



**Mat, motion och medicin för äldre**

**Fallkampanjveckan 2019**

Temalista från Sjukhusbiblioteket i Västmanland



## **FACKLITTERATUR**

---

### **MAT**

**Qcabb**

**Antonsson, Sofia**

**Mer lugn mage med god mat: kokboken för dig med IBS. – 2014. 129 s.**

**Vcb**

**Fhager, Gun-Britt**

**Ätglädje: vid minskad aptit. – 2012, 32 s.**

**Qcabb**

**Frisk, Anneli**

**Lustfylld mat: på äldreboendet och i eget boende / Anneli Frisk och Mirja Ruthger. – 2002, 57 s.**

**Vna**

**Hellénus, Mai-Lis**

**Livsviktigt!: mina bästa råd för ett långt friskt liv. – 2017, 191 s.**

**Vmb**

**Jonsson, David**

**Magsmart: [mat för en lugnare mage och bättre hälsa]. – 2016. – 172 s.**

**Vej**

**Lind, Per Ove**

**Magproblem: må bra och ät gott. – 2005, 144 s.**

**Rag**

**Porsman, Camilla**

**Upp i vikt: din guide till en hälsosam viktuppgång: [teori, träningstips, recept]. – 2004, 120 s.**

**Vmb**

**Rössner, Stephan**

**Matsmart: de bästa råden. – 2010, 127 s.**

**Vmb**

**Söderberg, Åsa**

**Hälsokoden: recept för ett friskare liv. – 2015, 175 s.**

**Qcabb**

**Vissa har andra utvägar: en kokbok bland annat... / projektledare:  
Maria Gylfe. - 2013, 50 s.**

**Qcabb**

**Överby, Elisabeth**

**Bra mat vid tugg- och sväljssvårigheter: dysfagikost. - 1993, 159 s.**

## **MOTION & BALANS**

**Rag**

**Brorsson Alminger, Lena**

**Den goda motionen. - 2005, 32 s.**

**Rag**

**Clements, Carol**

**Bättre balans : tio veckor med enkla övningar för rörlighet, hållning  
och stabilitet. - 2019, - 191 s.**

**Vna**

**Clemson, Lindy**

**Balansera med mera : en handbok om hur du undviker fallolyckor /  
Lindy Clemson och Megan Swann. - 2018, - 147 s.**

**Rag/VC**

**Dellert, Kjerstin**

**15 minuter med Kjerstin Dellert [Film]: ett rörelseprogram för dig  
som sällan eller aldrig brukar gymnastisera för mycket! Det är svårt  
att sluta när man väl börjat! / Kjerstin Dellert & Jan Öqvist. - 2009.  
1 DVD.**

**Rag**

**Ekman, Ingbritt**

**Stavgång: effektiv träning. - 2009, 40 s.**

**Vna**

**Faskunger, Johan**

**Motivation för motion: hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet /  
Johan Faskunger, Kamilla Nylund. - 2014, 155 s.**

**Rag**

**Hassmén, Peter**

**Hälsosam motion: lindrar nedstämdhet och depression / Peter Hassmén, Natalie Hassmén. – 2005, 284 s.**

**Vmb**

**Hultén, Karl**

**Hjärnhälsa: kost och motion för hjärnan / Karl Hultén och Karin Wahlberg. – 2007, 112 s.**

**V**

**Kihlman, Iris**

**Hela kvinnan 50+: inspirationsbok om kvinnors hälsa. – 2006, 224 s.**

**Vlaa**

**Kubicek, Helena**

**Fri från depression med kost, motion och sömn. – 2008, 188 s.**

**Dofg**

**Pettersson, Mats**

**Kom inte och säg att du är gammal / Mats Pettersson, Claes Hellgren och Alex Danielsson. – 2006, 239 s.**

**Rag**

**Woxnerud, Katarina**

**Gå ner i vikt med promenader. – 2007, 118 s.**

## **MEDICIN**

**Vd**

**Enligt ordination: om bättre läkemedelsanvändning / J. Lars G. Nilsson (red.). – 2014, 160 s.**

**Vd**

**Fastbom, Johan**

**Äldre och läkemedel. – 2006, 110 s**

**Vd**

**Wallskär, Helene**

**Läkemedel på äldre dar: frågor och svar. – 2009, 38 s.**

**Vd**

**Äldre, läkemedel och specifik omvårdnad / Margareta Grafström, J. Lars G. Nilsson (red.). - 2010, 197 s.**

**Vd**

**Äldres läkemedelsbehandling: orsaker och risker vid multimedcinering / Annika Kragh (red.). - 2013, 235 s.**

---

## **PATIENTINFORMATION**

Webbplatsen **1177 VÅRDGUIDEN** är ett enkelt och användbart verktyg för att få fram kvalitetskontrollerad information om de flesta sjukdomar. Bibliotekspersonalen hjälper, vid behov, till med informationssökningen.

---

# Sjukhusbibliotekets öppettider

Måndag – torsdag	09.00 – 17.00
Fredag	10.00 – 16.00

---

## Sommartid 1 juni – 31 augusti

Måndag – torsdag	09.00 – 16.00
Fredag	10.00 – 16.00



### **Sjukhusbiblioteket**

**Telefon:** 021 – 17 34 40

**Epost:** sjukhusbiblioteket@regionvastmanland.se

**Post:** Region Västmanland, 721 89 Västerås

**Besök:** Sjukhusbiblioteket, Västmanlands sjukhus Västerås Ing 1.

**Sök, reservera och låna om:** [bit.ly/webbsok](https://bit.ly/webbsok)

**Följ oss på:** [facebook.com/sjukhusbiblioteket](https://facebook.com/sjukhusbiblioteket)

**Läs mer om oss på:** [regionvastmanland.se/sjukhusbiblioteket](https://regionvastmanland.se/sjukhusbiblioteket)

[www.1177.se/Vastmanland/Sjukhusbiblioteket](https://www.1177.se/Vastmanland/Sjukhusbiblioteket)

**Intranät:** Arbetsplatsen