

## Arkiv för: [Juli 2004](#)

### 2004-07-31

□ 10:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

#### Nedladdning av musik positivt?

"[Stim](#) är en upphovsrättslig intresseorganisation för de svenska musikupphovsmännen och musikförlagen." Därför blev jag lite förvånad när jag i [Kristianstadsbladet](#) såg att de hade något positivt att säga om nedläggning av musik på nätet. Fördelen är att musik sprider sig till nya lyssnare och det som förloras genom sämre försäljningssiffror tas delvis igen av att fler kommer till konserterna.

Jag tror knappast att Stim ändrar uppfattning om att det är okej att ladda ner musik även om de ser fördelarna.

Nej, jag laddar inte ner musik från nätet. Det intresserar mig inte. Jag köper inte ens musik, lyssnar inte på radio och tittar inte på musikkanaler. Tystnad är underskattad. Och en av anledningarna är också att jag vill slippa höra Gesslebröl som verkar vara väldigt populärt just nu. \*ryyys\*

 •  [Ändra..](#)

### 2004-07-30

□ 16:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

#### Fredagsfyran

[Fredagsfyran](#)

Tema: studerande

##### 1. Har du studerat något efter grundskolan/ gymnasiet?

Både ja och nej. Definitionerna är väl hårfina. Eftersom jag gick 2-årigt gymnasie valde jag att komplettera till 3-årigt på Komvux efter att jag arbetat ett år. Då läste jag in Humanistisk-Samhällsvetenskaplig sektor. Direkt därefter gick jag en 1-årig yrkesutbildning på eftergymnasial nivå; Vårdokumentation, vilket ledde fram till mitt nuvarande yrke som läkarsekreterare. För ett par år sedan studerade jag 5 poäng vårdpedagogik på universitetet vilket gjorde mig till handledare för läkarsekreterarstuderanden. I övrigt har jag läst en del kvällskurser inom olika förbund och enstaka kurser inom Komvux. Bland annat har jag läst engelsk konversation, franska, danska, finska, html-design, tarot, akvarell och Windows OS.

##### 2. Om du skulle börja studera nu, vad skulle det bli?

Personaladministration på universitetsnivå. Jag kom in på det programmet hösten 1999 och fick behålla platsen ett år, men jag fick ge upp den p.g.a. sjukdom och flytt från Kristianstad till Göteborg. Men jag hoppas fortfarande att kanske en dag...

##### 3. Vilket är/ var ditt favoritämne?

Grundskolan: Bild och franska.

Gymnasiet: Svenska (språket, inte litteraturhistoria), kontorskunskap och maskinskrivning.

Komvux: Samhällskunskap, franska och naturkunskap.  
Vårdokumentation: Anatomi och sjukdomslära.

#### 4. Var du/ är du duktig i skolan?

Grundskolan: Nej. Jag var inte intresserad.

Gymnasiet: Ja. En ny värld som engagerade gav mig vid studenten stipendium för bästa/högsta betyget.

Komvux: Tja, jag hade så pass bra betyg att jag kom in på universitetet, men inte så mycket mer än så.

 •  [Ändra..](#)

🕒 14:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Lexikon

Källa oklar - internet? Vandrande mejl?

#### Hur kvinnor är

Ja! =

Nej!

Nej! =

Ja!

Kanske. =

Nej!

Förlåt! =

Du ska få sen.

Vi behöver... =

Jag vill ha!

Du får bestämma. =

Om du inte fattar vad jag vill ha just nu...

Gör som du vill. =

Men vad mycket skit du ska få sen!

Vi behöver prata. =

Jag måste få gnälla.

Javisst, gör det du. =

Om du en tänker tanken...

Jag blir inte ledsen. =

Självklart blir jag jätteledsen, idiot!

Åhh, vad manlig du är... =

Gå och raka dig din svettpärla!

Släck lyset! =

Jag har tjocka lår.

Det här köket funkar inte längre. =  
Jag vill flytta!

Jag vill köpa nya gardiner... =  
...och nya möbler, och snickra och tapetsera om...

Jag hörde ett ljud! =  
Jag märkte att du höll på att somna.

Älskar du mig? =  
Jag vill ha det där diamantarmbandet!

Säg hur mycket du älskar mig. =  
Jag krockade med bilen.

Jag är snart klar. =  
Sätt dig i soffan och kolla på fotbollsmatchen som just började.

Du måste lära dig att kommunicera. =  
Håll bara med!

Lyssnar du på mig? =  
För sent, du är död!!

### **Hur män är**

Jag är hungrig! =  
Jag är hungrig!

Jag är sömnig! =  
Jag är sömnig!

Jag är trött! =  
Jag är trött!

Ska vi gå på bio? =  
Jag vill ha sex med dig!

Vill du äta middag med mig? =  
Jag vill ha sex med dig!

Kan jag ringa dig någon gång? =  
Jag vill ha sex med dig!

Ska vi dansa? =  
Jag vill ha sex med dig!

Vilken fin klänning! =  
Sjysst kaross!

Du verkar spänd, ska jag massera din nacke? =  
Jag vill kela med dig!

Vad är det? =  
Vad har du nu för dj\*\*la ångestattack?

Vad är det? =  
Antar att jag kan glömma sex i kväll?

Jag är uttråkad! =  
Vill du ha sex?

Jag älskar dig! =  
Jag vill ha sex nu!

Jag älskar dig också! =  
Ok, nu har jag sagt det, kan vi ha sex nu?

Du blev jättefin i håret. =  
Det var snyggare innan.

Vill du prata? =  
Om jag får dig att tro att jag är en djup kille, så kanske det blir sex sen?

Vill du gifta dig med mig? =  
Du ska inte få en enda chans att ha sex med någon annan!

Den där blusen funkade inte ihop med den kjolen. =  
Jag är böj!

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-29

□ 23:59:57, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Hud mot hud finns bara ljus

I sommar har jag sett en del dokumentärer och insett att jag verkligen tycker om att se denna typ av program. Det har jag nog alltid gjort, när jag tänker efter. Dokumentärer brukar ha någonting att berätta. Särskilt om det handlar om "vanliga" människor i vår vardag och deras livsvillkor. Alla har en historia att berätta om man ger sig tid. I USA finns ett program där man pekar ut ett namn i telefonkatalogen, söker upp den personen och låter personen i fråga berätta om sitt liv. Jag önskar att motsvarande kunde komma i svensk version.

Jag har precis sett dokumentären "Du ska nog se att det går över" som visades på SVT. En film om tre tjejer och deras process under fyra år av att komma ut som lesbiska. Välgjord och bra, men jag blev lite nedstämd. Ensamheten och svårigheterna kan jag relatera till, men en ny tanke väcktes hos mig. Varför är det så viktigt med reaktion? När de väl berättat för sina föräldrar, så fick de inga reaktioner. Alls. Man kan tycka att det väl är bra om föräldrarna tar det så lugnt och naturligt utan problem? Jo, jag tror att de reagerade även om de inte visade det eller sa något. Men varför vill man få en yttre reaktion - vet man ens vilken reaktion man önskar eller förväntar sig? Min fråga är om man byggt upp något inom sig under åren som ledda fram till "outingen" och som sedan blev ett antiklimax? Bara för att man själv är redo för att ta upp frågan till diskussion, behöver det inte betyda att omgivningen är det. Skulle en reaktion från omvärlden vara en bekräftelse? Varför går inte ett tyst accepterande lika bra? Handlar det om identitetsbekräftelse? Varför söker man reaktion? Jag ifrågasätter inte något. Jag är nyfiken.



□ 19:10:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## På lika villkor?

Varför räcker inte pengarna inom sjukvården? Ett skäl kan vara att många smiter från sina sjukvårdräkningar. Varje år förlorar sjukvården 200 miljoner kronor på att patienter inte gör rätt för sig. I det totala budgetunderskottet, som i år lär bli tio miljarder, är det ingen stor summa. Men det är mycket om man betänker vad dessa 200 miljoner skulle kunna göra. (Budgetunderskottet gäller alla verksamheter inom landsting och kommun, och inte enbart för sjukvården).

Anledningen till att vi betalar skatt beror på vårt välfärdssystem. Nu för tiden tycker jag att "välfärdssystem" låter hänfullt. Skatten till detta välfärdssystem ska ge oss lika vård på lika villkor. Det är inte lika villkor. Skattepengen varierar från landsting till landsting och inte ens vården är den samma på olika platser i landet. Färre i arbete genererar mindre skatteintäkter. Besparingar ändrar villkoren för den vård som finns att tillgå, som dess tillgänglighet (avstånd och väntetid). Inom en inte alltför avlägsen framtid kommer 40-talisterna, som nu börjar gå i pension och som är en stor "kull", att bli vårdkrävande. Skattehöjningar är konstgjord andning, varför jag direkt avfärdar det som en lösning. Och någon direkt lösning finns inte då frågan är komplex.

