

Prostatacancer - Lästips



Här finns tips på:

- Böcker
- Broschyrer
- Patienttidskrifter
- Patientföreningar
- Webbssidor och digitala media

Sammanställt av Urologimottagningen,
Patientutbildningscentrum och sjukhusbiblioteket
på Helsingborgs lasarett.

Vill du veta mer om...?

Lästipslistan är ett komplement till den information du får i vården. De skapas och granskas i samarbete mellan sjukhusbiblioteken, vårdpersonal, patientutbildningscentra i Region Skåne och personer med egen erfarenhet av sjukdom eller patient- och närståendeorganisationer. Målgrupperna är patienter, närstående, personal, studenter och allmänhet.

Häftena innehåller bland annat böcker, broschyrer, filmer, webbsidor och poddar med:

- fakta om hälsa, sjukdom och behandling
- personliga berättelser om att leva med sjukdom eller att vara närstående
- tips om hur du kritiskt granskar information.

De flesta böckerna kan du låna på sjukhusbiblioteken i Region Skåne eller på ett bibliotek nära dig.

Facklitteratur

Att leva med prostatacancer. Hur kan prostatacancer påverka dig? Hur kan du påverka prostatacanceren?

Av: Ola Bratt

År: 2008

Format: Bok (34 sidor)

I boken finns information om prostatacancer och behandling. Den handlar också om hur livet förändras både för den som är sjuk och de närstående samt vad man kan göra för att livet ska bli så bra som möjligt. Ola är läkare i urologi.

Bra att veta om prostatacancer, Sveriges vanligaste cancersjukdom. Fakta, symtom, biverkningar, diagnos, behandling, samliv, stöd och rehabilitering

Av: Bertil Ekman, redaktör

År: 2023

Format: Bok (187 sidor)

Här finns det mesta man behöver veta om prostatacancer. Boken är tänkt som ett stöd både för den som fått sjukdomen och de närstående. Den är utgiven av Prostatacancerförbundet och författarna är specialister inom de ämnen som tas upp.

Cancerkampen. Boosta dig med fysisk aktivitet

Av: Anders Södergård

År: 2022

Format: Bok (156 sidor)

Boken handlar om fysisk aktivitet och dess effekter mot cancer. Hur du blir hjälpt av att motionera före och efter operation samt under cellgiftsbehandling och strålning. Det finns tips på rörelser som kan lindra biverkningar som smärta, trötthet och lymfödem. Anders Södergård är läkare och fystränare och när han fick cancer för 16 år sedan hade han önskat en bok som denna.

Den ofrivillige resenären. En bok om din cancerresa

Av: Patrik Göransson och Åsa Jonsson

År: 2015

Format: Bok (50 sidor)

Boken vänder sig till personer som fått en cancerdiagnos och till deras närstående. Texten har kommit till genom samtal och utbyte med cancerberörda. Boken finns också att läsa på 1177:s webbsida [Den ofrivillige resenären](#). Patrik är psykolog.

I kärlek och sorg

Av: Lolo Tode Palm

År: 2021

Format: Bok (321 sidor)

En berättelse om Lolo Tode Palms och maken Unos gemensamma resa mot det oundvikliga slutet. Vi får följa paret från dagen efter trettondagen 2015, när Uno får sitt cancerbesked, till att han går bort i sjukdomen i september tre år senare

Livet efter prostatacancer

Av: Jesper Andreasson; Thomas Johansson; Carina Danemalm-Jägervall, m fl

Format: Bok (104 sidor)

Om manlighet, identitet och sexuell hälsa

Lust och förmåga

Av: Stefan Arver

År: 2005

Format: Bok (72 sidor)

Några experter inom manlig hälsa och sexualitet skriver om mannens sexuella funktion och olika problem som beror på ålder och sjukdom. I boken finns tips om vad man själv kan göra och vad sjukvården kan erbjuda.

Männens bok. Om mat, hälsa, livsstil och prostata

Av: Katarina Tomic, Örjan Klein och Margit Eliasson

År: 2022

Format: Bok (191 sidor)

I boken finns fakta om prostatan och om hur kost, hälsa och livsstil påverkar prostatacancer. Matrecepten har tagits fram av experter inom hälsa och livsstil och är baserade på vetenskaplig forskning.

