

Flärdskrivaren



Archive for 30 september, 2011

Lugn och fin

[30 september, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Nu när jag äntligen fått sjukskrivning efter att ha kämpat för det sedan i juni, så funderar jag på att bryta den. För hemma mår jag väldigt bra. Men där finns ett par saker som gör att jag hejdar mig och inte gör verklighet av det hela.

1. Jag är fortfarande i upptrappning av min medicinering och höjde dosen senast i går. Därmed har jag nu biverkning med svår yrsel. Om en vecka ska jag trappa upp ytterligare och vet då inte vilken biverkning jag får. För jag får alltid biverkning av alla typer av läkemedel. För min egen skull bör jag ta det lugnt och låta medicineringen ha effekt samt undvika situationer där biverkningarna blir okontrollerade.
2. Så fort jag går ut får jag panikångest. Eftersom det dröjer sex veckor innan jag får träffa en psykolog, så föreslog hon att jag skulle komma fram till i vilka situationer panikångesten utlöses. Tja. Förutom vid stress, så är det när jag går ut. Utomhus är jag ostadig i benen och ser dåligt p.g.a. tidigare ms-skador. När jag då befinner mig i "öppen rymd" får jag panikångest som gör att jag inte kan hålla balansen och inte kan tänka logiskt. Med "öppen rymd" menar jag när det är fria ytor framför en. Där det inte finns någon husvägg att gå längsmed. Där jag inte har något i min närhet att fästa blicken på. Dessutom är jag väldigt uttröttad av en inaktiv sommar och blir snabbt trött och då faller alla mentala spärrar och panikångesten tar överhand. Eftersom jag inte fungerar utanför mitt hem tror jag knappast att jag fungerar på ett jobb. Jag vet att man trots detta måste gå ut och utsätta sig för situationer som skapar panikångest, för att då kunna bearbeta det hela. Jag har besökt jobbet som en del av min rehabilitering (ingen officiell, och jag arbetar inte på något sätt), men märker att jag klarar max två timmar.

I dag fick jag blankett från Försäkringskassan att fylla i. Den där om att man söker sjukersättning. Tydligt har jag inte varit sjukskriven (mer än två veckor) sedan 2006 då det var då man senast registrerat mina inkomstuppgifter. Lite förvånad blev jag över att se att jag höjt min årsinkomst med 70 000 kronor på dessa fem år. När jag kontrollerade mina lönebesked från i år (för att kontrollera min aktuella inkomst) såg jag också att jag hade mer än vad jag trodde. Jag har bara tänkt på den nya lön jag fick i april och sedan glömt att den höjdes i maj också. Lön är kul, särskilt när den höjs. För då gör jag tydligen något gott på jobbet. Särskilt som jag fick mer än kollegorna och nu har mer än vad de har. Det som också var trevligt är att jag fått antalet arbetsdagar per år sänkt från 260 till 208. Men får inte mindre i lön för det. Tvärtom. Ha!

Category: [Blogg](#) /

Sammanfattning

[30 september, 2011](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

Nästan fyra månader har gått sedan jag fick mitt första symtom i det ms-skov som fortfarande pågår. Och turerna har varit många när det gäller mina kontakter med sjukvården. För att sammanfatta (mest för mig själv) mina erfarenheter:

Fredagen den 10 juni (vecka 23)

Förmiddagen var slitsam på jobbet, jag skyndade mig hem för att ta emot hemtjänsten på eftermiddagen. Det blev ingen lunch eller kvällsmat. För det första hann jag inte, för det andra orkade jag inte. Jag lade mig på sängen och somnade. Detta var sen eftermiddag och jag sov på mage som jag alltid gör (vilket jag inte kunnat göra sedan detta datum), men vaknade av smärta i magen. En smärta som höll i sig till för en vecka sedan (se 22 september nedan).

Under kommande vecka progredierade detta symtom som var hudsmärta. Det spred sig till hela höger kroppshalva och jag förlorade känslan i både höger och vänster ben. Jag blev väldigt ostadig och hade stora svårigheter med att gå.

Fredagen den 17 juni (vecka 24)

I panik ringde jag min specialistvårdsenhet och krävde att få någon form av smärtstillande som kunde ta bort smärtan som var outhärdlig. Sköterska lovade att prata med läkare kommande vecka om att skriva ut epilepsimedicinering som har bieffekten att ta bort neurogen smärta.

Tisdagen den 21 juni (vecka 25)

Nu hade jag fått receptet och kunde gå till apoteket för att hämta tableterna som mycket sakta skulle trappas upp till fulldos.

Torsdagen den 30 juni (vecka 26)

Återbesök till min läkare för första gången på två år. I min journal står det att jag ska kallas årtigen. Enligt doktorn ska jag kallas var fjärde månad. □tt jag hade ett pågående skov konstaterades. Jag fick ingen sjukskrivning med motiveringen att skovet förmodligen snabbt skulle gå över och att jag ändå snart skulle gå på sommarsemester. Jag krävde sjukskrivning, men nekades. Mina hudsmärtor gjorde även ont på djupet (invärtes) men doktorn kunde inte finna något vid undersökning. Vid besöket beskrev jag också att min nya medicinering gett biverkning i form av jobbig yrsel och förvärrad ostadighet i benen, varför det beslutades att jag försiktigt under en vecka skulle trappa ut medicineringen helt. Men eftersom jag hade någon form av smärtlindring av att ta diklofenak (smärtstillande och antiinflammatorisk medicin) uppmanades jag att ta det i fulldos (så som ett receptfritt läkemedel förespråkar). Jag pratade också med sköterska som sa att jag precis när som helst kunde ta kontakt med dem om jag hade besvär, och att jag rent av kunde titta in när jag kände för det eftersom min arbetsplats finns i samma hus.

Tisdagen den 5 juli (vecka 27)

Jag besökte arbetsterapeut för att prova ut duschpall (kunde inte stå i duschen p.g.a. ostadigheten och smärtorna) och arbetsstol (för arbete vid diskbänk).

Fredagen den 8 juli (vecka 27)

Hemtjänsten hämtade duschpallen åt mig eftersom det var omöjligt för mig att själv bära den samtidigt som jag går med krycka.

Onsdagen den 13 juli (vecka 28)

Jag går på semester. Under hela semesterperioden kunde jag bara gå ut en dag per vecka för att ta mig till affären med mycket stor möda. Skovet är väldigt invalidiserande.

Måndagen den 18 juli (vecka 29)

Hjälpmedelscentralen körde hem arbetsstolen till mig. Det är den skönaste stol jag någonsin suttit i. □lla kategorier.

Torsdagen den 11 augusti (vecka 32)

Semestern är slut, jag återgår i tjänst och känner hur påverkad jag fortfarande är då skovet inte gett med sig. Frukansvärt trött, men tänkte att det väl går över.

Måndagen den 15 augusti (vecka 33)

Jag känner att det inte går att arbeta med de besvär jag har, så jag ringer min specialistvårdsenhet för att begära sjukskrivning. Sköterska svamlar något om att jag inte bara kan ringa så om det, men att de ska diskutera det med läkare och återkomma. Vilket de inte gör.

Tisdagen den 16 augusti (vecka 33)

Magsmärtan är plötsligt så mycket värre. Jag ringer akut till vårdcentralen och får träffa läkare under eftermiddagen som inte heller hon finner någon orsak till smärtan annat än möjligen neurogen smärta. Ingen åtgärd annat än att jag bör kontakta min specialistvårdsenhet då jag har en grundsjukdom som gett upphov till besvären.

Fredagen den 19 augusti (vecka 33)

Jag skriver på nätet till min specialistvårdsenhet och är vansinnig på dem eftersom det inte gick att komma fram på deras telefontid och då de inte hört av sig tidigare i veckan som utlovat.

Lördagen den 20 augusti (vecka 33)

På morgonen vaknar jag och kan inte gå ur sängen. Jag har fått så ont i höger fot att jag inte kan sätta ner foten på golvet. Efter en stund, men hjälp av väggarna, kan jag släpa mig ut till hallen där mina båda kryckor står. Med hjälp av dem kan jag med stor möda förflytta mig men kan inte stå alls.

Söndagen den 21 augusti (vecka 33)

Jag ringer sjukvårdsupplysningen för att fråga vad jag ska göra. Jag förstod att det var något med hälsenan – inflammation, avslitning eller blodpropp. De förespråkade vila och kontakt med vårdcentral på måndagen. Då jag inte hade feber och inte skrek av smärta, misstänkte de inflammation. Eftersom jag var så handikappad fick ömma modern kasta sig på första bästa tåg till mig eftersom jag inte kunde ta hand om mig själv.

Måndagen den 22 augusti (vecka 34)

Vårdcentralen tar emot mig akut och sjukskriver mig en vecka p.g.a. konstaterad hälseneinflammation. Jag ordineras dubbel dos + en tablett extra diklofenak per dag. Hemkommen ringer min läkare från min specialistvårdsenhet eftersom jag under fredagen genom mitt meddelande på nätet jagat upp dem. Dock var nu inte min önskade halvtidssjukskrivning aktuell eftersom vårdcentralen precis sjukskrivit mig för

annan åkomma.

Måndagen den 29 augusti (vecka 35)

Jag är tillbaka heltid på jobbet igen. Smärtorna i magen är jobbiga och jag kan fortfarande inte gå. Inser också att jag blivit förstoppad.

Fredagen den 9 september (vecka 36)

Då jag är väldigt dålig, trött, svimfärdig, yr, ostadig och väldigt smärtpåverkad, sjukskriver jag mig själv under en vecka. Det som tillkom under förmiddagen var inflammation i skenbenet. Jag hade precis trappat ut diklofenak men fick återuppta den p.g.a. ny inflammation. Ringde vårdcentralen men kunde inte få någon tid där eftersom man då måste ringa exakt 07.00, och jag ringde 8.30. I övrigt hänvisade de mig till jourläkarcentral efter kl. 17 eller att ta till akutmottagningen. □Alternativt boka in en tid på vårdcentralen om 2-3 veckor.

Måndagen och tisdagen den 12 och 13 september (vecka 37)

Förstoppningen övergick i diarré. Jag inser att jag har en tarminflammation som beror på långvarig användning av diklofenak. Känd biverkning.

Onsdagen den 14 september (vecka 37)

Tillbaka på jobbet. Jag är så tröt, svimfärdig, yr, ostadig och smärtpåverkad (magen) att chefen går med mig till akutmottagningen där jag får träffa en kirurg. Också han konstaterar att jag har en tarminflammation (som han inte bryr sig om då vi vet orsaken) och att där inte finns något fysiskt problem med min mage som ger smärtan. Möjligen att det kan vara ett njurproblem, varför remiss skrivs till röntgen (som jag ännu inte genomgått). Men troligast är neurogen smärta p.g.a. ms, vilket doktorn anser bör följas upp av min specialistvårdsenhet. Men om röntgen visar något på njurröntgen, får jag följas upp av vårdcentralen. Jag blir inte sjukskriven, utan sjukskriver mig själv på nytt under en vecka.

Fredagen den 16 september (vecka 37)

Plötsligt inser jag själv att jag också har panikångest och att det tillkommit och gett många av symtomen. Jag ringer sjukvårdsupplysningen som hänvisar till min specialistvårdsenhet för panikångest. Samtidigt beror min svaghet på näringsbrist efter långvarig diarré, och de tycker egentligen att jag ska bli inlagd men rekommenderar inte att jag tar mig till akutmottagning eftersom jag ändå inte blir inlagd. De varnar mig från att söka jourläkarcentral eller vårdcentral, då de där ändå inte kan hjälpa mig. Jag rekommenderas vila under helgen för att själv se hur det utvecklas.

På eftermiddagen kom hemtjänsten för att städa, men jag skickade dem att istället handla åt mig då jag behövde mat som stoppade diarréerna och som kunde ge mig näring. Jag skrämde slag på hemtjänstpersonalen då jag tydligen var väldigt, väldigt påverkad (orkeslös, ostadig och blek). Under både lördagen och söndagen ringde hemtjänsten till mig att kolla om jag fortfarande var i livet. På kvällen upphörde diarréerna.

Måndagen den 19 september (vecka 38)

Sjukvårdsupplysningen hade hänvisat mig att ringa min specialistvårdsenhet. Under den timme de hade telefontid var det upptaget hela tiden och jag kom inte fram. Jag skrev till dem på nätet, att jag ville ha kontakt med dem. Fick svar tillbaka om att de skulle ringa under tisdagen.

Tisdagen den 20 september (vecka 38)

Ingen ringde tillbaka till mig, så jag testade själv att ringa på telefontiden. Upptaget i en timme, jag kom aldrig fram. Jag får akut inköp av hemtjänsten, för jag kan fortfarande inte gå ut p.g.a. svaghet efter tarminflammation samt panikångest.

Onsdagen den 21 september (vecka 38)

Jag fann ett akutnummer till min specialistvårdsenhet och kom där fram till en person som tog ett meddelande. En sköterska skulle ringa upp mig. Ingen hörde av sig. Jag ringde åter på ordinarie telefonnummer och telefontid och kom fram! De hänvisade till akutmottagningen men skulle först prata med min läkare om hur de skulle hjälpa mig. De skulle ringa tillbaka vilket de inte gjorde. Får ett meddelande på nätet av sköterskan som skulle ringt under tisdagen, att jag redan fått hjälp och därför inte blir kontaktad (?).