Det finns olika högkostnadsskydd och maxtaxor inom både de kommunala och landstingsstyrda verksamheterna. Det kan tyckas vara bra, särskilt högkostnadsskydden, då det är samma regler som gäller alla. Eller är det ett problem? Kanske dessa högkostnadsskydd skulle vara inkomstgrundade? Själva vårdtaxorna är olika i landet, men högkostnadsskyddet träder in på samma nivå oavsett vart man bor. Kanske det också är ett problem? Går jag till farbror doktorn får jag betala 300 kronor. Jag vet inte om det är rimligt – kanske. Men där ser jag varför så många smiter från sjukvårdräkningen. Många har inte råd att på en gång kasta ut dessa pengar samtidigt som de kanske måste köpa dyra läkemedel och göra täta återbesök. Några till och med kanske struntar i att gå till doktorn eller lösa ut sina recept p.g.a. detta. Kan man kalla detta för "vård på lika villkor"? Högkostnadsskyddet för läkarbesök är 900 kronor. Det däremot, finner jag i underkant. Kanske resurserna hade räckt längre och fler fått sin berättigade vård om besöken vore billigare och högkostnadsskyddet något högre?

Undersökningar har gjort klart att arbetsorganisationen (sjukvården) som arbetsplats är bättre för de anställda om där finns många mellanchefer. Hur klart är det egentligen? Detta är något som kostar väldigt mycket pengar och inte blir arbetsmiljön bättre av att ha förtvivlade patienter i telefonen som bönar och ber om att få komma fram till den vård de har rätt till och behöver, men där de ekonomiska resurserna brister i en organisation där allt går till en otymplig organisation. Förutom alla tjänstemän, så finns det också väldigt många politiker, som försöker styra över vården samtidigt som de ska avlönas med skattemedel som kunde ha gått till vården. Är inte själva sjukvården och dess vårdinrättningar, mer kompetent att själva styra över sina givna medel? För att sedan inte tala om allt det som också tas från skatteintäkterna och som läggs på andra uppdrag – som lokaltrafik och kultur. Kulturen påstår man är till för folkhälsoarbetet. Varför måste detta ligga under samma tak som landstingen? Folkhälsoarbete är ingen förebyggande sjukvård i egentlig mening. Är det inte mer akut att ta hand om dem som väntar på strålbehandling, för att ta ett exempel? Man har inte bara skurit ner på sjukvården, man har på vissa ställen helt eliminerat den. Okej, så det är vad man menar med "lika villkor"? Alla får samma obefintliga vård, eller?

Har jag någon egentlig lösning på detta? Nej. Ett första steg vore att avskaffa landstingen som organisation eller på något sätt förändra det förlegade arbetssätt som finns i dag och som inte ändrats mycket genom decennierna. Kanske makten borde centraliseras för att få samma vård på samma villkor över landet. Kanske också en massa mellanled borde kapas för att få mer verklighetsnära beslut inom vården och för befolkningen. Och framför allt borde man se till vad det egentligen är man lägger pengarna på. Behandling och personal är och ska vara största budgetkostnaderna. Inte åt sysslolösa tjänstemän, politiker och mellanchefer eller till suspekta och smala kulturprojekt.

Allvarligt talat så är jag djupt bekymrad. Det var länge sedan vi levde i ett välfärdssamhälle. Skatteintäkter var kanske en god tanke i solidaritetens namn, men inte när så många går arbetslösa. Och landstingen och kommunerna gör det inte bättre av att göra sin vårdpersonal arbetslös – de förlorar ju intäkter på det även om de

inte behöver betala löner. Dessutom blir arbetslösa också sjuka. Och politiker...

Källor:

[Dagens medicin](#)

[SKTF-tidningen](#)

[Svenska kommunförbundet och landstingsförbundet](#) (artikel)

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-28

📅 12:10:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Lite om Gazzy

Enligt [Bitis](#) skriver jag spaltmeter här dagligen men nästan ingenting om [Gazzy](#). Det kan nog stämma. Missens små egenheter har jag avhandlat på hennes egen sida och under sommaren har här varit rena följetången angående hennes slickdermatit och veterinärbesök.

Gracile Golden Star, som Gazzy egentligen heter (men jag använder inga namn på henne privat - hon är "lillamissen"), blev sex år i april. Tänk, när hon flyttade hem till mig hade hon precis blivit fembarnsmor, ägt tre tidigare familjer och var bara två år. En förklaring till hennes ovilja till att bli tvättad och borstad samt att hon inte tillåter att jag klipper klorna på henne, kan nog förklaras av hennes liv som vagabond. Men nu har hon bott större delen av sitt liv hos mig. Klippa klorna är hon fortfarande tveksam mot och borsta får jag göra på nåder. Sakta men säkert börjar hon acceptera att jag ibland tvingar mig på henne. Trots denna ovilja till beröring vill hon ständigt vara i hud-mot-päls-kontakt med mig. Bli kliad på magen gör henne viljelös. På natten vill hon antingen sova på min rygg eller bredvid min huvudkudde (varför lyckas min näsa alltid hamna i hennes bak?).

De första åren var hon väldigt skeptisk till om jag fick besök. Hon kom inte nära, utan strök bak ryggen på mig, bevakade allt och alla. Numera tassar hon oförskräckt fram till alla.

Hon blev mer tillgiven efter veterinärbesöket. Det som förvånar mig lite, efter detta besök, är att hon inte längre vill leka eller vara aktiv. Annars pratar hon mer än vanligt och riktigt högljutt - inte bara småpip så som det vara tidigare.

Några saker skrämmer henne från vettet. Höga ljud, dammsugaren, fiskmåsar utanför fönstret och vatten. Trots denna vattuskräck sitter hon alltid och stirrar fascinerat på mig när jag duschar. Vet inte om det beror på att hon då får se väldigt mycket karl.

Fortfarande är måttbandet hennes älsklings sak. Hon går högljutt fram och tillbaka med det i lägenheten. Helst ska måttbandet ligga under sängen, om hon får bestämma. Förmodligen är måttbandet hennes kattunge. Dock börjar jag misstänka en annan sak. Måttbandet är gult. Jag har nyligen köpt en gul matta och hon skriker lika högljutt när hon står på den. Kanske det bara är så att gult inte behagar henne och hon vill få undan den hemska färgen?

Jag tycker väldigt mycket om min kisse. Hon har många egenheter, men jag älskar henne ändå. Om det nu undgått någon.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-27

📅 20:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Drömmen om heltid och akademisk utbildning

Konsekvensen av att vara ledig gör att jag känner mig väldigt avslappnad. Den vila jag fått gör att jag känner mig energirik. En annan konsekvens är att jag får tid att fundera och tänka ut saker och ting som borde förträngas direkt. Kombinationen av dessa två konsekvenser av att ha semester har resulterat i att jag återigen funderar på om jag inte borde börja jobba heltid. Efter sex år. Dumt, va? Jag vet ju vad detta skulle få för konsekvens av de två tidigare summerade konsekvenserna. Komatös trötthet, pseudoskov och "no life at all". Det som lockar mig till sådana här tanklösa dumheter är jakten på ett normalt ekonomiskt leverne. Det är inte kul att vara fattigpensionär vid 34 års ålder trots att jag arbetar 75 %. Det som känns mest är att min 75-procentslön helt går till hyran. Pensionen (25 % = 1 947 kr) ska räcka till resten, som studieskulden, flärdtjänst och hemsktjänst. Svår ekvation.

Det jag fortfarande funderar över, efter att ha slagit ovanstående ur hågen, är vilka rättigheter jag har. När jag anställdes hade jag en heltidstjänst. Sedan fick jag pension 25 % och fick inte behålla min heltidstjänst, men jag har aldrig fått skriva om tjänsten. På det anställningsbevis jag har står det att jag har en heltid. Enligt Försäkringskassans regler har jag rätt till att åter börja jobba heltid och låta pensionen vara vilande. Men vad säger arbetsgivaren om det? De har nämligen skrivit om min tjänst (utan att jag fått se eller skrivit under något) och lagt över mina 25 % på andra tjänster som utökats (eller om de i sin besparingsiver helt dragit in dessa 25 %). Varken arbetsgivaren eller facket kan svara på vad som är rätt om jag vill börja jobba heltid. Hänvisas jag till arbetsförmedlingen för att finna arbete på 25 %? Nja, nu är det ju inte aktuellt för mig att börja jobba heltid, men frågeställningen gör mig nyfiken på vad som egentligen är rätt och riktigt. Det är väl därför heller ingen idé att gå på djupet med frågeställningen, även om sakfrågan i sig är intressant.

