

Flärdskrivaren



Archive for 30 november, 2011

Bror Duktig

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

Eftersom jag aldrig någonsin bloggar om jobbet, så tänkte jag göra det nu.

För en tid sedan fanns det i SKTF-*Ingen-Jävla-Vision-Här*-tidningen en uppställning å la skvallertidning kring vilken typ av personlighet man var på jobbet. Jag kände inte igen mig i någon personlighetstyp alls. Men jag känner mig själv som individ.

Hurdan är jag på jobbet? Jag brukar säga ångvält, men jag vet faktiskt inte om jag kör över någon. Jag tror inte det. Istället är jag en fixare som kan allt och gör allt. Snabbt ska det gå också. Därför kan jag möjligen framstå som ångvält, besserwisser eller stormvind. Jag drar fram. Och jag är en väldigt fysisk fixare trots att jag har en administrativ tjänst. Det där med ångvält är nog mer upplevelsen andra kan känna då det ska planeras så länge. Vågas för och emot. Frågas om andras synpunkter. Betterwisser kan jag också tolkas som eftersom jag svarar på alla frågor som ställs på en gång utan betänketid, som om jag hört frågan tidigare och kommit över ett facit.

Vad handlar detta om? För det första sa jag i går att jag har självförtroende (och självkännedom) men har svårt för att hantera eller tolka beröm. För det finns två läger – de som uppskattar mig och de som uppskattar mig lite mindre. Men i grund och botten handlar det om engagemang. Jag är inte rädd för förändringar. Istället försöker jag ta reda på vad som är på gång i organisationen (läser ledningsprotokoll). Jag har ett enormt kontaktnät (uppskattningsvis arbetar jag "med" cirka 5-600 personer vars namn och roll jag känner till) som jag pratar med. Som fixare försöker jag också lösa problem innan de uppstår och känner därför att jag har koll på läget. Ovanpå detta är jag intresserad av sjukvårdsfrågor och läser om det i media samt läser facklitteratur (studielitteratur). Jag håller mig uppdaterad som handledare och har också kontakt med skola och studenter. Själv har jag också vidareutbildat mig, vilket kan se som ett komplement till min grundutbildning. Med andra ord kan man säga att jag inte har skygglappar eller är enkelspårig. Jag är väldigt flexibel och positiv. Jag har mer än ett ansvarsområde (fyra eller fem olika roller) och har perspektiv och är förutseende. Jag kan se bortom horisonten.

Det jag brukar fundera på är vilket mitt nästa steg ska bli. Min tjänst är föränderlig över

tid. Jag vill inte ha mindre ansvar eller färre arbetsuppgifter (även om tiden inte räcker till). För jag trivs med variation och frihet, något jag faktiskt har. Och jag är en fixare.

Category: [Blogg](#) /

I djupet

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

Det finns en sorg i mig. Konstaderade jag förvånat efter att i dag äntligen fått komma till en psykolog efter nio veckors väntan. Tanken var att min panikångest skulle kureras genom psykologsamtal, men nu när jag träffat psykologen så verkar det mer handla om att vända ut och in på sig själv för att den vägen kanske kunna bli av med den fysiska smärtan.

Sorgen jag kände var när vi kom in på min far. Det jag sörjer är hans förväntningar som aldrig infriades. Förhoppningarna som blev till intet. Bitterheten. Besvikelserna. Själv kände jag aldrig att jag kunde göra något eller bidra till något. Den outtalade stoltheten han kände för mig fick jag alltid höra av andra. Men jag kan inte säga att vi stod varandra nära. Där kanske jag kunde ha gjort något, men jag valde att dra mig undan. Jag kände mig utsatt och sårad av den där bitterheten. Det var svårt att då se på det objektivt. Jag klarade inte av tungsinnen då de färgade av sig på mig i form av att jag fick gå på tå för att inte förvärra förbittringen där allt tolkade fel hur jag än gjorde.

Men jag kan sörja för hans skull. Att livet inte blev som förväntat. Jag trodde inte att jag kunde bli så känslösamt berörd av att i dag ha pratat om honom för första gången med en annan människa på över fem år. Och jag undrar om jag inte genom mitt avståndstagande också skapade större bitterhet, eller om han förstod och förlät. Nu när det är för sent, kan jag se hans dilemma. Frågan är om han då såg min.

Jag kan väl inte riktigt förstå varför psykologen drar paralleller till det som varit till hur jag i dag mår i min sjukdom, men det kanske framkommer i de fortsatta samtalen. Frågan är vad vi ska gräva upp nästa gång? Förmodligen min ensamhet och utsatthet. Jag tror att jag valt ensamhet för att inte "drabba" andra. Kanske.

Category: [Blogg](#) /

Missmatch

[29 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [4 comments](#) / [Edit](#)

En dag fylld av feedbacks (eller ska man säga feedbackar i plural?). Jag vill inte återge situationerna, men det var nära att rosor ströddes framför mina fötter där jag vinglade fram (okej, det är bara en mental bild som jag bjuder på). Numera kan jag ta beröm även om jag inte riktigt vet hur jag ska hantera den. Ska man tacka (det jag gör)? Eller ska man ge beröm tillbaka? Kanske rent av skriva in den i CV:n (om mitt ego var lite större)?

Nej, jag är på gränsen till att vara tyken ovan. Det är väl mitt sätt att ta avstånd från berömmet då det är enda sättet för mig att hantera det (och Jantelagen).

Jag har i dag fått beröm för att:

1. Tydligen har jag väldigt trevlig och behaglig telefonröst och ett vänligt bemötande (trots skånskan?).
2. Jag framstår som en snäll och god människa (bra på att gömma liken i garderoben?).
3. Det är lätt att prata med mig (jag svarar/reagerar?).
4. Jag är en kunskapsbank man kan vända sig till (typ 118 800?).

