

Flärdskrivaren



Archive for 30 augusti, 2011

Misstänkt

[30 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Dag 2 efter sjukskrivningsveckan. Nej, jag skriver inte mer om hur jag mår – kan säga att det är bättre men inte bra.

Trots endast två timmar med sömn i natt, har jag arbetat hela dagen. Tiden går fort, men så har jag också mycket att ta itu med som legat sedan innan semestern. Datorn är åtminstone nu uträknad och skrotad. Ny dator är beställd men har inte anlänt. I väntan har jag i dag fått låna en dator som saknat de program jag behövde vilket fick installeras akut. Trist att jag inte har en behörighet som administratör för datorn, utan måste jaga helpdesk-människor. Men jag har åtminstone kommit i gång att jobba med en dator som fungerar.

Det märks att sommaren är slut och att folk återgått till sitt dagliga levebröd – arbetet. Trafiken är värre än vad den någonsin varit. Och frågan är om folk tappat körförmågan under sin sommarledighet, för så mycket olyckor som kantar vägen hem har jag aldrig varit med om. Det hjälper väl knappast heller att man håller på med vägbyggen på alla stora och små vägar.

Största hindret var dock när jag (okej, flärdtjänsten) skulle svänga in på min gata. Den var avspärrad. Min gata är en återvändsgränd och där hade två polisbilar jagat in/spärrat in en misstänkt bil (det vet jag – att den var misstänkt – den var ju svart). Tydligt hade bilföraren sedan sprungit, för poliserna letade i området till fots. Så jag fick visa min chaufför en annan väg hem, för det var precis vad jag ville – hem. Men något mer kring polisen och den svarta bilen vet jag inte.

I dag tror jag att jag varit med om för mycket. För jag kommer inte ihåg några diskussioner trots att jag minns att folk suttit i min besöksstol och att telefonen ringt oavbrutit. Eller så är jag bara trött efter för få timmar med sömn i natt. Jag gillar inte att ligga. Kan inte sova. För mycket smärta.

Category: [Blogg](#) /

Tillbakablick

[30 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

I går brakade det loss på Facebook. Plötsligt har alla gamla "nättagbokare" strålat samman, oavsett om man i dag fortsatt som bloggare eller ej. Förutom själva nostalgitrippen, eller att man åtknutit kontakten med människor man trott bara

försvunnit ut i sajberrymden, så har man plötsligt fått namn på de som tidigare bara var kända för sina nätalias. För första gången känns det... jag vet inte... vuxet? Eller mer konkret. Påtagligt. Verkligt. Jag har svårt för att beskriva känslan. En irl-dimension till url-identiteten?

Något jag saknat i några år är på vilket sätt jag tidigare skrev dagbok*. Det var glättigare, inte så allvarligt eller tungt, ett annat språkbruk, mer beskrivningar av min vardag och diverse hjärnsläpp. En tolkning jag haft av detta förkastar jag härmed. Det jag trott vara anledningen till att jag inte längre kan skriva på samma sätt, var att nätet förändrats över tid. Nätdagböcker som blev bloggar. Html som blev till php. Den första lilla generationen som ersattes av den enorma generation 2 med alla sina dussinbloggar à la modeblogg.

Men plötsligt ändrade jag uppfattning. Det har med tid att göra. När jag började skriva dagbok på nätet var jag 28 år (fyllde 29 dagen efter premiärtexten). I dag är jag närmare 42 än 41. Jag har med andra ord blivit äldre. Man förändras som person. Nya erfarenheter formar en. Livet fortskrider. Synapserna tar nya vägar. Eller nåt. Med andra ord är jag inte 28 längre. Där i ligger nog förklaringen till att jag inte kan skriva som mitt 28-åriga jag.

Ändå är jag inte redo att ge upp mina dagliga noteringar. Okej, jag sörjer inte att jag blivit äldre eller förändrats. Det jag kan sörja lite alla de restriktioner som medvetet ålagt mig själv. Men det handlar om att jag kanske skrev för mycket om känsliga saker där andra protesterat. Där resultatet blivit negativt utan att jag för den delen skrivit något negativt. När man skriver om sitt liv är det svårt att exkludera sådant som indirekt har att göra med andra människor. Nåja.

Det är kul att ha kunnat sammanstråla med så många "gamlingar" från gamla nätdagbokstiden. Jag saknar några i skaran, men tänker faktiskt mest på de som inte längre finns med oss.

* Jag använder dagbok, nätdagbok och blogg som synonymer till vartannat. Även om jag och andra anser/inser att där är skillnad, så skulle det vara hårklyveri att i just detta läget göra någon skillnad – jag har och har haft alla varianterna i någon form, någon gång.

Category: [Blogg](#) /

Saknar input

[29 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Hur ska jag komma ur det här med att bara skriva om sjukdom kontra arbete? Finns det några andra världar att skriva om? Får väl ändå säga att det känns väldigt bra efter en dag på jobbet. Trött, men jag har inte jobbat en hel dag på sju veckor.

Finns det inga [nätlistor](#) att besvara?

Category: [Blogg](#) /

Äntligen söndag kväll!

[28 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Med arbetsveckan så nära inpå, har jag nog tillbringat söndagen som de flesta andra

– med att se över mat och kläder. Tvättmaskinen har gått varm. Väskan är packad (pennor, block, snus, vattenflaska, kalender med mera – jag ska på möte, är inte på mitt rum förrän tisdag). Jag har sett över vad jag ska packa för mat att ta med mig.

Det enda som oroar mig något är att jag ska sitta en heldag på möte. Jag kan inte dra mig undan för att vila. Jag kommer att få ont i benen av att sitta still på en stol. Sedan vet jag inte om jag rent mentalt kommer att vara närvarande med mitt intellekt eftersom jag varit borta så länge samt lätt blir distraherad om jag känner att jag får ökade besvär av inflammationen i hälsenan.

Hur det än går så oroar jag mig nog mer för hur jag kommer att känna efter jobbet i morgon. Är rädd att få tillbaka en massa smärtor.

Men att jobba är något positivt. Ett nödvändigt gott. Förstår att alla hålla med mig.

Category: [Blogg](#) /

Helomvändningen

[27 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det är dags att mentalt börja ställa in sig på att arbeta. Okej, så jag har efter semestern hunnit jobba i 1½ vecka även om jag flexade minus tio timmar eftersom jag inte hade återhämtat mig under ledigheten, men jag var aldrig mentalt tillbaka förrän jag i början av veckan blev sjukskriven. Men något lossnade under eftermiddagen. Plötsligt försvann smärtan. Hudsmärtan är borta. Magsmärtan är borta. Fotsmärtan är borta. Kvar finns ostadigheten och tröttheten i benen. Om inflammationen i benet helt försvunnit vet jag inte. Jag är öm och stel. Men för mig är det en hundra procentig helomvändning bara att slippa den tärande smärtan. Det betyder att jag kan tänka. □tt jag kan tänka utanför mig själv. Börja planera för en framtid och inte bara för dagen. Och genast poppar det upp tankar kring jobbet. Jag har hamnat lite på efterkälken och förlorat ett par veckor av en mycket fullspäckad höst.

Nu hoppas jag bara att smärtan är borta för alltid och att dagens förbättring inte bara var tillfällig. Och att jag klarar av att jobba. För det är viktigt att jobba. Det håller mig aktiv både fysiskt och mentalt. Det ger mig inkomst. Med tanke på hur jag förvägrats sjukskrivning under hela sommaren, är arbetsinkomst den enda möjliga inkomst under sjukdom. Och jag säger det igen – Försäkringskassan är inte ett problem. Problemet ligger på den urusla organisationen att få tag i sin läkare där hinder byggs upp av inkompetent kringpersonal. Det är lika mycket kamp mot sjukdom som mot organisation.

Category: [Blogg](#) /

Företag

[27 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Efter fem dagar tog jag mig ut. Utomhus. I den friska kvava luften med regn och åska. Det är inte så enkelt eller självklart att ta sig ut även om jag kan gå (näja) inomhus. Där är så många hinder på vägen.

1. Jag har dålig styrning på benen, så det är hopplöst att få på sig strumpor och skor. Man får kämpa. Och kämpa. Man svettas. Det gör ont. Man blir irriterad och frusterad. När man till sist fått på sig fotbeklädningen, ja då är man så slut att man

inte kan resa sig från sittande till stående.

2. Sedan måste man försöka vara effektiv och hushålla på resurserna när man ska samla ihop sig. För vad behöver man när man ska gå ut? Jacka. Nycklar. Pengar. Mobiltelefon. Snus. Krycka. En eller två kryckor? Behöver jag väska om båda händerna är upptagna med kryckorna? Har jag fickor så det räcker? Det krävs med andra ord väldigt mycket planering.