På tal om studieskuld. Nej, jag kan inte ångra att jag tog studieskuld i tre år i slutet av 80-talet för att läsa in gymnasiet och läsa yrkesutbildning. Jag hade inget val och då var det rätt. Självklart känns det inte rätt (eg. bra) att betala en evig skuld som inte uppvägs av det jag arbetar med. Särskilt inte då jag inte kan arbeta optimalt. Sånt tar inte skulden hänsyn till. Det enda jag ångrar, men som jag inte kan göra något åt, är att jag aldrig fått en universitetsutbildning. Då hade det känts lite bättre att betala på en evighetsskuld, som kanske inte heller då blivit en evighet... Gud, vad jag saknar en akademisk utbildning. Det är nog fortfarande min största önskan. Om jag bara kunnat... \*sorg\*

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-26

□ 18:20:20, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Bloggdemoner och ordinär dag

Jag kan inte prestera. Det börjar bli aningen förvirrat. Det skrivs kors och tvärs över nätet om vad som är dagbok och vad som är blogg. Uppfattningarna är subjektiva och några klara riktlinjer verkar inte finnas. Jag har min egen bestämda uppfattning (som varierar från minut till minut) och borde därför inte bry mig. Trots att jag döpt sidan till "weblogg" så är det inte mycket till weblogg. Det är en dagbok. Eller? Kanske den är ett mellanting? Hur som helst, oavsett vad man kallar innehållet här för, så är det en personlig iakttagelse. Riktas den mot egot så kallar jag det för dagbok. Riktas det kring yttre händelser, ser jag det som en blogg. Åh, jag skriver en bloggdagbok. Så var det ur världen och jag kan koncentrera mig på att skriva oavsett innehållets etikett.

Missen mår bra. Jag mår bra. Om en vecka börjar jag arbeta efter en månads semester. I dag var jag en sväng inom jobbet för att säga att jag fortfarande har semester (jag är elakare än vad jag vill göra sken av och jag njuter hämningslöst). Därefter var det åter dags för sjukgymnastik – 12 gånger på 40 dagar; i dag fick jag mitt högkostnadsskydd. Jag kör samma program och ska så göra en månad till. Cyklar 5 minuter, tåhävningar, benlyft med fotboja, situps, bäcken- och benlyft samt balansera på ett ben the doggy style. Första gången tog det en timme, men nu gör jag det på en kvart. Jag vill ha större utmaningar men får tåla mig lite till.

Bloggdagboken blev med tyngdpunkt dagbok. Jag har inte så mycket att säga. För stunden.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-25

□ 20:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Svengate

Ulrika, Nancy och nu Faria: [Jag hade sex med Svennis](#)

Är det inte väldigt missvisande att kalla honom för Svennis?

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-24

□ 22:40:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Bloggare

[e.tage](#) länkar i dag till [Pierre](#) som vill ha hjälp med några frågor kring varför man bloggar. Självklart ställer jag upp och besvarar frågorna.

#### 1. Varför bloggar du? Och varför började du?

Jag gick en html-kurs hösten 1998, då jag var nyfiken. I januari 1999 blev jag långtidssjukskriven (ett år) och fick då tid att skapa en hemsida. Dock tyckte jag det var tråkigt att jag inte hade något material att lägga ut på hemsidan. Av händelse såg jag då några dagböcker på nätet och tänkte: "Aha! En dagbok gör en hemsida levande och jag har något att fördriva tiden med". Så började det. Och så har det fortsatt. Anledningen till att jag fortsätter är något jag frågar mig ofta. Förmodligen har det blivit en vana. Samtidigt är det också ett sätt att sammanfatta sin dag att i lugn och ro sätta sig framför datorn och summera dagens händelser och tankar. Man rannsakar sin dag på ett annat sätt.

#### 2. Hur ofta skriver du på din blogg? Är det viktigt att skriva ofta?

Det går i perioder. Oftast försöker jag få till en text dagligen och ibland blir det något fler. Enstaka dagar skriver jag inget, men de dagarna är lättträknade. Ofta och mycket är inte intressant, men en viss kontinuitet krävs nästan. Ja, för mig personligen alltså. Jag får något som liknar abstinens om jag inte skriver dagligen.

#### 3. Hur många besökare har du på din blog (ungefär)? Har du gjort något särskilt för att få fler läsare?

Det pendlar mellan 75 och 600, men oftast är det omkring 150-200 besökare som tittar in dagligen. Jag gör inte så mycket för att få läsare. I början (1999-2000) skrev jag ofta i andras gästböcker, men det har jag slutat upp med. Skriver jag i en gästbok brukar jag nästan aldrig lämna en länk till min hemsida. Jag finns med i några dagboks-/webbloggsamlingar men inte för att få fler läsare. Det beror snarare på solidariskt stöd för dem som driver dessa sidor.

#### 4. Vad ska en sajt innehålla för att kunna kallas blogg?

Regelbundna uppdateringar som speglar åsikter, tankar, privata händelser eller mer världsomfattande händelser. Egentligen är det ingen större skillnad mellan dagbok och blogg (jag föredrar ordet webblogg). Dagböcker är kanske mer personliga och beskriver mer personens vardag och bloggarna länkar mycket till åsikter som man själv också vidarutvecklar. Men det bloggar skriver nu fanns också tidigare i dagböckerna. På det sättet anser jag att bloggen är smalare, och ibland mer ointressant, än dagboken. För att verkligen kallas blogg anser jag att man



bör ha ett bra publiceringsverktyg (databashantering) och möjlighet för besökande att kommentera varje anteckning i direkt anslutning till det skrivna. I övrigt kallar jag min blogg för "typ weblog" då det är lite av varje - både dagbok och blogg. Tidigare hette min dagbok "typ dagbok"(innan blogg blev populärt) då den också hade funktionen av en blogg. Definitionen för blogg är svår och subjektiv.

### **5. Tror du att den svenska bloggvärlden kommer att bli en verklig kraft i samhällsdebatten, eller kommer det att vara en liten grupp som bloggar för varandra?**

Värre än så. Förutom att jag inte tror att bloggvärlden blir en kraft, så tror jag inte på påståendet att det är **en grupp** som bloggar för varandra. Det är många små grupperingar där det blir inbördes beundran. Fortfarande bemöts nätlivet med skepsis av allmänheten där media än i dag framställer det som något nytt och märkvärdigt. Många bloggare kommer och går utan att lämna närmare intryck eller avtryck. I slutändan är det väldigt få som kontinuerligt bloggar. Detta är kanske människor med starka åsikter men jag tror att de får vända sig till ett annat media om de verkligen vill påverka samhällsdebatten.

Största anledningen till att blogga: det är roligt. I dag insåg jag att det inte är så mycket dagbok/blogg som dokumentär, det vi gör på nätet. Vi beskriver vår vardag ur olika aspekter och det är intressant. På det här sättet får man ta del av andras liv och tankar. Man får uppleva en vardag helt olik ens egen. Det vidgar vyer och kanske det också gör människor mindre fördomsfulla, empatiska och ödmjuka. Samtidigt, om jag har tur, så kanske jag genom mina texter öppnar någon annans sinne.

 •  [Ändra..](#)

📅 20:15:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## **Alltid sol**

För den som saknar solen, kan man ju alltid gå in och titta på solen live (webbkamera). [Ultraviolett vy över solen.](#)

 •  [Ändra..](#)

## **2004-07-23**

📅 20:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## **Blandad fredagsfyra**

[Fredagsfyran](#)

Tema: blandat

### **1. Vad ska man göra när sommaren regnar bort?**

Göra? Själv njuter jag och anser att jag aldrig haft bättre semester. Sol och värme är något avskyvärt. Sol ger migrän och värme gör att jag ligger utslagen i ms-symtom oförmögen att aktivera mig plus att värmen ger mig svår smärta. Eftersom det nu varit en sådan fin sommar (mina mått) så har jag kunnat göra något vettigt. Gått på sjukgymnastik. Nyttigt och roligt.

### **2. Vad är det bästa som hänt dig på sistone?**

Måste ha varit löneförhöjningen i april. Vänder man på slantarna p.g.a. delpension, låg lön, dyra hjälpinsatser, så räknas allt. Annars kan jag inte säga att något speciellt har utmärkt sig sista tiden.

### **3. Vad önskar du dig just nu?**

Något sött. Kanske jag skulle ta och smutta lite på en Bailey's? Det är ju trots allt fredag.

### **4. Hur känner du dig idag, egentligen?**

Väldigt trött. Jag har haft svängdörrar hemma de senaste dagarna med hemtjänst två dagar och besök av arbetsterapeut i dag som lämnade en sittbräda till badkaret. Och så var jag på sjukgymnastik i går. Sånt här stressar upp mig lite och då sover jag dåligt samt kan inte slappna av. Därför är jag trött. Sömnbrist helt enkelt. Annars mår jag bra. Jag lever. Större krav har jag inte.

 •  [Ändra..](#)

📅 10:45:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Hemtjänst

Det var 1992 Ädelreformen trädde i kraft. Då fick kommunerna ansvar för hälso- och sjukvård i särskilt boende. När Kommun- och landtingsförbunden tio år senare presenterade hur utvecklingen gått, visade det sig att få fick särskilt boende. Istället får äldre bo hemma med utökad hemtjänst och anhörigstöd.

Kommunernas ekonomi är krass. Inte många förstår vad hemtjänst i dag innebär. Mycket beror på vilket behov man har av hjälp, men vissa saker verkar bli standard över landet. Ungefär 25 % av kommunerna uppger att städning i hemmet sker var tredje vecka. Hjälp med att duscha får man en gång i veckan. Matlagning innebär inte att hemtjänsten kommer och hjälper till någon gång i veckan med att laga mat tillsammans med hjälptagaren. Istället sker matleveranser med kyld mat en gång i veckan där hjälptagaren själv får portionera och värma maten. I Göteborg innebär det att man får låna en mikrovågsugn av kommunen för att värma maten.

