förebygga och behandla ätstörningar : handbok för behandlare, skolpersonal, föräldrar och vänner, Heléne Glant 2011

Sluta svälta : handbok för dig som kämpar mot anorexi, Heléne Glant 2011

Sluta hetsäta : handbok för dig som vågar försöka själv, Heléne Glant 2011

Smalast när hen dör vinner, Anton Hörnfeldt 2013 (Anorexi hos pojkar)

Simmar-Emma : min kamp mot bulimin, Emma Igelström 2006

Jag är sjuk : om manisk överhälsosamhet – ortorexi, Lisa Jisei 2015

Bulimi Bibeln, Sofia Jensfelt, 2009

Jag har redan ätit : att vara anhörig till någon som lider av ätstörning, Anna Keski-Rahkonen 2011

Ortorexi : fixering vid mat och träning, Yvonne Lin & Anatoli Grigorenko 2014

Suicid och självskadebeteende

Självordsförsök hos unga : vad ligger bakom och hur kan vi hjälpa?, Per Straarup Søndergaard 2009

Deprimerade och självmordsnära tonåringar : en praktisk vägledning i bemötande och behandling, David A. Brent 2013

Lämna mig inte : våga välja livet mitt älskade barn, Annelie Boström 2012

När livet gör ont : om självskadande beteende bland unga, Per Straarup 2008

Överlevnadsbok för dig som verkligen behöver en, Lotta Fristorp och Peter Kollarik 2001

Aldrig i livet : [när någon i familjen tagit sitt liv : ungdomar berättar], Göran Gyllenswärd och Lotta Polfeldt 2001

Tröstebok , Margareta Zandén-Wigren 2009

För att överleva : en bok om självskadebeteende, Sofia Åkerman 2009

Hjälp min dotter skär sig, Petra Ranner 2007

Hål i huden : flickor som skär sig, Per Wallroth och Susanna Åkerlund 2002

Självskadebeteende : forskning, behandling och metoder för att förebygga psykisk ohälsa hos unga, redaktör: Rigmor Stain 2008

På webben

www.1177.se

1177 är landstingens egen informationsportal. Här hittar du information om hälsa, sjukdomar och behandlingar. Det finns både skriftlig information och filmer. Ett tips är temasidan för föräldrar och barn.

www.folkhalsomyndigheten.se

Folkhälsomyndigheten är en sammanslagning av det som förut var smittskyddsinstitutet och statens folkhälsoinstitut. På sidan finns det statistik och information över olika folkhälsofrågor och även väldigt bra information om smittsamma sjukdomar.

www.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.

www.umo.se

umo.se är som en ungdomsmottagning på nätet och produceras av Sveriges landsting. Informationen på sidan riktar sig till ungdomar och handlar om sex, hälsa och relationer. På sidan finns även en panikknapp som man kan trycka på om man snabbt vill lämna sidan.

unglivsstil.se

Grundare till Ung Livsstil är Anna Nygren. Hon är livsstilspedagog med erfarenhet av att jobba med elevers livsstilsfrågor. Sidan innehåller fakta om sömn, stress, mat, dryck, motion, spel osv.

www.lul.se/infoteket

Infoteket om funktionshinder är som ett bibliotek om funktionsnedsättningar. Här kan man bland annat hitta faktatexter och boktips. Sidan produceras av Uppsala läns landsting.

www.mfd.se

Myndigheten för delaktighet har ersatt det som hette hjälpmedelsinstitutet. Myndigheten arbetar för att alla oavsett funktionsförmåga ska kunna vara delaktiga i samhället. Under fliken publikationer så hittar man en hel del informationsmaterial, även sådant som skrevs av hjälpmedelsinstitutet.

www.bup.se

Webbplatsen ägs och drivs av Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) i Stockholms läns landsting. På webbplatsen kan unga ställa anonyma frågor om psykiska problem och bekymmer och få svar från medarbetare inom BUP.

www.bris.se

Bris är en politiskt och religiöst obunden barnrättsorganisation. De jobbar för att förbättra barns och ungas villkor och rättigheter. Barn och unga kan ringa till Bris på tel 116 111 och prata med en utbildad och erfaren kurator som har tystnadsplikt. Att ringa är gratis och syns inte på telefonräkningen.

www.barnperspektivet.se

Bris sida för vuxna. Här hittar du information och stöd kring frågor som rör barn och unga.

spes.se

Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd. Föreningen är till för alla som mist en anhörig genom självmord.

www.rus-riks.se

Riksförbundet ungdom för social hälsa (Rus) är en organisation för unga upp till 30 år som har erfarenhet av psykiska eller sociala problem

www.mind.se

Mind är en ideell förening som arbetar med psykisk ohälsa (samma sida som självmordsupplysningen)

Vill du låna böcker, få fler tips eller ha länklistan elektroniskt för att kunna klicka på länkarna? Eller vill du få information från webben utskriven på papper och skickad hem till dig helt kostnadsfritt?

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

Med vänliga hälsningar

Anna Forsberg och Anna-Karin Nilsson, lasarettsbiblioteket Falun

E-post: falun.biblioteket@ltdalarna.se

Tel: 023 - 49 21 34

Webb: www.ldbib.se

Öppettider: Måndag - Fredag: 9.00 – 17.00

Bara på lasarettsbiblioteken (i Mora och Falun), via walk-in-use eller med hjälp av bibliotekspersonal

Vi vill att alla medborgare i Dalarna ska kunna få tillgång till evidensbaserad och kvalitetssäkrad medicinsk information. Därför har vi något som kallas walk-in-use, vilket innebär att man kan komma till något av våra sjukhusbibliotek i Mora eller Falun, gå till informationsdisken och få inloggningsuppgifter för att sedan söka själv i de medicinska databaser och tidskrifter som landstinget prenumererar på. Nedan finns en lista på dem som är mest intressanta för privatpersoner.

Best Practice

Best Practice är ett så kallat beslutstödssystem för vårdpersonal. Här hittar man information om olika diagnoser, hur man diagnostiserar och hur man bör behandla. Det finns särskild information som vänder sig till patienter och anhöriga. Informationen är på engelska.

UpToDate

UpToDate är ett så kallat beslutstödssystem. Här hittar man information om olika diagnoser, hur man diagnostiserar och hur man bör behandla. Det finns särskild information som vänder sig till patienter och anhöriga. Informationen är på engelska.

Medicinska tidskrifter

Landstinget Dalarna prenumererar på en mängd olika medicinska tidskrifter. I tidskriftslistan hittar du dem sorterade efter ämne eller i bokstavsordning. Du kan skriva ut artiklar gratis.

Pubmed

Är du ute efter artiklar inom ett visst ämne eller har referenser till en speciell undersökning som gjorts så finns det stor chans att du hittar den i pubmed. Det är en databas med över 23 miljoner medicinska artiklar från olika länder. Vi har inte tillgång till alla via våra prenumerationer, men det är fritt att skriva ut från dem vi kommer åt.