3. När man väl kommer ut så vet man inte hur mycket benen bär, eller hur långt. Vart ska jag gå först? Kan jag effektivisera min lilla runda utomhus? Orkar jag vända hem om jag känner att det är för jobbigt? Finns det bänkar där jag går? Är där mycket kullersten? Är där nygrävda gropar i gångbanan som ska pareras? Jo, där var nya uppgrävda gropar och jag fick gå på hala "jämbroar".

Jag lyckades ta mig till soprummet med två soppåsar. Och runt husknuten till tobakaffären för att köpa en flaska vatten (som jag behöver ha med mig på jobbet på måndag) och sedan fortsätta runt hela huset istället för att vända och gå tillbaka samma väg. Och med endast en krycka! Jag är imponerad. För mig är det ett bevis på att jag förbättrats avsevärt sedan i måndags när jag hade stora svårigheter att gå med två kryckor. Viss smärta men mycket stelhet och svullnad är det som känns begränsande. Jag vet heller inte hur jag reagerar på ansträngningen dagens runda ute innebar. Förvärrar det symtomen i benen? Eller stärker det? Förmodligen får jag någon form av träningsvärk eftersom jag inte funnit balansen riktigt och förmodligen belastar fel när jag sätter ner fötterna.

Det som stör mig mest rent mentalt är att jag inte kan ta på mig vanliga byxor, utan får gå runt i joggingbyxor. Det har jag gjort nu i tre månader. ledningen är att jag fortfarande får hemska hudsmärtor av den beröring ett par byxlinningar ger. Så skovet är inte helt över, utan fortlever jämte komplikationerna till nämnda skov.

Jag måste försöka gå ut en runda i morgon också. Om inte annat så för att träna balansen på oregelbundna gångbanor.

Category: [Blogg](#) /

Ohälsan tiger inte still

[26 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Jämfört med i måndags mår jag riktigt bra nu. Åtminstone teoretiskt sett. Smärta finns kvar, men utav en annan karaktär. Inflammationen i hälsenan finns säkerligen kvar, men jag känner inte längre av den. Istället är största problemet den svullna foten, och något som jag tolkar som träningsvärk i benen efter att åter inte ha kunnat gå på ett normalt sätt. Och att foten är svullen gör att jag inte kan röra på den då huden är så uppspänd.

När jag läser texter om inflammation i hälsenan får jag lära mig lite nytt. Som att det aldrig är bevisat att det någonsin funnits en inflammation när det är inflammation i hälsenan. Lite mer fakta:

- Man ska bara medicinera med NS-ID-preparat, typ Voltaren, Eez, Diklofenak.
- Det är viktigt att omedelbart påbörja rehabilitering hos sjukgymnast (jag har inte blivit erbjuden detta och man får aldrig göra övningarna själv) där man
- ska stå med tårna på ett trappsteg, sedan häva sig upp på tå. Gärna på ett ben. Och det ska göra skitont, men man ska göra det ändå.
- Försäkringskassan godkänner endast en veckas sjukskrivning. Om komplikationer eller mer omfattande skada föreligger, kan man däremot få lov att

bli sjukskriven upp till fjorton veckor.

- Smärtan kan sitta i under cirka sex veckor. Och man ska fortsätta gå hos sjukgymnast under ytterligare sex månader.
- Diagnos är svårställd, så förvärras symtomen måste man göra ett ultraljud eller magnetröntgen. Differentialdiagnoser är avslitet hälsena, propp i benet eller cyster på hälsenan. Till exempel. Svullnaden kan tyda på propp, men då brukar också rodnad och värmeökning finnas med i bilden.
- Man kan behöva ortopediska inlägg i skorna om foten kollapsat.

Det finns mycket att läsa i ämnet. Själv föredrar jag läkartexter och inte så mycket bloggares erfarenheter. Sjukvårdsupplysningar ger jag heller inte så mycket för. De är för ytliga.

Det är värdelöst att inte kunna göra någonting. Ur ett medicinskt perspektiv så ska jag belasta foten/benet, men det är svårt att ignorera smärtan oavsett hur den ter sig. Just i dag går jag till synes normalt, men det känns och det tar på krafterna. Jag springer inte precis ut för skojs skull. Och jag är glad att jag har kryckor hemma, vilket jag inte tror är något man får utifrån ovan beskrivna besvär.

En veckas sjukskrivning går snabbt. Kanske inflammationen släpper mer innan det blir måndag, men det är ändå med blandade känslor jag möter nästa vecka. tt komma till jobbet gör att jag tänker på annat och får träffa lite folk, vilket är bra. Det som är mindre bra är om jag har kvar besvär. För hur ska jag orka sitta en hel dag på jobbet utan att kunna dra mig tillbaka för vila? Men det är ändå övervägande positivt. För jag börjar bli stressad av allt som måste göras på jobbet. Mejlen haglar in. Men har jag [ingen fungerande dator](#) på jobbet, så är där ändå inte så mycket för mig att göra. Har dock fått veta att ny dator beställts även om jag inte vet när den levereras.

Category: [Blogg](#) /

Maraton

[25 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I dag stod jag inte ut. Efter två veckor kände jag ett enormt behov av att raka mig. Okej, det kliar men bekymrar mig inte nämnvärt. Det som alltid är droppen är hur skägget spretar. Jag står inte ut att se mig själv så. Fortfarande kan jag inte stå utan fruktansvärda smärtor, men det var viktigare att raka sig.

Eftersom "sommaren" varit så lång för mig, så har jag hunnit med ett tredje dvd-maraton. Först var det [In treatment](#), sedan [Torchwood](#), och nu [Mord och inga visor](#) (Murder, she wrote). Den sistnämnda serien är väl inget mästerverk direkt, men väldigt intressant. Man återanvänder samma skådespelare om och om igen, men i helt olika roller/karaktärer. Till exempel [Herb Edelman](#). Under seriens tolv år spelade han fyra olika roller. Herb är mer känd som Stan, Dorothys exman i [Pantertanter](#).

Jag har också fått se en tidig roll med [Courteney Cox](#) i hennes femte tv-roll som 22-åring. Eller en 10-årig [Joaquin Phoenix](#). Men [Kate Mulgrew](#) har varit roligast att se. Förra årets dvd-maraton med [Star Trek: Voyager](#) hade Kate i huvudrollen som Captain Janeway. Men då var hon tio år äldre. Och i [Mord och inga visor](#) återanvänds hon fyra gånger i tre olika roller.

Det är nog dags att köpa hem fler säsonger av [Mord och inga visor](#). Jag har sett tre av tolv säsonger. Och sommaren tar aldrig slut.

Category: [Blogg](#) /

Samma visa

[24 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Tiden går inte så långsamt som den borde, vilket jag är tacksam för. Förra veckans korta séjour på jobbet får väl ses som en parentes i all ledighet*. En passiv ledighet. Så det är tur i sammanhanget att tiden inte segar sig fram. Men jag kan inte förklara hur jag får tiden att gå. Den bara dundrar på ändå.

Bloggen börjar bli sorgligt lik den ms-dagbok jag skrev för tolv år sedan. Syftet då var att beskriva alla turerna innan, under och efter diagnos. Där fanns stoff för ett par månader. Något syfte i dag att skriva så mycket om vad ms gör med mig, har jag inte. Men det händer inte så mycket annat att skriva om.

I går hade jag ångest. Igen. Man kan väl säga att sommaren fört mycket ångest med sig. Inte den där lättare oron som så många slentrianmässigt kallar för ångest, utan riktig sjukdomsframkallad ångest. Redan för några år sedan sa min doktor att jag hade tendenser till panikångest och en inte i sammanhanget utförd undersökning kom fram till att jag är ambitiös, högpresterande och använder mer energi än vad jag har att förbruka. Så det där med ångest låter inte förvånande. Jag gillar inte att begränsas och känna mig maktlös. Försvinner kontrollen får jag ångest.

Än vet jag inte hur det går med inflammationen i hälsenan. Trots smärta försöker jag belasta "snällt" för att inte stelna till. Det jag upptäckt är att jag trampar fel med foten (p.g.a. smärta?) och går med insidan av foten som första del att ta i golvet. Det gör minst ont, men jag riskerar att få en felställd fot. Så därför måste jag medvetet tvinga mig till att sätta ner utsidan av foten först även om hälsenan känns som om den skulle gå av.

Sitter jag still i nästa vecka får jag lov att arbeta. Problemet blir istället fritiden. Jag vågar inte belasta foten genom att gå en längre sträcka uppför backen till affären, postulämningen o.s.v. Just nu jagar jag hämndtjänsten för glatta livet, för de får vara mina ben. De har i flera år sagt "uppstår akut problem räcker det att ringa så hjälper vi dig". Jag har nu förstått att de inte kan hålla det de lovat. Ny utredning av behov måste göras. Frågan är hur fort det kan gå?

