

Smärta

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

Med vänliga hälsningar

Anna Forsberg och Anna-Karin Nilsson, lasaretsbiblioteket Falun

KONTAKTUPPGIFTER

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



- Akut och cancerrelaterad smärta : [smärtmedicin Vol. 1] av Mads U. Werner och Emmanuel Bäckryd (red.). Liber, 2019
- Apotekets värkatlas : mot tillfällig värk i rygg, nacke & huvud. Apoteket, 2005
- Att förstå patienter med smärta av Steven James Linton (red.). Studentlitteratur, 2021
- Att leva med artros : en reumatisk folksjukdom av Robert Björkenwall. Reumatikerförbundet, 2001
- Att leva med smärta : åtta personliga berättelser av Jonas Helling. Ekerlid, 2004
- Att leva med smärta : ACT som livsstrategi av Rikard Wicksell. Natur & Kultur, 2014
- Behandla dig själv med sjukgymnastik : förebygg skador, lindra besvär, träna rätt av Linus Johansson. ICA, 2008
- Behandla din egen nacke av Robin McKenzie. Spinal, 2008
- Behandla din egen rygg av Robin McKenzie. Spinal, 2007
- Behandling av långvarig smärta : frågor och svar. SBU, 2006
- Besegra din smärta : metoder till hjälp vid ständig värk av Dharma Singh Khalsa och Cameron Stauth. Svenska förlaget, 2000
- Boken om ont : lindra din smärta och stress av Björn Rudman. Parus, 2019
- Den gåtfulla smärtan : ett helhetsperspektiv på orsaker, symtom och hanterbarhet av Holger Klintman. Natur och Kultur, 1998
- Den onda leden : den lilla boken om artros av Jan Ekstrand. Reumatikerförbundet, 2000
- Hjärnkoll på värk och smärta av Martin Ingvar och Gunilla Eldh. Natur & Kultur, 2012
- Ingen vill dricka kaffe med någon som är bitter av Christian Hedberg. Projektprat.se, 2016
- Kroppens vrede : en bok om smärta av Britt och Björn Bragée. Bonniers, 1999
- Leva med långvarig smärta : strategier för bättre livskvalitet av Kent Revedal. Roos & Tegner, 2019
- Långvarig smärta av Ulf Jakobsson (red.). Studentlitteratur, 2007
- Långvarig smärta : smärtmedicin vol. 2 av Emmanuel Bäckryd och Mads Werner (red.) Liber, 2021
- Långvarig smärta ur ett vårdande perspektiv av Helena Löf (red.). Studentlitteratur, 2022
- Ländryggssmärta : från teori till praktik av Eva Rasmussen Barr, Martin Eriksson Crommert. Studentlitteratur, 2023
- Muskuloskeletal smärta av Jan Näslund. Studentlitteratur, 2018

- När kroppen gråter : om kroppens och själens smärta och läkning av Rolf och Kristina Nordemar. Libris,2013
- Om smärta : ett fysiologiskt perspektiv av Cecilia Norrbrink och Thomas Lundeberg. Studentlitteratur, 2021
- Ont i kroppen : om att förstå och lindra smärta av Ralph Nisell och Stefan Einhorn. Forum, 2007
- Reumatism av Johan Frostegård. Karolinska Institutet, 2012
- Ryggen av Ticho Tullberg, Björn Branth (red.). Liber, 2010
- Ryggens pussel : träningsråd, övningar, må-bra-filosofi och vetenskap av Björn Hjortstad. Sisu idrottsböcker, 2007
- Släpp taget om smärtan : ACT-metoden mot kronisk värk av JoAnne Dahl & Tobias Lundgren. LevNu, 2008
- Smärta : ett mångfacetterat problem av Glenn Hægerström. Studentlitteratur, 2008
- Smärta hos äldre av Glenn Hægerström. Studentlitteratur, 2007
- Smärta hos äldre : bakgrund och praktiska råd av Peter Strang. Vårdförlaget, 2019
- Smärta i allmänhet Diskbråck i synnerhet : låt inte smärtan styra ditt liv av Ulf Stjernefeldt. Talamus, 2022
- Smärta och inflammation : vid reumatiska sjukdomar och vanliga smärttillstånd i rörelseapparaten av Eva Kosek m.fl. (red.). Studentlitteratur, 2019
- Smärta och smärtbehandling hos barn och ungdomar av Stefan Lundeberg, Gunnar L. Olsson (red.). Studentlitteratur, 2023
- Smärta i fokus : bli din egen medicinska detektiv av Karin Öckert. Solrosen, 2006
- Smärtfri med yoga av Antje Schulze. Tukan, 2021
- Smärtförvandling : om den långa smärtans onda cirklar och hur man bryter dem av Eberhard Berg. Studentlitteratur, 2002
- Smärthandboken : om smärta efter ryggmärgsskada av Cecilia Norrbrink. Instant book, 2013
- Ut ur dimman av Ulla Bergholm. Ulla Bergholm, 2008
- Varför får man ont i kroppen och vad man kan göra åt det av David Josefsson. GML förlag, 2020
- Vägen framåt : i en vardag med långvarig smärta av Malin Karlsson Gerdle. Funkibator, 2022
- Överlista smärtan : programmera om din hjärna och få livet tillbaka av Karsten Ahlbeck. Bonnier fakta, 2021