Det kan tyckas vara en bra service tills man börjar fundera på hur man själv skulle vilja ha det. Anta att du inte kan göra det minsta själv. Städning var tredje vecka? Hur ser en toalett ut efter tre veckor, för att ta ett exempel? Om du inte kan tvätta dig, hur fräscht känns det att bara få bli tvättad en gång i veckan jämfört med hur ofta du tvättar dig/duschar i dag? Maten får du inte själv bestämma. Kanske du är sugen på tacos? Det lär du aldrig få med matlådorna och du får inte hjälp med att själv tillaga det. Vill du behålla din integritet och ha någorlunda kontroll över ditt liv i det här läget, får man hoppas på att du har tillgång till empatiska anhöriga.

Ändå säger över hälften av kommunerna att det inom tio år blir resursbrist cirka 65 % av kommunerna tror inte att man kommer att klara av det ökade behovet. Det är brist på personal och pengar.

Nu är det inte så att jag går under Ädelreformen. Det som styr min hemtjänst är SoL (Socialtjänstlagen) för personer under 65 år. I praktiken är det ingen skillnad då det är samma hemtjänst, samma kommun, samma utövare. Och det är bedrövligt.

Hemtjänst är integritetskränkande och ologiskt. Det tog väldigt lång tid, trots behov, innan jag ens vågade närma mig tanken om hjälp. Ändå kom jag till en punkt där jag insåg att det handlade om livskvalitet. Det jag önskade hjälp med var inköp och städning då det är energikrävande. Den orken, eller återhämtningstid, äger jag inte om jag samtidigt vill vara aktiv i arbetslivet eller ha en vaken fritid. Prioriteringar måste i sådana här lägen göras. Ville jag fortsätta arbeta, ha ett socialt liv och mental stimulans? Eller ville jag sitta apatisk hemma utan kontakt med omvärlden samtidigt som inkomsten genom hel förtidspension skulle sänkas till 25 % av en heltidslön? Ville jag vara så pass självständig att jag efter arbete, städning och inköp skulle tillbringa all min fritid till att ligga utslagen i sängen med all världens symtom bara för att nästa dag försöka åter släpa mig till jobbet? Valet blev i det perspektivet lätt.

Jag fick beviljat städning och inköp. Inte trodde jag att det skulle innebära så stora problem som det sedan blev. Först och främst blev jag lite förvånad över städningen. Enligt beslutet får mitt gästrum inte städas (dammsugning och våttorkning) trots att den fria ytan bara är 1 x 2 meter. Dessa två kvadratmeter borde inte utgöra något problem tidsmässigt, eller vad det nu beror på, då man ändå städar övriga 77 kvadratmeterna. Sedan förstår jag heller inte varför städning inte får ske oftare än tre veckor. En timme (max) var tredje vecka blir inte mycket till städning. Inte med tanke på min bostadsstorlek. Man dammsuger, våttorkar, dammar, tar toalett och badrum men man rör inte köket. Dessutom har jag katt. Det är inte trevligt att vistas hemma när missen faller päls eller drar ut kattsand i hela lägenheten. Men det är bara att gilla läget samt själv fortsätta städa trots att det inte ska behövas.

Det stora problemet med städningen har varit att pussla in det i mitt schema. Trots allt har jag ett arbete att sköta. Tyvärr (enligt hemtjänsten) så har jag schemalagd arbetstid vilket gör att jag har få fridagar som inte infaller samma veckodag vecka efter vecka. Nu sammanfaller trots allt exakta fridagar var tredje vecka, d.v.s. städning kan jag enligt mitt arbetschema få exakt samma veckodag var tredje vecka. Om det hade varit så lätt. Om hemtjänsten kommit enligt avtal. De uteblir och dyker upp helt andra dagar då jag inte är hemma.

När det gäller inköp är det en annan del av hemtjänsten som utför det uppdraget. De kunde räknas bort direkt då de bara handlar fredagar åt alla hjälptagare och då måste man alltid vara hemma för att lämna ifrån sig kontanter samt kunna ta emot varorna. Jag arbetar 2 av 3 fredagar. Alltså fick städgruppen ta inköpen, men det höll bara i några månader. De krävde att jag var hemma samma klockslag, samma veckodag, varje vecka. Nej, jag arbetar. Därmed slutade man handla åt mig innan något nytt beslut tagits om vem som skulle ta över det inom kommunen. En tredje grupp blev nu indraget i detta. Dock säger de samma sak. Jag måste vara hemma samma klockslag, samma veckodag, varje vecka. Här gick det att lösa genom att de kommer sen eftermiddag då jag hunnit hem från jobbet. Tyvärr brister det ändå. Man uteblir, dyker upp oväntat på fel dag, vet inte vad det är för uppdrag de ska utföra o.s.v. Det är enormt dålig kommunikation i den arbetsgruppen.

Eftersom hemtjänsten uteblivit vid så många tillfällen klagade jag. Som plåster på såren behöver jag inte betala något i juli. Klen tröst när man står utan mat i flera veckor och inte får städad på en hel sommar. Som om inte detta vore nog så ska man behöva utstå kommentarer som att de inte tycker om ens inredning, vill att man gör av sig med mattor som de tycker är besvärliga att dammsuga, har fel sorts rengöringsmedel, fel trasor med mera. Jag sa ju att det var integritetskränkande.

Stelbent. Hemtjänsten är otroligt stelbent. De många problem som uppstått har mestadels berott på att jag arbetar. Personer under 65 år brukar arbeta. Oavsett handikapp är man i någon form av aktivitet som ligger utanför hemmet. Alla hjälptagare är inte ålderspensionärer. Det är därför Ädelreformen inte gäller mig, men jag får samma hjälp eftersom jag går under Socialtjänstlagen. Varför kan kommunen inte anpassa sig efter det? Det är så otroligt snålt med tanke på att man knappt kan få den hjälp man har rätt till. På vems villkor ska det vara? Mina eller kommunens? Ska jag tyst och tacksamt ta emot den bristande hjälpen eftersom det trots allt är en hjälp? Är det inte meningen att man genom detta stöd ska kunna fortsätta leva sitt liv utan att behöva göra avkall? Som det är i dag får jag utnyttja flexklockan till bristningsgränsen för att få det att gå ihop. På grund av stelbentheten. Det går inte att skylla på bristande ekonomiska resurser inom kommunen då detta verkar vara mer ett organisatoriskt problem. Brister man så här mycket kan jag förstå att de ekonomiska resurserna brister än mer. Får alla vi med hemtjänst avdrag på fakturorna då servicen brister, är det inte konstigt.

Det värsta är att jag inte vet vad jag personligen kan göra för att få rätsida på detta. Varför måste jag ständigt behöva slåss för min rätt som är lagstadgad? Hur kan jag förbättra en organisation som brister? Hur kan den hjälp jag får bli optimal utan friktion?

Så här så verkligheten ut. Tyvärr delar jag mina erfarenheter med många fler, men jag är varken tyst eller tacksam.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-22

□ 11:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Jordgubbar

Det är inte alltid man får det man önskar. Jag är oerhört tacksam att jag får hjälp med inköp då det i stort sett är en omöjlighet för mig att ta mig till affären. Fortfarande ångrar jag bittert att jag förra fredagen traskade till affären (där jag inte varit sedan i januari) då jag ännu inte återhämtat mig från det pseudoskov ansträngningen innebar. Benen är tunga som bly och jag tappar balansen. Trots detta går jag på sjukgymnastiken som vanligt även om det

också är en för mig nästan övermäktig ansträngning.

För att återgå till det där att man inte alltid får det man önskar. Det har skett några missöden med inköpen. Den beställda limpan blev knäckebröd. Av någon anledning fick jag en burk konserverade champinjoner. Jag tål inte svamp. Och i går fick jag två liter jordgubbar. Det jag hade beställt var jordgubbsdricka, eller det som jag skrivit på handellappen: "2 st jordgubbsdricka à 2 dl".

Så under förmiddagen har jag stått och noppat jordgubbar som ska läggas i frysen. Modern får ta hand om dem nästa gång hon kommer. Själv får jag munklåda av jordgubbar varför jag inte ens provsmakat dem. Och jag som tycker om jordgubbar. Okej, jag kan äta jordgubbar men då måste de vara uppblandade rejält med något annat. Märkligt nog verkar det också gå bra att dricka jordgubbsdricka. Man kan väl säga att jag har en mycket lindrig form av allergi men ingenting säger om utvecklingen, så varför provocera genom att ta jordgubbar i koncentrat?

Mot sjukgymnastiken!

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-21

□ 22:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Kultursverige

Jag håller med om att [svensk film är usel](#). Dock vill jag också påstå att svensk litteratur och svensk musik är lika uruselt dåligt. Vad problemet egentligen beror på vet jag inte med säkerhet. Litet och begränsat utbud? Det kan man inte säga om marknaden med tanke på att biograferna får fler besökare, vi köper fler böcker och, ta mig tusan, så köps det en hel del musik. Så jag får inte ekvationen att gå ihop. Om det nu finns en marknad - varför får vi då dessa inhemska produkter med så låg kvalitet?

