

Arkiv för: [Juli 2006](#)

2006-07-31

□ 21:11:24, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Inkonsekvent

Choklad. Jag saknar inte choklad. Jag minns inte ens om jag tyckte om choklad. Det är mer än tre månader sedan jag ens kände doften, än mindre smaken, av någon kakaoprodukt.

Snus. Jag saknar snus. Jag minns ännu hur gott det smakade och jag riktigt känner prillan under läppen och det vattnar sig i min mun. Det har gått två år sedan jag ens stack ner nosen i en snusdosa, än mindre stoppade in något under läppen.

I dag började min sommaresemester. Det sista jag såg, inne jag vände på huvudet och blickade fram mot ledigheten, var att där stod en ny våg på jobbet. Så nu får jag vänta ytterligare sex veckor på att väga mig och jag är väldigt nyfiken på hur det gått viktmissigt. Det kommer att ha gått 3½ månad när jag väl kliver upp på en våg nästa gång.

Jag hoppas verkligen att jag fortsätter hålla min diet under min semester. Andra verkar komma tillbaka till jobbet efter semestern runda och trinda, men inte jag. Åtminstone inte mer rund och trind än vad jag är i dag.

Rund och trind. Varför associerar jag till Göran Persson? Usch! Nåja, nu blev jag åtminstone sporrade till att hålla strikt kost även under semestern.

 [1 kommentar](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-30

□ 20:33:52, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Inrutat

Arbetshelgen är över. Nästan. En dag återstår, men den ska gå lekande lätt trots att jag haft migrän hela helgen jag arbetat. För på tisdag börjar min sommaresemester.

Nu kommer jag att vika hela min semester åt den stundande flytten. Hade jag inte gjort det, så hade jag tänkt ta en tur ner till Skåne. Jag har fortfarande ännu en sortering kvar vad gäller min fars dödsbo. Synd att jag varken har tid eller ork att åka ändå, men det får vänta. En sak i taget. Det som gör att jag känner mig lite skamsen är att jag ännu inte varit i minneslunden. I dag är det sex månader sedan han dog och tre månader sedan askan spreds i minneslunden.

Där är mycket jag har förträngt det här sista halvåret. Som att jag borde skriva till faster i Finland. Hon vill veta hur mitt liv ter sig, men finns det något svårare att besvara? Hur beskriver man vardagen? Det är också svårt att berätta något om sig själv i ett kortfattat brev till någon man inte känner – och som inte känner mig. Var börjar man? Lyckas jag få ner något på papper, så blir nästa sak att få det översatt till finska. Språkbarriären är bara ett av många hinder. När det sedan kommer till hinder så den enklaste lösningen att bara strunta i allt. Jag tror jag struntar i allt.

Nej, jag struntar inte i allt – jag prioriterar och senarelägger. Som jag sa – en sak i taget. Åh, mitt liv består av

rangordnade projekt?

1. Semester
2. Flytta
3. Jobba
4. Åka till Skåne
5. Jobba
6. Ålderspension
7. Skriva till min då 95-åriga faster

Se! Hon ska få sitt brev...

 [1 kommentar](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-29

□ 18:07:19, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Låt oss plugga!

Allting ska kodas inom vården enligt Socialstyrelsen och WHO. Det gäller inte bara sjukdomar, utan också åtgärder som t.ex. pacemakerinläggning eller typ av besök (enskilt, grupp, träffa sjugymnast, läkare, o.s.v.).

Därför blev jag något förvånad – eller inte - av att upptäcka en kod för **analpluggsutprovning**. Koden är GA001, för den som nu vill rapportera detta till Socialstyrelsen (okej, det förutsätter att man har rapporteringskyldighet till SoS). Frågan är – kan detta enbart vara ett medicinskt syfte? Är det ett beroende (och en njutning?), som tobaksbruk, borde det klassificeras som en sjukdom och inte en åtgärd. Men vem avgör det egentligen?

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-28

□ 14:55:13, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Bostadsfronten

Jag har flyttat så många gånger i vuxen ålder att jag inte minns hur länge jag bott på varje ställe. Däremot så minns jag lägenheterna.

Lägenhet 1

Jag flyttade hemifrån 1988 när jag var 18 år. Först året därpå fick jag min första lägenhet. En etta med kokvrå. Jag fick en ny matta inlagd och kondensen under golvet fick silverfiskar att frodas i tusentals och en sanering blev nödvändig. En dag när jag drog bort överkastet från sängen kröp där cirka 50 spindlar. Lägenheten låg på suterrängplan, d.v.s under marknivå. Men jag hade fönster och utgång mot stor uteplats. Tyvärr var jag ofta trakasserad av att bo så som jag gjorde – det knackade mycket på fönstren av folk som vill in i huset men som inte kom in genom den låsta porten. Jag bodde inte ett år här och under det här året bodde jag mest hos ömma modern. Mest för att jag studerade i staden där modern bodde. Annars låg den här lägenheten i huset mittemot där min far bodde (mitt föräldrahem).

Lägenhet 2

Ännu en etta, men i staden där modern bodde – jag bodde på gångavstånd från henne. Ett hemskt hus med mycket kriminalitet. Jag kände mig inträngd. Mest för att det var en sådan liten lägenhet där jag inte fick plats med mina

saker. Säng, soffa och skrivbord – ingen golvyta att gå på. Här stannade jag inte heller ett år.

Lägenhet 3

Min första två i ett tio år gammalt hyreshus inom vallgraven i Kristianstad. Bland det finaste man kunde bo i vid tillfället, om än något för dyrt för en student som jag. Här kändes det också olustigt även om jag stod ut i 1½ år. Eftersom huset var byggt i början av 80-talet, så var det små mörka fönster som inte släppte in något ljus. Däremot var insikten fin genom fönstren, särskilt genom de franska fönster (balkongdörrar utan balkong) jag hade ut mot gatan där alla stannade upp och tittade in hela tiden. Julen 1991, tror jag det var, hade jag för första och sista gången en julgran. Fast det där med sista gången kan komma att ändras.

Lägenhet 4

Jag flyttade ännu en gång för att få en billigare hyra. Detta var 1992 och jag var klar med alla mina studier och hade börjat arbeta som läkarsekreterare. Tvåan jag flyttade till var hemsk. I och för sig på sjätte våningen med fin utsikt rakt in i grannhuset 20 meter bort, men jag hade bara fönster åt ett håll – något jag verkligen inte tycker om. Det var struligt att flytta in här, eftersom föregående hyresgäst var döv och det var svårt att kommunicera via tolkservice (över telefon, trepartsamtal). Missförstånd uppstod. Jag stod med mitt flyttlass och lägenheten var inte tömd. Han fick åka från sitt jobb och tömma den på sin lunch.

Lägenhet 5

Jag flyttade ner en våning till en annan två som var en hörnlägenhet med utsikt åt tre håll – ut över de skånska vidderna med gula rapsfält så långt ögat kunde nå. Det var genom tjat jag fick byta lägenhet eftersom jag inte stått tillräckligt länge i bostadskö. Men jag var verkligen på hugget. Jag visste att föregående hyresgäst fått en stroke och hamnat på hem. Här trivdes jag väldigt bra, men så fick jag ms. Hissen gick inte till markplan och dessutom brukade hissdörren vara uppställd i huset, så den kom aldrig när man behövde den. Därför började jag leta marklägenhet. Kunde det inte bli i staden, så hade jag tänkt flytta hem till orten där min far bodde, eller till byn där mina föräldrar är uppväxta. Men så märkligt saker och ting kan utvecklas.

Lägenhet 6

Det blev en trerummare (f.d. fyra) 30 mil bort – i Göteborg. År 2000 gick flyttlasset efter att jag sagt upp både jobb och lägenhet utan att ha något nytt att komma till. Allting löste sig och det gick snabbt. Egentligen hade jag tänkt flytta till Malmö för att komma på avstånd från mina föräldrar. Får man ms och blir beroende av familjen, blir det svårt att frigöra sig. Göteborg var bara en impuls, men grundsyftet kvarstod – frigörelse, befrielse, självständighet från invanda normer och mönster. Jag kom till en lägenhet som jag varit mycket nöjd med, trots att den saknar balkong. Det andra problemet är att den är illa anpassad för någon med rörelsehinder. Här finns inga byggnormer och det går inte att anpassa.

Lägenhet 7

Snart är det dags. Det känns lite oroligt att komma till en ny lägenhet som är mindre än den jag har i dag. Det jag förlorar är gästrummet vilket ställer till en del praktiska problem. Annars är det läget som drar i förta hand – i andra hand att lägenheten har en anpassningsbarhet som inte är möjlig i nuvarande bostad.

Det är tröttsamt att flytta. Enda fördelen är att det blir längre och längre mellan gångerna. Ska jag flytta en gång till lär det bli till annan ort, men det beror på vad som väntar mig i framtiden. Just nu är jag låst till platsen då det är hemma. Jag saknar inte Skåne. Nej, blir det ny ort får det bli ett ställe som jag ännu inte utforskat. I så fall blir det norröver.