Torsdagen den 22 september (vecka 38)

Jag åkte till akutmottagningen för att få sjukskrivning och eventuell behandling mot ms-skovet. Först blev jag utskäld av sköterska eftersom jag inte får söka på akuten för sådant här utan ska gå via min specialistvårdsenhet. Nu kunde jag också formulera att jag hade panikångest. Kanske det hjälpte till, för jag fick bara vänta en halvtimme innan jag fick träffa en neurolog. Som tog mig på allvar! Doktorn satte in ny epilepsimedicinering som skulle hjälpa både mot smärtan och mot panikångesten. Samtidigt försökte hon rapportera över mig per telefon till min specialistvårdsenhet, men kom inte fram på telefon. Därför lämnade hon skriftligt meddelande om att jag behövde uppföljning av både panikångest och ms-behandling. Jag blev nu sjukskriven heltid under en månad.

På kvällen tog jag första tabletten av epilepsimedicineringen (upptrappning) och två timmar efteråt var min smärta borta! Sedan dess har jag inte känt den (förutom känslan av ett blåmärke i magen). Biverkning i form av lätt yrsel under tre dagar.

Fredagen den 23 september (vecka 38)

Kuratorn från min specialistvårdsenhet ringde och meddelade att varken läkare eller sköterskor vid enheten kan följa mig, utan jag ska gå på vårdcentralen även om de där inte förstår eller kan behandla ms. Min panikångest kunde absolut inte psykologerna vid specialistvårdsenheten ta hand om, utan också det får skötas av vårdcentralen. Vidare såg hon i min journal att sköterska försökt ringa mig 21 september, men att jag inte svarat. Va?! Jag satt en hel dag vid telefonen utan att någon ringde!

Söndagen den 24 september (vecka 38)

Jag går till affären på förmiddagen och får där panikångest som däckar mig. Fick då också tillbaka smärtan i magen som höll i sig resten av dagen.

Måndagen den 25 september (vecka 39)

Hemtjänstens biståndsbedömare ringer och meddelar att hon godkänner inköp en gång per vecka så länge jag behöver det. Både hon och övrig personal på hemtjänsten är upprörda över att ingen tar sig an mig utan att jag får jaga vård.

Tisdagen den 26 september (vecka 39)

Ringer vårdcentralen och når psykolog som hänvisar mig till min specialistvårdsenhet. När jag förklarar att de inte tar sig an mig, godkände hon att jag får gå på

vårdcentralen. Men att jag får vänta sex veckor på tid. Uppmaningen var att jag ska försöka undvika panikångest och inte isolera mig hemma.

Försökte också boka tid till läkare på vårdcentralen, men sköterska vägrar sätta upp mig på besök då de inte fått remiss från vare sig akuten eller min specialistvårdsenhet om att de ska följa upp mig.

Onsdagen den 27 september (vecka 39)

Får på apoteket veta att neurologen bara skrivit ut epilepsimedicinering för totalt tre veckor. En medicinering som inte får avbrytas abrupt, utan ska trappas ut försiktigt. Dock finns bara tabletter för att komma upp i fulldos under en vecka, men inget för uttrappning eller fortsatt medicinering. I receptet står att jag ska försätta med fulldos tillsvidare och eventuellt öka dosen ännu mer. Tanken var att min specialistvårdsenhet skulle hört av sig i veckan för uppföljning, men efter kurators samtal hänger allt löst i luften. Jag skrev då på nätet till min specialistvårdsenhet och begärde förlängt recept. Inget svar, inget recept.

Torsdagen den 28 september (vecka 39)

Nu har jag ökat min epilepsimedicinering och vet inte om jag återfår biverkning eller om det ska ge effekt på panikångesten.

Och då har jag ovan ändå inte nämnt något om elscoter/permobil som jag behöver på jobbet (mina ben är förstörda av smärta/inflammationer). Till det behövs läkarutlåtande om hälsotillstånd, vilket jag beställde för flera veckor sedan. Ännu har jag inget hört. Därför kan jag inte ansöka om hjälp. När jag pratade med kuratorn sa hon att det inte behövdes om det gällde permobil, för det får man av sin kommunala arbetsterapeut. Men att elscoter söker man via Försäkringskassan. När jag varit i kontakt med Försäkringskassan stämmer det inte. Arbetsredskap kräver läkarutlåtande och ansökan till FK. Arbetsterapeut ska inte dras in i detta.

Eländet fotsätter. Jag vet fortfarande inte om det är min specialistvårdsenhet eller vårdcentral som ska följa upp mig. Det dröjer ytterligare sex veckor innan jag får komma till psykolog. Om jag får receptet förlängt vet jag inte. Får jag inget recept får jag ringa min specialistvårdsenhet på onsdag vecka 40. Vägrar de, får jag ringa vårdcentralen på torsdag vecka 40. Vägrar de får jag söka på akutmottagningen på fredag vecka 40.

Tänk, allt ovan hade jag sluppit om jag hade fått kortisondropp mot ms-skoven den 30 juni.

Category: [Blogg](#) /

Grisarna

[29 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Vad har varit unikt med denna dag? En fråga jag brukar ställa mig inför att jag ska skriva ett blogginlägg. Men jag är aldrig med om några extraordinära händelser. Illra minst nu när jag är sjukskriven. Långtråkigt blir det aldrig även om jag inte gör något vettigt av mina dagar. För mig är det ett mysterium. Jag borde ha skittråkigt. Förmodligen handlar det om att jag inte är deprimerad. Visst, jag kan bli förbannad på hur dåligt vården fungerar för mig, men jag har ett rikt och humoristiskt känsloliv där jag faktiskt har roligt i min "tristess".

I dagens [Dagens medicin](#) fanns en väldigt bra krönika skriven av en läkare, där krönikan tyvärr inte finns på nätet att länka till. Hon beskriver där exakt det jag varit med om de senaste fyra månaderna i form av bemötandet inom vården. Hon är lika kritiskt som jag och ifrågasätter också sjuksköterskornas kompetens när de svarar i telefon.

Vi är förbannade! Antingen har besparingsivern gått så långt att man anställer syniska spargrisar som ställer telefondiagnoser utan läkares inblandning eller så är ledningen okunnig om hur patienterna handläggs.

Dagens medicin har också bloggare och jag fann ännu [en läkare som instämmer i kritiken](#) och återger det märkliga bemötande som också jag stött på. Det är ganska illa när inte ens läkares medicinska bedömningar tas i beaktande. Självt är jag inte läkare, men jag anser ändå att också jag har en kompetens som överstiger en sjuksköterskas. Och jag förstår inte varifrån sköterskors direktiv kommer ifrån, eller varför de gör allt från att mota undan patienter. Det rimmar illa mot lagstiftning, vårduppdrag och den utbildning de gått. Har de ingen stolthet i att befinna sig i ett vårdande yrke? Det finns tusen ursäkter men jag accepterar ingen. Oavsett hur en organisation ser ut eller om de har sparkrav eller saknar personal, så har de ett grunduppdrag som bara ska fungera. Punkt slut. Det går inte att skylla på att ledningen gett dem direktiv för hur de ska bemöta patienterna, för som sjuksköterska har man ändå (teoretiskt) en medicinsk kompetens. ☐nvänd den! Och glöm inte att ni som verksamhet lever på att det finns patienter som är sjuka och som behöver vård.

Jag är nog mer upprörd över bemötandet än eventuella beslut tagna av ledningen. Det är inte värdigt att bollas mellan sjuksköterskor per telefon och mellan vårdinrättningar utan att ens en läkare får komma till tals. Eller att inte patienter får komma till tals. Nej, jag accepterar inte att erbjudas vård på samma premisser som papperslösa flyktingar som gömmer sig undan rättvisan.

Som det ser ut i dag ska jag åka till akutmottagningen om en vecka för att få ett recept förlängt. Varför ska jag söka akuten för något som min läkare kan utfärda genom att jag ringer till sjuksköterska? Jo, sjuksköterskor tiger ihjäl patienter och släpper inte fram någon till en läkare. Det är rätt och slätt maktmissbruk.

Category: [Blogg](#) /

Utflykt

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

Under dagen besökte jag jobbet. Jag har som mål att besöka min arbetsplats en gång per vecka. ☐nledningen är att sedan i början av juli bara jobbat nio heldagar. I genomsnitt tre dagar per månad. Resterande tid har varit semester, flex och sjukskrivning. Det är därför jag känner att jag behöver hälsa på på jobbet, för att inte helt tappa kontakten med verksamheten, människorna och rutinen av struktur. Går man hemma är det så lätt att tappa förankringen i vardagen, då allt istället flyter ihop i en enda sörja av ingenting. Det hjälper mig också att fokusera på annat än min situation, om jag genom arbetsplatsbesök kan bryta avskildheten. Jo, jag föredrar nog att säga avskildhet istället för ensamhet. Vid ensamhet känner man sig ensam och övergiven, men jag känner det inte så. Däremot avskild, sepererad, från det som är min normala och vanliga vardag.

Den stora besvikelsen är annars – om man pratar jobbet (den andra besvikelsen är bemötandet jag fått av vården) - att jag lovats ersättare under min frånvaro. Det har dock inte fungerat. ☐lls. Det finns personer som tagit sig på att utföra de absolut viktigaste delarna av mitt jobb, men de har inte brytt sig. Frågan är vem ansvaret ligger hos? Organisationsstrukturen är väldigt oklar (även för de inblandade) och allt faller tillbaka på mig och det uppdrag jag har. Som jag inte kan uppfylla p.g.a. sjukskrivning, men som måste fungera klanderfritt. Hur jag ska lösa situationen vet jag inte riktigt.

Jag besökte mitt jobb under fyra timmar. Två hade räckt. Så påverkad är jag, att två timmar utanför hemmet är vad jag klarar. ☐nnars fick jag väldigt mycket glada tillrop när man såg mig. Inte så att man saknade mig som person (jag är nog ganska avskydd*), men man saknade mitt kunnande. Sedan gick där visst rykten om att jag varit inlagd på sjukhus, men det kunde jag nu dementera.

* Älskad av hälften, avskydd av hälften. Eller avskydd? Jag är nog fruktad av många eftersom jag är ångväld på både gott och ont. Jag gör mycket, hjälper många. Men jag är också väldigt hård (sätter gränser) och har vid flera olika tillfällen fått folk att börja gråta, vilket jag fullständigt skiter i.

Category: [Blogg](#) /

Hur tänkte man?

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

Ibland förstår jag inte hur någon tänkt. Om de tänkt. I dag gick jag till apoteket för att ta ut mer tabletter på mitt recept nu när jag snart är uppe i fulldos. Då visade det sig att doktorn på akuten i förra veckan bara skrivit ut recept för totalt tre veckor, där jag sista veckan ska ha trappat upp till fulldos. Sedan då? Förutsätter man att jag om två veckor är helt smärfri och utan panikångest? Och jag har aldrig fått något uttrappningsschema, för medicinen får aldrig avslutas tvärt när man är uppe i fulldos. Än mindre har jag tabletter för att kunna trappa ut försiktigt.

Är meningen att jag ska följas upp av någon? Min sjukvårdsenhet vägrar och hänvisar till primärvården. Primärvården vägrar ta emot mig och hänvisar till min sjukvårdsenhet. Men psykolog får jag lov att komma till – om sex veckor.

Jag är trött på alla halva nödlösningar där jag aldrig kommer i kontakt med någon och aldrig får svar. Tänker man alls? Om nu någon tänkt, skulle jag gärna vilja få det kommunicerat för mig. Så jag fortsätter att lägga all min tid och energi på att söka svar.

Category: [Blogg](#) /

Penetration

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

Sprutor, nålar och kanyler har aldrig besvärat mig. Egentligen är det ganska obegripligt när man tänker på det och samtidigt inser att väldigt många människor blir vettskrämda av att bli stuckna. Min inställning har nog varit att det 1) gör nytta och 2) på sin höjd ger tillfällig smärta. Och jag har känt betydligt värre smärta än att få en nål instucken i mig.

Jag har tagit tusentals sprutor. Och jag gör det själv. Ibland gör det ont, ibland blöder det, men aldrig så att det skulle göra mig rädd. Kanske min orädsla också beror på att jag utsätts för nålar och kanyler ständigt. När jag var blodgivare blev jag yr av blodförlusten, men det var aldrig obehagligt. Dessutom har jag väldigt bra kärl att sticka i. Vilken heroinist som helst skulle gråta av avundsjuka om de såg mina armveck. Venerna höjer sig snällt upp och inbjuder till att bli punkterade. Och sköterskorna gråter av lycka när de ser mina vener. Eftersom jag är så tacksam att sticka, har jag heller aldrig behövt utsättas för någon som rotar runt med nålen i armvecket för att försöka finna en ven. Jag kan tänka mig att det är smärtsamt och ger hemska blåmärken.

Men Gud förbjude att jag får en pigg i fingret!

Category: [Blogg](#) /

Blockeringarna

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

Fortfarande bollas jag fram och tillbaka mellan specialistvård (där jag är patient) och primärvård (där jag inte är patient). Jag har fått tjata mig till att få gå hos psykolog inom primärvården, för jag hänvisades till psykolog inom specialistvård. Men där vill man inte veta av mig, för panikångest är inte ms. Så jag får efter dagens tjat gå till psykolog inom primärvården – dit jag är välkommen (under protest) om sex veckor. Sex veckor är lång tid när man har panikångest.