Superlativen var många, men det som gör mig tyken (eg. osäker) är just detta att jag inte vet hur jag ska hantera informationen. Det är en yttre syn av mig själv som kanske inte stämmer överens med min egen självbild. Visst, jag gör alltid mitt bästa men känner aldrig att jag duger. Självförtroendet är det inget fel på, men där föreligger en mismatch i synen (andras/egen). Även om berömmet är välment (och kanske sann), så får jag känslan av att framstå som "snäll men dum".

Jag har nog en del att bearbeta. Kanske jag bättre förstått berömmet om man sagt "du är en ångvält" och menat det på ett bra sätt. För jag känner mig alltid som ångvälten och besserwisser, samt att jag alltid är så stressad att jag inte vet om jag verkligen hört eller sett någon annan. Nåja, jag vill väl. Precis som ovan beröm var menat. Tack!

Category: [Blogg](#) /

Gudrun kontra Berit

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

Vadå storm? Det var ju orkanbyar! Åtminstone när det var dags att bege sig hemåt efter jobbet. Hela dagen har jag sett hur det stormat lite från och till utanför mitt fönster. Det var först när jag fick för mig att gå ut som stormen nådde orkanstyrka, blixterna blixtrade, regnet regnade och haglet haglade. Halsduken flaxade iväg, blixterna bländade mig, haglet misshandlade flinten och regnet gjorde mig dyngsur. Då kommer flärdtjänsten!

Som den gudomliga uppenbarelse nu detta kan liknas vid, så slutade det att blåsa, blixtra, regna och hagla. ☐Ilt jag behövde göra var att sätta mig i bilen. Det var nästan så att solen ville titta fram, duvorna kuttra och rådjuren lekfullt skutta över motorhuven. ☐Ilt i ett stort jäkla gudomligt hån.

Ovan skrev jag 8 januari 2005. Om man nu ska skriva något om storm. Själv märkte jag inte så mycket i går annat än att det blåsten hördes och att belysningen inne blinkade, samt att det åskade (blixtrade). Det är mysigt med höst.

Category: [Blogg](#) /

Att räkna med

[27 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Nej, det *känns* inte häftigt att betala skatt. Jag förstår varför man gör det, men det är inget jag tänker i. Det är en del av min inkomst som jag aldrig ser eller räknar med. Förrän jag står och bankar på dörren till min doktor som vägrar släppa in mig.

Däremot är det lite häftigt att betala räkningar. Det känns mer som att göra rätt för sig. Antingen är det en skuld jag måste betala, eller för att få något i framtiden. Det ger mig också kontroll över vilka utgifter jag har, när jag ser vad pengarna går till. Kanske vi själva skulle betala vår skatt istället för att arbetsgivaren drar den för oss? Då skulle vi mer se hur mycket pengar det faktiskt är och hur lite vi får tillbaka.

Som vanligt har jag svårt att somna på nätterna och ligger då och tänker. Glesbygd är senaste temat. Jag kan inte *förstå* varför någon vill bo i glesbygd. Jag tycker absolut att vi ska avfolka glesbygden. Det är bättre att stärka infrastrukturen i större samhällen och städer. Glesbygd är mest problem. Den aktuella klagan om att barn får åka i timmar/mil för att komma till skolan, är obefogat gnäll. Bor man i glesbygd har man själv valt det och då är de oansvarligt att dra med sig ungarna dit och förvänta sig att alla former av service ska finnas där, som skolor och behöriga lärare. Vill någon bo i glesbygden, så *fine*! Men räkna med avstånd. Räkna med att pendla. Räkna med att affär och skola inte finns på gångavstånd. Gnället visar mest att man varit bortskämd och inte tror på en föränderlig värld. Och varför ska man befolka glesbygd? Vad tillför det?

Tycker jag ovan? Nja, delvis. Kanske inte allt. Men det är intressant när man vänder på ett aktuellt problem och lekar surgubbe. Det finns nämligen poänger i allt. Jag förstår poängen i "gnället" om att skolan försvinner och att barnen får pendla timmar och att föräldrarna då kanske väljer att flytta ifrån den i stort redan folktomma byn som snart blir en ~~spökstad~~ spökby. Frågan är hur vi vill att glesbygden ska se ut i framtiden? Jag har inga svar, men det har diskuterats i 30 år utan några visioner.

Category: [Blogg](#) /

Tekniken

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

I slutet av 90-talet blev mobiltelefoner primärsigt överkomliga för allmänheten. Ändå dröjde det ända till sommaren 1999 innan jag köpte min första mobiltelefon. Det är lite

märkligt att i jämförelse konstatera att jag haft min blogg längre än jag ägt en mobiltelefon.

I dag kan man använda en mobiltelefon till så mycket mera än att bara telefonera med. Själv tycker jag otroligt gammeldags. Jag vill bara ringa med telefoner. Vill jag titta på tv så ska det vara på en tv. Ska jag surfa på nätet vill jag använda en dator. Allt är i dag integrerat med vartannat, men jag gillar't int!

Är jag en bakåsträvarare rent tekniskt? Nej, jag tror inte det. För mig handlar det om att jag inte gillar att använda mobiltelefonen till allt. Det är kostsamt. Man kan inte göra allt med mobiltelefonen (den kan inte ersätta en dator fullt ut – faktiskt). Säkerheten är så där. Det är för liten skärm. Batteriet får ständigt laddas. Och så vidare.

I stället vill jag ha en bättre integrering med smart-tv. De tekniska lösningar är ännu inte i hamn och det är fortfarande lite onödigt dyrt. Och trots allt – det fungerar utmärkt att separera dator, tv och mobiltelefon. Man behöver inte ha allt samlat eller åtkomligt precis hela tiden.