Någon som minns den svenska musiken på 80-talet? Många band försökte sig på utlandslanseringar genom att sjunga på engelska. Jag vet inte om man tänkte "kunde Abba så kan vi", men det lät hemskt. Musiken höll bara en nationell klass, dålig med andra ord, och med engelska texter (eg. svengelska) lät det bedrövligt. Vad jag vet så slog inget av de här banden på 80-talet förutom Europe och i sista skälvande minuten av decenniet kom Roxette. Sedan har svensk musik inte utvecklats så mycket. Halvtaskiga poplåtar med dansbandsinfluenser. Det kallar jag inte musik. Själv uppskattar jag soul som är väldigt stort i de engelsktalande länderna, men ändå har vi bara Robyn inom landets gränser. Däremot har vi trots allt bra låtskrivare som sitter verksamma i landet. Och vad gör de? Jo, producerar låtar till artister i andra länder. Antingen kan vi inte (be)hålla det som är gångbart eller så blir ingen profet i sitt eget hemland.

Skönlitteraturen och filmen i Sverige är lika bedrövlig. Litteraturen andas Strindbergdepression och filmen Bergmanångest. Långdraget och segt utan riktigt avslut. Lyckligt är det aldrig åtminstone.

Jag är kritisk. Kulturklimatet i Sverige är syrefattigt och verkar styras av personer med sin egen agenda och egna ideal där vi som mottagare av kulturen inte verkar ha mycket att säga till om. Jag menar nu inte att vi ska följa någon USA-trend och göra actionfilmer eller dylikt, utan jag vill ha bredd i allt. Inte kommersiellt gångbar bredd men en mångfald av smala projekt som ges tid att utvecklas. Snabba och stora vinster gör att man inte har tid att plöja ner pengar i sådana här projekt då det inte ger snabba resultat.

När det gäller litteraturen förstår jag att så många i Sverige köper utländsk litteratur. Det ger valmöjligheter som inte finns här. Bokhandeln har insett detta genom att ta hem utländsk litteratur, men bokförlagen har inte förstått detta och satsar inte nämnvärt på nya författare. För filmens del är det samma sak där DVD-importen är stor då svenska filmbolag inte kan ge oss det vi vill se.

Förbättras inte allt detta snart befarar jag att vi, tyvärr, blir helt amerikaniserade vilket är synd. Vår kulturella identitet håller på att gå förlorad i svensk skit.

 •  [Ändra..](#)

📅 12:40:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Kisseslampan

För ett par dagar sedan fick den lånade kattburen skickas vidare i bekantskapskretsen. Egentligen har jag inte behövt buren sedan jag var hos veterinären för ett par månader sedan, men buren stod väldigt bra här i ett hörn. Kissen, som inte har fobi för transportlådor, flyttade in i buren. Där låg hon i sitt lilla gryt som hon fint inrett med gosig frottéhandduk och diverse leksaker som tygmöss och måttband. Hon trivdes där helt enkelt.

Så kom den rysliga måndagsmorgonen då jag tog buren och tömde den på innehåll. Kissen såg förskräckt ut och gnydde. När jag klev ut genom ytterdörren med buren skrek hon i ångest. Vid flera senare tillfällen har hon återvänt till platsen där transportburen stått utan att finna sitt hem. Då har hon brukat stirra anklagande på mig som vräkt henne, trots att detta bara var en lånad bostad.

Självklart tolkar jag säkert in väldigt mycket egna känslor när jag beskriver kissens ångest. Jag känner skuld. Förmodligen är det inte så allvarligt, kissen bryr sig säkert inte om att hon istället får finna andra platser att lägga sig på. Ändå känner jag mig som en stor skurk, så jag kommer att införskaffa egen transportbur åt henne. Om inte annat så behöver jag det snart när det blir dags att åter ta till veterinären för kastrering.

I övrigt mår hon förträffligt. Fortfarande är hon naken på sidorna efter slickmanin och rakningen, men där börjar komma lite fjun. Min [Gazzy](#)...

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-20

📅 11:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Upprensning

Vilken fin [kommentar](#). "Det blev fel och det var inte meningen att det skulle komma ut i tv [...]". Sagt av den politiker inom kristdemokratien som lär ha hoppat av då KDU:s ordförande är homosexuell. Är det nu anledningen så håller jag med KDU:s ordförande om att det behöver rensas ut i partiet. Även om kd är sista partiet jag skulle rösta på, så blir jag mörkrädd. Men inte förvånande med tanke på dessa kd-politikers [tidigare uttalanden](#). Min uppmaning är: Rensa på!

Jag blev lite nyfiken på vad egentligen [kd:s familjepolitik](#) säger. Nej, inte finner jag något om att sexualiteten skulle vara ett hinder i familjepolitiken. Å andra sidan så står där inget alls om varken hetero- eller homosexualitet vad gäller familjefrågor. Man är könsneutral i sin beskrivning av familjen. Det är kanske det som är problemet. Man är inte tydlig nog och lockar därför till sig åsikter som i dag är så förlegade att de bara är hårresande. Samtidigt är man väl inte tydlig eftersom partiet skulle gå under totalt om man framförde åsikten om alla människors lika värde. Okej, det gör man, men som vanligt i vaga ordalag. Man specificerar inte vad som anses vara ett människovärde. Kanske man anser att det bara är heterosexuella människor som sig emellan har ett lika värde?

Naturligtvis läste jag också lite hos [KDU](#). Där fann jag ingen uppfattning rörande familjepolitiken, men de följer väl moderpartiet. Skillnaden är att de inte är lika vaga i sina offentliga uttalanden, men det hade gärna fått framgå på deras hemsida. För trovärdighetens skull.

Som jag ser det finns inte denna trångsynthet i själva kristendomen. Kristna värderingar handlar inte om att exkludera människor eller påtala något som brister (subjektivt). Problemet är enskilda människors inskränkthet (baserat på vad - rädsla, okunskap?). Dessa människor finns märkligt nog ofta inom kyrkoförbunden. [Pingstpastor dömd för hets](#). Ingen tror väl på fullaste allvar (förutom pingstpastorn?) att:

- Aids har uppstått p.g.a. homosexualitet.
- Kopplingen mellan tidelag och homosexualitet.
- Homosexuella är gosseskändare.
- Homosexualitet är något sjukt.

Lustigt nog kommer man närmare sanningen om man säger:

- USA:s katolska präster är gosseskändare, pedofiler kallas det visst.

Man kastar sten i glashus och ser inte sina egna brister utan kommer med påståenden som är falska om andra grupper i samhället. Gissa varför jag övergett kyrkan? De hushåller märkliga människor som jag inte vill komma i närheten av p.g.a. deras inskränkta synsätt.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-19

□ 08:50:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Enkelriktat i spinn

Det har gått över två år sedan jag var "hemma" i Kristianstad. Kanske det hade varit dags igen? Det som hindrat mig har varit två saker. 1) Jag har inte kunnat åka tåg med alla byten som det innebär. 2) Vad gör jag med kissen?

Anledningen till att tåg inte varit aktuellt har berott på att jag med senaste årens skov inte har kunnat förflytta mig särskilt bra. Att ha hjälpmedel och packning är ingen lyckad kombination. Riksfärdtjänst beviljas jag inte då deras lösning är - tåg. Lösningen på detta har nu kommit i form av att jag kan ta ett tåg halvvägs hem för att sedan mötas upp av modern i bil.

Problemet kvarstår med kissen. Det är omöjligt att med sig en innefatt till "landet" där dörrarna står på vid gavel. Dessutom hade jag behövt ta med mig kattmat, kattlåda och kattsand. Förutom missen, packning och hjälpmedel. Det är svårt att lämna henne hemma då hon är väldigt social och ambulerande kattvakt kanske inte är det ultimata för henne.

Men vill jag besöka mina gamla hemtrakter? Nja. Jag vet inte. Det är väl inget som direkt hägrar. När jag flyttade till Göteborg var målet att göra hembesök varannan månad men på fyra år har jag nog bara varit hemma 3-4 gånger. Det är mer ångestframkallande än roligt. Jag skulle vilja besöka mitt gamla jobb och träffa de före detta arbetskamraterna, men det är nog allt. I övrigt finns där inget som drar. Tur då att det inte är aktuellt. För jag vet fortfarande inte vad jag skulle göra med kissen om jag for till Skåne.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-18

□ 18:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Statistik

Statistik kan vara en trevlig läsning. Ja, kanske inte när +500 besökande per dag är porrobotar, då det ger en felaktig upplysning om vilka mina besökare är. Dock har detta (tillfälligt?) upphört. Nej, det intressanta är med vilka ord man funnit min sida genom sökmotorer. I topp för både juni och juli finns "medicinskt lexikon". Länkarna finns på min [länksida](#). Jag förstår om många finner till just mig i detta sammanhanget. Dylrika länkar är inte lätta att finna på nätet om man vill ha det på svenska eller översättning mellan svenska och engelska.