 [1 kommentar](#) •  [Ändra..](#)

🕒 09:49:02, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Utan ny bostad?

Finns det något som går friktionsfritt för mig?

När jag tackade ja till min nya lägenhet fick jag veta att kontrakt kom att skrivas efter uthyrningsmänniskans

semester. Eftersom jag nu efter en månad inget hört, fick jag ringa ett upplysande samtal. Jag blev upplyst. Innan jag accepteras som hyresgäst vill man få referenser från nuvarande bostadsvärd samt intyg på att jag har en anställning.

Är det så dags nu?! Jag uppmanades att säga upp min lägenhet för en månad sedan, vilket jag gjorde. Men det är alltså inte klart att jag får någon ny att flytta till! Jag vet att skött mig och att jag har anställning, men ändå.

Alltså, det här är helt omöjligt. Jag kan inte planera någonting. Jag vet inte när eller om jag flyttar, och i så fall var. Adressändring och flyttning av abonnemang kan jag inte heller ombesörja. Var är jag om en månad?

Det här är kaotiskt. Och lite paradoxalt. Jag ska till en handikappsanpassad lägenhet p.g.a. ms. Samma ms innebär att man inte får utsättas för stress då det är skadligt för sjukdomsförloppet. Är jag stressad? Tur då om jag får komma till denna handikappsanpassade bostad, för jag lär behöva det efter den närmaste månaden. Okej, jag väljer just nu att se mig själv som offer. För jag är sur.

Update

Jag har fått grönt. Tack och lov. Nu vet jag var jag ska flytta, frågan är när. Flyttfirman är preliminärbokad och behöver bara veta tio dagar innan.

 •  [Ändra..](#)

🕒 09:08:00, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Tv-tipset

Känner man sig lite sugen på pubertal humor så här inför helgen, kan jag tipsa om kvällens avsnitt av [Chappelles show](#) (SVT2 kl. 23.25—23.45). I min tv-tidning står det – enligt mig lite felaktigt, följande:

[...] Dessutom får vi se en streetmusikalversion av Mupparna.

Jag förmodar att men egentligen menade ”en modern ghettoversion av hur man pedagogiskt undervisar barn om sex och droger med hjälp av [Sesame Street](#)”.

Låg humor när den är som bäst. Att Chappelles show hör hemma på MTV kan jag förstå – men hur hamnade den hos SVT? Och [Mupparna](#) är ett helt annat program än Sesame Street.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-27

🕒 18:02:45, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Sju

I dag är det [sjuovardagen](#). Jag hoppas verkligen inte att vi nu i sju veckor, enligt tron, ska ha samma väder som det varit i dag, d.v.s. 27 grader varmt och solsken. Variation är bäst - det kan få variera mellan dugg- och spöregn i sju veckor. Särskilt om det innebär en sänkning av temperaturen.

Värmen är jobbig. Den har gett mig mycket värk i precis alla leder och i alla muskler. Lustigt nog blir jag inte stel av värk - jag blir ataktisk(*) i benen. Fast det är återigen värmen som är huvudorsaken. Sådana här symtom och besvär vill jag gå i regress snarast möjligt. Det betyder utomhustemperatur på max 15 plusgrader. Det känns långt borta. Särskilt som vi i sju veckor nu ska ha rådande väder.

* ataxi = [oförmåga att samordna rörelser](#)

 [4 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-26

□ 21:26:06, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Arvet

Om hundra år, förmodligen tidigare än så, är jag bortglömd. Eftersom jag inte kommer att efterlämna någon avkomma som kan berätta om mig för framtida generationer, så är det befängt att tro annat – jag kommer att vara en parentes i världshistorian där jag inte kommer att ha gjort några större avtryck.

Men i vissa sammanhang kommer man ändå att kunna finna spår efter mig. Det kommer att återfinnas som en signatur i några tusen patientjournaler. Innehållet i dessa journaler kommer nämligen att sparas och det kommer förmodligen att ske forskning på hur man en gång i tiden dokumenterade och hur man behandlade patienter. Någon forskare kommer att se signaturen jnk utan att veta vad det egentligen står för. Men dessa tre små bokstäver kommer vara ett konkret synligt bevis som berättar om min existens. Ingen kommer att ägna signaturen en tanke. Ingen kommer att forska i det.

Då finns ett annat spår som kanske kan vara intressantare. All verksamhet på nätet sparas för eftervärlden och kanske någon en gång i framtiden finner den här texten, blir nyfiken och söker vidare. Någon kanske till och med blir inspirerad till att skriva en bok om mig där man försöker tolka mitt liv med små brottsstycken hämtade från de loggfiler med mera som sparas i sajberrymden och som i dag utgör min dagbok/blogg.

På tal som sajberrymden slog det mig plötsligt – vad hände med Sajbersus (f.d. nätdagbokare som jag träffat på dagboksträff)? Det var ganska enkelt att hitta tack vare Google. [Sajbersus sida](#).

För att återgå till min filosofiska tankebona... De små spår som jag trots allt lämnar efter mig – kommer de egentligen att berätta något om mig? Allt det jag skrivit på nätet är inte hela jag och att försöka uttolka något i efterhand blir förmodligen missvisande. Jag kommer i bästa fall att bli en myt. I värsta fall något som jag redan är – ett skämt.

Känner jag någon sorg för att jag som person inte kommer att leva vidare i en kommande generation eller på annat sätt gör ett bestående intryck i världshistorian? Jag vet inte. Släktgrenen försvinner ju med mig. Jag tror ändå att jag säger nej. Det finns inget bekräftelsebehov från min sida att bli odödlig och ihågkommen. Jag påverkar min nutid i de dagliga kontakter och möten jag har. I förlängningen inverkar jag på andra människors liv och ger dem något som de i sin tur lämnar vidare som ett bagage till eftervärlden. Om nu bagage ska ses som positivt eller negativt kan jag inte avgöra, men det betyder åtminstone att jag är en del av det flöde som får vår värld att snurra och utvecklas.

Om jag nu vill bli ihågkommen för bara en sak – vad skulle det vara? Svår fråga som vi alla kanske borde ställa oss så att vi verkligen eftersträvar att göra något som är betydelsefullt för oss själva. Men hur jag vill bli ihågkommen? Ingen aning. Vad tänker ni själva när ni hör mitt namn, eller alias, Jontas? Vad det än är, så är det inget som gör mig unik till skillnad från andra. Så är det bara.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-25

□ 19:16:54, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Annat drar

Uppfattas jag som frånvarande kan det möjligtvis bero på att jag har 65 avsnitt med Sopranos att se. Hittills har jag bara hunnit fram till avsnitt 15 (andra avsnittet, andra säsongen).

Jag drar mig för att ens tänka på den kommande flytten. Det verkar vara omöjligt att få offerter från flyttfirmor. Jag får inga svar. Fortfarande vet jag inte flyttdatum heller. Om en månad ska jag förhoppningsvis ha flyttat.

Åh, Gud! Har jag egentligen tid att data?! Är det dags att hänga upp semesterskylten här? Hur som så går jag på sommarsemester om en vecka.

 [1 kommentar](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-24

□ 19:22:10, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Konfunderad

Den senaste veckan har jag drömt väldigt mycket, där min far hela tiden figurerat. Lättast kan jag beskriva drömmarna som positiva. När jag nu räknar lite på det, så är det visst sex månader sedan han dog.

Jag skulle vilja skriva mer om min far, vad hans dödsfall inneburit för mig och vår relation. Jo, helt klart har det inneburit något för mig som är svårt att identifiera. Acceptans? Förlåtelse? Men jag det tar emot att skriva något mer ingående - kanske i framtiden, men inte nu. Det känns fortfarande som om jag hänger ut honom, skadar honom, genom att berätta för detaljerat. Jag vill skydda honom. Så känns det just nu.

Men jag har nog ännu inte riktigt förstått att han är borta. Från första symtom, till död i lungcancer - mindre än två månader. Och vid första symtom har det gått så långt att man ingenting kan göra. Det är nog tidsperspektivet, det snabba förloppet, som jag fortfarande har svårt att smälta även om jag kände till alla medicinska fakta. Jag säger som jag brukar - livet händer hela tiden.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-23

□ 13:39:02, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Tro det?

För något år sedan skrevs det på en norsk webbsida om en kvinna som botats från ms. Det borde vara sensationellt eftersom ms inte är något som går att bota. Min tanke var ”åh, hennes skov har gått i regress för den här gången”. Det sensationella i hennes mirakel var tillvägagångssättet. Hon hade bett till Gud. Ja, hon måste ha varit den första med ms som bett en bön och dessutom blivit hörsammad. Själv kallar jag det inte för mirakel, utan för självbedragelse.

Därför blev jag något förvånad, av flera orsaker, när jag fann en särskild [ms-sida](#) hos Jehovas vittnen. Man erkänner att ms inte går att bota! Det som förvånar:

1 – Man nämner inte ens att bön eller ”rätt tro” skulle bota ms.