Själv börjar jag bli ganska tekniskt trött/mätt. Fortfarande handlar det mesta om sociala medier, men jag har inget att säga och jag är inte så intresserad av vad andra har att säga. För mig duger det ganska bra att ha en menlös blogg där jag kan skriva av mig utan att bry mig om någon läser eller ej. Att integrera med alla hit och dit – nja.

Det handlar nog lite om ens värdegrund – vad är viktigt för mig? Det är över tid föränderligt, men just nu lägger jag allt krut på att dygnet runt vara nåbar via min jobbmejl. Och det börjar också att bli för mycket. Jag kommer nog att göra så att jag bara kollar mejlen när jag stämplar in och sedan inte mer. För jag är trött. Allt är så energislukande. Mina batterier behöver också laddas. Och jag saknar inte ens tiden då t.ex. nätet var kul.

Category: [Blogg](#) /

Början på eländet

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

I går var det åtta månader sedan jag fick lämna ifrån mig Gazzy då hennes livslängd var till ända.

Visst, jag saknar henne. Och ändå inte. Med tanke på hur sjuk var själv varit (är) så hade det fungerat väldigt dåligt. Jag skulle inte kunna ägna henne någon som helst uppmärksamhet. Hon hade varken fått mat eller vatten. Misstänker jag.

Det som ändå är lite märkligt, är att jag drömmer om henne. Indirekt. Jag noterar i

mina drömmar att hon finns där överallt, som en bifigur i sammanhanget. Finns i bakgrunden. Sitter kanske på en fönsterbräda. Går förbi mig. Mina drömmar kan handla om väldigt mycket, men Gazzy finns där alltid någonstans även om hon inte ingår i händelserna jag drömmer om. Att det är så här väcker inga känslor i mig – varken i vaket tillstånd eller då jag sover. Jag konstaterar bara att hon alltid finns där. Hos mig.

Category: [Blogg](#) /

Sammanfattningen

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

Jobbat. Inställd föreläsning. Mycket jobb ändå. Hemma, trött och smärtpåverkad.

Category: [Blogg](#) /

Utlärning

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

Den som väntar på nåt gott? I dag ska jag hålla en föreläsning jag skrev ihop redan i juni. Tanken var att jag skulle ge föreläsningen direkt efter semestern, men det blev inte så. Sjukskrivning kom i vägen. Men nu så! Bättre sent än aldrig!

Jag känner mig väldigt taggad, förutom att jag glömt vad jag tänkte när jag skrev min föreläsning. Jag får helt enkelt improvisera utifrån den Powerpoint jag ska visa. Och jag litar på att jag besitter de grundkunskaper som krävs för att föreläsa i ämnet. Trots allt är det typ föreläsning nr 40 i ämnet. Och nästa föreläsning är på planeringsstadiet. Samt att det verkar som om jag kommer att få en beställning på en parallellt.

Kanske jag borde tagit hem min föreläsning och tränat på den i går kväll, men jag kände inte för det. Vilken uppfattning man än har, så har jag annat för mig.

Ja, föreläsning. Det är inte samma sak som när jag skriver att jag utbildar eller är kursledare. Jag gör skillnad på det eftersom det handlar om mina olika roller på jobbet. Som jag tidigare sagt så jobbar jag 50/50 med helt olika arbetsuppgifter. Föreläser och utbildar – två olika begrepp. Och något jag lägger mycket tid på. Det är lite lustigt egentligen. Att det får lov att ta så mycket av min arbetstid. Men det ingår i båda mina uppdrag. Samt att jag går på så många möten där jag också har olika roller. Som representant. Som ordförande. Som adjungerad kunskapsbank. Det sistnämnda integrerar båda mina roller. Tja, när jag tänker efter så flyter allting ihop. Också i mitt huvud. Om än inte i min arbetsbeskrivning. Som inte existerar. Eller nåt.

Men det är kul. Jobbigt, men kul. Jag är helt enkelt engagerad i allt jag gör. Men jag är nog mer ångvält än inspiratör. Jag levererar mest pekpinnar. Achtung!

Category: [Blogg](#) /

Platt fall?

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

Det finns alltid något som irriterar mig. Jag undrar om det kan bero på att jag blivit sur gubbe, eller nåt? Just nu är jag inne på dag tre av att vara irriterad på en och samma sak. Markbeläggning.

Utan förvarning har bostadsbolaget bestämt sig för att lägga om alla markplattor på innergården. De som sträcker sig från ytterdörren och en meter ut till den asfalterade gången. Alltså, det irriterar mig! Enormt!

1) Här bor i stort sett bara handikappade människor som sitter i rullstol, går med rollator eller kryckor och så vidare.

2) Lyfter man bort plattorna utan förvarning blir det svårt för en rullstol att ta sig ut eller in då det plötsligt en höjdskillnad på nästan 10 cm ner i en grop.

3) Markbeläggarna har en buss med släp plus en traktor med grus i skopan. Detta har man stående på den smala asfalterade gången på gården. Det innebär att inga flärdtjänstbilar/-bussar kan köra in på gården eller till ytterdörrarna.

4) Nästan alla boende på gården har flärdtjänst där bilarna ska köra ända fram till ytterdörrarna då det handlar om handikappade som inte kan ta sig ut från gården till en väntande bil.

Själv tillhör jag ovan kategori med dålig balans där jag inte kan gå många meter. Jag tycker bara att allt är dåligt eftersom det sätter mig i en svår situation samt att det känns så mycket värre att ha ett handikapp som jag får försöka hantera utan att skada mig själv alltför mycket.

