

Boktips

En bok för barn

Titel: När jag glömde min födelsedag

Boken är fiktiv och handlar om Kajsa och hennes barn och barnbarn, boken innehåller lite praktiska tips och råd till den som har en anhörig med kognitiv svikt. Kajsa beskriver sin upplevelse av kognitiv svikt som "min hjärna är som en byrå där lådorna har fastnat. Jag vet att det finns en massa viktiga minnen där, men jag kommer inte åt dem".

Författare: Annica Triberg, bokförlaget: Bonnier Carlsen.

Nina Gunke och Helene Arkhem, **Innan jag glömmer**

En modig gripande bok om hur det är att leva med Alzheimers sjukdom. I boken som är skriven av Nina Gunke vill hon berätta om sitt liv som varit fyllt av dramatik, romantik och tragik. Hon vill också berätta om stressen som gjorde henne sjuk - och om den glömska som var tecken på alzheimers sjukdom. Tecken som hon önskar att hon tagit på allvar. Förlag: the book affair. Författare Nina Gunke och Helene Arkhem, År 2022.

Aja Bergström, **Trässe-skorna**

Berättelsen om en man, en sjukdom, hans familj och det stormiga hav de tvingas ut på i samband med diagnosen alzheimer. Aja Bergstrand är född och uppvuxen i Göteborg men bor numera på ön Orust i Bohuslän. Hon har ett förflutet inom kök- och restaurangbranschen. Boken kan beställas på Demensförbundets hemsida.

Margareta Skog, **"Detta är demens - fakta om en folksjukdom"**

En faktabok för både anhöriga och vårdpersonal. Det är den första boken som presenterar de fem vanligaste demensdiagnoserna och vilka behov de olika patientgrupperna har, men också deras viktigaste kännetecken. Författaren är leg. sjuksköterska och medicine doktor i omvårdnad med inriktning mot äldre och områdesansvarig tema åldrande på Karolinska Universitetssjukhuset. Förlag: Gothia Fortbildning, 2021

Elisabeth O Klint, **"Innan man vet"**

Det här är en gripande självbiografisk berättelse. Boken handlar om Elisabeths man Mats som drabbades av ALS och fronttallobsdemens. En skildring av en anhörigs dilemma i kärlek och sorg. Vi får följa författaren genom dagboksanteckningar som gestaltar livet när hennes man blev sjuk i två livshotande sjukdomar utan botemedel. Boken kan beställas från Demensförbundets butik www.demensforbundet.se/butik. Den kostar 150 kr.

Frida Johansson, **"När kriget är allt du minns"**

Handlar om äldre flyktingpatienter som riskerar att utveckla posttraumatisk stress sent i livet och att sjukdomen då misstas för demenssjukdom och vad en demenssjukdom innebär för en traumatiserad person. De som kom från Uruguay och Chile under 1970-talet, Irakkriget på 1980-talet och Bosnien på 1990-talet börjar nu bli äldre. Boken handlar om hur de kan få hjälp. Ett traumaminne är inte vilket minne som helst utan handlar om fruktansvärda minnen från krig och tortyr. Frida Johansson är traumapsykolog och boken ges ut av Gothia Fortbildning, 2021.

Chrisitna Nemell, **Unga anhöriga berättar**

Ges ut av Svenskt Demensforum, boken speglar den verklighet unga anhöriga lever i och vilka svårigheter som uppstår när en förälder drabbas av demens. Förutom intervjuer finns råd, tips, fakta och information om vart

man vänder sig för att få stöd och hjälp. Boken kostar 120 kr kan även laddas ner gratis från Demenscentrums hemsida.

Philoméne Grandin, **Glöm allt men inte mig**

Det här är en gripande bok om pappa Izzy Young, legendaren som upptäckte Bob Dylan och vars Folklore Center i New York utgjorde scen för musiker och poeter. En gripande skildring av hur hårt och skoningslöst demenssjukdomen slår, men hela tiden finns kärleken där. Boken är skriven av dottern och ges ut av Albert Bonniers förlag.

Maria Estling, **Lex Katarina**

Boken handlar om en kvinna mitt i livet vars mammas drabbas av demenssjukdom. En roman om skuld, skam och otillräcklighet, men även vardagsglädje och försoning. Det här är den första fristående delen i serien om Katarina. Boken kan köpas via Demensförbundet 120 kr

Elisabet Kallin, **Vilse i verkligheten**

En berättelse om en anhörigs erfarenhet av vaskulär demens. Författaren berättar hur det var att leva med maken Frank som fick sin diagnos när han var 67 år. Det startar med att han börjar bete sig konstigt, till att börja med inte så farligt, men sen spårar tillvaron ur alltmer. Frank var egen företagare och ansågs vara en bra chef och företagsledare. Företagandet blev svårt att klara och problemen kulminerade när en okänd person hackade företaget och började skicka ut falska fakturor. Hustrun fick ta över och försöka reda ut det hela och numera är det hon som driver företaget. Hon börjar sina anteckningar månad för månad fram till Franks död i mars 2018 då han var 73 år. Elisabet vill öka förståelsen för vad demenssjukdom är, det finns så mycket okunskap i samhället. Till och med inom vården. Boken kan beställas genom Demensförbundet och kostar 200 kr

När samtalen upphör - en bok om demens

Boken där anhöriga till personer med kognitiv svikt intervjuas. Intervjuerna har tidigare publicerats i vår tidskrift Demensforum. Bland de intervjuade finns även forskare och läkare inom området, liksom drottning Silvia som berättar om sin mors alzheimer. Boken finns i bokhandeln men kan även beställas från Votum förlags hemsida volumforlag.se (2022).