Frågan är också vilken läkare som ska följa upp mig. Primärvården vägrar igen med motiveringen att de inte fått någon remiss eller några journalhandlingar som säger att det är de som ska följa upp mig. Nej, jag vet. För det händer absolut ingenting mer än att man hänvisar till varandra fram och tillbaka.

Jag tycker att detta är helt obegripligt. Det man säger, är att jag måste få vård. Men ingen vill erbjuda mig den vården. Och varför är det jag som ska diskussionerna med berörda parter? Varför kan de inte kommunicera direkt med varandra? Inkompetenta arslen.

Category: [Blogg](#) /

Fallit i glömska

[26 september, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

På Twitter den 17 juni skrev jag följande:

Fick panikångestattack i bilen till jobbet. Känner mig ledsen nu efteråt.

Det har jag inget minne av i dag. Vet inte vad som kan ha triggat det, eller hur jag reagerad rent fysiskt. Det min doktor tidigare sagt till mig, för kanske 6-7 år sedan, är att jag har tendenser till panikångest. Det har hon baserat på att jag beskrivit panikkänsla och känt ostadighet i benen när jag haft öppen rymd omkring mig. Med "öppen rytm" menar jag fria ytor där jag inte har nära till en vägg eller inte kan fästa blicken framför mig vid något i min närhet. När jag hörde detta slog jag det ifrån mig

och tyckte att det var ett ms-symtom. Ostadighet i benen.

Egentligen är det ganska märkligt när jag tänker på det. Om min ostadighet helt beror på panikångest och inte har med ms att göra, betyder det att jag egentligen inte behöver ha den där kryckan när jag är ute och går. Den som varit min trygghet eftersom jag blir så ostadig i benen utomhus.

I morgon ska jag försöka boka tid till någon psykoterapeut. Även om jag inlett en läkemedelsbehandling tror jag att något mer måste till. Jag tror inte att läkemedel ensamt kan ta bort besvären, men kan jag lära mig att identifiera vad som leder till panikångest, och hur jag själv kan motverka det, skulle jag komma långt.

Ändå är jag förvånad över att jag fått panikångest och att det funnits där under så lång tid utan att jag egentligen förstått. Och hur kunde jag förstå i juni att jag hade panikångest? Jag trodde att det var en insikt jag fick först för två veckor sedan.

Om jag försöker se det ur ännu en synvinkel, så finns tecknen där. För cirka fem år sedan genomgick jag en neuropsykiatrisk undersökning då jag var så väldigt stressad att jag tappade väldigt mycket av minnet. Redan då såg man det som kanske ligger till grund för min panikångest. Jag är överambitiös och högrepresterande i allt jag gör. Klart att den belastningen på något sätt måste ge sig uttryck. Panikångest.

I dag har jag haft en väldigt bra dag. Ingen smärta, ingen panikångest. Men så har jag heller inte gått ut och utsatt mig för något. Vilket på sitt sätt är lite sorgligt. Jag isolerar mig själv eftersom det skyddar mig.

Category: [Blogg](#) /

Intyg

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

Ibland är det svårt att få objektiva omdömen om sig själv. Jag menar, det är inte ofta man får höra något konkret som är objektivt. ☐tt man får glada tillrop eller glåpord säger varken det ena eller det andra. Det är mer känslouttryck som kanske inte är så objektiva alla gånger.

Privata objektiva omdömen är betydligt svårare att få fram. Däremot så kan man få lite insikt av att läsa de tjänstgöringsintyg som skrivits. Man får ett omdöme som säger något om hur man fungerar som person i arbetslivet. Kanske det är lite hårt att behöva avsluta en tjänstgöring om man bara är ute efter hur man värderas. Dock är det lite kul att läsa de tjänstgöringsintyg man fått. Självt har jag två sedan tidigare.

Han har klarat sina arbetsuppgifter tillfredsställande ☐ch har visat särskilt intresse för arbete med ☐rdbehandlaren. (1989)

Observera att "ordbehandlaren" står i singularis. Jag arbetade på kontor och den första ordbehandlaren kom under min tid där. Det var en Ericsson, mycket lik den skrivmaskin som kom före ordbehandlaren. En gulblek dator med [floppy disk](#). Den möttes av skepsis och rädsla och stod ofta oanvänd. Självt hade jag genomgått [DB-utbildning](#) under gymnasietiden. Därför tog jag mig ofta friheten att använda datorn trots att jag hade en fungerande skrivmaskin på mitt rum. Enda skillanden mellan en skrivmaskin och en ordbehandlare var att man kunde flytta text i datorn. Och spara texten för att lätt kunna ändra.

Att jag klarade min arbetsuppgifter tillfredsställande låter inte som ett toppbetyg. Det kan jag förstå. Än i dag vet jag inte vad jag hade för typ av tjänst eller vad jag var anställd som. I intyget står det att jag hade allmänna kontorsgöromål. Det hade vi alla, mer eller mindre. Jag höll på med fakturor, remisser, anbud samt hoppade in i telefonväxeln och använde speciell utrustning för att kopiera ritningar i storleken A0 och större. Ritningar stora som badlakan och som sedan skulle vikas väldigt speciellt för att komma ner till A4 samtidigt som man skulle kunna slå hål i dem för att kunna förvara i pärm. Jag gjorde allt möjligt men hade ingen speciell uppgift som var bara min. Det fanns heller ingen upplärning och det kändes som om man bara flöt omkring utan fast förankring. Ändå var det en besvikelse att jag inte fick stanna kvar i mer än ett år, för jag hade planer på att jobba där tills jag gick i pension. Åtminstone hade 19-åringen i mig den föreställningen.

Jonas är mycket noggrann och omsorgsfull. Han har visat prov på stor initiativförmåga parad med mycket gott omdöme, tjänstvillighet och har på ett förträffligt sätt fullgjort alla ålagda arbetsuppgifter. Samarbetet med övrig personal har alltid varit det allra bästa. [...] Vi vill därför ge Jonas våra bästa rekommendationer för sitt fortsatta yrkesutövande. (2000)

Det kändes aldrig så. Jag kände mig alltid otillräcklig, men det kanske mer handlar om att jag vill så mycket mer. Kanske min insats trots allt räckte? Superlativen gör mitt smått generad. Det jag däremot känner inför nuvarande tjänst, är att jag gör så mycket mer. Att Bror Duktig i kombination med en [A-personlighet](#) styr är jag väl medveten om, och jag tror att det har med min ms att göra. Det är inför mig själv jag försöker bevisa något. Så många har räknat ut mig just p.g.a. ms. Sedan tror jag att där finns en yrkesstolthet också i botten.

Kanske jag känner mig själv ganska väl. De omdömen som skrivits om mig betyder väldigt lite för mig som person. Det är snarare en fingervisning för framtida arbetsgivare vad de har att förvänta sig. Och kanske är det tur att tjänstgöringsbetyg finns, för inget är svårare än att berätta om sig själv när man söker ny tjänst. För det är svårt att vara objektiv. Frågan är bara – är tjänstgöringsbetygen objektiva?

Category: [Blogg](#) /

Dr Jontas

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

Året var 1988. Året då jag blev vuxen. Året då jag skaffade ett eget hushåll och ett jobb. Under dessa 23 år har jag hunnit med tre anställningar, fyra utbildningar och sju bostäder.

Därför är det nästan pinsamt att erkänna att jag **aldrig** kastat ett papper som jag fått. Okej, reklam kanske. Men inte en faktura eller något annat har gått i soporna. I dag gick jag dock igenom lite papper som obönhörligen åkte i soppsåsen. Nja, inte viktiga papper, men allt annat. Lika pinsamt att erkänna är att jag aldrig sorterat mina papper. Och i den lilla bunt jag hann gå igenom i dag fick jag lära saker som jag glömt.

- I februari 2000 gick jag en utbildning i Publicum. Det var ett webbpublikationsprogram. Och jag minns absolut ingenting. Jo, jag fick åka med en kollega som också skulle utbildningen som var förlagd till Malmö. Vid tidpunkten

hade jag precis fått min synnervsinflammation som gjorde att jag inte kunde se med ena ögat. Jag minns också lunchen och killen jag hade bredvid mig i utbildningslokalen. Men själva utbildningen? Nej. Dock har jag ett fint intyg om att jag gått utbildningen.

- Sommaren 1987 sommarjobbade jag i kommunens regi på museum. Det var värsta jobbet jag någonsin haft. Jag fick sitta av tiden, för där fanns inget för mig att göra. Någon dag fick jag sitta och sortera [glasplåtar](#) och [historiska brev](#). För dessa tre veckors arbete fick jag hela 1789:20 kr.

- I mars 1995 fick jag [perikardit](#). Det var en jobbig historia som började redan i mellandagarna 1994 där jag ensam täckte upp för väldigt många på jobbet samtidigt som jag var förkyld/hade influensa. Det sägs vara smärtsamt, men jag blev bara väldigt trött, andfådd och fick väldigt hög puls. Därför blev jag inlagd under sex dagar och fick bland annat ligga på hjärtintensiven då de behövde övervaka mig med EKG. Min vilopuls när jag låg till sängs var nästan 220 och man befarade hjärtstillstånd. Medicinering drog ner pulsen och vid ultraljudsundersökning hade jag ½ liter vätska mellan hjärtsäcken och hjärtmuskeln. Det fick läka ut av sig själv. Man funderade lite på att punktera och dra ut vätskan, men man avstod. Fakturan säger att det kostade mig 800 kr för sex dagars vård.

- Och så fann jag antagningsbesked till gymnasiet 1986. Mitt förstaval var frisörutbildningen, men mitt betyg var för lågt. Jag kom in på mitt andra val, Social linje, men jag tackade nej. Istället valde jag mitt tredje alternativ: Handels- och kontorslinje. Jag hade en tanke på att börja arbete i butik, men när vi började med praktik vantrivdes jag så vansinnigt att jag istället gick över till att praktisera på kontor. Ser man då till vad jag hade som fjärde och femte alternativ kanske man förstår varför jag har det yrke som jag i dag har; hälso- och sjukvård. Hade jag haft bra betyg från grundskolan hade jag valt naturvetenskaplig för att sedan läsa till läkare. Mitt intresse för sjukvård kom någon gång i åttan när vi dissekerade ett kohjärta. Så sjukvårdsintresset har hängt med länge. Varför kallar man mig inte längre för doktor Jontas?

Category: [Blogg](#) /

Here we go again

[25 september, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Hittills har det inte varit någon rolig dag. Förmodligen har jag mig själv att skylla. Panikångest.

I dag på morgonen slängde jag sopor. Det var riktigt skönt ute, kall och klar luft. Jag upplevde inga besvär av att gå ut. I och för sig är det inte många meter att ta sig till soprummet. Modet sa mig att jag då också kunde gå till affären. Det var ett misstag. Anledningar:

1. Jag hade precis tagit min medicin och vet att det dröjer två timmar innan den har effekt (mot smärta och mot panikångest).
2. Jag är fortfarande svag efter en hel sommar av inaktivitet där jag först nu börjat återfå styrkan i benen.
3. Förmodligen har jag heller inte återfått all kraft efter tarminflammationen som upphörde för en vecka sedan.

I affären fick jag en panikångestattack. Jag var redan trött efter att ha gått dit och kunde inte värja mig mot panikångesten. Den är fruktansvärt obehaglig. Reaktionen är

väldigt fysisk:

1. Hjärtklappning.
2. Yrsel.
3. Andnöd.
4. Svimfärdig.
5. Ostadighet i benen.
6. Tinnitus när en volym av ett [reaplan](#).
7. Allmän krisreaktion.

Det var ett under att jag kunde ta mig hem, och nu en och en halv timme efter hemkomst är jag fortfarande väldigt påverkad. Panikångesten i sig har lagt sig, men jag har kvar många av symtomen.

Läxan blir att jag fortsatt ska undvika att gå ut tills medicineringen har nått fulldos, och att jag bara bör gå kortare sträckor à la rehabilitering. Sommarens ms-skov har varit det värsta sedan jag fick ms 1999. Också då var jag rejält dålig och påverkad (fysiskt), men det har varit värre nu. När det gäller panikångest skyller jag helt och fullt på att det tagit fyra månader att komma i kontakt med vården där jag fortfarande inte vet vem som ansvarar för min uppföljning. Att bli bollad fram och tillbaka mellan vårdinstanserna är inte värdigt och inte patientsäkert. Vid de tillfällen jag kommit i telefonkontakt med vården har jag hört två saker. 1) Uppgifter är inte införda i min journal. 2) De uppgifter som är införda är direkta lögner. Jag är nog mer arg än något annat.

Den tur jag haft i hela denna situation, är att jag jobbar inom vården och kan ta mig fram. Frågan är då hur andra patienter blir bemötta? Betyder det att de har svårare än jag? Eller kan det vara så illa att jag behandlas sämre just för att man vet att jag jobbar inom vården? Det brukar ligga en i fatet. De har svårt att skilja på, eller behandla lika, patient och personal. Som patient blir man omhändertagen. Som personal (i kombination patient) upplevs man som gnällig och oförstående.

llska och envishet är min drivkraft. Tack och lov. För vad skulle alternativet vara?