Prostata. En expertbok om prostatacancer. 22 experter i en lätt bok om ett tungt ämne

År: 2009

Format: Bok (137 sidor)

Boken bygger på intervjuer om prostatacancer med läkare, forskare, politiker och patienter. Syftet är att sjukdomen ska uppmärksammas mer och att forskningen ska öka. En bok från Sanofi.

Prostatacancer. En resa. Information för patienter och närstående, sjukvård och medier

Av: Per-Anders Abrahamsson

År: 2013

Format: Bok (181 sidor)

Boken handlar om vad prostatacancer är och olika behandlingsmetoder. Per-Anders är professor och läkare i urologi.

Prostatacancer. Råd, rön, möjligheter

Av: Sten Nilsson och Lennart Levi

År: 2020

Format: Bok (52 sidor)

Författarna skriver om prostatacancer och olika behandlingsalternativ. Sten är professor i onkologi och Lennart är professor i psykosocial miljömedicin.

Sex, samliv & prostatacancer

Av: Carina Danemalm Jägervall och Ola Bratt

År: 2019

Format: Bok (87 sidor)

Sex och samliv kan påverkas vid behandling av prostatacancer. Boken innehåller allt från medicinska fakta och olika aspekter på sexualitet, till praktiska råd. Vi får också ta del av hur några män och deras partner har hanterat sex och samliv efter cancerbehandlingen. Carina är sexualrådgivare och Ola läkare i urologi.

Vad är egentligen cancer?

Av: Sarah Herlofsen och Dagmar Geisler

År: 2023

Format: Bok (91 sidor)

Att bli cancersjuk väcker många känslor, både för den som blir sjuk och de närmaste. Det är mycket att fundera över och många frågor man vill ha svar på. Boken innehåller fakta om vad cancer är, hur den behandlas och om döden. Boken är skriven för barn men passar också för vuxna. Ett kapitel handlar om att bemöta och prata med barn om sjukdom och död.

Vägen tillbaka. Matlagning för cancerpatienter under rehabilitering

År: 2017

Format: Bok (108 sidor)

För att återhämta sig vid långvarig sjukdom är det viktigt att äta närings- och energirik mat. Många cancersjuka får problem med att äta och specialister inom området skriver om detta i boken. Det finns också recept som är anpassade för cancersjuka.

Skönlitteratur och biografier

Här hittar du självupplevda berättelser och diktade historier som inte alltid stämmer med sjukvårdens verklighet eller med beprövade vetenskapliga metoder. Även äldre böcker kan ha ett stort värde.

Att stå bredvid cancer

Av: Ola Ringdahl

År: 2015

Format: Bok (215 sidor)

Några av Olas närmaste har varit cancersjuka. Han berättar om viljan att vara stark för att stötta och samtidigt försöka hantera sin egen oro, stress och sorg. I boken får du också ta del av andra personers erfarenheter och perspektiv på cancer.

Dagar av dimma, dagar av sol. När livet skakas om av en cancerdiagnos

Av: Birger Thureson

År: 2009

Format: Bok (151 sidor)

Birger beskriver i dagboksform hur han får beskedet att han har prostatacancer. Han berättar om hur hans liv och känslor påverkas och förändras.

Ditt PSA är för högt. Mitt möte med prostatacancer

Av: Lars Göran Pärletun

År: 2003

Format: Bok (284 sidor)

Efter sin prostataoperation skrev Lars Göran ner sina erfarenheter och om hur omgivningen reagerade. Han vill ha större öppenhet kring prostatacancer och uppmärksammar också hur sjukdomen påverkar de närmaste.

I cancerns skugga

Av: Kjell-Olof Feldt och Birgitta von Otter

År: 2003

Format: Bok (240 sidor)

Kjell-Olof var i sjuttioårsåldern när han fick prostatacancer. Under första året skrev han och hustrun Birgitta skrev ned sina tankar och upplevelser i var sin dagbok.

Jag och min pc. Prostatacancer tog plats i våra liv

Av: Bosse Loverfelt

År: 2014

Format: Bok (171 sidor)

Bosse skrev boken för att hjälpa för andra som får prostatacancer och deras närstående. Han blev sjuk 2010 och beskriver hur det var, från cancerbeskedet till livet efter behandlingen.