Det är fem år sedan hämndtjänsten handlade åt mig. Det var en rysare. Fick allt annat än det jag beställde. Det gick så långt att jag inte kunde skriva "1 liter lättmjölk", utan fick skriva typ "MJÖLK: 1 liter, lättmjölk, blå förpackning om rla, observera att filmjök också kan ha blå förpackning, köp inte filmjök".

ck! Varför skulle man inte få ångest?!

* Semester, sjukskrivning, whatever.

Category: [Blogg](#) /

Sitta och vänta

[23 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Gammal, trött och grå.



Det känns väldigt jobbigt att vara så fysiskt begränsad samtidigt som det gör fysiskt ont och man inte kan göra så mycket mer än att vänta. Väntan på förändring, förhoppningsvis en förbättring. Först på göra-listan står att raka sig. Just nu ett mål som verkar omöjligt att uppfylla.

Category: [Blogg](#) /

En vändning?

[22 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Sommaren känns lång och vill aldrig ta slut. Och "sommar" för mig har varit allt strul jag haft med med skov och som nu lett till följsjukdomar. I dag gick* jag till vårdcentralen och fick konstaterat det jag vetat – inflammation i hälsenan p.g.a. överbelastning på ben 1 då jag lagt hela min vikt på ben 2 när jag varit ostadig i sommar. Jag är ordinerad vila i en vecka samtidigt som jag ska ta extra starka värktabletter (som jag inte märker effekt av – jag har alltid varit dåligt hjälpt av värktabletter**). Det känns ändå lite oroande med att foten svullnat upp så***. För har jag nu haft inflammationen i nästan en vecka, så var det först i går svullnaden kom. Och jag överanstränger verkligen inte benet/foten. Nåja. Det känns lugnt att få vila en vecka och jag hoppas det räcker. För nu vill jag ha höst. En frisk höst.

PS! Det hände så mycket mer i dag. Fick [veta](#).

* Slääääpade mig fram på två kryckor.

** Förmodligen p.g.a. vikten. Därför får jag nu lov att ta extra starka tabletter och i högre dos än vad apoteket godkänner.

*** Strumpor? Skor? På den foten?!

Category: [Blogg](#) /

Mest förbannad

[20 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Någonstans har jag nu gett upp där jag inte orkar bry mig. Tio veckor efter att skovet började kvarstår alla problem förutom två. Som tillkommit. Som inte är skovet i sig.

1. I några dagar har jag haft väldigt ont i hälsenan. Kanske inflammation, kanske en blodpropp, kanske annat. Jag bryr mig inte och tänker inte söka vård. Fem gånger tidigare i veckan har jag sökt vård för något av alla besvär jag drabbats av. Med tanke på hur jag blivit bemött, så skiter jag i detta med att söka vård.
2. I går råkade jag i luvan på *censur* då min sjukskrivning sedan i tisdags inte åtgärdats. Löftet när jag ringde i måndags var att sköterska skulle be läkare skriva intyget direkt och att det inte var några problem. Nu har det visat sig att sköterska inte alls prata med läkare, utan tänker göra det om tre veckor! Fick någon snäsig kommentar om att de inte hade tid med sånt här när jag nu kontaktade dem igen. Det betyder att min arbetsgivare ser på det som att jag arbetsvägrat en hel vecka och därmed har förverkat min anställning. Förhoppningsvis leder det inte till något annat än att jag ska arbeta ikapp en veckas frånvaro istället för att få den sjukskrivning jag behöver. Vet inte om detta har en positiv inverkan på mitt hälsotillstånd. Men jag kan inte stanna hemma längre utan måste till jobbet.

Om det inte hade gjort så förbannat ont i hälsenan! Förmodligen överbelastning av att inte ha känsel i benen (p.g.a. skovet) när jag går. Nu kan jag inte gå alls.

Men när jag tänker efter så finns där faktiskt något jag kan göra. □nmåla vården igen. Precis som för [två år sedan](#). Då fick jag efter min skriftliga anmälan ett telefonsamtal hem från verksamhetschefen som helt och fullt höll med mig. Och senare ett skriftligt brev från en annan chef som skrev att jag var hopplös som patient och att man inte ville veta av mig. Nå, men inget har blivit bättre och jag har inget att förlora.

Category: [Blogg](#) /

Ms-knarkarna

[18 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det var i bilen på väg till jobbet i morse som jag hörde om [medicinsk cannabis till ms-patienter](#). Sensationellt, lite förbjudet, nästan chockerande nyheter. Åtminstone verkade det vara syftet med rapporteringen. Ett läkemedel innehållande cannabis som i nödfall ska testas när annan behandling inte fungerar på [kramper och smärta](#). □ftonbladet har redan döpt det till *knarksprej*. Själv blir jag inte särskilt upphetsad. I och för sig är det lite intressant att det handlat så mycket om ms i sommararens mediarapportering (semestertorka?). Men det får åtminstone inte mig att reagera. Medicinsk marijuana och medicinsk cannabis är sak samma. Marijuana används ganska flitigt i US□ av ms:are. De får röka på efter att ha fått det på recept (om de vill vara laglydiga). Och amfetamin använder vi redan mot ms-tröttheten. Än är jag inte där, för jag får istället det narkotikaklassificerade [modafinil](#). Som är en snällare variant av amfetamin utan att vara amfetamin. Ett dopningspreparat som inom sporten lett till avstängningar.

Narkotika har någon effekt av rus. Ibland välbefinnande, men ibland också dess

motsats. Det är också lätt att överdosera eller skapa ett beroende. Precis som med kemiskt framställda läkemedel. Men när det utvinns till framställning av läkemedel tar man bort udden av det som gör det till narkotika men bibehåller de goda effekterna även om man inte helt kan utesluta biverkningarna. Så jag ser ingen skillnad på läkemedel oavsett dess ursprung. Mina kriterier är:

1. Medicinsk kontroll och övervakning.
2. Nyttan och effekt.

Men där är säkert någon som moraliserar och förfasar sig eftersom ord som *narkotika* och *cannabis* är så laddade. Och dagens nyhet var en icke-nyhet. Informationen tillför inget i samhällsbevakningen. Inte ens i den medicinska världen är det särskilt upphetsande. Med tanke på att det finns annan behandling att tillgå, tror jag att det är få som blir aktuella att erbjudas denna sprej. Som [Hillert](#) sa – det är bra med en utökad arsenal att ta till när inget annat fungerar.

Category: [Blogg](#) /

Det ska göra ont framåt natten

[16 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Då fyller man plötsligt 41½ år. Ingen verkade komma ihåg det på jobbet och jag påminde aldrig. För nästa gång jag jobbar kan jag vara dramatisk martyr (typ duscha i bensin och sedan tända på – då lär de sig nog veta hut).

Sammanfattning av senaste dagarna (varje stycke med olika händelser):

Jag öppnade precis balkongdörren lite, lite på glänt. Det dröjde inte många minuter förrän en gråsparv stod på tröskeln in till sovrummet. Lyckligtvis skrämde jag ut den direkt genom att skrika och flaxa. tt få in fåglar är inte kul. Värre var väl för ett år sedan när rätten försökte ta sig in genom köksfönstret.

I går blev jag sjukskriven halvtid från och med i dag eftersom skovet fortfarande inte gett med sig efter 10 veckor. Kanske jag blev sjukskriven. Doktorn har semester. Ersättande doktor ska fundera. Dels på hur länge jag ska vara sjukskriven. Dels på om det är lönt att skriva ett intyg då FK "aldrig godkänner". Det sistnämnda blir jag upprörd över. 1) Det är inte doktors sak att göra bedömningen om sjukpenning, hans uppgift är att på medicinsk grund sjukskriva. tt sedan FK kan vara av annan åsikt har jag personligen aldrig stött på. Skriv ett ordentligt medicinsk underlag så tar jag sedan fajten med FK om det skulle bli aktuellt. Dock vill jag veta om jag får ett intyg och för hur lång tid. nnars kan jag inte planera mina veckor.

Skovet. Förändringen har varit marginell under de senaste tio veckorna. Värst har smärtorna varit, särskilt de som är på magen. I går kväll blev allt så mycket värre. Vad jag än gjorde så var det nästintill outhärdligt. Jag jobbade upp mig till en panikångestattack vilket gjorde smärtorna än värre eftersom jag då spände bukmuskulaturen. lternativen till orsak som jag kunde se 1) ms-skovets hudsmärtor, eller 2) bukväggsbräck. Är livrädd för att få magen undersökt eftersom man tidigare tryckt så hårt på min mage att jag fått akutopereras. Varefter jag lärde mig att jag varken tål narkos eller Morfin.