2 – Man uppmanar inte församlingsmedlemmarna att förskjuta någon med ms. Annars är de väldigt kåta på att förskjuta familjemedlemmar både hit och dit av olika anledningar.

3 – Man undervisar i hur man ska klara av att leva med ms. Allt hänger tydligen på fyra punkter:

- Stöd och uppmuntran: Be om hjälp.
- Öppet kommunicerande: Berätta om din ms.
- Andlighet: Andligheten ger oss positiva personlighetsdrag.
- Sinne för humor: Skratta åt eländet.

Nja. Jag hade gärna lagt till punkter som medicin. Problemet är väl att Jehovas är så rädda för alla former av läkemedel då där kan finnas blodbiprodukter i framställningen. Så vad man egentligen säger är att man trots allt ska be och hoppas på det bästa?

Expressen/GT hade en intressant [artikel](#) i dag, men som vanligt innehållande faktafel. Ms är inte dödlig. För två år sedan skrev Aftonbladet om muskelsjukdomen ms. Ms är ingen muskelsjukdom. Är faktakontrollen så svår för journalisterna, så har de ju i landet 13 000 personer med direkt erfarenhet av att leva med sjukdomen och som vet allt om sin sjukdom.

Etiketter: [multipel skleros](#)

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-22

□ 20:51:58, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Repris från sommaren 2001

Nedan är min översättning av kisses jamande, från situationer som är ofta förekommande. Det enda som ändrats är att **jag** aldrig numera bär hem matkassar eller dammsugar.

jontas kommer hem från jobbet

Kommer du nu? Är du hemma nu? Var har du varit? Har du köpt något till mig?

jontas kommer hem senare än vanligt

Vaaar har du vaaarit?! Överge meeej på det sättet?! Du är elak! Jag hatar dig! Här har jag väntat och väntat och väntat! Du lämnade mig! Ensam! Jag har legat vid ytterdörren sedan du gick! Och så kom du inte hem i vanlig tid! Du är duuum!

jontas kommer bärande på matkassar

Vad är det? Vad är det? Vad är det? Till mig? Till mig? Till mig? Låt mig titta! Låt mig titta! Låt mig titta!

jontas lagar mat

Du glömmer inte mig, va? Liiite kan jag få smaka, va? Bara lite. Inte mycket alls. En liten bit. Kan jag sitta här och titta på? Visa mig vad det är för något du håller på med. Snälla?

jontas öppnar en konservburk

Hit! Till mig! Nu! Skynda! Hör du?? Ge genast hit! Det är mitt!!! Rör det inte! Sätt genast ner det till mig och ta tre steg bakåt - långsamt! Är det något med tomatås? Ge mig det nu annars klöser jag pungkulorna av dig! Känn vilka vassa klor jag har! *klöser på jontas vader*

jontas öppnar dörren ut i trapphuset

Ååååh... paradiset. Frihet. Så konstigt det luktar i paradiset. Hund? Nä, inte kan det väl lukta hund i paradiset? Snälla, säg att hundar bara är en myt. Stäng dörren igen.

jontas dammsugar

liiiiick! *gömmer sig bak soffan*

en fiskmåås flyger förbi utanför fönstret

Hjälp, ett monster! Den kommer för att äta upp mig! Rädda mig! Pappaaaaa!!!

jontas borstar kisses päls

Nejnejnejnejnejnejne... *jämrar sig och springer undan*

jontas klipper en klo på kissen när hon sover

Va? Vad var det?! Vad hände? Drömde jag?

jontas torkar bort bajs ur baken på kissen

Ge fan i mitt arsle! Hör du det? Så i helvete om du får röra mig! Jag ska anmäla dig! Du ska allt få se på blod! Mätte polisen hinna hit och rädda dig innan jag haft ihjäl dig! Din satans klåpare!

kissen hittar sin leksak - måttbandet

Jag bestämmer! Jag är din master! Du är min undersåte! Lyd! Jag har makten! Jag äger hela väärlden! Bwahahaha!

kissen vill krypa ner i min säng

Snälla, låt mig få komma ner till dig. Bara en stund. Jag lovar att inte håra ner. Tro nu inte att jag är en slampa bara som kommer till dig så om natten. Jag känner mig bara lite ensam. Det är så varmt och skönt hos dig.

kissen upptäcker att en insekt tagit sin in och sitter uppe i taket

Öh, kan du ta ner den till mig? Jag når inte upp riktigt. Vi ska bara leka lite.

jontas sitter i soffan

Jag vill goooooosa! Klia mig... nej, där. Längre till höger. Under hakan. På nosen. På örat. På magen. På bröstet. På nosen igen. Du och jag, pappa... vi har det gott, vi. *purr-purr-purr*

 [1 kommentar](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-21

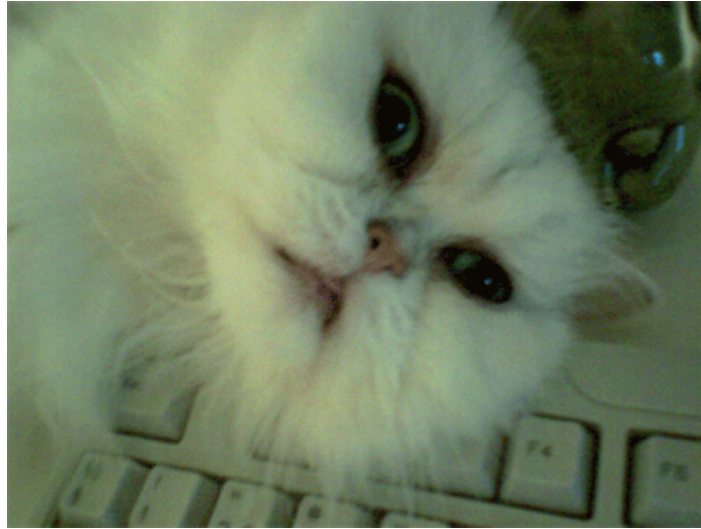
📅 14:39:29, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Fy katten för fisk?!

En av anledningarna till att jag slutade snusa, var att jag inte ville drabbas av arytm (störd hjärtrytm). Nikotin har den effekten. Därför stör det mig något att läsa om att också [fisk kan ge förmaksflimmer](#) (en form av arytm). Särskilt om man äter fisk ofta, vilket jag gör cirka fem gånger per vecka. Det jag inte riktigt förstår, är att risken med fisk kan kompenseras av olivolja. Jag hänger inte med riktigt i resonemanget där, men kanske jag då ändå är skyddad? Olivolja har jag ingen, men jag äter svarta oliver varje dag. Duger det?

När jag ändå är inne på ämnet mat. Det ekar väldigt tomt i mitt kylskåp. Kan man göra någon god maträtt enbart med ingredienserna Lätta och mjölk? Kanske inte, så det är väl tur att jag om ett par minuter får kylskåpet fyllt.

Galen blick och med tungspetsen synlig. Gazzy försöker hindra mig från att sitta vid datorn.



[Kommentera](#) • [Ändra..](#)

2006-07-20

□ 14:04:35, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Tortyr att läsa

Vissa rubriker finner jag märkliga. I dagens GP:

[38 torterade lik funna i Bagdad](#)

Är det inte griftefridsbrott att skända och tortera lik? Inte för att jag förstår syftet med att tortera lik, för de är ju ändå döda, så vad vill man få ur dem?

Okej, läser man artikeln står där att man funnit döda som bär spår av att ha blivit torterade - förmodligen då de fortfarande var i livet, och utfört av dödspatruller (shiiter-/sunniterkonflikt).

Hade det visat sig att de blivit skändade efter sin död, hade jag helt logiskt tolkat det som att USA:s trupper i Irak ännu en gång roat sig.

Men jag tycker inte syftningsfel. Jag *är* gnällig.

[Kommentera](#) • [Ändra..](#)

2006-07-19

□ 18:17:21, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Snurra, min värld

Den neuropsykologiska utredning jag genomgått är avklarad. Slutresultatet varken vill eller kan jag berätta om här, då sammanställningen inte är klar (utredningen kring mina minnesstörningar, hur omfattande de är, om de är

relaterade till ms). Däremot kan jag delge några delmoment och vad de visade. En del förvånade mig och en del var bekräftelse. Hur som helst har det hela varit väldigt intressant. Alla de tester jag genomgått hade förmodligen varit värre (sämre prestation) om jag inte tränat minne och koncentration genom sudoku och korsord.