Category: [Blogg](#) /

Sex månader

[24 september, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Bloggarkiv

Välj månad ▼

Adminarea

- Administration
- Logga ut
- Inlägg via RSS
- Kommentarer via RSS
- WordPress.org

Place your Footer Content here



I dag är det sex månader sedan Gazzy lämnade jordelivet. Fortfarande säger jag "go'natt, kissen" varje natt när jag lägger mig. Och fortfarande är jag nära att kalla på henne när jag känner mig ensam. Jag saknar henne. Om ni missat det, så har jag det senaste halvåret haft en bild längst ner på min blogg.

Category: [Blogg](#) /

Reflektion

[24 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det känns lite som om livet håller på att återvända efter en fyra månader lång mardröm. Att bara få bort smärtan så där gör otrolig skillnad. Under alla dessa månader av kamp (både mot min fysiska otillräcklighet och mot vårdens brister) är där en sak som aldrig fått grepp om mig; jag har aldrig varit deprimerad. Annars är det något som starkt förknippas med ms, där man inte riktigt vet orsaken. Kanske detta att kroppen är emot en och man gräver ner sig mentalt. Lyckligtvis har jag sluppit det.

Även om min blogg under större delen av den här tiden varit ångestladdad och problemfokuserad, så har jag aldrig förlorat livsglädje eller humor. Okej, ibland är jag lite uppgiven när jag stängas med vården, men det väcker bara kämparglöden desto mer.

Det som kan kännas lite jobbigt är att finna på tidsfördriv då jag inte riktigt kan engagera mig i nätet eller samtal, samt inte kan göra så där väldigt mycket hemma. Men där kommer tv-serierna in. De där jag beställer hela säsonger på dvd. Det får tiden att gå samtidigt som det ger en vila som jag behöver för att läka från skovet. Hittills i sommar har jag sett närmare 200 timmar dvd. Eftersom jag nu vet att jag ska vara hemma minst en månad till, har jag beställt ytterligare 100 timmar, vilket bör räcka 1½ vecka eller nåt.

En reflektion (hatar stavningen reflexion som ska vara förstahandsvalet) som förvånat mig lite är att jag bara ser tv-serier på dvd som jag sett när det sänts på tv en gång i tiden, men att jag absolut inte kommer ihåg att jag faktiskt sett avsnitten tidigare. Det är väl så när 10-20 år gått sedan senast. **Men** det som är så lustigt är att jag minns böcker jag läst. Jag kan återge handling och namn på karaktärer. Kan det bero på att när man läser blir man engagerad, medan tv är underhållning och förströelse?

Jag saknar böcker. Det har nu gått tre år sedan jag läste en skönlitterär bok, men jag klarar inte av det. Det är ansträngande för mina ögon och jag blir bara trött och får huvudvärk. Ljudböcker är inget alternativ då min iPod inte riktigt längre vill ta emot överförda filer.

Det känns bättre. Mycket bättre än på mycket länge. Medicineringen hjälper.

Category: [Blogg](#) /

Eländet sjukvården

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

Det jag fick lära mig i går kring hur vården nu ska ta hand om mig under mitt skov inklusive panikångest, har man i dag dementerat. Nya bud gäller och jag bollas åter mellan olika instanser. På grund av min ms behöver jag specialistläkarvård på sjukhus. Men min vårdinrättning har tydligen bestämt följande och det har man aldrig kommunicerat vidare till sina patienter.

- Det finns bara två anledningar till att en patient får kontakta sin vårdinrättning. 1) Receptförnyelse. 2) Ordinarie återbesök till läkare.
- Sjukskrivning ska ske av vårdcentral även om de inte kan bedöma ms. Vägrar vårdcentralen skriva sjukskrivning, ska patienten byta till en vårdcentral där läkaren inte nekar sjukskrivning.
- Vid akut ms-skov ska patienten söka på akutmottagningen trots att det är fel vårdnivå. Trots att ms innebär ökad risk för komplikationer om man utsätts för virusinfektion, ska man sitta i X antal timmar i väntrummet på akuten.
- Symtom i skovet som inte är neurologiska ska inte akuten ta hand om, då ska man söka vårdcentral. Detta ska patienten kunna avgöra och bedöma för att kunna ta sig till rätt vårdinstans.

Eftersom jag har tillgång till intranätet även hemifrån, så har jag också fått veta mer om min sjukvårdsinrättning som inte är officiellt:

- Man är medveten om att man inte kommunicerat ut ovan information och man har för avsikt att göra det under nästa år.
- Personalbristen är omfattande plus att man ska spara miljoner och måste göra sig av med X antal anställda.
- Personalbristen innefattar både läkare och sjuksköterskor.
- Journalföringen är kraftigt eftersatt.
- Resurser saknas för att åtgärda problemen som man är medveten om (pengar och personal).
- Verksamheten ser positivt på att patienterna framför klagomål så man kan förbättra sin organisation. Det finns särskild blankett och särskilt förfarande för handläggning av klagomålet.

Med tanke på sista punkten ovan:

- För två år sedan klagade jag skriftligt. Hade jag inte haft tillgång till intranätet

hade jag aldrig känt till min rättighet, för som sagt – man är dålig på att kommunicera. Då resulterade det i att dåvarande verksamhetschefen ringde hem till mig och sa att jag har rätt i alla mina synpunkter och att jag inte ska hänvisas till annan vårdinrättning (akuten eller vårdcentralen). Kan ju säga att chefens svar inte hade någon effekt och att det är tusen gånger värre nu.

- Självklart kommer jag att skriva ett nytt klagobrev baserat på sommarens brister som faktiskt inte har med årstiden att göra. Det har alltså inte med semesterperioden att göra.

I går fick jag höra av läkaren på akuten att mitt ärende ska följas upp av min ordinarie läkare på sjukhuset. Man behöver gå vidare med en magnetröntgen och eventuellt byta ut min bromsmedicin, men beslutet ligger helt hos min ordinarie läkare. Vidare ska min doktor följa upp medicinen jag blev insatt på i går, samt se om det har effekt på skovets smärtor och panikångesten. Dessutom ska min läkare förlänga min sjukskrivning.

De nya buden i dag innebär motsatsen. Det är psykolog inom primärvården som ska följa upp min nyinsatta medicinering (vilket är märkligt, det är ett läkaransvar). Det är också primärvården som ska förlänga min sjukskrivning. Men inget av detta vet min vårdcentral om. Inte jag heller egentligen, för den nya informationen fick jag av kuratorn, inte min doktor. Och min doktor vet inte om att jag pratat med kuratorn. Så frågan är – vem har huvudansvaret för mig? Vart ska jag vända mig i fortsättningen? Vad har jag att förvänta mig? Det känns så tröstlöst.

På min arbetsplats har vi också fått liknande direktiv, men betydligt klarare och mer humana. Både patient och vårdcentral får klara och tydliga besked om när utremittering sker. Ett personligt brev och sammanfattning av sjukdomshistoriken meddelas patient respektive primärvårdsläkare. Patienter som utremitteras är de med sjukdom som mår bra. Patienterna man behåller är de som har aktiv sjukdom med återkommande insjuknanden. Vidare nekar vi aldrig att ta emot en tidigare känd patient, eller helt ny patient, vid akut sjukdom. Och för det ska man inte behöva gå via akutmottagningen annat än om det är ett livshotande tillstånd. Vidare är det bestämt att akuten ska avlastas och att läkare ska gå dit och "dammsuga" patienter med icke-akut åkomma, d.v.s. ta upp dem direkt till rätt vårdnivå/klinik för bedömning.

Det märkligaste av allt är att allt ovan är samma organisation ner på lägsta möjliga nivå, d.v.s. vi har samma tredje linjens chef. (Första linjens chef är min närmsta chef, femte linjens chef är regionchefen).

Just för att det är samma organisation och att patienter inte fått information om den nya ordning, gör att jag kommer att bråka. Rejält. Genom högskolestudierna i förvaltningsrätt vet jag vad som gäller beträffande rättigheter och skyldigheter. Jag kan lagar och förordningar. Om det sedan leder något vart vet jag inte, men var aldrig otrevlig mot en halvfinne och långsint skåning.

För att säga något annat. Medicineringen jag ordinerades i går började jag ta i går kväll. Biverkning kom direkt trots att doktorn sa att det inte skulle ske ännu eftersom jag har bebisdos nu under upptrappningen. Två timmar efter första (även andra) tabletten blev jag yr vilket sedan håller i sig i åtta timmar. De två sista timmarna innan nästa tablett är yrseln borta. Så, ingen biverkning fyra timmar, yrsel åtta timmar. Men jag fick också en annan effekt (effekt, inte biverkning). Smärtan jag haft i magen i fyra månader (neurogen hudsmärta i underhuden på magen) försvinner helt under de åtta timmar jag istället är yr. Under de fyra överksamma timmarna känns smärtan mer som ett blåmärke. Dock har jag inte märkt något på panikångesten – den lurar där hela tiden och överfaller mig emellanåt. Men jag är väldigt tacksam över att smärtan inte finns kvar.

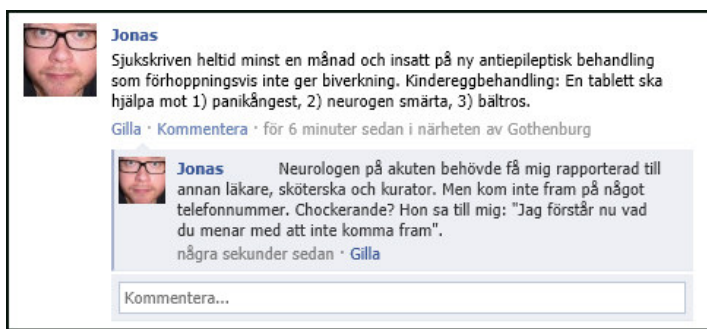
Dessutom har jag nu fått kallelse till njurröntgen. En remiss som läkaren på akuten i förra veckan skickade då han var osäker på om jag har neurogen smärta eller om det är problem med njuren. Så en sen söndagskväll i oktober ska jag genomgå en datortomografi av njuren. Märklig tid, men de försöker komma ikapp sin kö. Bäst är att röntgen ligger ovanför mitt arbetsrum. Nja, "bäst" är kanske märkligt att säga. Men jag känner trygghet i att vara nära en bekant miljö. För jag vet inte hur panikångesten kommer att klara av röntgenapparaten. Därför ringde jag röntgen i dag och frågade hur det hela går till, så jag blev lite lugnad. För det är inte alls den typen av njurröntgen som akutläkaren sa till mig förra veckan. En röntgenläkare har omvandlat min remiss till annan typ av njurröntgen. Tack och lov! För då slipper jag laxera. Det är det sista jag vill göra nu när jag håller på att återhämta mig från en tarminflammation. Och jag tror inte på njuråkomma, men tänker genomgå röntgen för att vara på den säkra sidan.

Category: [Blogg](#) /

Närkontakt med vården

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

Bästa sammanfattningen av dagen får man nog om man läser vad jag skrivit på Facebook.



Det känns väldigt mycket bättre nu när jag fått min sjukskrivning samt en behandling som förhoppningsvis ska hjälpa.

Efteråt traskade jag upp på jobbet för att kopiera mitt läkarintyg samt lägga en kopia till chefen. Samtidigt passade jag på att "stänga av" min jobbmejl och arbetstelefon. För nu har jag åtminstone ett slutdatum, även om sjukskrivningen kan komma att förlängas.

Det jag också insåg när jag besökte jobbet, var att jag måste åka dit en gång per vecka. Jag mår inte bra av att bara gå hemma, men kan inte gå ut p.g.a. panikångesten. Den sociala kontakten är viktig. Jag behöver träffa människor (mer än hemtjänsten åtminstone) som kan skingra mina tankar (hemtjänsten är väldigt sjukdomsfixerade).

Något som också var väldigt bra var att jag fick äta riktig mat för första gången på, öh ett par veckor? En kollega sprang till restaurangen på jobbet så jag fick riktig mat. Att bara äta Findus frysrätter känns inte särskilt näringsriktigt.

Den stora frågan är nu bara hur jag ska reagera på min nya medicinering. Ett långsamt upptrappningsschema. Det dröjer några veckor innan jag får någon som helst effekt av medicineringen.

Category: [Blogg](#) /

En ovän

[21 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Tydligen hade jag fel i uppfattningen att panikångest inte är något farligt. Det är något jag fått lära mig nämligen. Och hur kan jag vara så säker på att jag har panikångest? Jo, min doktor har sagt det vid flera tillfällen tidigare år, att jag hade tendenser till det. Jag har hela tiden slagit bort det. Jag har varit tvärsäker på att min yrsel, ostadighet och hjärklappning helt och fullt berott på min ms. Men jag har ändrat uppfattningen efter de fyra månader som förflutit med en besväret efter det andra. Och det var inte förrän i helgen jag kunde urskilja vad som är ms-relaterat och vad som är panikångest. För det var då "tendensen" utvecklades till fullt utblommad panikångest. Jag var övertygad om att jag skulle gå under tills jag testade en sak. Att distrahera mig med något kul samt därefter tänka på hur vården behandlad (eller rättare sagt, inte behandlat mig) i sommar. Panikångesten kommer när jag tänker på hur jag mår rent fysiskt och hur det inte finns några framkomliga vägar till vården. Men det går inte att framkalla ett lugn, ens med kännedom om att det är panikångest, som håller i sig någon längre stund. För jag kan inte sluta tänka på att jag måste ha en sjukskrivning, eller måste få behandling, eller måste komma i kontakt med sjukvården. Det förvärras också av att jag pratar med någon, för alla vill bara prata om mitt mående och då djupdyker jag ner i panikångesten. Det enda jag kommit fram till i dag är att jag måste söka akuten. På uppmaning. För att få ett läkarintyg. Det enda jag protesterar mot är att behöva uppsöka en akutmottagning för ett sjukintyg. Det är fel instans. Men enda instansen. Så jag har inget val. Men mot panikångesten hänvisas jag till vårdcentralen. En vårdcentral som inte tar emot mig om jag inte ringer prick kl. 07. Vilket jag inte kan göra förrän tidigast på fredag.