I dag ringde jag vårdcentralen och fick en akuttid. Redan i går ville min sköterska att jag skulle kontakta vårdcentralen eftersom man inte vet vad som kan dölja sig bakom alla diffusa ms-symtom vid ett skov. Men redan en timme innan jag kom till doktorn hade jag själv satt diagnosen – förstoppning. Eller rättare sagt, en förstoppning som i

dag vände till dess motsats. Så det är den ömheten jag just nu känner i kombination med hudsmärtorna av ms-skovet. Och att jag bara ska avvakta. Hade en lång och intressant diskussion där det visade att vi hade samma synsätt och tolkning för både min ms och dess symtom samt alla andra sjukdomar jag fått. Förstopningen kom sig utav att jag under semestern varit förlamad och inte kunnat röra på mig, och nu när jag börjat jobba så vände det med kulmen i natt. Och så detta med bältros och ms:

Vid årsskiftet 1997/1998 fick jag vattkoppor. Rejält. Blev inlagd eftersom jag hade både invärtes och utvärtes heltäckande utslag och blåsor vilket påverkade hjärtverksamheten. Ett år senare fick jag ms. Förmodligen triggade ms igång av den belastning vattkopporna utgjorde på immunsystemet. För några år sedan började jag med en bromsmedicin som, inte drog ner immunsystemet, men påverkade. Så återigen har immunsystemet i kombination med medicinen triggat igång de antikroppar jag nu har mot vattkoppor. Och fram träder bältros! Och både ms och bältros invecklar på nervsystemet, och det är därför jag har sådana hudsmärtor. Var för sig ger sjukdomen de symtomen, men jag har båda sjukdomarna parallellt.

Släktforskningen fortsätter. Ett besked kom i går att i min morfars Födelse- och dopbok är föräldrarna inskrivna som "okända". □nledningen är att han var ett utomäktenskapligt barn. För att slippa skammen och ha möjlighet att adoptera bort min morfar, så hade man den lagliga rätten att stå som "okända". Jag fick också en uppmaning att släppa denna delen av släktforskningen då det är omöjligt att spåra föräldrarna. Pyts! säger jag. Eftersom min morfar växte upp hos sin faster, så vet jag morfars fars namn. Jag vet också min morfars mors förnamn, men inte efternamn. Jag vet också att morfars föräldrar gifte sig senare och fick fler gemensamma barn på ett anständigt sätt. Så kanske jag kan fånga in hans syskon ändå samt gå bakåt till morfars farfar (tror jag hittat honom – □nders) och morfars farmor (tror jag hittat henne – □nna). Tyvärr kan jag inte säga att jag vet sätt att komma runt sekretessen genom det yrkesval jag har, men det finns alltid andra vägar – som att fråga källan som var så anonym. Okej, morfars far är död, men i släkten vet man ändå namnen. Det jag sedan kan och vill veta är datum för att kunna titta lite i kyrkböckernas noteringar.

På jobbet har jag fortfarande grava problem med datorn. Under fem timmar kraschade den åtta gånger vilket innebär två timmar av omstart. Det räcker att ha ett program öppet – vilket som helst – och jag behöver inte ens klicka på något. Datorhelvetet kraschar likväll!

Skönast är att jag är lugnad vad gäller smärtorna. Förhoppningsvis slipper jag nu fler panikångestattacker. Förstopning... *fnys* Som om jag ätit...

Category: [Blogg](#) /

Härkomst

[13 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Släktforskning är svårt. Nej, jag har inte kört fast, men tar en liten paus i väntan att statsarkivet ska höra av sig.

Däremot så funderar jag på detta med "äktenskaplig börd". Barn födda inom äktenskap. Det var väldigt viktigt en gång i tiden och en väldigt värdefull information vid släktforskning. På något sätt garanterar det släktskapet. Men gör det det egentligen? Garanterar ett äktenskap att otrohet uteblir? Jag har hört att man åtminstone kan vara säker på att mödrar fött sina barn, men att det bara genom kvinnorna man kan vara säker på släktskap. Inte ens det är jag så säker på. Kom

tänka på Stålmannen när han som bebis störtade i sin rymdraket på jorden och hur det barnlösa lantbrukarparet tog det till sig som sitt eget och förklarade det hela för omvärlden med att de varit isolerade under en längre tid p.g.a. snöstorm. Att därför ingen vetat om att Martha Kent varit gravid och fött ett barn. Och hur alla godtog det. Verkligheten överträffar ju dikten, sägs det. Så hur barn egentligen skrivs in i kyrkböcker kan diskuteras. Och någon måste skriva en notering i en kyrkbok – kan denna person inte skriva fel? Är jag verkligen släkt med de jag tror mig vara släkt med?

Jag undrar om inte ovan ändå lever kvar än i dag. Barn som föds i ett äktenskap, där ifrågasätter ingen faderskapet. Är ett par ogifta ifrågasätts istället moderns uppgift om vem som är fadern till barnet. Och hur ser det ut nu med samkönade äktenskap mellan kvinnor? Vid privat insemination, måste de vid barnafödande uppge faderns namn? Kvinnorna är ju gifta och äktenskapet "heligt" och ska inte kunna ifrågasättas med de rutiner som så länge gällt. Jag vet inte, men jag blir lite sur. Över dubbelmoralen. Och att ett äktenskap ska ge en frisedel och undkomma ifrågasättande om barns härkomst.

Jag har alltid känt tacksamhet över de som vandrat på denna jord före mig. Jag har alltid ägnat dessa okända människor en tanke. Därför känns det också bra att få veta vilka de var, vilka jag härstammar från. Det ger sinnesfrid på ett sätt som jag inte kan förklara. Namn, årtal, små korta noteringar är allt jag kan få fram, men det räcker. För man kan ändå utläsa så mycket mellan raderna. Som att när mormors mormor skulle gifta sig fick hennes bror intyga och godkänna att hans lillasyster skulle gifta sig. Det betyder: 1) Kvinnor var omyndiga och kunde inte själva ta ett beslut om äktenskap. 2) Hennes pappa var död vid tillfället (vilket jag säkert också upptäcker när jag letar bakåt i släktrådet). Förmodligen hennes mamma också (vad jag kan förstå så kunde änkor intyga och godkänna dottrars äktenskap). Jag har också sett mycket armod. Som att så många barn förr dog i unga år. Dessa döda barn fick ofta ge namn åt senare födda syskon. Så någonstans gick man vidare, även om jag inte förstår anledningen till att reprisera namn. Hyllning? Saknad? Minne? Åtminstone något som visar på känslor.

Tidigare har jag också skrivit att jag sörjer detta att jag är ett sidokott i släktrådet som tar slut med mig. Det har jag kommit över genom släktforskningen. För man får distans och inser att varje enskilt liv har betydelse även utan avkomma.

Släktforskning är givande. Särskilt när betoningen ligger på *forskning*. Detektivarbetet, upptäckterna, tolkningen. Att se ett färdigsammanställt släktråd med namn och årtal skulle inte ge något. Det är de små noteringarna som ger substans.

Category: [Blogg](#) /

Ansamling

[12 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

De två första arbetsdagarna efter sommaresemestern är avklarade. Redan vid frukost kläckte jag ur mig "Gud, vilken lång och jobbig arbetsvecka jag haft", vilket verkade vara snudd på anstötande?

I vilket fall som helst så har ingenting förändrats sedan jag gick på semester *way back* för en månad sedan. Skovet kvarstår och påverkar mig rejält. Och märkligt nog kom jag ihåg mina användarnamn, koder och lösenord. Det måste vara första gången någonsin. I vanlig fall brukar jag få problem bara efter att ha haft en ledig helg.

På tal om problem. Naturligtvis drabbades jag en enormt problem i går när jag startade datorn på jobbet. Som började för två månader sedan.

1. Skapar jag en pdf-fil, öppnar en pdf-fil eller flyttar en pdf-fil (till typ Utforskaren eller bifogar i ett mejl) så låser sig datorn. Skärmen blir helt blank (med en färg, som varierar från gång till annan när datorn låser sig). Lösningen är att slå av strömmen och starta om. Jag har klockat varje omstart till 15 minuter och datorn låster sig cirka 5-10 gånger per dag. Mycket förlorad arbetstid! Inte kul när jag är telefonsupport för arbete framför dator. Och alla direktiv jag ska utgå från är i pdf-format.
2. Problemet felanmäldes som väldigt akut för två månader sedan, men halva personalstyrkan vid helpdesk gick på semester, så inget hände.
3. Under min semester fick jag ett mejl om att eftersom jag hade semester så hade de makulerat min felanmälan. Och att jag ju kunde göra ny anmälan om problemet kvarstod när jag kom åter från min semester.
4. Det första jag upptäckte när jag startade datorn i går var att där inte fanns något program associerat till vissa filer. Gissa vilka filer! Japp, de hade inte upplyst mig om att de inte bara struntat i min felanmälan – de hade tagit bort Adobe helt för mig. Utan ominstallation. Visst, datorn låste sig inte längre, men jag kunde jobba lika lite som tidigare. Jag kastade mig över helpdesken (telefonledes).
5. En halvtimme senare ringde en tekniker upp mig och nu blev det intressant. För att göra en lång historia ~~ännu längre~~ kort: Ny installation av Adobe men fick besked om att datorn fortsatt kommer att låsa sig (vilket också stämt för i går och i dag). Min dator är för gammal och klarar inte av alla de specialprogram jag har (som jag måste ha). Och att jag behöver en ny dator. Har nu min sjätte dator på tre år och alltid haft problem, vilket beror på att de "nya" datorerna är gamla omformaterade datorer utan ny prestanda. Och att helpdeskmänniskorna är beordrade att hålla tyst om någon behöver ny dator då det kostar pengar. Men jag har i så många år fört så mycket liv, så att nu händer det. Jag går förbi i utbyteskön och hamnar på plats nr 1 när nytillverkade datorer ska slussas ut. Det innebär... oktober. Frågan är vad jag har att göra på jobbet fram till dess?
6. Och i dag började Microsoft Word också krascha.