- Jag lider inte av någon depression. Det är det första som måste uteslutas i samband med en utredning kring minnesstörningar. *På ett sätt positivt.*

- Jag är väldigt privat, vilket kan tyckas vara märkligt. Har man hemsida där man dagligen berättat om sitt privatliv och tankar, sedan årtal, så kan man inte kalla det för privat. Ändå tror jag resultatet stämmer till en viss punkt. I rollen som medarbetare på jobbet berättar jag aldrig något kring mitt privatliv. Anledningen är enkel. Jag drar en skarp gräns mellan yrkesroll och privatliv – fokus på jobbet ska vara jobbet, anser jag. Personliga saker är okej, men inte privata. Jag vill inte veta något om familjeliv, hur helgen/semestern varit och så vidare. Totalt ointressant. Dessutom vill jag inte ha en nära relation till någon jag arbetar med då det i förlängningen påverkar samarbetsförmågan. *Om detta är positivt eller negativt är väl subjektivt. Det handlar om hur man är som person. Jag sätter gränser beroende på situation.*

- Jag balanserar på gränsen till utbrändhet. Ett konstaterande som inte förvånade mig nämnvärt, då jag hört det dagligen på jobbet i sex år. Anledningen kom också fram vid utredningen; "...således mycket ambitiös och i riskzonen för att överskrida sina resurser", som det så beskrivande står i min journal. *Är detta negativt? Att vara ambitiös anser jag vara positivt, men i sammanhanget tveksamt.*

Vad undersökningsresultaten kommer att leda till vet jag inte. Det finns rekommendationer utifrån resultaten, men det är upp till min läkare hur vi går vidare. Ytterst handlar det om något som är väldigt svårt för någon med ms; att finna balansen i vardagen då man inte vill bli ett offer av omständigheterna kring sjukdomen. Samtidigt vägrar jag ta steg bakåt om det är det man menar med att finna balans. Som jag ser det, är det yttre omständigheter som ska förändras – inte min personlighet, vem jag är, vad jag vill uppnå med mitt liv. Jag är övertygad om att jag finner balans i att göra sådant jag känner att jag vill och kan, och att det inte handlar om omfattning, mängd eller belastning.

Krasst uttryckt – världen ska snurra runt mig.

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 06:41:33, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Studiomannen

En liten undangömd notis, eller dödsruna, angående Sveriges mest kända icke-kändis, i dagens [GP](#).

Studiomannen Christer B Pejmo har avlidit, 63 år gammal [...]

I övrigt: Jag ber om ursäkt att mitt webbhotell så ofta de senaste dagarna stulit och inte gjort min sida tillgänglig.

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-17

🕒 21:48:14, Kategorier: [Blogginlägg](#)

När jag sprutade för första gången

Nej, nej. Det här är ingen sexblogg oavsett vilken rubrik jag sätter.

Efter gårdagens text om sprutor började jag fundera på hur det hela började. Vilken tur då att jag har ett

dagboksarkiv att gå tillbaka i.

Onsdagen den 8 september 1999

Ajajajajaj. Aaaaaa... *snyft*

Jag har varit på sjukhuset och lärt mig ta sprutor. Det gick jättebra och kändes inte ett dugg! Men ack vilken smärta! Ja, alltså, de tog blodprov också i armvecket och satte på ett jätteplåster. Jag försöker nu dra bort det utan att få med mig typ 30 000 hårstrån från armen. Det om nåt gör skitont!

Innan jag gick till sköterskan skulle jag gå via apoteket och lösa ut mina sprutor. Billigt? Tja... Femton sprutor 8 800 kronor. Jag fick trettio stycken i dag. Gissa om man kommer upp i högkostnadsskydd?! Spritsuddar fick jag själv köpa också. Kostnad: 29 kronor. :-) Eftersom jag sedan tidigare nästan var uppe i högkostnadsskydd, så fick jag i dag endast betala 166 kronor för något som egentligen kostade 17 629 kronor.

När jag kom till sköterskan, som skulle visa mig hur man tar sprutorna, satte hon sig bara på en stol och tittade på när jag skötte allt. Som tur var så fixade jag allt utan missöden. Hon behövde aldrig säga till mig om nåt. Jag tvättade händerna, spritade ampuller, blandade medicin, knackade bort luftbubblor och så. Sedan kom det roliga! :-) Jag skulle sticka sprutan i mig själv. Efter moget övervägande valde jag vänster lår som offer för tilldragelsen. Så nu är jag defekt med ett hål i benet. :-) Jag tog bara sats och körde in nålen allt vad jag orkade i huden. Kändes inget. Varför skulle det? Nålen är bara dryga centimetern lång och tjockleken 0,45 mm. Jag kände inte att nålen gick igenom, utan trodde att jag var så hårdhudad så den inte ville tänga igenom huden. Men den var igenom. Nu går jag bara och väntar på eventuella biverkningar. Om ungefär en timme lär jag känna av det i så fall. Börjar få huvudvärk, men vet inte om det beror på sprutan eller värmen. Det är olidligt i dag med över 25 grader. Jag har nog druckit för dåligt med vatten. Ska genast gå och göra det. Orkar jag ska jag uppdatera ms-dagboken också senare, kanske inte förrän i morgon. Det var länge sedan jag skrev där, och det har hänt mycket sedan sist.

Hm, några av stavfelen och de grammatiska föroreningarna har jag justerat. Det jag i dag tycker är värst med texten ovan är alla smileys. Andra hemsigheter, som ännu florerar på nätet trots bäst före-datum 2000, är snabel-a och Z i ord. Typ Jont@z. Men nu halkade jag visst ifrån ämnet.

Sprutorna. Jag har blandat sprutor, stuckit mig på kanyler, missat klockslag, träffat känselceller, träffat blodkärl med stort blodvite, fått biverkningar, med mera. Sprutorna är ett tvång jag alltid har hängande över mig och det har inte alltid varit komplikationsfritt, som synes. Ändå ångrar jag dem inte även om det inte alla gånger varit lika lätt som då, första gången, jag tog min spruta.

Det som stämmer med texten ovan, är att man första tiden inte känner kanylerna (de som tas under huden, subkutant). Mentalt motstånd är nog största hindret för den som är sprutträd, för kanylen är som varm kniv i smör - smälter ner. Innan huden blivit ärrig och läderartad. Nej, det gör väl inte ont sedan heller men det blir segare att tränga igenom huden med kanylen. Ibland har jag tryckt så hårt jag kunnat men kanylen har bara tryckt huden nedåt, ungefär som att med fingertoppen trycka på huden och tro att fingret ska gå igenom.

Äh, jag borde verkligen sluta att frossa i mina sprutor. Jag är ju perverterad. Är detta ändå någon form av en sexblogg? Jag kanske har problem att skilja mellan ms och s/m?

Ms = multipel skleros
S/m = sadomasochism

Jo, från dagbokstexten ovan, den från 1999, finns också lilla citat:

Någon som såg intervjun i går med skådespelerskan Harriet Andersson i Aktuellt?
- Du lär ha sagt att du skulle kunna tänka dig att bli kirurg?

- Ja, jag gillar att rensa fisk.

 •  [Ändra..](#)

2006-07-16

□ 18:22:06, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Jag är åtminstone inte spruträdd

Det är omöjligt för mig att säga hur många sprutor jag tagit sedan 1999. De första åren tog jag en varannan dag, men sedan tre år tar jag dagligen. Okej, det är betydligt färre än vad en diabetiker typ I tar. Och att jag utökat frekvensen beror på att jag skiftat till ett läkemedel som ska administreras oftare. Men hur många sprutor jag har tagit? Ingen aning. Uppskattningsvis omkring 1 700 stycken.

Jag skulle i dag kasta byttan med förbrukade sprutor och insåg att det är sjukt. Det är sjukt att dagligen ta en spruta, även om det är nödvändigt. Egentligen vet jag inte vad det är jag får i mig eller hur det påverkar mig i det långa loppet då studier över tid inte är gjorda. Behovet av läkemedel för ms-sjuka (tycker inte om uttrycket "sjuka") är så stort att trycket framtvingat kliniskt användande. En känd negativ aspekt är att huden påverkas, blir mer läderartad, samt att underhudsfettet försvinner (man blir "knölig" på låren, som celluliter, där man tagit sprutan). Så jag förutsätter att sprutorna ändå har avsedd effekt, för annars är det meningslöst.



En spruta om dagen. Här är 97 dagar sammanfattade. Som sagt; sjukt... och makabert.

 [3 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-15

□ 21:28:10, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Helgens partymix

Nu börjar jag återhämta mig efter schlagereländet från i våras. Jag har börjat lyssna på musik igen. Lite gammalt, lite nytt. Just nu i datorn:

Lill Lindfors, Jag tycker inte om dig (håller inte av dig, men jag känner väldig sympati)

En verklig favorit p.g.a. texten. Finns det något värre än överseende ömkan, som sympati innebär?

Mousse T vs. Dandy Warhols, Horny as a dandy

Ah, en gammal discolåt införd i 2000-talet. Låten minns väl alla? *"I'm horny, horny, horny, horny, so horny, I'm horny, horny, horny, I'm horny, horny, horny, horny, so horny, I'm horny, horny, horny tonight."* Nästan lika bra text som föregående låt.

Kelis, Trick me

Bra sångerska, bra låt, bra... öh, groove? Gitarrens [baktakt](#) uppskattas.

Enrique Iglesias, Not in love

Självklart är det den version där Kelis är med. Jag är nog lite svag för Kelis.

Nelly Furtado, Maneater

Disharmonisk låt som efter en lyssning fastnar. Eftersom den känns så skitig och ofärdig så blir den bra. Har också baktakt.