Och varför kommer markbeläggare i slutet av november för att lägga om plattorna? Så himla ojämnt lagda var de inte sedan tidigare. Snart kommer det (kanske) snö och kyla. Ligger plattorna lika fint när det blir vår?

Jag förstår inte mycket och kanske det är anledningen till att jag blir irriterad.

Category: [Blogg](#) /

Fullt ös - i m en vecka

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

Om en vecka ska jag börja jobba heltid (d.v.s. 75 %). Det känns märkligt att jag nu blir "friskförklarad" utan att må bra. Hur jag ska orska öka arbetstiden med det dubbla vill

jag inte tänka på. Och kanske jag inte behöver tänka på det, då jag har arslet fullt ändå och de timmar jag är där är för få. Att dubbla arbetstiden innebär inte att jag får tid att sitta ner och gå igenom inkorgens sex månader, utan det innebär att jag måste närvara på alla möten och utbildningar då det är obligatoriskt. Ja, utbildningarna står jag för som kursledare, men jag kan inte styra över detta. Som sagt, obligatoriskt.

Det jobbiga med att året börjar närma sig slutet, är allt som måste vara klart innan det blir ett nytt år. Allting ska bli statistik, bokslut, ekonomi och styrkort. Den svåraste ekvationen är den att verksamheten rullar på som vanligt fram till kl. 23.59 den 31 december. Men allt ska en minut senare vara klart, fullständigt och komplett. Deadline har backats med en vecka vilket inte ger några marginaler. Ingen verkar tänka på att det är nyår och att folk vill vara lediga i jul och nyår. Dessa synpunkter har framförts, men svaret har blivit att vi "väl får ändra på rutinerna". Tja, kanske vi ska förlägga nyår till 1 december? Eller vad menar man? Ja, jag är sur.

Hur påverkas jag? Tja, jag är "dirigenten" som ska se till att allt blir klart. Och blir det inte klart så är jag också "dammugaren" som fångar upp allt och själv får göra jobbet som inte ligger på mig. Vi kan ju säga så här – jag har annat också att göra, något som jag kallar för "mina ordinarie arbetsuppgifter".

December blir inte kul. Och jag börjar månaden med att dubbla min arbetstid utan att vara frisk.

Varför förlänger jag inte sjukskrivningen? Enkelt. Jag behöver inkomsten eftersom jag är återbetalningsskyldig det som arbetsgivaren felaktigt betalat ut för mycket under ett halvår. Har jag ingen inkomst från och med december (hos arbetsgivaren) så har de inget att börja att dra på (avbetalningsplan finns). Och då får jag en faktura att betala tillbaka för sex månader på ett bräde. Kul när man då har en sjuklön. *Not!* Och FK kräver att jag ska följa deras plan på att återgå i arbete. Men sånt går att trixa med. Klarar jag inte att arbeta heltid, så kan jag alltid sjukskriva mig själv en vecka utan läkarintyg. Men då är vi tillbaka till hur det såg ut hela augusti och september. Det är också jobbigt. Och jag behöver vara på arbetet. Eftersom jag aldrig sett röken av de där som skulle ersatt mig vid sjukskrivningen. Ja, plural. När jag behöver ersättare så är det många. Har jag för mycket att göra?

Category: [Blogg](#) /

Harvar på

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

Det är bara ms jag kan relatera till just nu (sedan sex månader). Kanske för att det bara är där det verkligen händer något hela tiden. Normalt är ms något väldigt sekundär där jag bara behöver bekymra mig över att kolla klockan varje kväll så jag inte glömmer min spruta. Men det är lite annorlunda nu. Även om jag fortfarande tycker att ms är något sekundärt, så till vida att jag inte identifierar mig med sjukdomen.

Så vad är det som händer? Ja, det undrar jag också. Smärtan är tillbaka sedan drygt tre dygn. Smärtan i magen (från njure fram till navel). Jag har kunnat medicinera med god effekt med helvetesmedicinen, men nu är jag åter uppe i en jämn nivå där jag vänjer mig medicinen som då inte har någon effekt. I dag ökade jag medicineringen, men ännu finns smärtan kvar.

Och jag vet inte vad smärtan egentligen gör med mig. Det är inte bara smärtan i magtrakten som påverkar mig, utan samtidigt händer något i hela kroppen. En olustkänsla som inte går att definiera. Samt att jag psykiskt känner mig begränsad av att inte kunna tänka bort smärtan. Saken blir inte bättre av att jag också har stickningar och domningar över mun (läppar) och näsa. Enligt bipacksedeln är det en biverkning som kräver att jag uppsöker sjukvård samt slutar medicinera. Men jag vet att sjukvården inte är intresserad av mig. Det enda de kan råda mig att göra är att sluta medicinera. Vilket jag vägrar eftersom det är enda läkemedlet som haft någon som helst effekt, även om den just nu inte är absolut. Och jag vill inte uppleva nuvarande smärta tusen gånger starkare. Alltså uthärdar jag biverkningarna och hoppas på att det är övergående. Om en vecka är jag uppe i fulldos nr 2. Där finns olika nivåer man kan lägga sig på. Men jag tror att jag måste upp på fulldos nr 4 som är den slutgiltiga. Om inte biverkningarna blir värre.

Jag känner en mental trötthet i ständigt falla tillbaka och ändå fortsätta kämpa. Det är tårande. Men framför allt så är jag utlämnad då jag inte har någon sjukvårdskontakt som bryr sig. Att ha en allvarlig sjukdom med komplikationer verkar inte vara tillräckligt. Jag tror man tänker mer på pengar än patienter inom vården. Men det är väldigt olika. Jag tillhör fel patientgrupp.

