

Sömn

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



Faktaböcker om sömn och sömnproblem

Bli fri från dina sömnproblem med kognitiv beteendeterapi : [8-veckors självhjälpprogram] av Jerker Hetta, Richard Pettersson, Lars Ström, 2007

Boken som ger dig bättre sömn av Jessamy Hibberd och Jo Usmar, 2014

Den lilla boken om sömn : vad kan man göra åt sånt som stör den? av Torbjörn Åkerstedt i samarbete med Lena Leissner, 2004

En perfekt natt : varför du sover och hur du gör det bättre av Björn Hedensjö, 2013

Goda sömnboken : hur du får en bättre sömn av Helene Wallskär och Torbjörn Åkerstedt, 2008.

Har du sovit gott? av Ea Suzanne Akasha & Anne-Marie Olsen, 2008 innehåller 1 CD-skiva

Inre lugn och god sömn CD-bok : varva ner innan du ska sova av Barbro Bronsberg, 2009. CD-bok (1 tim., 18 min.)

Jag kan inte sova : en praktisk bok om sömn av Karin Henriksson, 2006

Lilla sömnboken : handbok för folk som vill sova bättre av Atle Dyregrov, 2002

Somna gott : sömnträning och musik att somna till av Helena Welander, 2007, CD-bok (ca 1 tim., 13 min.) + texthäfte

Sov bättre : åtta steg till bättre sömn av Steven James Linton, 2005

Sov gott : en liten bok för sömnlösa och andra som vill sova bättre av Karin Bengtsson

Sov gott! : råd och tekniker från KBT av Susanna Jernelöv, 2015

Sova : en bok om livet med sömnapné : symtom och behandlingar av Peter Runfelt, 2007

Sova gott : en sömnguide från A till ZZZZZ av Gottfried Gemzell och Jenny Herrström, 2004

Sömn, dröm, mardröm : kunskap och verktyg för god sömn av Steven James Linton, 2018

Sömn, sömn, sömn : hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn, 2018

Sömnboken : en handbok i konsten att sova av Sara Bergqvist Månsson, 2002

Sömngåtan : den nya forskningen om sömn och drömmar av Matthew P. Walker, 2018

Sömnens betydelse för hälsa och arbete : fakta och goda råd av Torbjörn Åkerstedt, 2001

Sömnrevolutionen : förändra ditt liv en natt i taget av Arianna Huffington, 2016

Tröstmot för sömnlösa : handboken för alla ofrivilliga nattugglor av Gun Leander, 2000

Ut ur trötthet : med kognitiv beteendeterapi av Mary Burgess och Trudie Chalder, 2008

Faktaböcker om sömn och sömnproblem hos barn och tonåringar

Böckerna innehåller olika metoder för att lättare få sitt barn att somna. Boken om tonårssömn handlar mycket om hur tonåringens dygnsrytm fungerar.

Allt du vill veta om barnets sömn men varit för trött för att fråga om av Anna-Maria Stawreberg, 2007

Att lära barn sova : barn över cirka arton månader av Berndt Eckerberg, 1999

God natt! : om små och stora barns sömn av Kristoffer Bothelius, 2019

Hur man lär barn att sova på nätterna : barn från cirka fem till cirka arton månader av Berndt Eckerberg, 1999

Sov gott! : en bok om barn, sömn och funktionshinder av Sara Holm, Pia Winnberg-Lindqvist, 2005

Somna själv : hur barn lär sig sova hela natten av Nina Misvaer och Birte Svatun, 2007

Somna utan gråt : hjälp din bebis till trygg och god nattsömn av Elizabeth Pantley, 2002

Sova hela natten : så hjälper du ditt lilla barn att sova gott hela natten lång av Anna Wahlgren, 2005. Bok + DVD

Tonårssömn : ungdomars sömn och dygnsrytm av Olle Hillman, 2012

Bilderböcker för barn som har svårt att somna

Båda de nedanstående böckerna är skrivna på ett sövande språk och berättelserna är speciellt konstruerade med syfte att få barnet att somna.

Kaninen som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga av Carl-Johan Forssén Ehrlin, 2015

Elefanten som så gärna ville somna : en annorlunda godnattsaga av Carl-Johan Forssén Ehrlin, 2016

På nätet

1177.se

1177 är landstingens och regionernas egen informationsportal. Här hittar du information om hälsa, sjukdomar och behandlingar. Sök på sömnsvårigheter i sökrutan för mer information. Tryck på förstoringsglasat högst upp till höger på sidan för att hitta sökrutan.

Apneforeningen.se

Apnéföreningarna i Stockholm, väst och öst har en hemsida med fakta om sömnapné. Här finns information om symtom, risker och behandling.

Stressforskning.su.se

Stressforskningsinstitutet är en del av den samhällsvetenskapliga fakulteten vid Stockholms universitet (SU) inom området stressreaktioner och hälsa. Tryck på "Om stress/sömn" och därefter på "Temablad om sömn & stress". Här finns ett temablad med titeln *En introduktion till sömn*. Om du söker på "Lilla sömskolan" i sökrutan så hittar du ett gratis självhjälpsmaterial. Sök också på "sömn" för fler intressanta sömntips.

Psykologiguiden.se

Psykologiguiden ägs och är kvalitetsgranskad av Sveriges psykologförbund. Huvudsyftet är att sprida kunskap om psykologi till allmänheten. Tryck på "Råd och fakta", "Psykisk ohälsa" och därefter "Sömnproblem" så hittar du en sida om sömn. Direktlänk:

<https://psykologiguiden.se/rad-och-fakta/symtom-och-besvar/psykisk-ohalsa/somnproblem>