Okej, två låtar till, men de skäms jag för, varför jag inte namnger Paris Hilton och Robbie Williams. Whoops?

[Kommentera](#) • [Ändra..](#)

2006-07-14

□ 16:07:28, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Mästerhjärnan

När jag skulle resa hem från sjukhuset skulle jag beställa flärdtjänst. I huvudingången finns det telefoner där man bara lyfter luren så blir man kopplad till växeln och kan göra sin bokning.

Jag stod ganska länge och tittade på dessa telefoner. Förutom den till flärdtjänsten så fanns det två som gick till privata taxibolag och en som gick till specialbuss. Att jag stod så länge framför dessa telefoner berodde på att jag fick överlägga med mig själv. Skulle jag eller skulle jag inte? Det hade varit ganska kul men kanske alltför elakt.



Jag funderade på att dra om telefonpropparna (det heter faktiskt så) och sätta dem i varandras telefonjack. Det är ju trots allt vanliga telefoner där man inte låst fast telefonerna vid varje telefonjack. Missförstånden som skulle uppstå när man lyfter luren och kommer fel, skulle vara roliga för en simpel själ som jag.

Men jag gjorde det inte. Mest för att jag inte skulle vara närvarande för att uppleva missförstånden. Kanske nästa gång?

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-13

📅 23:24:57, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Tips?

Jag får gratis ladda ner ett album hos cdon.com. Vilken skiva ska jag välja? Glöm allt som är svenskt, på svenska, av svenskar. Jag är nämligen ute efter kvalitet.

Update

Två dygn senare har jag bestämt mig och dessutom frångått det där med svenskt. Det blev Lill Lindfors och skivan med hennes 24 bästa. Ett bra köp värt pengarna. Även om jag inte betalade ett öre.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

📅 20:34:34, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Hägring

Det börjar bli dags för nedräkning inför semesterledigheten. Drygt två arbetsveckor återstår innehållande nio dagar. Därefter följer sex veckors ledighet. Minus några ströddagar där jag ändå arbetar. Dessutom sköter jag delvis jobbet via mejl under semestern. Helt kan jag inte släppa arbetet då det inte är något jag eller någon annan styr över. Verkligheten ser ut så.

Sex veckors ledighet? Nja, semestern spänner över sex veckor och i praktiken blir det 22 dagar, eller 27 om man ser till hur mycket som dras i semesterkvot. Det känns okej att bli av med så många semesterdagar (jag har 25 per år) eftersom jag har några sparade samt aldrig, aldrig, aldrig tar ut semesterdagar under året utöver under sommarsemestern.

När jag är ledig i övrigt under året, så tar jag flexlediga dagar. Men det är ingen extra ledighet eftersom det är inarbetad övertid. I ljust av att jag sedan inte varit sjukskriven (frånvaro) sedan början av förra året (1½ år sedan) får man väl säga att jag har väldigt hög närvaro på jobbet. Som jag sagt tidigare så tror jag att jag är den som har högst närvaro bland arbetskamrater. Okej, så jag är stolt och har all anledning till det, trots allt.

Innan jag blir för stöddig. Min semester. Den ger mig lätt ångest. Så mycket ska planeras och utföras. Jag förlängde min semester med två veckor eftersom det blir när jag ska flytta. Det är det jag kommer att sakna med min semesterledighet – rekreationen inför ännu ett arbetsår innan nästa semester. I år uteblir vilan. Frågar man sedan ömma modern (gör inte det) så tycker hon att det är bra om jag inte vilar, för hon påstår (tyvärr berättigt) att jag stelnar till i musklerna och får en uppförsbacke hälsomässigt när det sedan är dags att återgå i arbete. Jag behöver sjukgymnastik två gånger per vecka året runt, men har blivit nekad då det skulle inskränka på... allt ovan. Arbetet alltså. Har jag berättat det? Alla företag har hälsolösningar för sin personal vad gäller fysisk aktivitet, utom hos min arbetsgivare; sjukvården? Nä, Gud förbjude att man utövade hälsofrämjande aktiviteter som i förlängningen innebär att sjukvården kanske får färre patienter. Vadå, jag kritisk?!

 •  [Ändra..](#)

2006-07-12

📅 23:16:11, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Låg nivå

Bilbarnstolen har också blivit en följetång här. Skönt att ha ämnen man kan återkomma till.

Jag är en hatad man. Från och med i dag fungerar äntligen ”hjälpmidlet” bilbarnstol när jag åker flärdtjänst, det vill säga – jag kan äntligen få sitta fram med tillbakaförd stol. Ja, det fungerar åtminstone nästan. För tanken var att platsen bakom mig i baksätet skulle vara spärrad för annan passagerare. I praktiken blir det inte så. Hatad är jag väl kanske inte, det är snarare så att chaufförerna hatar Flärdtjänsten som kommit på denna lösning (för att slippa ensamåkning då kommunen säger att flärdtjänst är kollektivtrafik med samåkning) då den i praktiken ställer till problem. Fast det är klart. Medpassagerare som får lida för detta skyller säkert på mig.

Och problem uppstår. Som i dag. Jag ska alltså sitta fram med tillbakaförd stol. Problemet var att det redan satt en i framsätet – en mycket gammal, skruttig och dement dam. I baksätet satt ytterligare en medpassagerare som förmodligen också hade någon krämpa eftersom hon åkte flärdtjänst. Detta betydde att chauffören, med hjälp av baksätesspassageraren fick lyfta ut den gamla tanten och sätta henne bakom mig. Hm. Och så skulle då min stol föras bakåt. Behöver jag nämna problemet? Och att två i baksätet inte kan få plats bakom chauffören som är Flärdtjänstens tanke? Nåja, det gick ju även om detta problem alltid kommer att uppstå – någon ska sitta bakom mig även om det inte ligger i planeringen. Någon som får sina knän mosade av mitt ryggstöd.

Samtidigt så behöver jag inte bry mig. Jag har fått beviljat mina resor grundat på speciell förutsättning och okonventionell lösning. Och jag viker inte en tum hur obekvämt och omöjligt det än blir för medpassagerare och chaufförer. De får väl göra som jag – klaga hos Flärdtjänsten. Det är de som får lösa det. Ren och skär snålhet gör att de inte beviljar mig ensamresor trots att jag en gång lämnat in läkarintyg om just detta med motiveringen att kringresor sänker min allmänstatus (fysisk påverkan). Jag fick avslag. Detta var den alternativa lösningen som tog fem år att genomföra.

Man kan inte säga att de sparar lidande (mitt) eller tid (tjänstemännens) eller pengar (kommunens). Ärligt talat så förstår jag inte varför jag inte får beviljat ensamresor. Skulle det bli så mycket dyrare för kommunen? De har begränsat privatresorna under ett år, men när de resorna tar slut får man frikostligt nya utan extra kostnad. Låter inte det inkonsekvent?

Om några år är kommunens mål att alla ska åka kollektivtrafik då taxibilar i stort sett ska dras in helt som alternativ för de med handikapp. Skulle det bli så också för mig tvingas jag sluta jobba. Vad är vinsten med det?

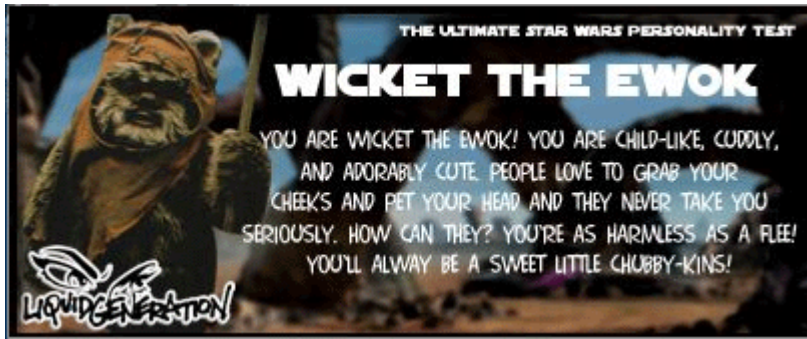
 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

📅 05:50:25, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Skymfligt

Länk till [The ultimate Star Wars personality test](#) hos [Aggeman](#)? Klart man måste testa det!

Hm. Jag tror jag ångrar mig. Skulle jag vara en liten otäck hårboll? I och för sig verkar jag enligt svarstexten vara oförarglig, men ändå. Så nesligt!



[Kommentera](#) • [Ändra..](#)

2006-07-11

□ 21:03:07, Kategorier: [Blogginlägg](#)

En lärarik arbetsdag

Efter en arbetsdag vill jag gärna summera för mig själv vad jag gjort, hur mycket jag gjort, hur mycket jag hunnit. Ibland är det svårt då jag inte vet vad jag ska ha som måttstock. Lättast är det när jag ser att en fysisk hög av arbete flyttats från vänster till höger sida (bildligt talat) som något avverkat. Svårare blir det efter en dag som denna. Jag har inte hunnit någonting om jag ska se till ”de fysiska högarna av arbete”. Ändå har jag inte varit inaktiv. Tvärtom har det varit snålt om tid.