Category: [Blogg](#) /

Lång inledning

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

Det finns inget så svårt som att somna. Hur trött och sömnig jag än är, så dröjer det ett par timmar efter sänggående innan jag kan somna. Jag kör med gamla trick – utan att det lyckas – som ordlekar.

Sådana ordlekar är svåra att förklara. Det är lättare att ge exempel: Brandbil – bilparkering – parkeringshus – husbrand – brandman.

Eller att rabbla meningar baklänges. Till exempel blir lax skall baklänges rent fonetiskt.

Men just nu har jag släppt ordlekarna. Tidigare i veckan låg jag och pratade engelska högt för mig själv. Jag insåg nämligen att det som låter engelskt i mitt huvud får fel uttal när jag säger det. Så jag tränade uttal tills det matchade mellan huvud och mun så att säga.

Okej, jag erkänner. Jag har också tränat franska. Men sedan i förrgår ligger jag och pratar danska. Det är femton år sedan jag studerade danska och nu börjar jag bli sugen på att återuppta studierna. Jag har sett att danska finns som universitetsstudier. Undrar vad en sådan utbildning går ut på? Läser man danska språket? Krävs förkunskaper?

Danska är faktiskt ett kul språk. Där finns ord som inte finns i svenskan, men som finns i gammelskånskan (som jag är uppvuxen med). Men det som är roligast är att lära sig språkmelodin och grunderna i uttalet. Och vad man än tror, så är det inte lättare för en skåning att lära sig danska. Kanske för att det har vissa beröringspunkter, men uttalen är långt ifrån varandra. Danska är kul!

Osäkt kom jag tänka på norska. Nej, jag är inte så intresserad av norskan. Det är lättare att förstå än danskan (genrellt), men jag måste säga att det blivit svårare med åren. Kanske p.g.a. min nuvarande närhet till Norge där jag nästan dagligen hör norska utan att förstå mer av det.

På tal om Norge måste jag också nämna Värmland. Värmlänningar är totalt obegripliga att förstå. På gränsen till Norge, i Sverige, pratar de värre än... än... skåningar!

Eftersom jag nu sa skåningar igen – Skånska är väldigt nära besläktat med bohuslänningarnas dialekt. Åtminstone finns där ord som inte finns i svenskan, men i skånskan. Ändå finns både Halland och Göteborg där emellan. Så varför finns inte orden där? Vad sammanlänkar Bohuslän och Skåne språkligt? Mer än att vi en gång i tiden alla tillhörde Danmark/Norge. Men orden finns inte i de länderna heller.

Tja, sånt jag inte kan låta bli att tänka på där jag ligger i sängen och inte kan sova.

Category: [Blogg](#) /

En fas

[21 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

Nu börjar jag så smått inse att jag har en hektisk vecka framför mig. Hämdtjänsten kommer samtidigt som den ynka halvtimmen till telefontid varar till psykologen (som påstår att min remiss bara gäller denna vecka och därför måste ringa och boka tid). Sedan måste jag läsa in mig på en föreläsning jag ska ge. Samt att jag har några punkter på ett möte. Fast då är det bara jobbet jag skriver om. Det händer mer på det privata planet som också stressar mig lite.

Det värsta med att ha varit (är) sjukskriven och borta från jobbet i ett halvår? Jag har glömt mina arbetsrutiner. Med tanke på att jag fick nya arbetsuppgifter i april, så sitter

inget i ryggmärgen. I och för sig har jag antecknat allt jag måste tänka på, men har jag det lätt åtkomligt? Nej, självklart inte! Jag hade små pappershögar med "viktigt", men när min vägghylla rasade ner i nacken på mig blev det väldigt oordning. Som jag ännu inte brytt mig om att ta itu med. För tiden räcker inte. Jag gör numera bara ambulansutryckningar, d.v.s. inget händer.

Att vara i fas. Något att drömma om. Privat, arbets- och sjukdomsmässigt.

Category: [Blogg](#) /

Heeeeeere's Monday!

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

Det måste ha skett en förändring. För en dryg månad sedan när jag började arbeta 25 %, tänkte jag "nej, jag vill aldrig mer gå till jobbet – jag är för sjuk". Numera tänker jag "åh, är det inte snart dags att få gå till jobbet". Skillnaden är att jag blivit lite stadigare och inte längre känner smärta. Och det börjar bli långtråkigt att gå hemma.

Samtidigt skulle jag egentligen behövt lite längre sjukskrivning. Om 1½ vecka ska jag upp på heltid (för första gången sedan början av juli), men jag håller fortfarande på att höja min helvetesmedicinering. Under ytterligare några veckor pågår doshöjningen och jag får biverkningar varje gång en förändring i dos sker. Men, äsch! Jobbigt, men det fungerar ändå. På nåt sätt. Då jag inte har något val. Det värsta med heltid är att jag måste gå upp tre timmar tidigare. Helvetesmedicinen gör mig trött och dåsig.

I går lärde jag mig något nytt. Begreppet diakritiska tecken. Kända sådana är cedilj, cirkumflex och (grav/akut) accent. Men jag kände inte till treman, makron, brevis, karon och tilde.

Category: [Blogg](#) /

Trekant

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

Nej, gårdagens foto gick ju inte an! Jag fick ta och rycka upp mig, raka mig och klä på mig.

Bloggarkiv

Välj månad ▼

Adminarea

- Administration
- Logga ut



Och eftersom jag inte får någon trekant efter helgens förfall, så såg jag till att få en på hakan. Det där skägget får nytt utseende varje vecka. Om en vecka kommer jag att ha "helskägg" à la stubb 3 mm. Veckan efter det kommer jag att ha goatee. Och så vidare. Allt utom total slätraking. Främst för att jag inte orkar.

Trekanten är ful. Rejält ful. Syftet med alla skäggvarianterna är att irritera andra. För att jag kan. Och det är subtilt.