Men det jobbigaste av allt är nog ändå smärtorna som i dag firar nio veckor. Så har jag nu inte någon fungerande dator så kanske det vore läge för den där sjukskrivningen som doktorn inte vill skriva men som FK tycker är berättigad? Nåja, tur jag inte började med att arbeta en hel vecka och nu kan hålla helg med vila. För jag hoppas fortfarande på att skovet ska vända.

Förresten, det där med sjukskrivning och semester. Semestern var hemsk. Att gå hemma och ha ett jobbigt skov gör att man mentalt fokuserar väldigt mycket på hur man mår och känner efter hela tiden. Jag skulle inte klara av en sjukskrivning på heltid. Arbete är ändå en distraktion samtidigt som det håller en aktiv. Så därför brukar jag aldrig sjukskriva mig annat än halvtid. När jag alls kan få en sjukskrivning. Även om jobbdatorn bråkar så skulle det ändå kännas ganska bra just nu med en halvtidssjukskrivning. Frågan är hur det känns på måndag?

Sammanfattning: Jag vill både ha kakan och äta upp den.

Category: [Blogg](#) /

Obetydligt genombrott

[11 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

På annan plats här har jag skrivit:

Jag tror på den vetenskapliga medicinen. Den är under ständig utveckling men jag sätter inte hopp till framtida behandlingsalternativ. För mig är det här och nu som gäller.

Inte ens gårdagens stora nyhet kring [multipel skleros](#) påverkar mig i min vardag. Fler "genetiska varianter" är funna som sägs förklara ms bättre och leda till bättre läkemedel/behandling. Det är möjligt, men jag är ändå skeptisk.

Låt mig förklara hur jag tänker. Jag måste tyvärr generalisera, för det blir långgrandigt ändå.

Det finns ett behov av en ny behandling (t.ex. läkemedel). Den behandling som finns att tillgå i dag botar inte. Den kan lindra symtom och den kan i olika utsträckning lindra sjukdomsförloppet. Eftersom där inte finns bot, är nuvarande behandling dyr och till viss del ineffektiv. Samhällsekonomiskt är det dyrt att ha immobiliserade personer i arbetsför ålder som då är tärande. Dessutom påverkar det den enskildes livskvalitet, ibland även omgivningen.

Tre aktörer samarbetar då. 1) Läkemedelsföretag. 2) Sjukvård/Universitet (klinisk forskning). 3) Stat. Den sistnämnda ger ekonomiska anslag för att forskningsprojekt ska kunna bedrivas i samarbete mellan de två förstnämnda. Mycket av detta arbete ser jag som "trial and error". När man väl lyckats ta fram en behandling måste den testas i forskningsprojekt med riktiga människor. Effekterna måste ha effekt, inte åsamka för stor skada och vara evidensbaserade enligt konstens alla regler. Där ska vara parallellstudier. Om allt går bra kan läkemedlet nå nästa instans, nämligen ett godkännande för tillverkning och försäljning. När det hela är godkänt är det dags för nästa steg – en prislapp. Hur mycket ska det nya läkemedlet kosta? Här ska nu läkemedelsföretaget hämta hem de kostnader som funnits och uppkommit längs den långa vägen till ett färdigt läkemedel. Man ska dessutom gå med vinst. Kanske patentet går ut om något år. Då uppstår konkurrens då även andra läkemedelsföretag kan tillverka samma produkt, och då blir det prispress. Nej, man måste hämta hem ekonomi i det hela snarast möjligt.

Då kommer nästa problem. Har den skattefinansierade vården råd att betala läkemedlet? Vi har ett system av högkostnadsskydd, där den större delen betalas av vården på bekostnad av andra patientgruppers behandlingar. Här blir det väldigt problematiskt, då man inte bara kan säga att man vinner på det hela samhällsekonomiskt eller livskvalitativt. För det blir ett avvägande där man ställer olika behandlingar mot olika patientgrupper. Läkemedlet kanske finns på marknaden, men det betyder inget. Vad man då främst brukar göra är att prova med de sämre läkemedel som finns och som är billigare. Kanske någonstans i slutändan får rätt patient rätt läkemedel. Kanske.

Ett exempel som är aktuellt just nu, är att en bromsmedicin i tablettform är på väg ut i handeln. I dag finns följande alternativ: Tre sorters olika sprutor. Cellgifter. Månatliga infusionsbehandlingar. Alla farliga, kanske inte så bra effekt på ms. Men de har funnits länge (relativt), har kända effekter och är kostnadseffektiva. Den nya tablettan är också farlig men många föredrar att slippa alternativen som alla innehåller nålar och kanyler. För att jämföra: Mina sprutor kostar mig (eller vården) 9 000 kronor per månad. Den nya tablettan kostar 196 000 kronor per månad. Båda en bromsmedicin – vilket tro ni vården tycker är mest fördelaktigt? Därför försvinner inte sprutorna och i stort sett alla blir nekade den nya tablettan. (Dessutom är det inte lika vård på lika

villkor, då varje landsting självt får avgöra vilka medicinska behandlingar som ska erbjudas).

Men hittar man en ny behandling som är botande, kanske vården är redo att betala i stort sett vad som helst? Om de får statlig ekonomisk hjälp? Jag vet inte.

Av den anledningen är jag inte positivt inställd till nya rön så som i Aftonbladets artikel. Jag vill kalla det för falska förhoppningar som endast ett fåtal kan dra nytta av. I framtiden. Och hur kan man vara så säker på att nya rön verkligen leder till en ny behandling? Bevis för något brukar kontras med motbevis.

Det intressanta är kanske inte vad jag tror eller tycker. På ett sätt är jag partisk i det hela. Erfarenhet både som personal och patient samt samhällsekonomiska studier gällande vård och behandling. Frågan är vad gemen man får ut av artikeln? Är den positiv? Och vad tycker andra personer med ms?

En följdfråga som borde uppstå är vilken ms-typ som drar nytta av nya rön. Det finns många varianter av ms. Och kan en ny behandling hjälpa någon som levt med ms under många år eller hjälper det enbart de nydiagnostiserade? Kanske mina skador är irreversibla oavsett?

Facit för gåtan ms ligger i vilket fall som helt i framtiden och inte för dagen. Tror man för mycket på framtiden blir man lätt 1) besviken, eller 2) går miste om att leva i nuet.

Category: [Blogg](#) /

Höst

[10 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Äntligen! Nu får jag börja jobba igen.

Category: [Blogg](#) /

Identiteter - del 5

[9 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Nej, jag ska inte skriva mer om synen på min egen identitet. Men det är lite utav en fortsättning på det jag skrev [senast](#).

Så här min "sista"* semesterdag har jag fortsatt med något som kommit att rubriksätta min sommarsemester: Släktforskning. För några dagar sedan fick jag ett rykte bekräftat när jag upptäckte att jag är släkt med hustrun till en läkare som jag känner till. Man kan hitta så mycket på nätet. Eller... Låta mig börja i en helt annan ända.

För tjugofem år sedan satt jag ensam med mormor. Jag var i femtonårsåldern och nyfiken, varför jag började fråga om hennes släkt. Jag fick namn, födelsedata och lite annan information kring hennes föräldrar och några släktled bakåt i tiden. Inte mycket, men en del. Dessa uppgifter har jag sparat i alla år och kanske tänkt att gå någon kvällskurs i släktforskning. Men det har burit emot. Först främst p.g.a. av min lathet. För vad skulle det innebära? Åka runt och titta i kyrkoböcker eller beställa hem mikrofilmer att gå igenom på det lokala biblioteket? Och behöva läsa sådan där hemska handstil skrivet på ett språk som i bästa fall liknar modern svenska? Verkade jobbigt. Sedan flyttade jag så långt att det skulle bli omständligt att få tag i mikrofilmer

eller resa till Landsarkivet.