Jag hade irriterat mig på en bristande arbetsrutin bland läkarna och tänkte ”det här får bära eller brista”. Min övertygelse var att det skulle brista, eftersom jag felaktigt tänkte att de inte vill ha pekpinningar från någon utan akademisk utbildning. Men det är irrelevant om man besitter något så som kunskap. Jag har kunskap (begränsad men i jämförelse vida överträffande). I några timmar i dag har jag suttit med läkare och förklarat, berättat och undervisat. Det hela resulterade i att jag fick skriva en lathund samt att man visade uppskattning för ett ämne de ansåg vara svårt. Okej, jag gillar inte att prata klarspråk när det gäller mitt jobb, men jag har i dag undervisat i hur man på rätt sätt ska koda de sjukdomar man diagnostiserar.

Konsekvenserna är många om det inte blir rätt. För det första är det lagstadgat. För det andra ska det vara internationellt enhetligt. För det tredje – det som tar skruv – ekonomin. Allt som utförs inom vården baseras ekonomiskt på de sjukdomar man behandlar samt de åtgärder som utförs. Just den ekonomiska aspekten har två motpoler. Verksamhetsöverlevnad och patientbehandlingar. Allt baseras på inrapporterade kodningar. Ska det bli rätt måste det dessutom vara etiskt och moraliskt rätt kodat.

Fördelen med att kunna sitta ner med läkare är att man själv också får något ut av det. Jag passade på att fråga en massa vad gäller hur man kan diagnostisera skillnaden mellan transmural och subendokardiell hjärtinfarkt. Det visade sig inte vara lätt. De metoder som finns är inte optimala. Intressant. Åtminstone för mig som slukar allt vad gäller sjukvård. Häromdagen lästa jag in mig på allt som handlar om för högt kolesterolvärde. Bland annat upptäckte jag att mitt gränssignifikanta kolesterolvärde inte är ett observandum eller behandlingskrävande. Anledning: Jag har perfekt HDL-värde, d.v.s. de ”goda” blodfetterna. Förmodligen beror det på att jag sedan sex år äter fisk minst fem dagar per vecka.



Jo, jag kanske ska förklara transmural och subendokardiell hjärtinfarkt? Vid en hjärtinfarkt täpps ett hjärtkärl igen och blodflödet ut till en viss del av hjärtat drabbas av vävnadsdöd. Det är därför hjärtinfarkter är så farliga. Särskilt beroende på var i (egentligen på) hjärtat det inträffar. Snabb behandling är avgörande men frågan som uppstår är hur långt vävnadsdöden hinner. Transmural betyder att det går rakt igenom hela hjärtväggen där infarkten inträffade. Subendokardiell betyder att vävnadsdöden är mer ytlig (mer fördelaktig i sammanhanget) och inte går igenom hela hjärtväggen.

Och hur man diagnostiserar det? Genom EKG och ultraljud av hjärtat. Men ibland kan skadan ”gömma sig”, d.v.s. vara osynlig med dessa undersökningsmetoder. Infarkten går att konstatera (bröstmärta och/eller läcker enzymer i blodet och/eller EKG-förändringar) men lokaliseringen kan vara svårupptäckt.

Summering: Dagen har varit givande. Och tagande.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-10

□ 10:24:01, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Cirkulation på nätet

Ännu en lista.

5 saker jag har i min frys:

1. Fisk av alla de slag
2. Mammans köttbullar. Ja, hon gjorde köttbullar när hon var här sist och fryste in dem.
3. Grönsaker typ broccoli, wok, majs, purjo med mera.
4. En blåbärspaj, tror jag.
5. Någon enstaka brödskiva.

5 saker jag har i min garderob (bortsett från alla lik):

Jag byter ut garderob mot klädkammare.

1. Två garderober står i klädkammaren.

2. Min vänsterkrycka står där i hopp om att aldrig användas tillsammans med högerkryckan som jag har till vardags.
3. En kartong med böcker.
4. Plastsäckar fulla med kläder som ska skänkas till insamling.
5. En aluminiumstege.

5 saker jag har i min bil:

Jag har ingen bil. Låt mig istället förklara varför med fem punkter.

1. Min första bil upptäckte jag efter ett tag att jag inte hade någon nytta av. Jag gick till jobbet (på den tiden, omkring 1988/1989) varför bilen bara stod. Däremot så behövde lille far en bil, så han fick överta den.
2. Fem år senare behövde jag en bil, tyckte jag. När jag hade köpt den hade jag ingenstans att göra av den men stod i kö för att få en parkeringsplats. Under tiden parkerade jag bilen hemma hos modern. Som ansåg att sambon kunde få låna den. Som parkerade den bredvid en ladugårdsvägg. Som brann ner och kraschade bilen så den fick bestående skador och fick skrotas.
3. Under 1999 fick jag inte köra bil p.g.a. min då svåra ögonskada (synnervsinflammation) som gjorde att jag i stort sett var blind (det blev inte svart, det blev vitt och gjorde skitont).
4. Nu får jag lov att köra bil med tanke på att jag har normal syn på ett öga (som i och för sig är lite närsynt). Men synnervsinflammationen var början till ms och jag har sena reflexer (nervimpulser) och vågar inte (men får lov) köra bil. Dessutom känner jag inte mina fötter så jag hittar inte bland pedalerna.
5. Varför ska man ha bil när det finns flärdtjänst? Den är jag beviljad med anledning av ms och många symtom som gör det (för mig) omöjligt att sätta mig bak ratten. Största problemet just nu torde vara min uttrötthet som gör att jag inte vet var jag är – om jag kör vänstertrafik eller nåt.

5 saker jag har i min handväska:

Jag byter ut handväska mot den svarta väska à la laptop-väska jag bär med mig överallt. Dock aldrig med dator i.

1. USB-minne.
2. Mobiltelefonen, den som alltid är avstängd.
3. En medicinväska med olika ”bra att ha”-läkemedel, som t.ex. dopningspreparat som ska hålla mig pigg och alert (är tanken, men den skjuter mig i däck (eller sank, vad menar jag?) i stället dygnet senare).
4. Min bibel till almanack som styr hela min vardag.
5. En ametist(sten) som jag hittade i min fars dödsbo. Varje gång jag har ett bekymmer så flyger denna sten ut ur väskan och hamnar på marken. Jag kan inte förklara varför.

5 pers att skicka vidare till:

1. Kungen.
2. Justitieministern.
3. Oprah.
4. Michael Jackson.
5. LaToya Jackson.

Glöm det. Den som är intresserad fångar upp frågorna, precis som jag gjorde. Jag utsågs inte utan kände mig manad efter att ha läst hos [Bloggfrossa](#).

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-09

📅 22:13:56, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Stark inledning, svagt slut

En sann bloggare ska länka hit och dit, kors och tvärs, i sina texter. Sånt orkar jag inte. Samma orkeslöshet gör att jag efter den här arbetshelgen bara vill få lite vila. Så roligare än så här blir det inte i dag.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-08

📅 17:32:51, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Gult tegel, vitt kakel, svart asfalt, gröna smaragder och blåljus

Jag vet inte vad jag hade förväntat mig. Yellow brick road? Istället var det svart asfalt med badrumskaklade väggar i 1,5 km. Ja, jag har åkt i den nya Götatunneln under Göteborg som invigdes för tre veckor sedan. Har man åkt i andra tunnlar så var då inte detta något som fick saven att rinna till varken här eller där. För den som är extra klaustrofobisk och råkar hamna i tunneln, känner nog ingen lättnad över att där fanns skyltar om att man precis där passerade under både kanal och älv. Som dessutom illustrerades med blått tak (blått ljus) för att visa var man lättast drunknar om tunneltaket brakar in.

Egentligen är det omöjligt för mig att hamna i Götatunneln när jag åker mellan arbete (åh, jag har sådan där arbetshelg) och bostad. Tunneln ligger så avsides min färdrutt. Men på min färd måste jag över Älvsborgsbron, men den var i dag stängd enkel väg p.g.a. reparationsarbete. Därför fick det bli en avstickare till Götaälvbron för att komma hem och då var jag tvungen att åka genom tunneln.

Hm. Har jag kommit i alla Göteborgs tunnlar nu? Gnistängstunneln (liten skittunnel på ett par hundra meter), Tingstadstunneln (tunnel under Göta älv som läcker vatten så det forsar om det), Lundbytunneln (lååång, över 2 km) och Götatunneln i dag. Har jag tro också kommit över alla broar som förbinder Hisingen med fastlandet? Älvsborgsbron (krockarnas bro, långa köer p.g.a. alla Volvoarbetare), Götaälvbron (den som får lappas för att folk inte ska trilla igenom hålen som finns i trottoaren) och Angeredsbron (bra självmordsbro – man landar på E6 under bron men dör **likförbannat** – *pun intended*).

En dikt:

Säg, säg, säg – Varför?!
Dom stunder du behöver mej,
så länge mitt hjärta slår.
Det regnar,
när countryn kom till Skåne.
Mindre mogna män.
Vårens sång.
Älskar du mig ännu?
Inga ord kan bli för stora...