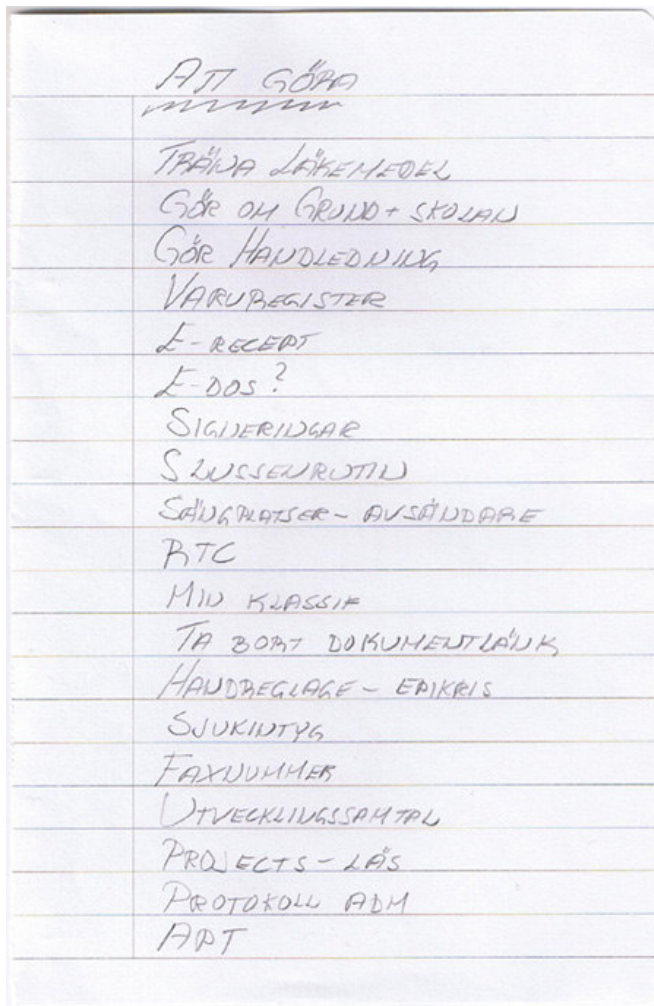
I dag är det ett märkligt datum. 20/11 2011.

Category: [Blogg](#) /

What to do

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

Seg söndag. Kanske. Den är åtminstone lat även om jag slängt sopor två gånger och kört tvättmaskin två gånger. Måste också fixa lite mat att ta med mig i morgon till jobbet. Och så har jag bokat flärdtjänst, fyllt dosetten för kommande vecka, samt skrivit en lista över vad jag måste göra på jobbet.



En del har blivit gjort, ändå känner jag mig lat. Och i kväll ska jag raka av det grå skägget.

Okej, söndagar är nog mer *state of mind*. Avslappnad men aktiv.

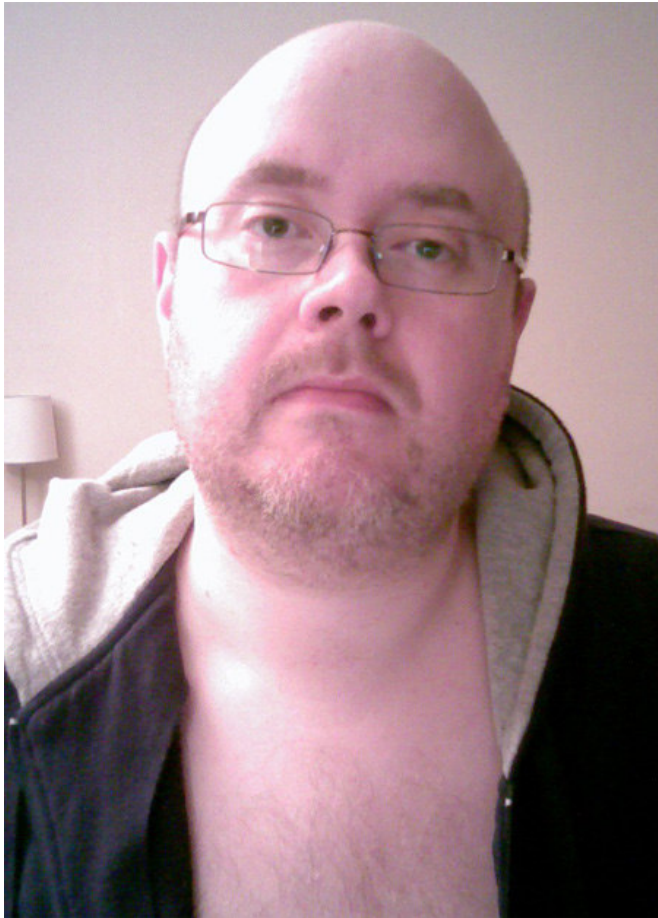
Category: [Blogg](#) /

Verkligheten

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

Trots att jag visar bröstet tror jag inte att jag blir vald till stjärngosse i år heller.

- [Inlägg via RSS](#)
- [Kommentarer via RSS](#)



Kanske för att jag ser så sur ut, men jag är trött och har huvudvärk. För att inte prata om hur gammal och grå jag är. Bilden är tagen med datorns inbyggda kamera, och resultatet blir därefter. Det syns inte att mitt skägg i höst blivit helgrått. Kanske jag fungerat bättre som tomte.

Det gör mig lätt orolig att jag har samma färg som tapeten i bakgrunden. Jag smälter in.

Category: [Blogg](#) /

Ogilla II

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

Det har varit en svår natt, och kanske det var därför jag inte vaknade förrän 14.15 i eftermiddag. Därmed är lördagen passerad och nu handlar det bara om att försöka få i sig lite mat för att sedan sova igen. Vilket slöseri med tid! Okej, det finns tid över till att slösa i tv-soffan.

