



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.

Vj

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

Följ oss på: facebook.com/sjukhusbiblioteket

Läs mer om oss på: regionvastmanland.se/sjukhusbiblioteket

www.1177.se/Vastmanland/Sjukhusbiblioteket

Intranät: Arbetsplatsen