Numera finns det andra sätt. Datorn. Nätet. Jag har redan hittat min mormors mormors mor på nätet. Tack vare att jag visste vad min mormors mor hette som ogift och vilket år hon var född. Uppgifter som finns gratis på nätet och lika lätt att söka i som att googla. Dessutom slipper man kopior av kyrkböcker då människor suttit och skrivit av allt och matat in i databasen.

Min andra sökväg var att se om jag kunde hitta mitt släkträd på nätet. Om någon annan släktforskat och lagt ut det på nätet. Japp, doktorn jag nämnde ovan har gjort det.

Tredje sättet var att i dag mejla till Riksarkivet där jag vill ha uppgifter om min morfar och hans föräldrar. Mot en lite summa tar de fram de uppgifter jag behöver för att själv kunna gå vidare. Personer födda på 1900-talet finns inte på nätet (jo, om man betalar dyra pengar), men så fort jag vet något om morfars föräldrar kan jag hitta dem gratis i databasen på nätet. Och söka mig bakåt i tiden – om jag har tur, till 1600-talet.

Så plötsligt har jag bara gjort det som jag nästan förkastat. Släktforskat. Det är inte oöverkomligt, kräver inte så mycket utav mig, är riktigt kul och har sysselsatt mig sista dagarna av min semester. Eftersom jag varit så immobiliserad hela semestern kan jag nu åtminstone säga att jag gjort något vettigt under min ledighet. Och det har varit ett fint substitut till arbetet.

Kanske jag nu borde göra en stamtavla/släkträd? Frågan är bara... vem mer än jag är intresserad av det?

Förresten. Jag fann en märklig sajt. Man kan hitta [gravar](#). Det hjälpte mig att ta reda på vilket exakt datum min morfar dog. En uppgift Landsarkivet ville ha.

* Sista semesterdagen, i morgon har jag en fridag enligt arbetsschema.

Category: [Blogg](#) /

Nedräkning

[8 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Semestern är snart över. Det återstår åtta timmar av den. Jag har dock dragit lite lärdomar som kan vara användbara inför nästa års sommarsemester.

- Tidigarelägg den 1-2 veckor. Det var totalt dött på jobbet efter midsommar och sedan några veckor har jag sett att jobbet börjat samla på sig igen (sett det i mejlen).
- Dela upp semestern. Jag har fyra veckor men jag trivdes bättre på den tiden jag jobbade mina helger trots semester. Och mina helger har aldrig blivit tillsatta, så jag har möjlighet att jobba helg. Om inte – då bör jag ta max 2-3 veckor ledigt åt gången.

Efter mina 29 dagars sommarledighet (29 dagar = 16 semesterdagar) har jag kvar ytterligare sju semesterdagar att ta ut i år. Och i våras tog jag ut två semesterdagar. Totalt är det alltså 25 dagar, men enligt avtal har jag 31 (tror jag) där semesterkvoten tar en del eftersom jag inte arbetar heltid. Och det är därför jag kan vara ledig 29 dagar – jobbar man inte heltid så finns där fridagar också. Därför känns det som om jag har väldigt mycket semester.

Vad gör man sista dagarna i frihet? På ett sätt påminner det lite om skilstart. Där finns den del att förbereda. Som medhavd lunch. Beställa flärdtjänstresor. Packa skolarbetsväskan. Jag har alltid väldigt mycket packning med mig till jobbet. Klädbutbyten (svettas enormt i bilen). Mat. Dryck. Snus. Läkemedel. Böcker. Alla mobiltelefonerna. Pärmar. Anteckningsblock. Hm, det kanske inte är så annorlunda jämfört med en skolväska? Eller, det är inte en väska. Jag brukar ha två väskor och en plastpåse. Inte lätt när man har krycka också. Men varför har jag så mycket packning egentligen? Jag har aldrig riktigt förstått det när jag jämför med hur lite andra släpar till jobbet. Möjligen handlar det om att jag är mötesmänniska och ibland måste ta hem saker.

Redan innan jag gick på semester skrev jag ner en "att göra"-lista som jag ska ta itu med när jag åter börjar jobba. Och min kalender – där finns en lucka i mars. Så det är full rulle som gäller direkt. Lyckligtvis har jag kunnat släppa jobbet under min semester. För jag blir stressad bara av tanken på vad som väntar. Där är så mycket som väntar på mig.

Men – först! Åtta timmar återstår av semestern.

Category: [Blogg](#) /

Utan sömn

[7 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Öförmågan till att sova gör att jag inte sovit mer än fem timmar på 48 timmar. Därför hoppas jag nu åtminstone få sova några timmar under natten. Det som är jobbigt med att inte kunna sova är att alla fibrer i kroppen vibrerar i protest av att inte få sömn.

Category: [Blogg](#) /

Sköv

[6 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Om mitt ms-sköv har jag inte skrivit mycket de senaste veckorna. Åtminstone inte särskilt frekvent senaste dagarna. Så en liten uppdatering kring mitt hälsotillstånd kan jag väl dela med mig av.

I går hade skövet pågått i åtta veckor. Och fortsätter. Men jag kan inte säga att det är konstant, och det blir varken bättre eller sämre. Bara annorlunda. Skövet känns pulserande.

För åtta veckor sedan var jag utmattad och somnade tätt utslagen. En stund senare vakande jag av att jag hade ont i magen. Typ. Eller på huden. Det hela progredierade under några dagar och jag kände hemsk hudsmärta på bålen och... Låt oss säga så här – överallt där jag någonsin blivit opererad, där en skalpell gått genom huden. Det har jag förstått med tiden. Nervsmärtorna har känts extra där nervtrådar en gång delats kirurgiskt.

Ungefär samtidigt med smärtan kom ostadigheten i benen. Det har varit både spasticitet, ataxi och förlamning. Fram och tillbaka. Det jobbiga med detta är att en krycka inte hjälper att ha i vardagen – jag hade behövt permobil, vilket jag inte har. Min semester har varit en katastrof, för jag har inte kunnat gå ut. Jag har en dag per vecka tvingat mig till affären med livet som insats och det är rena turen att jag inte fallit

Ömkull.

Efter några veckor försvann smärtan för att bytas ut mot en annan typ av nervsmärta (det heter fortfarande "smärta" rent medicinskt även om känslan är en annan). Dömmning och känselörfall. Från tårna upp till bröstet. Det obehagliga med detta är känslan av tryck. En kramande känsla. Som att sitta i ett skruvstäd.

Något hände för några dagar sedan. En skärande akut smärta i bukhålan där jag trodde att något inom mig gick sönder. Vad som hände var att normal känsel plötsligt kom tillbaka på huden på magen. Bara så där. Men i övrigt har inget ändrats. Ostadigheten i benen består. Första gången jag hade detta symtom tog det åtta månader innan jag kunde gå någorlunda.

Jag är ändå lite orolig för det där med typ tarmar. Det känns som om något är fel inom mig, men det kan vara "spökupplevelse" av att inte känna riktigt normalt. Åtminstone tror jag mig ha rätt, men det kan vara hjärnans feltäkning av hela situationen.

Frågan är om skövet vänder, när det vänder. Två månader är en lång tid men ganska normalt för ett sköv. Det som gått förlorat i sommar är chansen till permobil, kortisondropp och sjukskrivning. Jag saknar semester trots att jag är inne på fjärde av fem semesterveckor. Men ibland får man bara inte det man önskar sig.

Förresten – i går kväll fick jag ett nytt symtom. Yrsel till följd av nystagmus (ögonkakningar). Förmodar att det är ett pseudosköv.

Förresten 2 – min bältras har också varit djävulsk och ihållande i sommar. Frågan vad som triggat vad. Har bältras (infektion) triggat ms-skövet? Eller har ms-skövet triggat min bältras?

Category: [Blögg](#) /

Identiteter - del 4

[5 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Något övántat (för mig åtminstone) kommer här en fortsättning på [Identiteter – del 3](#). På Facebook såg jag en länk om släktforskning och testade att skriva in min mors mors namn. Plötsligt fick jag fram uppgifter jag inte kände till. I och för sig vet jag att det har släktforskats mycket på min mors morfars sida, men inget som jag fått ta del av. Det är en annan sida av släkträdet även om jag ingår. Med andra ord – vi har inte så mycket med att göra med den delen av slakten.

Jag vet inte hur mycket som släktforskats på sidogrenarna. Därför försökte jag ta reda på mer om min mors mors och den kvinnliga sidan av slakten. Det var inte lätt. Men följande fick jag fram:

Morsens mor, Hilda, föddes 1885. Syskon: August, Hilda (dög 2 år gammal i differi), Karl, Otto, Jöns (dög 1 år gammal), Nils (dög 8 år gammal), Wiktor (dög 3 veckor före sin ettårsdag), Jöns. Plus ett par tvillingflickor som var dödfödda och som begravdes tre dagar senare. Elva barn varav sex dog före tio års ålder. Kanske fler, men kyrkböckerna online sträckte sig bara till år 1900.