Hur finner man mer min sida?

fantomsmärtor (har jag i ben/fötter)  
gallblåsan (den är borttagen för 10 år sedan)  
mahjong (bra sysslolösa dagar)  
roliga dagböcker (knappast)  
stålmannenklubben (medlem på 70-talet)  
abba waterloo sångtext (knappast)  
besiktning skyddsrum (vadå?)  
chinchillaperser (min misse)  
cum (locum är ett företag)  
det gör ont jag är full (logiskt)  
det gör ont Philipsson (schlagermassakern)  
gallstenar (fanns i levern)  
halskrage under sömn (misse hade det tidigare)  
hembränt (sprit?)  
hjärtumör domningar armar (nej)  
folktandvården (går privat)  
kattbur (lånad, numera misses bostad, hämtas i morgon)  
lagar 16 år flytta hemifrån (inte är man myndig, men okej)  
rotfyllning (första gången i april)  
skottdagen (var det i år)  
störningsjouren göteborg (ring polisen)  
3g reklam (vägrar 3G)  
blottare (romantiskt)  
festis sjuttioalet (godast kyld)  
finally fredrik kempe (mmm)

Jo, jag har ju faktiskt skrivit alla ord ovan på min hemsida. På fem år har man nog skrivit det mesta så jag borde inte vara förvånad över hur man hittar hit. De flesta finner förmodligen inte det de söker och den stora frågan är om de trots det kanske kommer tillbaka och följer min blogg? Eller glöms jag bort i samma sekund man söker vidare på nätet efter den information man eftersökte? Åh, det har ingen betydelse. Däremot så kommer kanske några att finna mig genom [Var är du? Kartor över svenska weblogs](#) som jag gick med i dag.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-17

□ 22:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Sommarreprise

Halva semestern har gått och jag har inte kommit i närheten av det jag hade planerat. Dagarna verkar bestå av matlagning, disk och tvätt. I pauserna läser jag och skaffar mig på kuppen huvudvärk. Senaste åren får jag huvudvärk av att läsa eller se på tv. Kanske det har något med min synskada att göra. Men det hindrar mig inte.

Det klagas mycket på att tv sänder så mycket [reprises](#) om sommaren. Vi betalar lika mycket i tv-licens oavsett om det är nyproducerade program eller ej. Tyvärr kan jag inte klaga på sommarrepreiseringarna. Böckerna jag just nu


läser är en repris. Eddings Sagan om Belgarion och alla efterföljande böcker. Tio har jag hemma som jag nu alltså läser om. Resterande böcker i serien ska jag köpa när jag läst färdigt. Så varför läser jag egentligen böckerna? Inte för att få läsa fortsättningarna, för så bra är inte böckerna. Jag är bara uttråkad av att ha semester. Allt också för att skjuta upp det jag borde göra på min semester. Som att röja bland allt bråte. Jag hoppas ju på att få flytta inom en snar framtid och vill till dess ha gjort av mig med skräpet.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-16

□ 21:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Länkar

Min [länksida](#) är uppdaterad. Jag har lagt till en sektion, nämligen Days of Our Lives. Med tanke på hur hooked jag är kanske andra också är nyfikna? Nähä? Nänä. Men länkarna finns där utifallomkansketrotsallt. 

 •  [Ändra..](#)

□ 19:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Den långa färden

Det har uppstått ett litet problem vad gäller min hemservice vid inköp av mat. Jag avbokade förra och nuvarande veckas inköpsdagar då modern hjälpte mig förra veckan med några av inköpen. Det som jag behöver är i stort sett mjölk och det får jag genom att besöka min lilla källarbutik. Trodde jag. För första gången på sju år har min lilla källarbutik stängt p.g.a. Greklandssemester. Utan mjölk (och snus) klarar jag mig inte många dagar.

Därför fick jag i dag göra det enda otänkbara - gå till affären. Affären på torget. Torget som ligger nedanför backen. Jag har inte varit där sedan i januari och det minns jag som mycket jobbigt. Det var det i dag också. Till och med värre. Jag vet inte riktigt vad det beror på, men så fort jag ska gå utomhus blir jag yr och tappar ständigt balansen. Ändå lyckades jag gå till affären för att köpa mjölk, men aldrig mer jag försöker mig på detta. Enda fördelen var att det ändå gick väldigt snabbt att utföra ärendet jämfört med om jag tagit flärdtjänst. Annars kanske det kostar (fysiskt) mer än det smakar (bildligt). Går man med en krycka kan man inte köpa särskilt mycket att bära hem.

Jag blev lite skakad av detta. Trots ihärdig sjukgymnastik verkar jag inte ha blivit starkare i benen och inte heller ha tränat bort yrseln. Jag trodde någonstans att jag kanske skulle klara att göra enstaka besök till affären förutom hemserviceinköpen. Men, nej. Jag får hoppas på bostadsbyte där jag hamnar så nära en mataffär att jag själv orkar sköta mina inköp. Jag ser inte gärna att vara så här beroende av hjälp i det långa loppet.

Bakslag.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-15

□ 11:10:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Onödigt vetande?

Nancy var väldigt ung då hon blev med barn. Pappan var en äldre man som var en bekant till Nancys egen far. Nancys föräldrar bestämde sig för att barnet skulle adopteras bort och i detta hade Nancy inget att säga till om. I



sexton år undrade hon vad som hänt hennes dotter.

En dag ringde ett barnhem till Nancy och berättade att Chloe, dottern, hade åkt in och ut i olika fosterfamiljer men nu åter som 16-åring kommit tillbaka. Chloe var nu för gammal för att få någon ny familj varför man undrade om inte Nancy kunde tänka sig att ta tillbaka sin dotter. Först skrämde detta Nancy eftersom hon gift sig med sin ungdomskärlek som inte visste något om graviditeten. De hade varit ihop sedan skolåren men hade en fnurra på tråden vid tillfället för Nancys graviditet. Nu komplicerades det också av att de inte hade några egna barn, inte planerade några barn och då Craig (maken) precis blivit chef för stadens sjukhus. Ändå kunde Nancy inte neka att få tillbaka sin dotter då hon under alla år ångrat djupt att hon lämnade Chloe ifrån sig. Lösningen var att Nancy ljög ihop en historia om att Chloe var hennes barndoms väninnas nu föräldralösa dotter och att de lovat ta hand om varandras barn om något skulle hända dem.

Chloe visade sig vara en motsträvig ung dam med skinn på näsan. Hennes stora dröm är att någon gång i framtiden få stå på de stora operascenerna och hon har verkligen en röst som slår med häpnad, förundran och beundran. Det var inte särskilt smärtfritt att komma hem till Craig och Nancy, även om nu Nancys stora lögn avslöjats. Relationen mellan mor och dotter är ansträngd men det fungerar väldigt bra mellan Craig och Chloe. Det stora problemet har dock visat sig vara att smälta in i den nya skolan. Alla de andra ungdomarna mobbar Chloe p.g.a. att hon ständigt går i svarta kläder och sjunger opera. Häxa och vampyr är de snällaste öknamnen man gett henne. Dessutom befinner hon sig i en komplott/vadslagning där skolans snyggaste pojke nu ska ta henne till skolbalken utan att veta att han gör det för att förnedra henne.

Jaha. Och detta handlar naturligtvis om Våra bästa år (TV3, vardagar cirka kl. 13-15) som jag nu följt dagligen i fem år. Anledningen till att jag berättar om Chloe beror på att det är märkligt. Det är märkligt att det inte är mer känt om skådespelerskan som spelar Chloe. En av USA:s största dagsåpor som hållit på sedan 60-talet uppmärksammas inte mer i svensk media. Chloe spelas nämligen av Nadia Björlin. Vem? Öh, Nadia Björlin. Dotter till Ulf Björlin. Vem? \*suck\* Känd svensk dirigent, har bland annat skrivit musiken till "Vår på Saltkråkan" och var kompositör för långfilmen Elvira Madigan (1967). Vad jag kan få fram genom sökning på nätet så dog han 1993 i leukemi.

Nadia kom med i Våra bästa år i höstas (svensk tideräkning, i USA fyra år tidigare) och spelar en väldigt träig flicka som snart ska förvandlas till något hippt (lindrigt uttryckt – hon ska få färgglada kläder och slopar glasögonen och blir Salems bombnedslag). Drygt tre år till kan man se henne i serien innan hon skrivs ut. Det man absolut inte kan tro är att Nadia varit med i Ricky Martins video till Shake your bon-bon som gogodansare. Det stämmer liksom inte riktigt överens med karaktären Chloe.