Svår natt? Förklaring kanske behövs. Är jag för mätt, lägger mig, hamnar på magen, så får jag kräkattack (kräktes inte i natt åtminstone) av att jag har bräck på magmunnen. För att häva detta måste jag gå upp och dricka kokande vatten. Märkligt, men sant. Det är det enda som lugnar kräkreflexen. Efter ett par timmar jag lägga mig igen. Men det förklarar inte varför jag sovit så länge i dag. Kanske det beror på att jag i går kväll höjde helvetesmedicinen igen. Medicinen gör mig väldigt trött de första dagarna av en doshöjning.

Oj, jag tror tv-soffan springer ifrån mig om jag inte springer ifatt och kastar mig över den och håller kvar soffan med min tyngd. Soffan är till för att tyglas.

Category: [Blogg](#) /

Ogilla

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

Dagens insikt är att jag aldrig gått ut skolan. Jobbet kräver mycket hemläxa. Någon gång under min juledighet måste jag skapa och läsa in en ny utbildning jag ska hålla i efter nyår. För på jobbet hinner jag inte. Jag vet heller inte hur andra gör. Finns det verkligen tid att under arbetstid sitta och läsa in sig på ett material som man sedan ska kunna som ett rinnande vatten när man föreläser/utbildar? Och är där någon som hinner sitta och göra Powerpointpresentationer på arbetstid? Finns det så mycket luft i system för någon?

Jag gillar inte att offra min fritid till läxläsning för att kunna utföra ett arbete. Vad jag hört så gör andra också på det här sättet. Oavlönat. Så klart. Nej, jag gillar verkligen inte det här.

Category: [Blogg](#) /

Belastningen

[18 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

573. Så många jobbmejl har jag fått sedan jag gick på min sommarsemester i början av juli. Under de nio dagar jag sedan dess jobbat heltid (i september) har jag inte hunnit så mycket. Mer än att läsa alla mejl, vilket jag gjort hemifrån. Den vägen har jag kunnat göra tre val. 1) Ignorera mejl som jag ansett vara oviktiga (allt är jobbrelaterat, jag får aldrig "onödiga" mejl som reklam eller privat). 2) Spara och åtgärda så fort jag är i tjänst. 3) Vidarebefordra till någon annan att åtgärda då det inte kan vänta på att jag ska vara tillbaka på jobbet.

Kategori 1 och 3 har varit det vanligast förekommande. Kanske tonvikt på 3. När det gäller kategori 2 så har jag nu betat av alla utom sju. Trots allt har jag nu varit i tjänst mer eller mindre (mellan 25-50 % av 75 %) i en månad. Så lite har jag hunnit med. Med betoning *lite*. Jag har fortfarande en fysisk inkorg på mitt skrivbord med sex

månaders arbete att komma ikapp med.

Egentligen känner jag mig lurad. När jag gick på 1) semester, för att senare bli 2) sjukskriven, fick jag höra att jag inte behövde bry mig om någonting. En grupp av fem personer skulle ersätta mig helt och fullt. **Ingen** har gjort något av mitt arbete. Många olika deadlines har passerat och nu är folk väldigt arga på mig eftersom jag inte gjort jobbet när jag varit sjukskriven. Mest är det de som skulle ersatt mig som är arga för att jag inte gjort det jobb de skulle gjort åt mig. Sjukdom accepteras inte. Istället lägger de nu även andra arbetsbörder på mig. Därför tror jag också att de snackar skit om mig, vill få bort mig, ser mig som en belastning då jag varit/är sjukskriven. Annars skulle de vid något tillfälle ha lättat på min arbetsbörda. Egentligen borde det vara tvätom – jag skulle anklaga dem och vara upprörd. Men det orkar jag inte med att vara. Jag har annat som är viktigare – som att bli bättre. Och jag vågar jobba ihjäl mig de få timmar jag har till förfogande på mitt arbete. Men nog är det ett märkligt beteende jag möts av. Samt att ingen frågat mig hur jag mår. Innan jag blev sjukskriven var man fascinerad av min ms och ville veta allt om den.

Så den stora frågan är – måste jag läsa alla mina 573 mejl för att se om där var något jag får fixa med nu då ingen ersatt mig trots att jag vidarebefordrat mejl för åtgärd? Det är många mejl. Vars innehåll också tar tid att åtgärda.

Nåja. Allt är som vanligt, med andra ord.

Category: [Blogg](#) /

Osäkerhet

[17 november, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstångd / [Edit](#)

Den här dagen har skrämt mig lite nu i någon vecka. Jag ska börja arbetsdagen med ett möte. Efter mötet måste jag tillbaka till mitt rum och jag måste *gå* dit. Det är långt att gå. Åtminstone med tanke på i vilket skick jag befinner mig i just nu.

Därför behöver jag det som jag tidigare pratat om. En permobil eller elscooter. Åtminstone när jag ska ta mig runt på jobbet stora tomt där alla byggnader ligger utspridda i icke-plan terräng. Det är mer än prat. Problemet är att jag inte vetat vilken väg jag ska gå i djungeln av regelverk. Det är avklarat. Jag har till och med nu hittat företaget som ska hjälpa mig. Och den korrekta termen på det hjälpmedel som jag behöver är minicrosser. Ändå drar jag mig för detta. Det är som att äga en bil, men lite mer jobb och lite mer att tänka på. Och så vet jag inte om jag är dålig i min ms eller om det är p.g.a. medicineringen. Så frågan är om jag behöver en minicrosser?

Okej. Nu ska jag bara klara av dagen och försöka gå.