Morsens morfar, Per, föddes 1851 och var sdat (ibland angivet som "hem.sdat", "före detta sdat" eller "hemman"). 1872 gifte han sig med den tre år äldre Karna som var inhysesjön. Med andra ord måste det ha varit väldigt fattigt. Vad tjänar en sdat utan krig och som ibland anges som arbetslös? Och Karna, ett hjön som scken tagit

hand om? Elva barn, där hälften överlevde. Dock stod där en liten notering som gjorde mig kufunderad. Eventuellt var denna barnkull Karnas andra, men hon var aldrig tidigare gift. Kanske hon fick ett barn utanför äktenskap, men står inget mer om detta eventuella barn. Karna föddes 1848 och dog 1894 innan hon hann fylla 46 år. Dödsorsak anges inte, men det är två år efter att sista barnet föddes. Det utesluter väl inte barnsäng, men hade där fötts fram ett barn hade där åtminstone funnits en dödsattest.

Mormors mormor, Karna, är den jag försökte intressera mig för när jag släktforskade under kvällen. Det var inte lätt att finna ut vem hon egentligen var, eller varifrån hon kom, vilka hennes föräldrar var. Men när Karna och Per gifte sig fick Karnas fyra år äldre bror intyga att äktenskapet skulle genomföras. Det betyder att hennes far var död vid det här tillfället. Brodern hette Anders och med den uppgiften kunde jag hitta dem som syskon och vilka som var deras föräldrar. Jöns, en statdräng, och Bengta, en piga. Sedan tog det stopp. Deras extremt vanliga för- och efternamn gör det omöjligt att finna ut när de föddes, eller var. De var gifta men många hette så både i för- och efternamn.

Det är ändå en bedrift att på ett par timmar utöka kunskapen om släkten att gälla sex generationer istället för fyra. Jag kan inte säga att det var särskilt glamorösa eller märkvärdiga uppgifter jag fick fram. Jag kommer ur enkla förhållanden. Piga, dräng, hjon. Men överlevnaden är stark. Om inte annat så ser man det på antalet barn och den höga dödlighet som fanns. Jag känner mig ödmjuk inför att all sträven ändå ledde fram till att jag sitter här. För mig är det viktiga människor som möjliggjort min existens. Och tänk så mycket saker och ting ändrats på 150 år.

Ytterligare en sak som jag kan nämna är att det i min släkt fötts minst fem tvillingpar. Jag har generna på både morders och faders sida.

Nästa steg är att försöka ta reda på lite om morfars far och hans släkt på farsidan. För det här gav mersmak.

Category: [Blogg](#) /

Dagens text

[4 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Ett av argumenten till vad som utgör en blogg är bland annat:

- Möjlighet att kommentera varje enskilt inlägg (i motsats till gästböcker)
- Möjligheten till trackback där en kommentar i ett inlägg visar att någon länkat till posten
- Dagliga uppdateringar
- Mycket länkar till sådant man vill återge eller ha en synpunkt på

Själv är jag bloggare även om jag inte uppfyller mer än ungefär hälften av punkterna ovan. Just det där sistnämnda är något jag får utslag av. I alla år har jag hävdat att det är talt meningslöst att länka till en nyhet samtidigt som man berättar exakt det som står i den artikel man länkar till. Det påminner lite om en tv-hallå som precis innan programmet berättar hela handlingen. Våldigt avtändande.

Men ibland händer det att man i samband med nyhetskopieringen också framför en egen synpunkt och det tillhör faktiskt ovanligheterna. Särskilt bra synpunkter. Analys, källkritik samt för- och nackdelar brukar dock aldrig belysas.

Nu ska jag göra det jag själv avskyr – kommentera dagens nyheter. Källa: [SVT-text](#) kl. 10.40 (publicerat dagens datum). Jag återger rubriken* samt min kommentar.

Linde kandidat till V-ledarposten Ibland känns det som om nya kandidater framträder för att försöka bli av med nuvarande partiledare som verkar vara väldigt ofrivillig till att lämna sin post. Nyheten fanns också i Rappört under morgonen där man särskilt tryckte på något som inte text-tv skrivit om – Linde kan bli den första öppet homosexuella partiledare i Sverige! Sensation! Wow! *ironisk* Men när de säger så blir jag nyfiken – vilka partiledare är det som inte varit öppet homosexuella? Karin Söder?

Kvinnor bältas oftast i tvångsvården Och ingen hade brytt sig om det inte hade varit för Lisbeth Salander? Hur nödvändigt det är att bälta patienter i vården har jag inga medicinska (psykiatriska?) kunskaper om. Den medicinska bedömningen som görs för varje enskild patient har jag inga synpunkter på, men man kan undra om de empiriska studier som gjorts är korrekta och aktuella? Utvecklingen går framåt, även den medicinska. Kanske detta är övergrepp som förvärrar situationen? Ingen som vet. Förrän nya studier säger något annat och behandlingsmetoden ändras.

Omfattande pedofilnätverk sväller Män och barn, sexuella övergrepp som förevisas på nätet. Återigen var Rappört bättre på återrapporteringen där man återgav mängden filer. Plus att kravet för att bli medlem i nätverket var att man delade med sig av eget material där barnen visade rädsla och grät. Det är att skruva pedofilin ytterligare ett varv kring grymhetens nav. Jag skulle gärna vrida vissa vitala delar ytterligare några varv på dessa så kallade män.

Kostnad för sjukpenning högre i år Anledningen är att FK inte kunde förutse att fler skulle bli sjukskrivna. Jag trodde de var självsanerande ekonomiskt? Att de gav avslag på sjukpenning på löpande band? Nej, jag har aldrig förstått vad FK håller på med. Någonsin. Dock har de blivit mer tillmötesgående och flexibla de senaste fem åren. Mer humana.

Svensk Libyenstyrka kan ha räddat liv Ska vi klappa oss själva på axeln? Eller är det en vinklad nyhetsrapportering (även om den är sann) för att påverka opinionen i Sverige för fortsatt militärt stöd? Jag tror på det sistnämnda.

Åtta farliga tågmissar vid rödljus Är detta en nyhet? Att tågs rödljus så kör tågen på eftersom de tfast fått klartecken att ändå köra? Visst, incidenter har inträffat, men just nu har vi i media "hata tågtrafiken". Det är berättigt men jag vet inte om det kan leda till förbättringar. Att ständigt skriva så mycket negativt.

Kadaffi i kontakt med islamister Rebeller, islamister, liberala. Bara slöppa. Märkligt att regimen ändå kan hålla stånd och efter så här lång tid?

Tropisk storm på väg mot Haiti De hade väl inte så mycket till infrastruktur ens innan jordbävningen för ett år sedan. De verkar aldrig få en ärlig chans. Tydligen bör fortfarande 600 000 (lite mer än antalet invånare i Göteborg) i tält. Hur mycket har de hunnit göra senaste året? Raserar en storm något förutom fara för liv och hälsa?

Minister vill stoppa "hippiepedagogik" Danmark, dagisbarnens fria lek. Mer struktur och utbildning. Tja, jag vet inte? Hela danska befolkningen är en hippiekultur, så det är kanske enda sättet att göra tråkiga svenskar av dem?

Det blir ingen fjärde Millenniumbok Nå, men det var väl ändå felstavning? Millennium heter det väl? I vilket fall som helst tycker jag att det är bra att Stiegs knappa utkast till bok 4 inte blir verklighet. Däremot så hade jag gärna sett en fortsättning helt och hållet skriven av någon spökskrivare med kvaliteter. Men det är väl omöjligt. Det finns inga

kvalitativa spökskrivare.

* Rubriken räcker, själva nyhetsflödet kan man själv läsa på lite olika ställen på nätet. Att jag inte länkar till den enskilda nyheten beror på att SVT-text ständigt uppdaterar sina sidor och därför snabbt blir inaktuella.

Category: [Blogg](#) /

Del 1

[3 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Semesterdag nr 12. Helt naturligt börjar jag därför tänka en del på jobbet. Särskilt efter att åter ha läst en text jag skrev för tio år sedan:

Vad är det som håller mig kvar i ett yrke som jag egentligen inte är särskilt intresserad av? Jo, intresset att få vara med och se hur man botar och/eller lindrar sjukdomar och symtom. Få lära mig något. Nyfikenheten är en av drivkrafterna. Sedan har arbetsklimatet och arbetskamraterna stor betydelse.