Jag är lite stolt. Ett svenskt inslag i USA:s bästa (enligt mig) dagsåpa som jag är beroende av. Ja, jag har väääldigt mycket gemensamt med Nadia. Hon är 50 % svensk och det är jag också. 😊 Nä, men allvarligt. Jag är imponerad. Dessutom säger ryktet att hon skrivit på nytt kontrakt för Våra bästa år. Hoppas det stämmer, även om det ligger långt in i framtiden enligt svenska mått.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-14

□ 23:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Buksmärtor

För knappt ett och ett halvt år sedan var jag akut hos farbror knivdokter eftersom jag hade sådana hemska magsmärtor. Jag trodde det var blindtarmen eller någon gynekologisk åkomma. Minst. Inte blev jag klokare av att doktorn inte ville undersöka vidare vad det berodde på, utan han nöjde sig med att trycka och klämma lite på min fagra lekamen. Hans hastiga tryck och kläm gjorde att han satte diagnosen "eventuell bukhinneinflammation". Undrar om den då är kronisk eftersom jag fortfarande av och till har dessa smärtor. Jag har lärt mig att försöka

ignorera dem eftersom ingen vårdinrättning är intresserad.

De senaste veckorna har jag känt av lite mer av dessa diffusa symtom. Det är därför jag sitter och skriver om det just nu. Jag är så trött, så trött men kan inte sova hur gärna jag vill. I natt klarade jag en timme i sängen innan jag fick stiga upp och sitta och sjunga till radion. Det gjorde jag till kl. 03. En timme senare lyckades jag somna och sov säkert hela 4-5 timmar. Mer har inte gått p.g.a. smärtorna. Och här sitter jag igen och suktar efter sängen. Den senaste timmen har jag suttit i mörkret och tittar på trädens kontur mot natthimlen. Vackert. Mörker är rogivande.

Nej, jag kommer inte att söka för mina besvär. De kan inte anses vara tillräckligt akuta. Har jag stått ut så här länge klarar jag säkert några år till. Jag nekas i primärvården trots att jag har en tidigare kontakt där och är listad samt att det är min vårdcentral. Här är fritt vårdsökande men man hänvisas hela tiden tillbaka till den vårdcentral som vägrar ta emot en. Då, när jag träffade kirurgen, var det på en privat akutmottagning och se bara hur det gick där. Plus minus noll. Därför anser jag att sjukvården är obefintlig.

 •  [Ändra..](#)

🕒 10:50:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Sjukvården reepar sig kanske aldrig

Nej, jag känner inte för det. Jag hade tänkt nämna om hur sjukvården kan komma att förfalla ordentligt i höst om det blir den nya socialminister som jag misstänker och som för en dryg månad sedan uttalade sig om att alla högkostnadsskydd (för läkarbesök och läkemedel) borde slopas.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-13

🕒 22:45:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### In the beginning

**In the beginning, God covered the earth with broccoli, cauliflower and spinach combined with an abundance of green, yellow and red vegetables. He did this so that Man and Woman would live long and healthy lives.**

**Then, using God's bountiful gifts, Satan created Dairy Queen and Tim Horton's. And Satan said: "You want hot fudge with that?" And Man said: "Yes!" And Woman said: "I'll have one, too...with sprinkles." And lo and behold they gained 10 pounds.**

**And God created the healthful yogurt that Woman might keep the figure that Man found so fair. And Satan brought forth white flour from the wheat, and sugar from the cane, and combined them. And Woman went from size 2 to size 14.**

**So God said: "Try my fresh green garden salad." And Satan presented crumbled Bleu Cheese dressing and garlic toast on the side. And Man and Woman unfastened their belts following the repast.**

**God then said: "I have sent you heart-healthy vegetables and olive oil in which to cook them." And Satan brought forth deep-fried coconut shrimp, butter-dipped lobster chunks, and chicken-fried steak so big it needed its own platter. And Man's cholesterol went through the roof.**

**Then God brought forth the potato, naturally low in fat and brimming with potassium and good nutrition. Then Satan peeled off the healthful skin, sliced the starchy center into chips and deep-fried them in animal fats adding copious quantities of salt. And Man packed on more pounds.**

**God then brought forth running shoes so that his children might lose those extra pounds. And Satan introduced cable TV with remote control so Man would not have to toil changing the channels. And Man and Woman laughed and cried before the flickering light and started wearing stretchy lycra jogging suits.**

**God then gave lean beef so that Man might consume fewer calories and still satisfy his appetite. And Satan created McDonald's and the 99-cent double cheeseburger. Then Satan said: "You want fries with that?" And Man replied: "Yes! And super size 'em!" And Satan said: " It is good."**

**And Man and Woman went into cardiac arrest.**

**God sighed...and created quadruple by-pass surgery.**

**Satan chuckled and created The Canadian Health Care System.**

Det sista kan man byta ut mot svensk sjukvård. Den är obefintlig.

 •  [Ändra..](#)

□ 08:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

**25**

[Tintelin](#) fyller 25 år i dag.

 •  [Ändra..](#)

**2004-07-12**

□ 22:25:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Effekter

Dagens sjukgymnastik gav effekt.

1) Pseudoskov i höger ben och höger arm. Jag överansträngde mig och fick där störd känsel, domningar och andra lustiga känselörnimmelser. Förhoppningsvis går detta över efter vila à la en god natts sömn.

2) Träningsvärk i lårmusklerna.

3) Magont. Jag gick hela kvällen och undrade varför det gjorde ont i magen. Det var något jag aldrig känt tidigare. Tills jag insåg att det var magmusklerna som stramade. Gud, jag har bukmuskler?! Vem kunde ana det? Inte jag...



 •  [Ändra..](#)

□ 15:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Med livet som insats

Nu är jag slutkörd. Jag har precis kommit hem från sjukgymnastiken. Jag var där så tidigt att jag fick boka om hemtransporten till fem minuter innan jag skulle varit på gymnastiken. Pulsen låg på 212 slag per minut efteråt. Efter sjukgymnastiken. Möjligtvis ökar pulsen ännu något mer när jag åker flärdtjänst/sjukresa.

 •  [Ändra..](#)

□ 13:40:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Tjuvar

Det är lika jobbigt varje gång att behöva åka till sjukgymnastiken. Nej, det är bara kul när jag väl är där, men dessa sjukresor... Fem minuter med bil dit men blir hämtad en timme innan jag ska vara där. Eftersom jag är där så tidigt sätter jag igång med mitt program direkt och är klar 30 minuter innan jag alls skulle påbörjat det. Sedan får jag vänta på sjukresan i 1 timme och 15 minuter. Så skoj är det inte att bara sitta kvar och inte veta vad man ska göra. Kanske det är dags att ta med sig en bok även om jag har svårt att koncentrera mig på att läsa?

För mig är flärdtjänst och sjukresor tidstjuvar. Så mycket tid går förlorad på att bara vänta. Meningslöst. Och jag får betala för eländet. Resorna går på 1 460 kronor per månad. Nästa månad är jag uppe i högkostnadsskydd. Ett skydd som den eventuellt kommande socialministern vill slopa. Nej, sjukvården är inte billig för den med sjukdom som dessutom inte har normal inkomst. Värre lär det bli.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-11

□ 11:35:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Porrstatistik

Är det dags att byta sidräknare när 230 av 271 besök (hittills i dag) är porrbesökare? Nej, jag länkas inte från porrsidor. Jag misstänker att det är robottar från porrsidor som aktiverar min räknare samt lägger in porrlänkar i min statistik. Det är deprimerande. Liksom att jag bara haft 31 egentliga besökare av 271. Tills jag byter räknare - gå inte in på min statistikside (den gröna knappen till höger i menyn) för att klicka på porrlänkarna. Jag ser det som en säkerhetsrisk där jag främtar mig allt ansvar.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-10

□ 10:45:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### DNA

[DN skriver om DNA.](#)

Jag har hela tiden varit kritisk till DNA-bevisning vid brott. Nu får jag det intygat. Problemet är att man kan spåra väldigt små mängder DNA och att det då inte är säkert. Får man inte fram en fullständig DNA-profil finns risken att man tar fel gärningsman. De flesta människor delar mycket av sin DNA med varandra. Dessutom sprids vår DNA väldigt lätt till platser där vi aldrig varit. Min egen farhåga var att det är lätt att plantera DNA, men det behöver alltså aldrig bli så långsökt. Dock verkar vi än så länge ha ett relativt säkert system för DNA-analys men inget säger något om framtiden. Mycket hänger också på övrig bevisning då man inte enbart ska stirra sig blind på en DNA-bevisning. Då DNA verkligen kan vara till nytta, är om man behöver utesluta någon misstänkt från brott.

Det är inte mot ny teknik jag är skeptisk. Det är användandet och syftet som kan vara skrämmande när rutiner fortfarande håller på att utarbetas samt då tekniken går fortare framåt än det kritiska tänkandet vid användandet av tekniken.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-09

□ 23:25:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Ännu en fredagsfyra

[Fredagsfyran](#); semester

#### 1. Har du någon semester?

Jag är inne på min första av fyra semesterveckor.

#### 2. Vad ska man göra på semestern?

Första veckan (som nu varit) har jag haft besök av modern med sambo. Resterande veckor ska jag två dagar per vecka tillbringa på sjukgymnastiken. I övrigt tänker jag bara ta det lugn och ladda batterierna inför en hektisk höst (efter en hektisk vår). Trots att jag har semester har jag redan varit inom på jobbet en dag för att utföra akuta arbetsuppgifter. Jag hoppas inte det blir fler sådana besök på arbetsplatsen.