Hemtjänsten har också dragits in i mitt mående. Panikångesten är så fysisk att jag inte kan gå ut. De hjälper mig med inköp som jag egentligen inte har så stor nytta av. För jag klarar inte av att laga mat. Jag försöker äta en halv frys rätt om dagen samt en smörgås, men mer klarar jag inte. Det är inte lätt att få i sig mat när man har ångest med illamående. Efter förra veckans tarminflammation behöver jag få näring i mig, men frysrätter? I vilket fall som helst är hemtjänsten fruktansvärt orolig för mig då de sett med egna ögon i vilket skick jag befinner mig i. Jag vill inte att de ringer mig eftersom jag stressas av det, men de ringer ändå. De vill att jag ska få larm, vilket jag tycker är lite kränkande även om det är en trygghet.

Jo, [panikångest är en potentiell fara](#). Det ökar risken för hjärtinfarkt, för att nämna en sak. På något sätt skapar panikångest ett trauma rent fysiskt och det är viktigt att söka vård och komma under behandling. Men som vanligt så hänvisas jag bara fram och tillbaka.

Category: [Blogg](#) /

Utan möjligheter

[19 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Panikångest är något hemskt. Attackerna kommer när jag tänker på hur ensam jag egentligen är i den här situationen där jag är allt annat än bra. Jobbet pockar på uppmärksamheten och med rätta. För jag har ingen sjukskrivning. Det är pressande men ärligt talat så skiter jag i jobbet just nu. Tyvärr måste jag kolla min jobbmejl för att se om där är något akut. Det jag kan göra är att vidarebefordra dem till någon som

kan åtgärda dem. Det har med patientsäkerhet att göra.

Däremot så känner jag ingen säkerhet som patient. De senaste månaderna har jag ringt 4-5 gånger till min vårdinrättning utan att de erbjudit mig någon behandling. Två gånger har jag ringt sjukvårdsupplysningen. Två gånger har jag besökt vårdcentralen. Minst två gånger har jag ringt vårdcentralen utan att få hjälp. En gång har jag varit på akuten. Ingen hjälp finns att få någonstans, för de hänvisar tillbaka till min sjukvårdsinrättning som gör sig oanträffbara för sina patienter. Det finns telefontid en timme per dag – där var upptaget hela timmen i dag trots att jag ringde var sjätte sekund under en timme.

Det finns verkligen ingenting jag kan göra. I morgon är där en ny telefontid. Men frågan är vad som händer när jag kommer fram? Under de elva år jag haft denna sjukvårdsinrättning har de inte gjort ett skit för mig. Och jag har inga alternativ.

Fortsätter med min panikångest. Fortsätter ha outhärdlig smärta. Fortsätter vara svag och matt. Det märkliga är bara att andra ms-patienter verkar få både kontakt och hjälp.

Category: [Blogg](#) /

Search Strings

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

Topp 20 under september. De fraser man sökt på nätet och funnit min blogg. Självklart måste jag kommentera det hela.

jontas

Japp, det är jag det! Mitt alias jag fick för tio år sedan och som sedan bitit sig fast. När man sökte på Jontas på den tiden så fick man inte upp något. I dag är det lite annorlunda. För några år sedan fick jag ett mejl från Tyskland där en kvinna undrade vad namnet betydde och kom ifrån eftersom hon hade "kommit på" namnet och skulle döpa sin son till det. Hur det gick vet jag inte. Om namnet kan man inte säga så mycket. Det är ett smeknamn för Jonas. Däremot så kan man faktiskt hitta namnet i andra länder som riktiga tilltalsnamn.

jontas ms

Trist, men jag har blivit en synonym till ms. Tydligen är det vad folk kommer ihåg om mig när man söker efter mig på nätet.

kortis

Nej, jag är 183 cm lång.

sktf vision

Fortfarande ett fruktansvärt namnbyte som inte gillas av någon annan än de som har förtroendeuppdrag eller är anställda i facket.

vad är semesterkvot

Enligt lag har man rätt till 25 semesterdagar. Arbetar man alltid är en semesterdag kvoten 1,0. Arbetar man 75 % är semesterkvoten 1,25, d.v.s. tar man ut en semesterdag försvinner 1,25 av de 25 semesterdagarna. Kvoten ändras också om man inte arbetar "rak" arbetsvecka (om man jobbar schema ändras kvoten ytterligare).

Var det begripligt? Jag har aldrig förklarat i min blogg vad semesterkvot är, bara att den kan vara väldigt orättvis om man arbetar deltid och schema. Särskilt om man inte arbetar samma antal timmar varje arbetsdag.

amfetamin mot multipel skleros

Narkotiska preparat hjälper inte mot sjukdomen, man kan lindra vissa symtom. Ett exempel där amfetamin kan hjälpa är mot den extrema ms-tröttheten.

betaferon biverkningar

Det är nu många år sedan jag tog Betaferon (spruta varannan dag) mot ms. Biverkningarna jag hade varannan dag under cirka fyra år var huvudvärk, ledvärk, frossa och stelhet i lederna. Som influensa. Dagen efter en spruta kunde jag knappt röra på mig.

blir bältrossmärtor värre med åren

Tack och lov har jag ms, så jag har störd känsleförnimmelse. Därför har jag inga smärtor av min bältros, men däremot en fruktansvärd klåda som också är en form av smärta. Och hur det blir med åren vet jag inte. Jag har inte märkt någon skillnad under de åren jag haft bältros.

diklofenak biverkningar

Väldigt oväntat och mycket värre än vad det står i bipacksedeln. Inflammerad tarm är fruktansvärt.

gallstensoperation sjukskrivning

Jag minns inte, det har gått 15 år. Det jag minns är att jag genomgick öppen operation med ett snitt på 32 cm där jag inom 48 timmar efter operationen blev hemskickad. Fick infektion i dränhållet samt fick migrän dag 2 hemma där jag kräcktes så operationssåret sprack. Men sjukskriven? Ett par veckor, kanske?

jag måste lyfta mina förlamade ben

Det gör jag alltid. Har man en slapp förlamning är det omöjligt, men har man muskler som låser sig så kan man faktiskt gå trots förlamade ben. Svårt men inte omöjligt.

jontas.con

Vad är det? [Comic Con](#) har jag hört talas om, men inte jontas.con.

min nymfparakit åt snus

Det gjorde aldrig min, men hon dog ändå för typ 25 år sedan.

ofrivilliga ögonröresler

Typ nystagmus? Det har jag haft två gånger och då är det svårt att läsa. Ögonen skakar snabbt konstant. Det får jag fortfarande om jag är trött.

propp vid hälsenan

Smärtsamt, rött, svullet, varmt. Finns ingen värmeökning är det troligare med en inflammation i hälsenan. Smärtan lär sitta i några år om det inte blir kroniskt. Jag har haft det i en månad.

sktf vision kommentar

Jag har lämnat en kommentar: Jag avskyr namnet Vision!

spara mejl

Tyvärr försvinner mejl ändå med tiden.

träningssvärk när man går med en krycka

Kanske i början, men man vänjer sig. I tolv år har jag gått med en krycka.

vad är en nättlista

En lista med frågor som cirkulerar på nätet där man ska svara på frågorna som kan handla om allt möjligt. Länka till sidan där du fann listan samt uppmåna sedan andra att göra samma sak och besvara frågorna.

vad är new age

En rörelse av nyandlighet där man antingen återupptäcker hedniska riter eller finner andlighet genom sådant som inte har religiösa grunder. Man vänder sig mycket inåt för att söka svaren. Stort på 90-talet och en stor industri. New age var också stort i slutet av 1800-talet.

Category: [Blogg](#) /

Music in my head

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

Något jag funderat på, är detta med den svenska musikexporten. Jag förstår inte riktigt. Ständigt hör man kända, stora artister, ofta amerikanska, som framför en låt skriven av en svensk. Däremot verkar aldrig dessa svenskskrivna låtar framföras av kända, stora svenska artister. Svenska artister kända på den internationella scenen är lätträknade.

Det verkar inte som om de "stora" svenska låtskrivarna satsar lika mycket på att få låtarna framförda av svenska artister som då kan slå internationellt. Beror det på pengar? Om man ger en redan etablerad internationell artist en låt så tjänar man mer på det än att börja från grunden med att lyfta en svensk artist till världsscenen? Och där är redan väldigt mycket pengar inpumpade till de internationella stjärnorna där mycket går till produkten, d.v.s. göra en skiva.

På något sätt är det lite sorgligt. De riktigt stora artisterna är amerikaner, men låtarna är skrivna av svenskar. Borde vi inte kunna förse svenska artister med samma låtmateriel och satsa på en internationell karriär?

Kom på en sak som känns lite pinsam nu. På 80-talet var jag helt övertygad om att [Trance Dance](#) skulle slå internationellt. Då tyckte jag att deras musik var det coolaste som fanns. Nu fnissar jag om jag råkar höra någon låt med dem från 80-talet. Och man kan knappast säga att det var en svensk grupp. Inte med svenskar åtminstone.

Category: [Blogg](#) /

Vändning?

[17 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Kanske det är för tidigt att säga något, men jag tycker mig må bättre i dag. De senaste fyra dagarna har varit hemska där jag känt att jag inte klarar mig själv hemma, men inte haft möjlighet att göra något åt det. Ibland är sjukvården märklig. Och det är otäckt att vara dålig och ensam. Man är väldigt utlämnad. Min stöttning kom i form av en hemtjänst som bryr sig även utanför mina avsatta timmar. Och möjligheten att ha nätet som ett bollplank när det känns tungt. Med nätet menar jag Facebook och den mailinglista jag är med i.

Men jag känner mig otroligt pressad. Jag kommer inte i kontakt med någon läkare. Sjuksköterskor är väldigt bra på att mota undan en med motivieringen att det saknas tider för akutbesök. Eftersom jag inte får träffa någon läkare, får jag heller ingen sjukskrivning. Vilket betyder att hur matt och svag jag än är, så måste jag jobba på måndag. Egen sjukskrivning en vecka, jobba en dag, egen sjukskrivning en vecka och så vidare. Det håller inte. Arbetsgivare godkänner det inte. Och jag blir bara stressad av att "försöka" bli frisk nog för att kunna ta mig till jobbet.

Sju eller åtta besvär har jag sökt vård för under de senaste tre månaderna. Och allt började med ett ms-skov. Det är första gången jag varit med om att ms-skov lett till komplikation efter komplikation. Alla dessa komplikationer hade jag sluppit om jag i juni fått kortisondropp för att bryta skovet. Det känns surt. Att inte kunna komma i kontakt med de som har huvudansvar för min behandling.

Category: [Blogg](#) /

Jag - en patient

[14 september, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Dagen har varit nästintill obeskrivlig. Ändå försöker jag nu ge mig i kast med att beskriva min dag – så länge jag nu kommer ihåg alla turena.

Min mage, eller rättare sagt mina tarmar, har inte klarat av sommarens högdos av Diklofenak (smärtstillande och antiinflammatoriskt) som jag tagit mot inflammationen i hälsenan och skenbenet. Jag fick helt enkelt förstoppning. Två gånger. För cirka en månad sedan var jag på vårdcentralen för detta, men de kunde inte känna något konstigt utan jag rekommenderades vila. I helgen fick jag på nytt förstoppning och kände direkt att detta klarade jag inte av. Så jag gick till apoteket och skaffade laxermedel. Och det fungerade bra. Förutom att jag har väldigt, väldigt, väldigt ont i tarmpaketet under levern. Och den smärtan har jag haft i mer än tre månader även om jag nu kopplat ihop det med förstoppningen då allt kändes så mycket värre då.

Den senaste veckan har jag varit sjukskriven p.g.a. inflammationen på skenbenet. I dag skulle jag arbeta. Och det har jag gjort. Nästan. Smärtan i magen kändes plötsligt som knivar. Jag har också varit svimfärdigt matt och trött, omtöcknad, nästan förlorat medvetandet vid ett flertal tillfällen under förmiddagen. På jobbet tyckte de att jag såg väldigt blek och tagen ut. Därför ringde jag vårdcentralen där samma surkärning svarade som i fredags (när jag hade problem med skenbenet). Det enda svar jag får är "du kan få en tid om 2-3 veckor, eller så får du söka jourcentralen efter kl. 17, eller ringa prick 7.00 i morgon bittit och hoppas på att få en akuttid. Med tanke på mitt hälsotillstånd ansåg jag inte att där fanns något alternativ. Än att åka hem och sova. Men så långt kom jag inte.

Chefen tyckte att vi skulle gå till akutmottagningen på sjukhuset. Det tyckte jag också, även om jag får fruktansvärd ångest av att sitta timme in och timme ut på akuten och må skit. Men vi gick dit. Jag behövde ha någon med mig, för om jag tuppade av innan jag var omhändertagen på akuten, skulle ingen veta vad som fattades mig.