Äsch, det var ju ingen dikt! Det var Sverigetoppen dansband, titlarna.

Förresten. Inledningsvis nämnde jag Yellow brick road. Den som många felaktigt tror går till Oz. Dorothy befinner sig i Oz och går på vägen. Alltså finns vägen i Oz. Däremot så leder Yellow brick road till Emerald City, huvudstaden i Oz. Smaragdstaden på svenska. Bra att veta. Kan säkert bli en kuggfråga på Jeopardy.

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-07

□ 14:04:03, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Rapport: Viktprojektet, del 4

Uppfattas det som om jag skriver väldigt lite om mitt viktminskningsprojekt, så stämmer det. Jag har inte avbrutit något, om man nu tror det. Det har uppstått ett annat problem.

Jag vet inte om jag går ner i vikt eller hur mycket i såfall (jag går åtminstone inte upp i vikt). Hemma har jag ingen badrumsvåg. Istället har jag klivit upp på den patientvåg vi har på jobbet, men den är försvunnen. Jag hittar den inte. Om den är flyttad eller är trasig har jag ingen aning om. Inte vågar jag fråga heller. Är den trasig kanske jag är skyldig? Nä... omöjligt.

Mitt enda bevis just nu på viktnedgång, är att arbetskläderna blivit större. I och för sig är det en varm årstid och jag vet inte om bomull kanske expanderar i värme, och jag är inte helt på det klara om så är fallet eller om jag bara har livlig fantasi.

Lättast hade varit om alla kläder expanderade, för då kan jag avbryta det jag håller på med.

Nej, det gör jag självklart inte. Min kostomläggning har inneburit fler positiva saker - jag känner inte av gallbesvär längre.

Kanske dags att investera i en egen badrumsvåg? Äh, jag väntar tills jag flyttat, för annars är det ännu en sak som ska packas ner.

Etiketter: [viktminskning](#) [övervikt](#) [viktnedgång](#)

 [2 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

□ 13:41:24, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Förvärvad huvudvärk?

För att fortsätta på smärtinlägget från i går... I dag har jag huvudvärk. Kan man ha något annat? Utomhus är det i dag mellan 22-24 grader. Inne har jag 28-30 grader. Ja, i köket åtminstone och det är mitt svalaste rum eftersom det ligger på norrsida.

I och med att jag ska flytta, så har kommunen nu avskrivit mig "som i hjälpbehov". Det bekymrar mig något. I den remiss de har på mig står att de dessutom, förutom bostadshjälp, ska installera fasta luftkonditionerar (inte sådana där portabla som finns att köpa för 3 000 kronor - de är skit i jämförelse) då jag inte klarar av värmen. Samtidigt protesterar jag inte över deras avslut, eftersom jag inte vet om nya bostaden är lika värmebindande.

Det är inte så enkelt som att bara skaffa ny remiss om ett behov föreligger. Den ska utfärdas av läkare men inte heller det är tillräckligt. Sedan måste en sjukgymnast och arbetsterapeut göra hembesök för att skriva ännu en remiss om samma sak som läkaren skrev om. Nästa steg är att också jag, kanske med hjälp av kurator, ska skriva ett brev för att intyga den känslomässiga biten av att inte ha det anpassat. Därefter ska kommunen ta ställning till remisserna.

Jag avskyr handläggningstider där man maskar. Att det går långsamt beror inte på att man vill ha en bra utredning som grund inför beslut, utan det är för att försöka trötta ut och låta saker och ting falla i glömska. Samma kan jag säga om min arbetssituation. Nej, nej, nej, förhåla, förhåla, förhåla. Murar håller mig inte borta - de är till för att forceras. Erfarenhet, kallas det visst. Been there, done that.

Tur man är envis, men ska det behöva vara så?

Passus: Jag gör ett nytt försök att indexeras hos [bloggkartan](#). Detta är mitt tredje försök.

 [5 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

🕒 09:54:34, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Nya bud

Den [6 juni](#) skrev jag bland annat:

[Mitt liv som död](#), säsong två, börjar tisdagen den 11 juli kl. 20.00 på SVT2.

Tittar man i en tv-bilaga för nästa vecka så är där på den tiden någon jäkla reprisering av en dokumentär. Tittar man sedan hos SVT (länken i citatstycket ovan) så har man **ändrat datum till** en vecka senare, d.v.s. **den 18 juli**.

Allt jag skrev om SVT:s urusla public service-system har de ännu en gång bekräftat. Detta är den mest misshandlade tv-serie SVT inte borde fått ha haft sändningsrätt till.

Andra bloggar om: [public service mitt liv som död](#)

 [6 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-06

🕒 21:54:46, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Det gör ont?

[Joe.My.God](#) ställde i dag i sin blogg frågan var man har ont. Ja, det var en bra fråga, för tänker man efter så har man (läs: alla) väl nog ont någonstans? Om inte fysiskt, så kanske mental smärta?

Var har jag ont? Först och främst får man väl definiera smärta. Jag har kroniskt smärta, men jag vill inte kalla det för att ha ont i egentlig mening. Den neurogena smärta jag alltid känner och som är kopplad till min ms, upplever jag mer som domningar och stickningar än som "ajaj, jag har outhärdligt ont". Men ibland bränner det och då kallar jag det för smärta. Nu när det är varmt förvärras det hela. Eftersom värmen inte varit långvarig så befinner jag mig i stadiet mellan extrema domningar och stickningar, på väg att övergå till brännande hudsmärtor. Och som vanligt är det i första hand händer och fötter som är drabbade.

Var har jag mer ont? Jo, min musarm som aldrig får vila. Det hela förvärrades i går på jobbet, but what to do?

Kan jag klaga ännu mer? Tja, jag har några svidande rivmärken på händerna. Missen och jag har lekt. Och så har jag ont på en knoge som jag råkade skala tillsammans med potatisen för några dagar sedan. Och pekfingret jag klämde i köksluckan i går.

Annars har jag inte ont.

När jag ändå är inne på ms. Jag skriver mycket som är relaterat till ms, som färdtjänst, hemtjänst, bostads- och arbetsanpassning, och så vidare. Men jag skriver nästan aldrig hur jag mår i sjukdomen. För tre veckor sedan var jag hos neuropsykolog (utredningen kring mina minnesstörningar) som ställde en fråga som fick mig att komma av mig. Hur jag känslomässigt reagerar/reagerat på att ha en ms-diagnos. Öh, va? Vad svarar man på det? Jag förstår att frågan var ställd utifrån perspektivet eventuell depression som orsak till minnesstörningarna.

Jag har haft ms i över sju år. Just nu mår jag bra (relativt, det är en kronisk sjukdom som inte går att bota) även om jag har en del symtom som påverkar min vardag. Men jag har samma inställning i dag som för sju år sedan – gilla läget! Inget jag gör, oavsett hur jag tänker, hur jag än reagerar, så kan jag aldrig ändra fakta. Alltså finns bara ett val – fortsätta leva. Enda sättet att klara det, är att vara realist och inte låta sig påverkas av ”framsteg och alternativ behandling” vad gäller forskning och utveckling. Ms ger inga handikapp, men omgivningen kan vara handikappande då vissa saker måste anpassas för att friktion i det dagliga livet inte ska uppstå. Så svaret blir att jag mår mentalt vad gäller ms även om där alltid finns en gnutta oro inför framtiden.

I över tre år har jag nu gått med en krycka. Största önskan är att kunna släppa den, men det verkar omöjligt. Minnet är fortfarande påverkat då min arbetsmiljö fortfarande inte förbättrats. I övrigt finns det inget att klaga på. Så här bra har jag inte mått sedan sommaren 2000. Om det inte vore för kryckan. Det är yrseln som orsakar balanssvårigheter. Styrka har jag i benen.

Så det enda synliga handikappet är att jag har en krycka. Är inte det egentligen ganska fantastiskt? Med tanke på att jag var förlamad sommaren 1999?

 [7 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

📅 16:36:13, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Testinlägg 2

Detta är endast ett inlägg för att pinga [Var är du](#).

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

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

Testinlägg

Detta är enbart ett inlägg för att pinga [bloggkartan](#).

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-05

📅 22:05:42, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Omvändelse

Nu börjar jag mentalt ställa in mig på flytt. Det är mycket som ska planeras och utföras och det är ont om tid. Om tre veckor börjar min semester och jag vet vad jag ska göra. Jag ska stå med huvudet i flyttlådor. Det tråkiga är att jag får vänta en månad innan jag får veta exakt flyttdatum (senast 1 september) vilket gör det svårt att beställa flyttfirma. Det är tidsbrist på alla håll och kanter.

Men det känns mer positivt i dag än i går. Jag börjar se möjligheterna och har redan börjat fantisera om inredningen. Halva mitt nuvarande möblemang går till tippen samt Myrorna. Det betyder shopping. Man kan shoppa sig lycklig och det är precis vad jag ska göra.

I dag har jag ett vardagsrum i blått och gult. Om två månader hoppas jag ha ett vardagsrum i rött och vitt. Japp, jag som avskyr rött. Jag har en plan...