Yrket i sig har inte så stor betydelse för mig. Jag såg det som en utveckling av att vara kontant, den gången för 20 år sedan när jag valde min då nya yrkesbana. Men ganska snart, ute i yrkeslivet, började jag intressera mig mer och mer för detta med sjukdomar. Några gånger höll jag på att halka in på andra yrkesområden, bland annat kom jag in på utbildningar till sjuksköterska, arbetsterapeut, audiolog och biomedicinsk analytiker. Inte samtidigt, jag sökte vid olika tillfällen men något annat kom alltid emellan som gjorde att jag aldrig påbörjade utbildningarna (1999 skulle jag börjat läsa till PA, men ms kom emellan samt flytten till Göteborg). Ändå har jag en yrkesstolthet där jag ger 100 % (Hör jag nu någon säga "mer än 100 %"?).

När jag den 1 mars fick andra arbetsuppgifter förlorade jag hela anknytningen till det jag är intresserad av i yrket. Jag ser/hör/läser inte längre någonting om sjukdomar och behandlingar. Patientfokus har försvunnit för mig och istället har datorer och teknik tagit över. Men jag ger fortfarande 100 %. För jag är intresserad av det jag gör och tycker att nya erfarenheter är nödvändiga. Som sagt har jag i 20 år suttit och skrivit journaler. Numera tar jag hand om systemen de skrivs i. Så trots att jag fortfarande är i "jobbet" så är det så talt annorlunda. Det var först nu i skrivande stund som jag insåg hur mycket allt har förändrats för mig på jobbet. Det är inget jag märker när jag är på arbetet, för jag är på samma arbetsplats som de senaste tio åren. Samma människa, samma miljö.

Om nu en förändring skulle till, så var nog detta den bästa. Hade alternativet varit "samma arbetsuppgifter som tidigare" men ny arbetsplats, hade det nog varit jobbigt. Det känns tillräckligt uppfriskande och stimulerande att istället ha nya arbetsuppgifter men samma arbetsplats. Om inte annat så ger det mig en väldig kännedom ur flera aspekter om min arbetsplats. Kanske det är därför jag inte längre känner mig marginaliserad...

Category: [Blogg](#) /

Two part five

[2 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

En av mina favoritsysselsättningar är att läsa mitt dagboksarkiv (bloggarkiv) från tiden omkring 1999-2001. Där är så mycket man glömmer och man får en del insikter om sig själv. Våldigt terapeutiskt, men framför allt underhållande.

Av ren nyfikenhet började jag fundera på hur många besökare jag haft i min blogg. Jag har ingen exakt uppgift på det, men gjorde en överslagsräkning. 2,5 miljoner gånger är jag läst. Eller cirka 17 000 läsare per månad. Knappt 600 per dag. Det har gått upp, det har gått ner, men jag ligger ganska konstant på den här nivån.

Tänk om jag hade varit författare och skrivit böcker som köpts av 2,5 miljoner läsare – då hade jag nästan varit rik.

Men det som spontant slår mig när jag nu läser i dagboksarkivet, är att jag var som lyckligast för elva år sedan. För då skulle jag flytta till Göteborg... Jag tror att jag måste planera och ha ett mål. Ständigt. Det är nog därför jag tänker så mycket på mitt arbete när jag är ledig – för det gör mig lycklig.

Avslutar med ett tidsdokument daterat 2000-08-20 (lite kul):

*Jag är så trött på detta tjat om olaglig musik, som jag tycker börjar bli in absurdum. Särskilt detta att man inte får ha kända låtar som ringsignal på sin mobiltelefon. STIM ni vet... *suckar djupt och beklagligt* Offentliga lokaler får inte ha radion på, för de ska betala avgift till STIM. Skivbranschen sägs förlora på att folk kopierar av varandra för privat bruk genom Napster. Nästa steg är väl att vi inte får sjunga i duschen om vi inte har upphovsmannens medgivande. Vissla inte till någon låt heller. Trumma inte takten med fingrarna mot skrivbordskanten. Det är låtstöld. Är man bara sniken, eller vad handlar det om? Räcker det inte att man tar ut överpris på CD-skivor?*

Category: [Blogg](#) /

Tidsdokument

[1 augusti, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Det finns en generation som aldrig levt utan Internet. Som inte vet hur det var innan.

När jag hittade ut på nätet 1996 var det en väldigt öde plats. Hemsidorna var få och såg för jävliga ut med bakgrundsmusik och rörliga gif:ar. Färgsättningen var fruktansvärd. Självt hamnade jag i träsket med egen hemsida 1999 (offline från 1998) men efter ett halvår hade jag rensat upp.

Frågan jag ställer mig är hur jag använder Internet i dag. Vilken betydelse nätet har. Jag fann ett blogginlägg (okej, nätdagboksinlägg) jag skrivit för tolv år sedan, som kanske ger perspektiv.

Många har surfat nu i några år (själv har jag gjort det i kanske tre år) men någonstans tror jag de flesta tröttnar efter ett tag. Själv känner jag av ledan.

Hade jag själv inte börjat skriva/läsa dagbok på nätet, så hade jag nog lagt av helt. Planlöst surfande har jag väldigt svårt för. Tidigare kunde man sitta i timmar och hoppa runt som en humla på en blomsteräng. Tjusningen har försvunnit. Nyhetens behag har försvunnit. Nu kollar jag bara in nätvännernas hemsidor eller någon länk som jag blivit tipsad om. Men i övrigt tror jag också att nätet är på nedgång. Om inget drastiskt händer. Iofs så tror jag att det ständigt kommer att utvecklas och därför överleva, men just nu är det stiltje anser jag. (1999-08-01)

I början surfade man runt som en galning och klickade på diverse länkare som tog en vidare, och vidare, och vidare. Det var nytt, det var spännande och dyrt (telefonmodem med samtalstaxa och blockerad telefonlinje – man fick hålla koll på tiden). Nätet är knappast på nedgång så som jag sa 1999, men på ett personligt plan är det nog så. Paradoxalt nog så använder jag Internet betydligt mer nu än då, men fokus har flyttats. Dels är man uppkopplad hela tiden på jobbet för att kunna läsa jobbmejlen, söka information både på intranätet och på Internet och hålla lite koll på sin privata nätsfär. Dels är man (jag) uppkopplad hela tiden hemma för att kunna öh... läsa jobbmejlen och söka information på intranätet.

Men jag surfar aldrig planlöst – det är den stora förändringen. Jag klickar aldrig på okända (suspekta) länkar, tar inte kontakt med nya människor (tack, jag har kvar de jag fick 1999 i och med nätdagboken/bloggen) och blir inte nyfiken på webbadresser som nämns på tv eller i tidningar.

Så vad gör jag när jag går ut på nätet? Följande:

- Bloggar – så uppenbart att jag fick skriva det först.
- Facebook: Kontakt med släkt och vänner, skriver små oneliners på min anslagstavla, spelar FarmVille (sedan två år, det spelet är beroendeframkallande).
- Använder jobbmejlen – jag har åtkomst till intranätet hemifrån där mejlen ligger, jag läser och skriver mejl som är arbetsrelaterade.
- Spotify – nätuppkopplingen krävs för att kunna lyssna på musik.
- FeedReader – mitt enda sätt att följa flöden från bloggar och nyhetskanaler.
- Google+ har jag registrerat mig på, men använder det inte. Än. Där är för få än, men när det släpps officiellt för allmänheten och folk hittar dit, kanske jag använder det mer. Typ vänner på Google+ och slakten på Facebook. Bara för att hålla det åtskilt.
- Twitter – använder jag bara när jag sitter på jobbet och vill kasta ur mig en oneliners eller hålla lite koll på vad som händer i omvärlden. Twitter är tillräckligt kortfattat för att jag ska hinna följa kommentarer på arbetstid.
- Yahoo! har jag återupplivat efter ganska många års frånvaro. Mailinglistor.

I övrigt använder jag inte nätet. Jag är väldigt begränsad i mina användningsområden men lägger desto mer tid på det jag kan kalla min hemvist på nätet. Privata mejl är något jag väldigt sällan får eller skriver. Det är väldigt frustrerande för mig att inte riktigt ha fått igång något mejlsystem som fungerar sedan jag köpte nya datorn för X antal år sedan. Det är Teliainställningarna som spökar. Men jag hade ju kunnat mejla mer om jag använt mig mer av Gmail eller Yahoo, men det har aldrig blivit så. För

något sätt har jag bara ett sätt att kommunicera på nätet, och det är via Facebook. För där är jag alltid inloggad (förutom på jobbet).

Som underhållning är nätet inte särskilt viktigt längre trots att nätet är så mycket mer nu än för femton år sedan. Vissa delar av nätet har införlivats i min vardag för att kommunicera och blogga. Men jag känner inte så mycket för nätet. Det är kontakterna jag tidigare fått via nätet som betyder något.

Category: [Blogg](#) /

Bloggarkiv

Välj månad ▾

Adminarea

- [Administration](#)
- [Logga ut](#)
- [Inlägg via RSS](#)
- [Kommentarer via RSS](#)
- [WordPress.org](#)

Place your Footer Content here

Wordpress Theme by ThemeZee