Jag tog mig till akuten utan problem. Jobbigt var det, jag var fruktansvärt påverkad. Först en snabbundersökning av sköterska och några blodprov. Sedan två timmars väntan i väntrummet innan jag fick komma in på ett rum. Därefter tog det en halvtimme innan doktorn kom. En kirurg.

Nu blir det svårt att sammanfatta. För tredje gången på tre månader stod en doktor och knådade min mage, men där är inget fel. Vad man vet. Det är väldigt svårt att bena ut vad det är jag känner, när jag börjat känna det, om det har med ms att göra. Eller om det är p.g.a. förstoppning. Eller om det är p.g.a. mina läkemedel. Proverna är normala. Magen känns normal vid palpation. Två teorier framkom efter undersökningen. 1. Min neurogena hudsmärta kanske inte är så yttlig ändå. Den kan gå djupare. Ingen åtgärd. 2. Njurens nervtrådar går fram i magen, vilket kan innebära att jag har något problem med njuren (njursten, stopp i njurartären och så vidare). Det här sista kan vara ett problem, så nu ska det skrivas en remiss så jag får njuren röntgad. Annars är allt okej. Och jag kunde lämna akuten efter totalt tre timmar.

Ändå frågade jag doktorn varför jag då var så fruktansvärt påverkad, svimfärdig och så vidare. På det fanns inget svar, för alla mina prover var normala. Men jag tror jag vet...

Jag hade inte ätit sedan kl. 07 och då bara en ostsmörgås. Efter att jag med stor möda tog mig tillbaka till jobbet, fick chefen mitt kontokort för att ta ut pengar till mig (om jag måste beställa hemtjänst att gå och handla åt mig), köpa snus (nödvändigt gott) och mat (en frys rätt). Så kl. 15 fick jag mat i mig och har därefter blivit betydligt piggare. Men jag har sjukskrivit mig själv veckan ut, för eländet vill ju inte ta slut! Smärtan kvarstår. Magen är fortfarande kaputt. Inflammationen i hälsena och skenben har lagt sig, men är smärtsam. Och skovet med känselbortfall hela högersidan kvarstår. Och jag måste få vila! Och nu vill jag inte ha mer elände! Men frågan kring min njure kvarstår ett tag till...

Många har sagt till mig (med tanke på allt jag varit med om senaste tre månaderna) att det är synd om mig. "Lite", har mitt svar blivit. För egentligen är jag för trött och för påverkad att bry mig längre. Jag har nog tappat sugen totalt.

Category: [Blogg](#) /

Kortis

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

Det är väldigt svårt att lyfta blicken och se något annat än mitt hälsotillstånd. Och det finns inget att säga om det. Jag har redan sagt allt. Om det är bra eller dåligt att vara hemma och sjukskriven, är svårt att säga. Vilan behövs för att jag ska återhämta mig, men det gör också det svårt att skingra tankarna. Största problemet för dagen är magen som är i uppror. Jag kopplar samman det med mina smärtstillande läkemedel, så just nu tar jag inga alls. Ändå. Mest av allt är jag trött. Svimfärdigt trött.

Category: [Blogg](#) /

Väst mot syd

[10 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Delar av min text för tio år sedan:

World Trade Center finns inte längre och det samma gäller andra byggnader och väldigt många liv.

[...]

Det är svårt att säga något vettigt om det inträffade. Jag har följt nyhetssändningarna allt sedan första planet kraschade in i South Tower. Jag är skakad, upprörd och i chock. Det som skrämmer mest är nu hämndaktioner från USA:s sida.

Självklart är detta ett terrordåd. Ett i detalj planerat och genomfört. Egentligen var det bara en tidsfråga.

Hur rätt fick jag inte? I tio år har USA försökt rättfärdiga sitt agerande genom att säga att man jagar terrorn. Ofta tänker jag "kålsupare". Vad en liten grottmänniska och en liten buske kan ställa till med.

Category: [Blogg](#) /

Oflyt

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

Inget nytt under solen. Smärtan från skenbenet är fruktansvärd och jag har nu sjukskrivit mig en vecka. Försökte prata med vårdcentralen men de hade inget nytt att komma med. Jag får fortsätta ta smärtstillande (salva, klarar inte tabletter längre) och blir det för besvärligt får jag söka akut på någon jourcentral. Vilket jag inte hade tänkt göra eftersom man inte verkar kunna göra så mycket mer än att försöka lugna mig. Lugna mig?! Jo, jag stressar nog upp mig när jag inte ser någon bättring och ständigt får nya komplikationer.

I vilket fall som helst bestämde jag mig i dag att göra något jag funderat på i ungefär en månad. Försöka få någon typ av permobil på jobbet. Där är långa korridorer samt att jag ska ta mig till andra byggnar inom området. Med tanke på alla komplikationer jag fått med ben, hälsena och skenben så behöver jag avlastning när jag ska förflytta mig. Om jag fått en överbelastning bara genom att gå normalt, så lär jag aldrig återhämta mig så länge jag traskar runt som vanligt. Vila finns inte i min värld.

Detektivarbetet har varit hur man får tag i typ permobil. Jag har fått lära mig att det är ett arbetsredskap som jag får ansöka om via Försäkringskassan som ger mig pengar för att själv köpa ett hjälpmedel. Ett hjälpmedel jag bara får använda på jobbet och som ägs av FK i fem år. Därefter blir det mitt. Så nu ska jag bara: 1. Begära läkarutlåtande om mitt hälsotillstånd (good luck to me!). 2. Förankra det hos arbetsgivaren. 3. Få med mig facket Vision *kräks*. 4. Privat prova ut hjälpmedlet hos ett företag som anpassar typ permobil (eller elscoter), samt begära offert. 5. Skriva ansökan till FK.

Det är ett heltidsarbete att ta sig fram (inte bara fysiskt då) i djungeln av regler och tillvägagångssätt. Bara tanken gör mig matt. Det finns ingen samordning, jag får göra allt själv. Först och främst ska jag försöka få fram ett läkarutlåtande. Men det stora problemet är att jag inte känner till några företag som tillverkar och anpassar permobil/elscoter och som jag kan besöka för utprovning.

Category: [Blogg](#) /

Inne är nu ute

[8 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Vad hände med New Age? Jag menar – vad hände med mitt intresse för New Age? Förmodligen är det fortfarande en del utav mig, precis som innan det blev inne. Och nu verkar det vara hopplöst ute. En gång i tiden gick jag en tarotkurs för att lära mig spå. Hur många år har gått sedan jag gjorde det? Ja, det är mer än fem år sedan åtminstone. Och varför slutade jag läsa alla böcker med New Age-tema?

När det var som populärast med New Age, bodde jag 30 mil bort. Där öppnade en butik enbart med tarotlekar, kristaller och annat. Det var därifrån jag fick min närig. Jag behövde det då. Jag har gått vidare. När jag var "hemma" i början av sommaren, gick jag förbi butiken. Inget hade ändrats. Jag menar.. *inget hade ändrats!* De sålde exakt samma böcker som för tio år sedan. Och de hade fortfarande samma inredning. Där fanns inget nytillkommet.

New Age känns väldigt begränsat och jag tror butiken återspeglade det genom att inte ha tagit in något nytt. Så vad menar jag med att New Age fortfarande är en del av mig? Förmodligen att jag är öppen för det. Men det förändrar inget. Allt flum har inte förändrat vare sig världen eller människorna i den. Möjligen har det hjälpt vissa att öppna upp för en form av andlighet som inte har religiösa undertoner. Så något gott kanske har kommit med New Age trots allt.

Ibland saknar jag min tarot. Dock inte att spå. Men bilderna är väldigt vackra och väldigt talande. Och de 78 korten speglar nog livets alla aspekter utifrån symbolspråket, men de bidrar inte med något i mitt liv. Tanken är att de ska förlösa saker inom oss, men för min del räcker det med en god natts sömn. Och i sömnen får man ändå arbeta med att tolka alla märkliga drömmar.

Category: [Blogg](#) /

Ny smärta

[8 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

En fråga som jag fick i dag – och som jag brukar få – är hur jag hinner och orkar med mitt arbete. Tja, det gör jag inte för att vara helt ärlig. Jag har en väldigt hög kapacitet och behöver inte slösa med min tid mer än nödvändigt. Men just nu är jag väldigt trött och sliten. Därför får mycket stå tillbaka.

Trots detta fortsätter problemen hälsomässigt. I dag vaknade jag med smärta i skenbenet, vilket kan tyda på att jag snart får en stressfraktur. För jag fortsätter att överanstränga mig fysiskt och belasta benen fel. Jag har ingen lösning på detta. Sjukvården verkar inte bry sig så mycket om mig och jag hänvisas till att smärtstillande som jag inte längre tar. Jag får helt enkelt ha ont. Vila får jag inte så länge jag är i tjänst – sjukskrivning verkar inte heller vara något man vill erbjuda mig.

Jag finner ingen väg ut. Jag har inga lösningar.

Category: [Blogg](#) /

Kostomläggning

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

Omedvetet, kanske lite medvetet, har jag ändrat min kosthållning. Jag har inte haft något syfte med det, utan det har mest bara blivit så. Den senaste tioårsperioden har jag i stort slutat med kött men äter betydligt mer fisk. Något jag tidigare fullständigt ratade. Det har också blivit mer grönsaker och inte bara dekorativa tomater och gurkor. Mjölk är också något som minimerats till enbart på flingor eller i kaffet. Detta är väl de stora förändringarna.

Medvetet eller omedvetet? Det är komplicerat. Dels har jag alltid kämpat mot vikten och levt många (tidigare) år med Viktväktarkunskaper. Sedan har jag också fått lära mig hur kosten faktiskt inverkar på min ms. Frågan är bara hur. Det råder så många olika teorier och jag har svårt att ta till mig dem. Förutom att jag anpassat min kost till det jag märker att jag mår bra av.

Tydligt finns det också nu en teori (jag vill inte säga fakta) om att ens blodgrupp avgör vad som är bra eller dåligt när det gäller kosten. Jag såg följande om min egen blodgrupp (jag är A-):

Blodgrupp A – Vegetarianen eller Medelhavstypen.

De levde i samhällen som odlare och de är anpassade för jordbruksprodukter och sädesslag.

De har för lite magsyra och smälter därför kött dåligt. De bör akta sig för nitrit – finns i rökta köttprodukter, som kan ge magcancer om man har för lite magsyra. De bör även avstå från komjölkprodukter. Mozarella, getost och fårost kan gå bra. De mår bra av vegetarisk kost och fisk. De har ett ganska svagt immunförsvar och är känsliga för infektioner.

Källa: [Alternativkliniken](#)

Omedvetet har jag i stort följt de rekommendationer som finns kring ovan teori. Inget medvetet beslut ligger bakom att jag t.ex. avstår från kött och äter mycket fisk. Mjölk är inte längre en dryck för mig. Oavsett vilka rön som framkommer kring kost, så tror jag ändå att min inslagna väg gagnar mig hälsomässigt. Fisk och grönt är nyttigt för oss alla. Och enligt en teori då tydligen också nyttigare för vissa.

Category: [Blogg](#) /

Motiverat gnäll?

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

En dag känns som tre. Åtminstone känns dagarna så långa. Inte för att de känns dryga och långtråkiga, utan för att jag blir så trött. Som om en dag varat i tre. Jag är helt enkelt inte återställd efter sommarens skov och blir väldigt uttröttad av att vara så fysiskt och mentalt aktiv nu när jobbet kör på utan att ta hänsyn till hur min fagra lekamen reagerar.

Jobbet är en ångvält. Tidigare är det jag som varit ångvälten på jobbet, men nu känns det som om man kör över mig. För att sedan backa och köra över mig en gång till. Typ. Frågan är vad som förändrats? Har något förändrats? Eller är det bara skovet som påverkar mig?

Under våren hann jag gå på 62 möten. I höst har jag hittills cirka 40 möten inplanerade. Ändå känns detta nästan värre, för nu kan jag referera lite till våren, vet

hur jag drabbas. Jag har försökt avsäga mig vissa uppdrag, men det accepteras inte. Plus att det skruvats upp ett snäpp. Om en vecka ska jag utbilda i något jag själv inte har kännedom om. Det är tveksamt om tid finns att läsa in detta material, samtidigt som jag inför en föreläsning/ett utbildningstillfälle gärna mentalt vill få struktur för upplägget.

Det är ingen tvekan om att det är mycket nu. Jag kan inte ens återge hur många eller med vilka jag mött i dag. För jag minns inte. Det är bara kaos när jag försöker minnas dagen som gått. Eller är det alltid så här efter att man kommit tillbaka från semestern? Eller är det skov? Eller arbetsbelastningen?

I vilket fall som helst känner jag att det inte är okej att arbeta "heltid" än, även om jag inte kan motivera en sjukskrivning baserat på skovet. Men jag har inget val. Det är bara att köra på. Och den där planerade Skåneresan i höst kan jag glömma. Orkar inte, hinner inte.

Det enda positiva är att jag inte har någon smärta sedan i lördags. Efter så många månader. Största problemet är annars just nu att jag går som med simfötter. Plattfotad, bredbent. Extrem trötthet, yrsel och ostadighet. Vila är något jag bara kan drömma om.

Category: [Blogg](#) /

Fuck II

[6 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Tydligen var det fler än jag som reagerat på fackets nya namn Vision som jag [skrev om i fredags](#). I facktidningen har man just nu en omröstning där man får ange vad man tycker om namnbytet.