Leve kärleken

Av: Casper Blom

År: 2017

Format: Bok (162 sidor)

När Casper får prostatacancer förändras allt, inte minst relationen till sambon. Mycket handlar om känslor och händelser, oftast förknippade föreställningar och fördomar kring mansrollen. Men trots alla svårigheter upplever han att framtid blev oväntat bra.

Orka cancer. En bok med tips och idéer som kan hjälpa dig att få en starkare kropp och en lugnare själ

Av: Helene Sjögren

År: 2018

Format: Bok (44 sidor)

Helene beskriver på ett lättfattligt sätt vad cancer är och hur man kan påverka hur man mår före, under och efter behandling. Hon tar upp mat, träning, rökning och hur man även kan "vårda" sina tankar.

Prostatacancer. En bok om hopp

Av: Peter Örn

År: 2016

Format: Bok (180 sidor)

År 2013 fick Peter beskedet att han har prostatacancer. Han berättar utelämnande om sina erfarenheter både medicinskt och känslomässigt. Boken innehåller även samtal med andra cancerdrabbade och en intervju med en prostatakirurg.

Tur i oturen. På offensiven mot prostatacancer

Av: Ingmar Björkstén

År: 2000

Format: Bok (246 sidor)

Ingmars PSA-värden var för höga och han fick diagnosen prostatacancer. Boken är en självbiografiskt inspirerad bok med personliga tankar som varvas med medicinska fakta.

Under bältet på en karl. En bok om prostatacancer och samlevnadsproblem

Av: Lasse Andersson

År: 2008

Format: Bok (47 sidor)

I boken berättar Lasse om sina erfarenheter av prostatacancer. Han får problem med urinläckage och blir impotent vilket han och hans partner öppet berättar om.

Broschyrer

Att få cancerbesked. Praktisk information om cancer till patienter och närstående

Av: Peter Strang och Nina Cavalli-Björkman

Utgivningsår: 2016

Format: Broschyr (24 sidor)

Broschyren är ett stöd när man fått diagnosen cancer. De olika reaktionsfaser man går igenom vid ett svårt besked beskrivs. Det finns tips på vad du kan göra för att vardagen ska fungera samt var och hur du kan söka hjälp och stöd. Författarna är cancerläkare.

Cancerfondens broschyrer

Cancerfonden har broschyrer om cancerdiagnoser och ämnen kring cancer som behandling, vara närstående, mat, sexualitet och prevention. Broschyerna finns att läsa digitalt på Cancerfondens webbsida [Broschyrer](#) och kan också beställas på Cancerfondens webbsida [Webbshop](#).

Hormonbehandling av prostatacancer och dess bieffekter

Av: Carl Dahlborn och Mats Hedlund

År: 2009

Format: Broschyr (28 sidor)

Broschyren handlar om bieffekter som man kan få vid hormonbehandling av prostatacancer. Författarna är läkare.

Om potens

Av: Lasse Andersson

År: 2007

Format: Broschyr (31 sidor)

Här finns information om potens och vad man kan göra om det uppstår problem.

Om PSA-prov för att upptäcka prostatacancer i ett tidigt skede. Fördelar och nackdelar

År: 2021

Format: Broschyr, digital (7 sidor)

Här får du information som kan underlätta inför beslut om att ta PSA-prov eller inte. Den finns på Cancercentrums [webbsida](#). Broschyren har skrivits av den nationella vårdprogramsgruppen för prostatacancer och den nationella arbetsgruppen för organiserad prostatacancertestning, i samverkan med 1177 Vårdguiden.

Patientföreningar/organisationer och patienttidskrifter

Patientföreningar/organisationer och deras webbplatser är ett stöd för både dig som lever med sjukdom och/eller funktionsvariation och för dina närstående. Där hittar du information om din sjukdom och behandling, kontaktuppgifter, filmer, forskning och nyheter inom området.

Anhörigas Riksförbund

Anhörigasriksförbund.se

Telefon Anhöriglinjen: 020-023 9500

E-post: info@anhorigasriksforbund.se

Vi anhöriga

Anhörigas Riksförbunds medlemstidning.