Migrän

Det mörka rummet : om migränens historia och jakten på lindring av Celia Svedhem. Natur & kultur, 2023

Fri från migrän : handboken : bra mat för alla och hur man håller blodsockret stabilt av Kristina Ahlström. Miab, 2016

Fri från migrän : orsak och botemedel vid en av våra stora folksjukdomar av Kristina Ahlström. Miab, 2014

Huvudvärk : fakta, frågor och svar av Carl Dahlöf, Mattias Linde, Ulf Schenkmanis. Studentlitteratur, 2005

Leva utan migrän : yoga för dig med huvudvärk och migrän av Per Söder. Lindskog, 2021

Huvudvärksboken : spänningshuvudvärk, migrän, horton, yrsel, stress, akupunktur, avspänning, träningsråd av Anna Ditzinger, Kajsa Wallenius. Svenska förlaget, 2001.

Maskerad : migrärfri på Piazza Navona av Eva Ermenz. Sellin, 2005

Migrän : förebygg anfall, minska symptom och lev som vanligt av Carol A. Foster. Prisma, 2007

Migrän och spänningshuvudvärk hos barn och tonåringar av Bo Larsson (red.). Studentlitteratur, 2009

Migränyoga : bli fri från huvudvärk med yoga och ayurveda av Per Söder. Lind & co, 2017

Någon annans patient : en diagnos betyder så mycket av Catharina Ståhlgren. Lava, 2022

Vardagshjältar : om barn med migrän och annan svår huvudvärk av Inger och Kjell Isaksson. Migränföreningen i Stockholms län, 2009

Whiplash

Kunskap är makt : att gå vidare efter en whiplashskada. Riksförbundet för trafik- och polioskadade, 2004

Nackskador efter bilolyckor : whiplash associated disorders av Åke Nygren (red.). Studentlitteratur, 2000

Smärtgräns : att leva med whiplash av Lina Sellgren. Lyckotaget, 2013

Whiplash, huvudvärk och nacksmärta : forskningsbaserade riktlinjer inom sjukgymnastik av Gwendolen Jull m.fl. Studentlitteratur, 2010

Fibromyalgi

Barn och ungdomar med fibromyalgi : hur vardagen kan vara av Kristina Granholm.
Fibromyalgiförbundet,

Fibromyalgi : den osynliga sjukdomen : medicinsk broschyr. Fibromyalgiförbundet, 2017

Fibromyalgi : den osynliga sjukdomen : patientinformation. Fibromyalgiförbundet, 2015?

Fibromyalgi : kronisk värk och trötthet : en självhjälpbok för grupper och enskilda av Mirjam Tapper. Mitra, 2007

Från mörker till ljus av Lillemor Larsson. B4press, 2008

Leva med fibromyalgi : 101 tips – smärtlindringar : 25 egna berättelser : en självhjälpbok för er som har fibromyalgi av Hans Norén. Vulkan, 2014

Men du ser ju frisk ut? : en berättelse om hur det är att ha fibromyalgi av Anna Kernell.
Reumatikerförbundet, 2009

Spillror : en väg genom smärtan av Petra Nilsson. Books on demand, 2020

Länktips:

Artikel om huvudvärk och migrän på 1177.se

<https://www.1177.se/Dalarna/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/huvudvark-och-migran/>

Artikel om långvarig smärta på 1177.se

<https://www.1177.se/Dalarna/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/langvarig-smarta/>

Artikel om läkemedel vid långvarig smärta på 1177.se

<https://www.1177.se/Dalarna/behandling--hjalpmedel/behandling-med-lakemedel/lakemedel-utifran-diagnos/lakemedel-vid-langvarig-smarta/>

Fibromyalgiförbundet

<http://www.fibromyalgi.se/>

Huvudvärksförbundet

<http://www.huvudvarksforbundet.se/>

Personskadeförbundet RTP

<https://rtp.se/>

Vill du ha listan i större stil eller vill du ha information utskriven på papper och skickad hem till dig helt kostnadsfritt? Kontakta eller besök oss på Falu lasarettsbibliotek så ordnar vi det.

På biblioteken har vi tillgång till ett stort antal databaser och medicinska tidskrifter som vi gärna hjälper dig att söka i. Du som medborgare i Dalarna kan låna bibliotekets böcker inom det medicinska området. 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. Ingången är på plan 02.

Besök oss gärna på nätet: <https://www.regiondalarna.se/plus/vard/sjukhusbibliotek-i-dalarna/>

Kontaktuppgifter:

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

Telefonnummer: 023-492134 E-post: falun.biblioteket@regiondalarna.se