Tänk, 67 % håller med mig. Jag tror inte att det handlar om ovilja till förändring. Det är helt enkelt bara ett fruktansvärt dåligt namn som mer minner om namnet på en tankesmedja än om ett fackförbund. Det tidigare namnet SKTF var inarbetat och man förstod i vilket fall som helst att det rörde sig om någon form av sammanslutning. Vision? Så heter vår interna telefonkatalog på jobbnätet.

Men sedan har det skrivits en del också om fredagens namnfest som kostat miljoner som vi medlemmar fått betala genom höjd avgift. Hur kan man rättfärdiga namnbytet och kostnaderna? Tror man verkligen att man kan locka till sig fler medlemmar så som de säger? Genom att heta Vision?

På jobbet når jag inte fackets hemsida. Den är nämligen klassad som säkerhetsrisk.

Category: [Blogg](#) /

Allt

[5 september, 2011](#) / [Jontas](#) / [6 comments](#) / [Edit](#)

Ett litet hälsostatus kan vara på sin plats? Nu när jag äntligen kommit på hur allt hänger ihop.

I botten har jag en ms som gett mig bestående skador i form av diffusa symtom som ostadighet och känselstörningar. Ovan på detta har jag också bältros, tinnitus och migrän som gör tillvaron lite svår. Men allt okej ändå, för jag har lärt mig att tackla alla besvär. Är av träning, kan man säga.

I juni fick jag ett ms-skov. Det slog till med full kraft mot balansen (kunde inte gå på hela sommaren) och jag fick fruktansvärda hudsmärtor (neurogena, hjärnan tolkade det som smärtor). Mot smärtorna fick jag testa epilepsimedicinering (påverkar hjärnsignalerna) men det hjälpte inte. Istället fick jag biverkningar i form av bl.a. yrsel, vilket man inte vill ha om ändå knappt kan stå upp. Märkligt nog fick jag viss lindring, om än väldigt låg, av värk-/antiinflammatorisk tablett (Diklofenak).

I augusti tyckte jag att det vänt, att det blivit bättre. Då kom nästa problem. Inflammation i hälsenan till följd av att jag haft så kraftig funktionsnedsättning i högersidan av kroppen, att jag överansträngde/överbelastade vänster fot/ben. Smärtan var så outhärdlig att jag inte ens kunde sätta ner vänster fot på golvet. Men det måste man. Man måste belasta hälsenan hur ont det än gör (såvida hälsenan inte brustit). För smärtan fick jag högdos Diklofenak, ännu mer än jag tagit under sommarn. Detta ledde i sin tur till näsa problem. Förstörd mage och tarmfunktion.

Och där är jag nu. Jag satte ut Diklofenak förra veckan och magen började återhämta sig. Tills jag i morse fick ett migränanfall, vilket jag endast kan häva med hjälp av... Diklofenak! Så nu är magen och tarman så där kaputt igen.

Dock har inflammationen i hälsenan gått över (i lördags försvann smärtan helt) även om jag känner ett diffust bultande eller kramande känsla i foten. Och balansen efter sommaren skov i benen finns kvar, men inte lika uttalat. Hudsmärtorna finns också kvar, men det varierar nästan från dag till dag.

Återhämtningen är inte slutförd. Frågan är bara hur jag påverkas av att nu jobba efter sommaresemester och en veckas sjukskrivning? För det är fullt ös. Då brukar jag få problem med sömnen, förutom att alla märkliga och diffusa symtom jag har förvärras. Någon handbroms finns inte. Och det ställs enorm fysisk och mental press på mig. Varje dag innebär minst ett möte där jag antingen får skriva protokoll eller undervisa.

Det blev också klart i dag att jag får hoppa in extra och undervisa från och med nästa vecka. I något jag inte kan men får försöka läsa mig in på snarast (när får jag tid till det?). Om några veckor ska jag dessutom arbeta extra nattetid (schemat är att man börjar jobba dagtid, jobbar kvällen, natten, sover ett par timmar, jobbar morgon och dag – sedan får man gå hem, om det inte förlängs ytterligare ett dygn). Någonstans 15-48 timmar under 48 timmar ska man finnas på plats.

Av någon anledning så börjar jag känna negativ stress och jag kan inte ta mig ur det. Om jag bara hade fått en chans att återhämta mig efter sommarens alla krassligheter.

Category: [Blogg](#) /

Topp 100, anno 2003

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

I begynnelsen (1999-2003) hade jag en Topp 100 på min hemsida. Undrar hur mycket som fortfarande stämmer?

- Jag tycker om att läsa och skriva.
- ~~Min favoritfärg är grön. Har tidigare varit blått, men har tröttnat. Jag har ingen favoritfärg, Gillar dock inte rött.~~
- Lider av migrän (övervikt, hårförlust, närsynthet, stort ego och är inbilsk).
- Uppskattar tystnaden men tycker också om att bryta den med musik.
- Musiken ska vara blues och soul, men älskar också jazz, klassiskt, pop, rock, disco, ~~country, rock, hårdrock~~ med mera. Det mesta alltså. Avskyr dansbandmusik. Det sägs att dunkadunka alltid låter det samma, men dansbandsmusiken har ännu mindre variation.
- ~~Jag spår gärna i tarot och tycker om att läsa om änglar. Men kalla mig för jösse namn inte "New Age-are". Så enkelt är det inte.~~
- Akvarellmålning och teckning som är så roligt, har fått stå tillbaks under några år nu då jag inte känner mig inspirerad till det. *Är sugen på att börja teckna/skissa – men har dåligt med tid och tålamod.*
- Jag har 47 i skor.
- ~~Bananer är min favoritfrukt. Tyvärr var de bättre förr (läs: innan EU lade sig i det hela). Citrus!~~
- Jag försöker vara framsynt, vilket tenderar till att jag vill lösa alla icke-existerande problem. Jag försöker också vara realistisk, vilket innebär att jag upplevs som pessimist.
- ~~Jag är otroligt lat. Nej, jag är väldigt driftig.~~
- ~~Förutom världsfred så önskar jag mig också en tatuering.~~
- Varje söndag drabbas jag av den svåra sjukdomen ergofobi. Skräck för arbete. På måndagen har det bytts till ergomani.
- ~~Jag samlar på serietidningar. Har uppskattningsvis 5000-10000 tidningar vid det här laget.~~
- Tycker om följetänger. Började med att jag följde "Dallas" på teven. Därefter blev det "Dynastin", "Falcon Crest", "Varuhuset", "Melrose Place" och just nu "Star Trek: Voyager", "Profiler", "Kameleonten", "Arkiv X" och lite till. Men också vad det gäller böcker föredrar jag fortsättningar. T ex har jag läst "Sagan om Isfolket", 47 delar. Det viktiga är att serierna fortsätter i det oändliga. ~~Jag köper inga böcker om jag inte vet att det finns en fortsättning.~~
- Jag tycker att jag drabbats av mystiska sjukdomar. 1997 opererades jag för gallsten vid bara 27 års ålder och året därpå fick jag vattkopporna vid 28 års ålder. För gammal för barnsjukdomar och för ung för gallstensoperation alltså. 29 år gammal och jag har fått diagnosen MS. En typisk kvinnosjukdom.
- ~~Jag tycker om den skånska dialekten även om det finns ett hundratal olika variationer av den. Naturligtvis så är min egen skånska den bästa. Det låter för jävligt.~~
- Jag har mycket sjuk humor, lite absurd mot det lätt oanständiga hållet.
- Jag har hisskräck. Har man ett arbete på elfte våningen så är det bara att bita ihop. Störtar hissen så är det ändå inte mycket jag kan göra åt det.
- Jag har åter blivit nagelbitare.
- Har körkort men inte kört på tio år. *Det har gått arton år sedan jag kört bil.*
- Jag är en fara i trafiken. Cyklar över tanter. Detta har bara hänt två gånger och det var inte min avsikt. Var glad över att jag inte kör bil!
- Leverbiffar är gott, men någon annan får tillaga det.
- Åter inte svamp. Matsvamp, alltså. Vad trodde du??

- Hösten är den underbaraste årstiden då alla träd skiftar i gult och rött. ~~Men regnet och blåsten kan man vara utan.~~ *Lite regn och blåst har också mysfaktor.*

- Kattmänniska. Hundskräck. De har inte i mitt skrev att göra.
- ~~Kommer ihåg telefonnummer utantill.~~ *Glöm det! Alla nummer är inprogrammerade i telefonen, så jag behöver inte kunna något nummer utantill.*
- Tycker inte om klimakterierött hår. Då menar jag denna röda hårfärg som många kvinnor börjar använda i femtioårsåldern. Hur tänkte de? De vaknade upp en morgon med ett "Oj", på läpparna, "Idag har jag hamnat i klimakteriet och bara måste färga håret rött."
- Jag tycker inte om krukväxter som har blommor.
- Bokskogen är den bästa naturupplevelsen om man ger sig ut från stan.

- Jag kan inte dölja vad jag känner. Glad, arg eller ledsen, allt syns. *Detta gör folk rätta för mig – det syns så tydligt när jag är förbannad och håller på att explodera.*
- Det är otroligt irriterande att upptäcka stavfel och grammatiska fel i böcker. Det är den vanligaste orsaken till att jag slutar läsa en bok innan jag nått slutet.
- Jag avskyr människor som ständigt kommenterar andra människors fel och brister utan att berörda personer är närvarande.
- Tårta är okej om där inte finns sylt i den.
- ~~70-talet fascinerar mig. Så smaklöst, och ändå så rätt. 80- och 90-talet har inte gjort lika mycket väsen av sig.~~

- Jag sover som bäst när det är som ljusast på dygnet.
- Fallande snö är det mest rogivande jag vet. Tänk att få sitta inne under filten med en god bok och "höra" tystnaden då snön lägger sig utanför fönstret.
- Fågelkvitter gör mig glad.
- Jag blir vansinnig ~~av småbarn som sparkar på mitt säte på bussen.~~ *På barn i alla åldrar, oavsett situation.*
- Barn skrämmer mig. De är alldeles för intelligenta och spontana för att jag ska kunna handskas med dem.

- Jag beundrar människor som pratar vanligt med barn, som om de pratade med en vuxen. Jag har upptäckt att dessa barnen har ett bredare ordförråd.
- Det svenska språket är fantastiskt roligt. Det är så formbart.
- Som barn var jag livrädd för clownen Manne.
- Jag är disträ. Brukar gå in i dörrar då de öppnas åt andra hållet. Skriker högt om jag möter någon som kommer runt en hörna, även om jag i förväg hört deras fotsteg. Har svårt för att lyssna. Tänker på andra saker samtidigt och brukar svara på saker som slutat diskuteras för en kvart sedan.
- Gillar att duscha i det oändliga. Har hänt att jag somnat stående och slagit huvudet i kakelväggen.

- ~~Äter inte korv. Det smakar ju ingenting. Är dock kräsen.~~
- Jag gillar språk och har bl.a. läst danska, franska, engelska och provat på tyska och spanska. På tur står italienska och ~~finska~~. Genom att ha läst medicinsk terminologi har jag också varit inne lite på grekiska och latin. *Läst en termin finska.*
- De tråkigaste hushållsarbetsena är att ~~diska och tvätta fönster. Inte för att något hushållsarbete egentligen är roligt...~~ *stryka.*
- Att bara sitta och tänka är en underskattad syssla. Man måste få tid till att analysera alla intryck man tar in, annars kan man inte använda kunskapen konstruktivt.
- ~~Jag känner vördnad inför äldre människor med tanke på all deras vishet och kunskap som de samlat på sig genom åren.~~ *Jag börjar närma mig dem i ålder och inser att de inte är särskilt visa och inte förtjänar respekt utifrån sin ålder.*