#### 3. Vilken är den bästa semestern du haft?

Svårt att säga. Det är först på senare år som jag haft semester. Under i stort sett hela 90-talet jobbade jag året runt utan uppehåll. Jag får börja fundera över de sommarlov jag hade som barn. Hm. Det som jag tyckte var spännande var den sommaren då jag reste till Finland (1978) för att hälsa på slakten. Annars har det nog mest varit dagsutflykter runt om i Skåne och det har inte varit fy skam.

#### 4. Vad är semester för dig?

Slippa tänka, känna eller göra något. Den totala lobotomerade limbokänslan är det jag uppskattar mest vid semester. Inga krav. Inga måsten. Jag planerar inte morgondagen. Semester är frihet.

 •  [Ändra..](#)

□ 11:40:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Hjärtsjukdomar och kändisar

Jag får ta mig i kragen och verkligen skriva något som påminner om en webblogg. Hittills i dag har jag ju inte drabbat samman med flärdtjänst eller hemservice, varför jag kan lämna det för stunden. Och så reste ömma modern med sambo hem i morse, efter fem korta dagar.

David Bowie har genomgått en koronarangiografi och PCI med stentimplantation. Hur intressant är det egentligen? Tillräckligt intressant för att [CNN](#) ska skriva om det. Har man förträngningar i hjärtkärlen är detta en rutinåtgärd för att förhindra massiv hjärtattack. Jag tycker att det är lite märkligt att man i texten koncentrerar sig så mycket på hans karriär och privatliv. Varför tog man inte tillfället i akt att informera mer om angiografien och PCI? (Aj. Yrkesskadad. Koronarangiografi = kranskärslröntgen, PCI = ballongvidgning av kranskärl, stent = metallnät som spänner ut det förträngda kärlet så blodflödet fungerar normalt). Detta är en åtgärd som blir vanligare och vanligare. För inte så många år sedan kunde man vid hjärtbesvär, särskilt vid hjärtinfarkt, bara stå och se på samtidigt som man hoppades på att propplösande medicinering skulle förhindra en alltför stor hjärtinfarkt och hjärtdöd. Det är inte alla gånger det går att använda sig av PCI (tidigare känt som PTCA) om det finns för många förträngningar på olika hjärtkärl. Då kan det vara aktuellt med en ACB-operation (eller CABG, eller coronary by-pass - kärt barn har många namn) där man tar vener från benet och gör passager förbi de förträngda kärlen på hjärtat.

Det är klart. Jag är intresserad av hälso- och sjukvård och CNN lade den här artikeln som nöje. Klart man inte koncentrerar sig på hälsa då. Undrar om Bowie upplevde detta som ett nöje...

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-08

□ 13:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Day of my life

Tredje semesterdagen och jag har redan varit på jobbet två gånger. Nästa gång blir på måndag, eller i morgon.  
\*suck\*

I dag fick jag säga till chauffören att inte köra över min högste chef som vinglade runt till fots på gatan utanför jobbet. Jag tycker om min högste chef, främst för att vi känner förtroende för varandra och respekterar varandra.

En dag på staden med shopping har genomförts tillsammans med ömma modern med sambo. Efteråt blev det ett besök hos McD. Något mål mat ska väl modern slippa stå och slava vid spisen med under sin semestervecka?

Hemresan var en rysare. Jag förbrukade mina samtliga nio liv. Hade jag varit körskollärare hade jag slagit ihjäl min elev för att undvika att eleven skulle få köra upp fler gånger. Man kör inte ut på huvudleder utan att stanna. Man gör inte u-sväng på gata med trafik utan lucka. Man gör inte u-sväng så vid att man nästan hamnar i kanalen. Man sicksackar inte på mittlinjen. Man svänger inte in framför annan bil utan att ge tecken och se om lucka uppstår. Man stannar inte på övergångsställen. Man får inte köra utan körkort(?).

Min önskedröm:  
Privatchaufför, hembiträde och betjänt...

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-07

□ 22:05:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Som vanligt

Ordinär dag. Sjukgymnastik och hemservicebråk (mellan ömma modern och hemtjänsten - jag var på sjukgymnastik).

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-06

□ 22:55:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Från mailinglista

A farmer walked into a drug store and said to the Pharmacist, "I want me one of them thar condoms with pesticides on it. Where do I find 'em?" The pharmacist replied, "Oh sir, you must mean that you want the condoms with SPERMICIDE, not pesticide. They're on aisle 4."

"No, no, I want me them thar condoms with PESTICIDE

on it," growled the farmer.

"Sir," said the pharmacist, exasperated from explaining, "PESTICIDE is for killing insects, SPERMICIDE is for killing sperm. I'm sure that you mean spermicide instead of pesticide."

"Listen here, " argued the farmer, "I want condoms with PESTICIDE on it, my wife's got a bug up her ass, and I aim to kill it."

 •  [Ändra..](#)

📅 12:10:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Av jord är du kommen?

Rea! Svenska gubbar 20 kronor.

Skyltar kan ibland vara en märklig läsoplevelse.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-05

📅 11:15:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Första halva semesterdagen

Jaha. Och i morgon gör jag ett gästinhopp på jobbet. Strul och problem, telefon- och mejlkontakt varje dag. Så ser min "semester" ut (hittills efter en dag). Struntar jag i problemen får jag verkliga problem i höst. Snarare självbevaringsdrift än outhärlighet.

Så här långt i dag? Sovmorgon till kl. 06. Håller på och tvättar min andra omgång. Jag har rakat huvudet. Jagat hemservice och fått fakturan nedskrivna. Läst morgontidningen, sett på morgonnyheterna och gjort mig ren. Röjt bland gamla papper, städad kylskåpet och diskat upp lite. Sorterat och slängt sopor. Tagit den dagliga sprutan. Städat badrumsskåpet. Sorterat handskrivna matrecept. Vikit tvätt. Skrubbat toaletten och badrummet. Snurrat krukväxterna. Tömt kattlådan. Tagit två Treo p.g.a. huvudvärk. Pratade med jobbet och skrivit mejl till jobbet. Nu är det dags att förbereda lunch, men jag vet bara att jag ska göra en sallad. Vad jag ska ha den till vet jag inte än. Ikväll kommer ömma modern. (Gu', så jag tjarar om det).

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-04

📅 17:30:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Stulen semestertid

Om nu chokladkakan (kladdkaka) med glass (äkta vanilj) innehöll kalorier (jag tvivlar), så förbrände jag dem snabbt. Jag fick ett urakut jobb som gjorde att jag fick avbeställa flärdtjänsten. Därefter, när arbetet var utfört, fick jag vänta ytterligare drygt en timme innan ny flärdtjänst hade tid med mig. Väl hämtad fick jag sitta och vänta på en dialyspatient som inte var klar i tid. Tre timmar senare än planerat kom jag hem. Tre timmar mindre semester

än planerat. \*muttrar\*

Men i morgon kommer ömma modern med sambo och stannar en vecka. Sa jag att jag påbörjat min semester nu? Nja, ledig blir jag väl inte förrän om en vecka.

 •  [Ändra..](#)

📅 13:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Mums

Oj. Här sitter man sin sista dag på jobbet före semestern, och plötsligt kastas dörren upp och jag blir serverad chokladkaka med glass. 🍷 Kanske det är dags att varva ner inför semestern? Läkarna kan glömma mitt stöd resten av dagen... 🤔

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-03

📅 16:00:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Grinig

Irriterad, mer irriterad, mest irriterad, omniirriterad.

Först uteblev hemtjänstinköpen.

Sedan uteblev hemtjänststädningen.

Därefter kom jag knappt in på jobbet i dag då där stod ett kylskåp (!) innanför dörren.

Och så kopplar flärdtjänsten loss mitt säkerhetsbälte med motiveringen att det får bara användas av rullstolsbundna.

Förresten har jag bara sovit två timmar i natt. Jag är grinig.

 •  [Ändra..](#)

## 2004-07-02

📅 17:40:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

## Noll koll?

Sömnbehovet har varit stort i dag efter gårdagens onödiga väntan och sjukgymnastik samt inför helgens sista ansträngning på jobbet innan semestern.

Det enda som hänt i dag är att 1) kissen har fått diarré och 2) kommunen skickat en räkning för hemtjänst juni månad som inte stämmer.

De har gjort det lätt för sig. Fakturan innehåller inga uppgifter om vart man vänder sig för att anmäla fel. Trots det står där att man ska ringa dem, kontakta handläggaren för räkningen samt göra det inom åtta dagar. Jag vägrar betala för tjänster/service jag aldrig fått ta del av. Varför blir jag inte förvånad?

 •  [Ändra..](#)



## 2004-07-01

□ 20:20:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Onödigt lidande?

Ännu en dag åt skogen. I dag kom inte städgruppen utan jag satt och väntade och väntade. Inte hade man vett att höra av sig heller. Och jag vet inte hur jag når dem. Har jag tur kanske de kommer som planerat om tre veckor. Men det var ju planerat i dag också...

Bloggen liknar mer och mer dagbok.

 •  [Ändra..](#)

□ 08:10:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

### Inget

Nej, jag är väldigt oinspirerad.

 •  [Ändra..](#)