Annie Reuterskiöld, **När du dör ska jag vara nära** (Forum).

Anna-Karin Palm, **Jag skriver över ditt ansikte** (Albert Bonniers förlag). Författaren har alltid haft en tydlig relation till sin mamma. Mamman är familjens överhuvud, mittpunkt och matriark, men bilden utmanas när mammans minne plötsligt sviker. Hon börjar berätta saker som författaren aldrig hört förut och som får henne att börja ifrågasätta både sig själv och sin egen berättelse.

Wendy Mitchell, **Hon som var jag**, (Atlantis).

När Wendy Mitchell fick diagnosen Alzheimer beslöt hon att arbeta för att sprida kunskap om demens och Alzheimer, och om att det finns ett liv efter diagnosen.

Johan Jönsson, **Nollamorfa**. (Albert Bonniers förlag).

En man som för några år sedan gick i pension från sin sitt arbete på ett vaktmästeri drabbas av parkinsondemens och tillbringar sin sista tid på ett äldreboende. I denna poesibok låter författaren montage tekniken möjliggöra monologer och dialoger som utgår från den demenssjuke mannen, hans vårdare och anhöriga.

Jonas Brun, **Hon minns inte**. (Albert Bonniers förlag).

En person som glömt vem hon är, finns hon kvar? Är det samma människa även om personligheten bleknar bort?

Och vilket är störst, minnet eller kärleken? Författaren skriver om kampen med vården, om hjärnans vindlingar, om förtvivlan och tröst i vardagen med Alzheimers sjukdom.

Tomas Baccocoli, **En bastu i Umbrien**. (Kaunitz-Olsson). Pappa hade tidigare visat tecken på bipolaritet, emotionell instabilitet, hypokondri och schizofreni. För att inte tala om hetsätning, allmän vårdslöshet, borderline-beteende och narcissism. Han gjorde och sa sånt som de flesta bara tänkte eller drömde och därför tyckte många att han var lite galen. Tokig och rolig och bullrig, charmig och kul att vara med. En livsnjutare med spännande intellekt. Mycket känslor och stort hjärta, sa de. Men för mig var han bara min bredaxlade pappa. Och nu var han sjuk. Sjuk i Alzheimer, sjuk i huvudet.

Hedvig Söderlund, **När hjärnan sviker: Om livet med demens**.

Vad händer i hjärnan när vi drabbas av demenssjukdom och minnet sviker? Vad kan man göra för att skydda sig mot att utveckla demens? Finns det något botemedel när sjukdomen väl är ett faktum? Hedvig Söderlund är professor i psykologi och har studerat minnet och hjärnan i många år. Här delar hon med sig av sin expertkunskap samt av egna erfarenheter som anhörig.

Film- och TV-tips

"The Father" är en hyllad Oscarsvinnare från 2020 med Anthony Hopkins i huvudrollen. Anthony är en kulturell person som har drabbats av Alzheimers sjukdom. Detta medför stora utmaningar för den omtänksamma dottern Anne. Anthonys grepp om verkligheten faller sönder och Anne ställs inför ett svårt beslut.

"Hålla samman"

"Hålla samman" är en svensk dramaserie från 2023 om en familj där pappan insjuknar i Alzheimers sjukdom. Serien hade premiär på SVT den 27 oktober 2023. Första säsongen består av åtta avsnitt. Erik Ahrnbom har skrivit manus tillsammans med Ida Kjellin och Martin Larsson. Serien kan du se på SVT play.

"En sång för Martin"

Bille Augusts film "En sång för Martin" handlar om kompositören och dirigenten Martin Fischer (Sven Wollter) som drabbas av Alzheimers sjukdom och hans resa in i sjukdomen. Barbara Hartmann (Viveca Seldahl) är violinist i en symfoniorkester. När orkestern får tillskott av den prisbelönte kompositören och dirigenten Martin Fischer faller de handlost för varandra och bryter upp från sina tidigare liv för att leva tillsammans. Plötsligt börjar Martin att bli glömsk och förvirrad. Martin lider av Alzheimers sjukdom och försvinner långsamt in i sig själv, men Barbara vill inte ge upp sitt livs kärlek. Köp filmen DVD hos Alzheimer Sverige för 99 kr.