Prolivskvalitet

Prolivskvalitet.se

E-post: prolivskvalitet@gmail.com

Prostatacancerförbundet

Prostatacancerförbundet.se

Telefon: 08-655 44 30

E-post: kansli@prostatacancerforbundet.se

Prostatanytt

Prostatacancerförbundets medlemstidning.

Webbsidor och digital media

1177 Vårdguiden

Nationell samlingsplats för information och e-tjänster inom hälsa och vård.

Behöver du sjukvårdsrådgivning? Ring numret 1177 dygnet runt för att prata med en sjuksköterska.

1177.se

Cancerpodden

Podden innehåller information om cancer för både cancersjuka och närstående. Du kan också läsa berättelser av olika personer, drabbade, närstående, läkare och forskare.

Cancerpodden.se

Cancersnack

I podden Cancersnack tas ämnen som är aktuella vid cancersjukdom upp. Podden görs av Lotta som närstående och Emma som sjuk.

Cancersnack.se

Näracancer.se

Webbsidan är till för dig som är ung och står nära någon som har cancer. Alla som berörs av cancer behöver få veta vad som händer. Här träffar du andra unga i liknande situation och du kan få svar på frågor av sjukvårdspersonal.

Näracancer.se

Prostatacancerpodden

Detta är Prostatacancerförbundets podd. Den tar upp frågor kring prostatacancer och hur det är att leva med sjukdomen. De medverkande är både från professionen och personer som lever med prostatacancer eller är närstående. Eftersom avsnitt 1–4 är inspelade 2016 kan det skett förändringar inom behandlingsområdet.

[Prostatacancerpodden](#)

Prostate Cancer

Webbsidan innehåller medicinska fakta om prostatacancer på engelska.

[Prostate Cancer](#)

Tema Prostatacancer

Karolinska Institutets temasida om diagnostik och behandling samt forskning kring prostatacancer.

[Tema prostatacancer](#)

Ung cancer

Webbsida för unga vuxna, både för den som är cancersjuk och de närstående.

[Ung cancer.se](#)

Källkritik - när du söker information om hälsa och sjukdom

Förhåll dig kritisk till all information du hittar, inte minst på nätet. Här är några tips på hur du kan tänka kring en källas tillförlitlighet.

- Varför är källan skapad? Är det för att informera, lära ut, övertyga dig, skapa en opinion eller för att sälja något? Beskriver den en enskild händelse eller presenterar den generella fakta?
- Vem står bakom informationen? Är det en myndighet, en organisation, ett företag eller en privatperson? Är det någon som har kunskap om ämnet och någon som du litar på? På en webbsida ska det finnas information om vem som är ansvarig. Fakta om sjukdomar ska komma från dem som har kunskap inom området. Finns det andra källor som bekräftar eller motsäger innehållet?
- Är informationen uppdaterad? Det ska finnas uppgifter om när texten är skriven eller uppdaterad.

Om du vill ha fler tips kan du låna boken "Källkritik på internet" eller läsa den digitalt på

[Internetstiftelsen.se](#)

Kontaktuppgifter

Vill du veta mer om Prostatacancer är sammanställt av sjukhusbiblioteket Helsingborgs lasarett.

Sjukhusbiblioteket och Patientutbildningscentrum Helsingborg
Svartbrödragränden 3, 251 87 Helsingborg
Telefon: 042-406 25 90
E-post: biblioteket.hbg@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Lund
Entrégatan 7, 221 85 Lund
Telefon: 046-17 17 25
E-post: sjukhusbiblioteket.sus@skane.se

Medicinska biblioteket och Informateket Kristianstad
J A Hedlunds väg 5, 291 85 Kristianstad
Telefon: 044-309 27 30
E-post: medicinskabiblioteket.nordost@skane.se

Psykiatribiblioteket Lund
Baravägen 1 C, 221 85 Lund
Telefon: 046-17 48 10
E-post: psykiatribiblioteket.lund@skane.se

Sjukhusbiblioteket & Patientforum Malmö
Jan Waldenströms gata 35, 205 02 Malmö
Telefon: 040-33 18 00
E-post: sjukhusbiblioteket.sus@skane.se