En av kartlänkarna till höger har jag redan flyttat.

 [4 kommentarer](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-04

□ 13:38:44, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Kanske det, ja...

Tveksam. Jag har sett lägenheten. Och är tveksam. Den är pytteliten, men den uppfattningen har jag väl fått av att just nu bo i en stor lägenhet (d.v.s. stort vardagsrum) med gästrum.

Läget är väldigt bra. Bättre än bra. All service är samlat på ett ställe - i huset eller i grannhusen. Det är inga avstånd. Dessutom är det nära centrum. Okej, jämfört med hur jag bor nu så **är** det centrum.

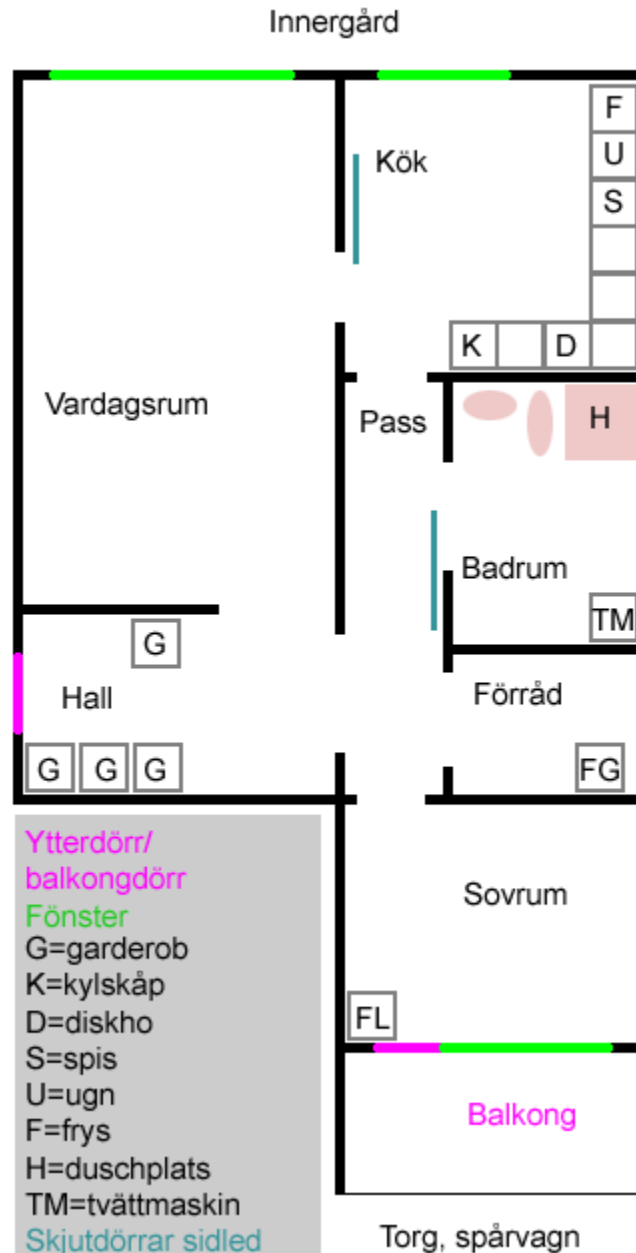
Tveksamheten består i att jag tycker planlösningen är dum. Dörrarna är inte så väldigt mycket bredare, de är väl byggstandard. Köket har inga underskåp, vilket är bra även om allt kändes lågt (för rullstolshöjd?) och inte var höjbart. Sovrum i söderläge med tillhörande balkong kändes också inte helt rätt. Badrummet var kompakt och inte handikappsanpassat. Duschkabinen för liten. Bostaden är inte alls på andra våningen, den är en våning upp. Det kanske är samma sak? Jag anser det inte. Under fötterna kommer jag att ha en ostaffär.

Jo, jag kommer att tacka ja till lägenheten. Den har potential även om jag kommer att känna av klaustrofobi. Den behöver anpassas mer men kanske inte i nuläget. I övrigt var fönsterna små och lägenheten mörk där tapeterna var nya och ljusa (neutrala utan mönster).

Jag var tidig till lägenhetsvisningen. Därför hann jag studera mina grannar - alla har någon typ av handikapp. Kan de bo där, så kan väl jag?

Med posten fick jag dessutom planlösningen. Den är inte skalenlig och min kalkelering är inte heller särskilt skalenlig. Vad betyder FG och FL? Förrådsgarderob och flyktväg? Ingen aning. Jag såg inget i lägenheten men det är utmärkt på ritningen.

Förväntningarna var större. Jag måste landa i och acceptera det jag upplevt i dag. Men läget... perfekt!



[3 kommentarer](#) • [Ändra..](#)

2006-07-03

□ 18:25:47, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Manisk

Jag klättrar på väggarna. I dag skulle jag, om allt gått planenligt, ha kommit i kontakt med en husvärd för att komma in i den tilltänkta bostaden. Det finns ingen desperation i att jag ringde honom 32 gånger i dag, va? Upptaget. Vilket jag tolkar som om att där kanske finns en ynka telefontid någon gång på dygnet som jag inte är medveten om. Men upptaget?

Den utlovade planlösningen som skulle skickas med posten i fredags har heller inte kommit.

Jag har sagt upp min lägenhet. Jag har inte kunnat tacka ja till nästa då jag inte sett den. Just nu svävar jag fritt i luften. Så stressande! Motståndet är kompakt. Lite flyt hade inte suttit helt fel nu.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-02

□ 22:52:05, Kategorier: [Blogginlägg](#)

Söksträngar

Search strings för de senaste två dagarna. Ja, alltså – med vilka fraser man sökt med på nätet och sedan hamnat här.

shirley clamp 2004 andrés esteche
amatörsexvideo
bältesförlängare
chocolate kungafamilj
domningar
eurovision 2001 års
eurovision 2002 års bidrag
handikappad som sökt färdtjänst
hassan 2 23 juli 1999
hon blev knullad i sömnen
här vill jag leva sångtext
höra one night of passion
jobb som läkarsekreterare i småland
låttext roger pontare silverland
mi amor amor amore lyrics eurovision
porrsidor på nätet
rädd för att sätta in en krona i tanden
sexvideo
sjukligt kontrollbehov
våra bästa år
Sami och Erik Brady (min kommentar: det ska vara Eric)
visa ekg-kurvor
patrik isaksson innan klockan slår lyrics
trance dance lp
my heart is screaming out your name
night of passion låttext
sång 2006 amor mi amore
eurovision song contest 2006 utslagna bidrag
cia berg
dima bilan ålder
ensam i ett silverland
caroline wennergren leva
mi amore text take my heart mi amore

Bara att konstatera att det fortfarande hade varit bäst om jag gjort om min hemsida till en porrsida med schlager som bakgrundsmusik. Det är ju ändå där förväntningarna verkar ligga.

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)

2006-07-01

□ 22:01:58, Kategorier: [Blogginlägg](#)

I valet och kvalet - en fråga om adsl

Hur länge kan jag ha haft Telia Bredband? Fem år? Jag känner mig lurad även om jag kanske inte kan lägga skulden på Telia. Eller kan jag det?

Om och när jag flyttar, så blir det aktuellt att jag måste göra något åt mitt bredband. Ska jag flytta med det eller säga upp det? Billigast är att säga upp det, för flyttkostnaden på 700 kronor kan ställas mot att konkurrenterna bjuder på startavgifter, modem och inledningsvis fria månader. Dessutom blir månadskostnaden sedan billigare än Telia.

Nackdelen med att säga upp sitt abonnemang, är att det blir en längre tids glapp innan den nya tjänsten levererats. Telia springer inte direkt benen av sig för att hjälpa konkurrenterna i telestationerna när plats ska beredas.

Varför jag känner mig lurad? Jo, det här med bostadsbyte har varit aktuellt i tre år och därför har jag inte nappat på Telias erbjudande om att höja hastigheten från 0,5 till 2 Mbit/s. För då förlängs bindningstiden med 12 nya månader och eftersom jag "överlevt" bindningstid redan, så vill jag inte låsa mig på nytt.

Straffet såg jag precis. 0,5 Mbit/s finns inte längre som en beställningsbar tjänst, även om jag i praktiken fortfarande har just 0,5. Jag är inte uppgraderad till 2 Mbit/s, för det kräver ny bindningstid. Däremot så får jag betala för 2 Mbit/s, eftersom Telia bara debiterar efter de tjänster som tillhandahålls i dag. ~~Smikna jävlar!~~ Så beklagligt!

Jag vet inte. Ska jag uppgradera till 8 Mbit/s (*) eller välja en konkurrent som också har 8 Mbit/s? Kostnaden jämfört med i dag är marginellt högre. Men vill jag verkligen ha Telia?

(*) Ska jag ändå justera mina 0,5 till 2 Mbit/s kan jag lika gärna lägga till 40 kr/månad för att få 8 Mbit/s (hos Telia).

 [Kommentera](#) •  [Ändra..](#)