- Tyvärr så brukar de äldre visa sina sämre sidor när de ska på bussen eller ska ställa sig i kön i affären/posten/banken.
- Jag är pratglad men tystnar i större sällskap som innefattar en samling på två personer eller fler.
- ~~Grönsaker är ingen höjdare. Möjligtvis purjolök och broccoli. Älskar grönsaker!~~
- Små sextonåriga tjejer med 15 cm tjocka skosulor får mig att skratta hejdlöst. Och vem var det som sa att mänskligheten går framåt??
- ~~Jag tycker om att sniffa på spritpennor när tillfällen bjuds. Hm... Här är kanske förklaringen till mina ibland udda beteenden?~~
- ~~Dricker inte kaffe eller the. Är jag bortbjuden gör jag det då jag tycker läskelask är lite väl infantilt. Föredrar vanligt vatten, men det blir så många kommentarer att bemöta. Kaffe! Helst Icas Skåneröst.~~
- Jag känner yrkesstolthet. Hur vanligt är det nu för tiden?
- Dricker nästan aldrig alkohol. Ren sprit är bannlyst. Kan tänka mig att vid högtidliga tillfällen dricka ett glas rött och har en förkärlek för sliskiga likörer.
- Nej, jag röker inte heller. Jag tål inte röken, men jag tycker den luktar gott, nästan lite lockande...
- Det sämsta med att ha varit scout var att jag alltid missade "Familjen □ddams" och "Den osynliga mannen". Jag har fått men för livet. Men jag har åtminstone lärt mig hitta fram genom en snitslad bana i skogen.
- Tävlingsprogram på teven tycker jag är förnedrande. Det brukar vara så låg nivå på det hela.
- Sport har jag aldrig förstått. Det är så ointressant så det bara passerar utan att jag tar någon notis alls.
- Jag har upptäckt bowling! Det är roligt. Så något sportintresse finns nog ändå.
- Existensiella världsfrågor kan engagera mig i dagar. Som t ex varför seriefigurer bara har fyra fingrar på varje hand.
- Jag är inte politiskt stabil, dvs jag röstar inte på samma vid varje val. Inget parti har gjort sig förtjänt av att alltid få samma persons röst gång efter gång. Det värsta är när personer röstar samma pga tradition. Då är något snett och visar på att man inte följer med i samhällsutvecklingen.
- ~~Jag är romantisk av mig. Manligt? Ja, självklart! Inga fördomar här inte... Har n□g blivit för pragmatisk □ch cynisk.~~
- Som barn var jag också livrädd för Karlavagnen, eller Stora björn som jag kände till stjärmbilden som. Jag vågade inte gå ut när det var mörkt pga den där björnen... Och så fanns där ju Lilla björn för att göra det ännu värre.
- Jag har väldigt svårt för auktoriteter. Tycker inte att någon annan ska få bestämma över mig och min (fria?) vilja.
- Jag betalar mina räkningar i tid, och Gud ska veta att det inte är lite räkningar heller.
- ~~Jag håller upp dörrar åt andra men låter ingen gå före mig i busskön. Ingen uppskattar ändå vänlighet.~~
- ~~Jag är helt klart en nattmänniska. Jag lägger mig inte gärna förrän vid 3-tiden på natten. Tyvärr så är det inte möjligt för mig att vara uppe så länge om jag har arbete dagen efter. Är inte dagmänniska heller.~~
- ~~Och följaktligen så sover jag gärna länge på förmiddagen (läs efter lunch). Okej, så jag är väl m□rg□nmänniska, går upp 4.45.~~
- Jag kan inte sjunga. Ett fåtal personer har fått ynnesten att kunna intyga detta.
- Skrockfull? Ja! Korsar aldrig knivar, lägger aldrig nycklar på bordet och visslar inte. Det där sista kanske någon undrar över? Jo, man kallar på

djävulen om man visslar. Tror jag själv på allt detta? Nej, men varför utmana ödet?? Peppar, peppar...

- Mina favoritdrycker är vatten, ~~apelsinjuice och mjölk~~, i nämnda ordning.
- Jag är medlem i en massa föreingar och förbund typ ~~Hyresgästförbundet, Seriefrämjandet, SKTF~~ *Visiön sedan i fredag*, Sveriges Läkarsekreterarförbund *numera Läkarsekreterares Och Sjukvårdsadministratörers Förbund* och några till. Jag blir alltså kallad till en massa årsmöten varje år, men brukar aldrig dyka upp på dem. Om det beror på slöhet eller lathet låter jag vara osagt.
- Finns det något löjligare än toaletsitsar med fluffade frottéöverdrag? Jag kan inte begripa vem som går in på toaletten för att sätta sig bekvämt tillrätta utan att först ha fällt upp locket. Och varför då ha "dyna" på stolen?? Värst är det för oss män som vid anblicken av nämnda "försköning" backar två steg i ren och skär skräck. Hur många gånger har vi nästan inte blivit kastrerade av detta lock som aldrig vill bli uppe??!! Fast jag ska låta det vara osagt... Någon man någonstans har säkert blivit av med Lilleman på detta sättet.
- För att inte tala om dessa Robin Hood-frisyrrer! Kvinnor kanske finner det tilltalande, men varför låter flintskalliga män sitt hår vid ena örat växa okontrollerat bara för att kunna dra det över hjässan till det andra örat – bara för att dölja flinten?? (Robin Hood, ta från de rika och ge till de fattiga). Visst, kanske vi män får en viss sex-appeal med en sådan frisyrr, särskilt när det blåser. Då ser det tuftt ut! Som punkare nästan. Håret står upp i en snygg tuppkam, även om det kanske råkar vara vid höger öra istället för mitt på skallen. Och så fladdrar den ju så härligt i vinden...
- Jag avskyr barnvagnar, dessa ombyggda bulldozer-liknande barntransportsredskap. Där borde vara körtkort för dessa hemska fordon! Sätt föräldrama i fängelse ett par månader, tycker jag! De varken hör eller ser, utan kör gladerligen över ens tår och hälar utan att ta hänsyn till andra. För att inte tala om marknaderna på somrarna här nere i Skåne. I början av oktober får det kärleksfulla barnlösa paret förmodligen idén att "om vi skaffar barn nu så kan vi sticka till Kiviksmarknad om nio månader och köra med barnvagn in i folks knäveck". □v vilken annan anledning skulle det annars vara så många barnvagnar på ställen där det är som mest folk?
- Jag har en tendens att lägga ut texter i det oändliga. Detta märks bl.a. på att jag aldrig avslutar ett telefonsamtal, det får den andre göra även om det var jag som ringde från början.
- Jag hör dåligt. Förmodligen beror det mer på koncentrationssvårigheter än på att jag inte skulle ha tvättat öronen.
- ~~Nämnde jag att jag gillar lukten av spritpennor? Eller har ångorna gjort så att jag inte kommer ihåg om jag tidigare nämnt det?~~
- Mina blommor bör ha lärt sig att hushålla med vattnet de får. Jag vill inte att de ska bli beroende.
- ~~Far har höjdskräck och mor hisskräck. Undrar just varför de så sällan kommer och hälsar på mig? Jag har ju ändå flyttat ner från sjätte våningen till femte. Inte ens till mitt jobb kommer de. I och för sig så jobbar jag på elfte våningen, men ändå...~~
- Jag är inte sexig. Men jag har inget emot om andra är det...
- Blod, blod, jag älskar att lämna blod då det faktiskt gör stor nytta i vår sjukvård. Jag har dessutom ovanlig blodgrupp, så jag brukar få lämna blod akut. Jag är □-. Jag brukar säga att om jag verkar negativ så kan jag inte hjälpa det, jag har ju det i blodet... Tyvärr får jag inte längre lämna blod då jag har MS.
- Jag är inte äckelmagad och svimmar inte vid anblicken av blod (som vissa tydligen gör...). Det bekommer mig inte heller att titta på kirurgiska ingrepp.
- ~~Det finns ett kirurgiskt ingrepp som får mig att må lätt illa och det är~~

ansiktslyftningar. Helst när de kör in den där spateln och lyfter skinnet från ansiktet...

- Jag har brutit en arm en gång i tiden (och några löften).
- Jag är 182½ cm lång. Nu på ålderns höst har jag börjat krympa. Var tidigare 183 cm lång.
- ☐tt göra bort sig ingår också i min karaktär. På den tiden jag jobbade i affär råkade jag sätta in kylvarorna i frysen. Visst, där var lite kallare än vanligt, men vem bryr väl sig om sådant?
- Jag är borskämd allt sedan barnsben. Vill fortfarande ha och äga allt.
- Jag är långsint men brukar glömma det emellanåt. Rätt som det är kommer jag på att jag inte pratar med personen ifråga (och då har jag kanske redan pratat på i tre dagar).
- Blev berusad för första gången som trettonåring.
- Jag är förföljd av pressen (tidnings-). Jag har varit med (mest av misstag) i tidningar drygt tjugo gånger. ☐llt från då jag grillade korv med scouterna som barn till då jag ~~ifjor~~ intervjuades p.g.a. mitt yrkesval. ☐lla känner apan, apan känner ingen...

Category: [Blogg](#), [Nätlista](#) /

Tidsdokument

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

Sex datorer på 15 år. Så många datorer, och så många år, har jag privat ägt en dator (ej räknat med Commodore 64). Och jag har aldrig raderat några filer. Jag har ägnat kvällen åt att titta i mitt filarkiv och det är underhållande. Det jag funderat på i några år är att åter lägga ut mitt bloggarkiv i alla de olika html-versioner min dagbok funnits i. Men orka! ☐lltså, jag orkar inte. Ändå är det väldigt kul att se hur det sett ut genom åren. Tyvärr har jag inte sparat skärmdumpar av hur bloggen sett ut sedan jag gick över till php, men det känns inte så viktigt. För jag har alla loggar som någonsin funnits överst på sidan.

Det känns rätt okej att vara en manisk samlare och allt ligger på en dator och inte på golvet.

I dag håller jag tummarna. I dag har jag inte känt någon som helst smärta. Och jag har inte tagit smärtstillande på några dagar.

Category: [Blogg](#) /

Fuck!

[2 september, 2011](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

Mitt fack, SKTF, bytte plötsligt namn till [Vision](#). Själv tycker jag att det associerar lite med illusion. Föreställningar. Hallucination. Ett bra namn för ett fackförbund som saknar handlingskraft. Mycket snack, lite verkstad. Jag skiter i vad facket heter, men det verkar ju vettigt att man vill att namnet ska motsvara deras brist på handlingskraft. Fagra ord som vision är väldigt diffust. Det påminner lite om arbetsgivarens visioner och mål som handlar om att få arbetstagarna att sträva efter något som aldrig kommer att genomföras. För att skapa falska förhoppningar om förbättringar.



Category: [Blogg](#) /

Lyft blicken!

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

Mig är det väldigt lätt att irritera. Till exempel:

▢rbetsveckan är slut. Det är fredag. Kväll. Och absolut ingenting på tv! Nej, det är inte tv-utbudet jag irriterar mig på. Det är den där viljan om att få bli underhållen av ett tv-program som irriterar mig. Många av oss har ett utbrett tv-utbud, d.v.s. fler kanaler än vi kan se samtidigt (om man inte zappar som en galning). Där finns underhållning. Där finns också annat. Jag kan inte förstå vad det är för krav man egentligen ställer. Vad som är bra tv är oftast något väldigt subjektivt. Och varför måste det vara just tv:n som ska underhålla oss? Det finns väl annat man kan göra? Jag tycker att det tyder på dålig fantasi om man klagat över tv-utbudet. Get a life!

Det är för jäkligt att jämställdheten inte kommit längre! Trots allt är det 2011. Öh, okej? Vad har årtalet med saken att göra? Det är väl ändå inget mått av framsteg? Visst är det dåligt med allt som handlar om orättvisa och att vi tror* oss veta bättre genom att ha genomlevt dessa orättvisor. Som om kunskap och upplysning plötsligt skulle lösa alla problem och som genom ett trollslag förvandla allt till en idyll. För det första gör vi framsteg. För det andra finns det bakåtsträvar. För det tredje identifierar vi nya typer av orättvisor som också måste lösas. Det är inte små krav man ställer på ett åral. Otroligt irriterande att dra in ett tidsperspektiv utan att hålla sig till de faktiska förhållandena.

Jag irriterar mig på människor som irriterar sig på ovidkommande saker.

* Tror sig veta bättre? Vad menar jag med det? Jo, jag tror inte att vi har hela perspektivet när vi tror oss veta svaret på allt i dag. Saker och ting är oftast komplicerade och det tillkommer alltid något i ekvationen som gör det ännu mer svårlöst. Som detta med löneskillnader mellan könen. Självklart ska vi ha samma lön för samma jobb/erfarenhet oavsett könet, men det handlar också att förändra strukturer, tankemönster och ekonomiska system. Det sistnämnda ofta på "bekostnad" av att mansdominerade yrken måste stå tillbaka lönemässigt, och då stöter man på motstånd. Inte för att det är män man "bråkar" med, utan för att vi alla är oss själva närmast och inte är av naturen solidariska.

Category: [Blogg](#) /

Hjälpmedel hjälper inte

[1 september, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Något som jag sett som ett stort nederlag är att i framtiden riskera hamna i rullstol. Jag har när benen motarbetat mig ändå kämpat på. Ibland när jag gått med kryckor har jag fått höra att jag borde gå med rollator. Där fanns en tid då jag faktiskt gick med rollator, och då sa man att jag borde sitta i rullstol. Inget har varit permanent, funktionen har alltid återkommit i benen.

Nu är jag tveksam. Skovet har fortfarande efter 16 veckor inte gett med sig. Plus att jag har den där inflammationen i ena hälsenan. Plötsligt känner jag ett behov av ett elektriskt hjälpmedel som kan förflytta mig. Särskilt i backar, särskilt på jobbet (stort utomhusområde jag måste korsa dagligen till fots). Därför har jag börjat forska i mina möjligheter till ett hjälpmedel.

Det är lite chockerande. Det finns ingen elektrisk rullstol, elscooter, permobil eller segway för mig. Dels väger jag för mycket. Dels klarar de inte backar. Som mest såg jag en rullstol klara ett motlut på 17 grader. På jobbet är backen mellan 55-60 grader brant. Tidigare kunde man undslippa backen genom att gå i kulvert och sedan åka hiss upp till rätt våning i byggnaden som ligger på backen. Eller gå på en bro som också förband byggnaderna med varandra. Båda dessa möjligheter är borttagna en del år framåt p.g.a. att man mellan dessa två byggnader håller på att bygga ett tredje hus.

Jag vet inte hur jag ska lösa detta. Möjligen kan jag hoppas på att bli bra i benen senast kommande helg. Vilket jag finner föga troligt. Det är inte det att jag har svårt för att gå upp för backen – jag *kan* inte gå. Taxi får jag inte heller beställa. Och egen bil är inte möjlig, för det är för långt att gå – på plan mark.

Category: [Blogg](#) /