Category: [Blogg](#) /

Viss ...

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

...dagar bara passerar utan att göra avtryck.

Category: [Blogg](#) /

Då gsfärskt

[15 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

För att fortsätta på förra inlägget. Solen försvann och det blev nattsvart. Ute. Innan jag åkte hem från jobbet. Hur arbetsdagen varit? Svårt att säga, jag har inte sorterat alla intryck än. Någon gång i natt, när jag inte kan sova p.g.a. "uppåttjacket", lär jag komma på att jag lovat någon att göra något innan någonting annat måste göras. Ringde jag alla samtal jag lovet? (Nej, faktiskt inte). Hann jag skriva de där viktiga mejlen? (Nej, faktiskt inte). Gjorde jag den där sammanställningen som skulle vara klar i dag? (Nej, faktiskt inte). Träffade jag alla de jag måste träffa? (Nej, faktiskt inte).

Den stora frågan är – fick jag någonting gjort alls? O, ja! Jag vattnade mina krukväxter. Sedan minns jag inte. Annat än att jag i dag iklädde mig rollen som läkare. Det ingår att jag ska växla mellan personalkategorier, och i dag fick det blir läkare. Jag ordinerade Alvedon till en fiktiv patient. Eftersom jag inte har förskrivarkod så är jag ingen riktig läkare. Jo, jag tror att det är det som gör skillnaden. Förskrivarkoden. Det där med legitimation eller 5½ år på en läkarutbildning – bah! 😊 (Observera smileysen – den första på flera år!)

Jag kommer inte ifrån att jag mår bra av min helvetesmedicinering. Smärtan försvinner. Men istället blir jag väldigt trött, yr och allmänt påverkad. Vilket som är värst kan jag inte avgöra, för jag vill inte ha något av det. Drömmen är att vara frisk i ms. För ms försvinner aldrig.

Om det är bra eller dåligt, vet jag inte. Men dessa två arbetsdagar som varit har jag ansträngt mig rejält rent fysiskt. Jag mår inte bra av det (förutom att jag då svettas – stort obehag för andra) och blir extra påverkad. Frågan är om jag måste göra dessa överansträngningar för att återfå styrka och ork. Eller om det är negativt för min ms. Facit får vi in mellan ett dygn och ett år. För jag räknar med att om jag ska återfå det hälsotillstånd jag hade i maj (när jag senast var frisk i ms), så får jag nog vänta i ytterligare ett år till nästa höst. Tidigast! Min uppförsbacke är enorm. Jag är inte bara i en dalgång, jag har fallit ner i en ravin som fanns i den där dalgången.

Om där någonsin kommer en uppförsbacke. Om jag inte i och med det rejäla skovet gått över i sekundärprogressiv ms. Det är efter cirka tio år som man upptäcker om ens skovvis förloppande ms övergår i den där allvarligare formen där ens hälsotillstånd bara försämras, försämras, försämras, lunginflammation och död. Just nu vet jag ingenting.

Med tanke på den där ravinen – det är tur att jag har min enorma envishet. Och att allting inte alltid är nattsvart. Nattsvart är det nog bara när jag bloggar om alla turerna jag är med om. Att det framstår som negativt och besvärligt. Även om det är negativt och besvärligt, så har inte jag som person(lighet) förändrats.

På tal om erfarenheter. Innan jag åkte hem i dag sprang en doktor ifatt mig för att fråga hur jag mår i min ms. Doktorn fick höra om hur jag behandlats i sommar/höst. Och tycker det är skandal. Och att jag får krya på mig. Själv väljer jag nu att inte skriva mer för dagen.

Category: [Blogg](#) /

Gott mod

[15 november, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Livet känns ganska gott just i denna sekund. Det är inte många ögonblick åt gången man får där allt känns harmoniskt. Solen skiner. Jag är fullpumpad med medicin. Det är snart dags att åka till jobbet. Det är väl kombinationen som gör det.

Det som är besvärligt, bortsett från ovan guldkant, är ms kontra tiden. Försäkringskassan press på mig att arbeta är inget nytt. När jag läser mitt bloggarkiv från 1999 så var det precis samma som i dag. Med tanke på min dåliga kondition efter sommarens skov, så behöver jag sjukgymnastik. Men det finns inget utrymme till att återställa hälsa. Jag arbetar (normalt) fyra dagar per vecka. Fridagen är vikt åt hemtjänst. Helgen är vila. Alltså finns varken tid eller ork till sjukgymnastik som är den enda rehabiliteringsåtgärd som är möjlig. Istället får jag medicinera med läkemedel vars biverkningar gör mig ännu mer trött och påverkad (betoning påverkad). Ork och kondition får jag försöka återfå genom att jobba.

Hur skulle det se ut i en perfekt värld? Tidigare hade vi på jobbet friskvårdstimmar som innebar att vi kunde motionera på arbetstid, men det visade sig inte vara rättvist för nattpersonalen, så det togs bort. Märkligt eftersom det inte finns "nattpersonal" då all personal är schemalagd att arbeta både dag, kväll och natt. Sjukgymnastik för mig är att ha en sjukgymnast som personlig tränare på ett riktigt gym. Och jag skulle gärna ha det på arbetstid då det är en form av rehabilitering för att kunna återgå i arbete fortast möjligt samtidigt som jag då kan prestera bättre. Som det är nu är det otroligt långdraget. Det som skrämmer mig mest just nu är att få en infektion (förkylning, influensa). Hur mitt immunförsvar är just nu vet jag inte. Visst, ms innebär överaktivt (starkt) immunförsvar, men jag är otroligt nedgången efter skovet. Förmodligen är jag väldigt mottaglig för all sorts skit. Och vad som då skulle hända med mitt hälsotillstånd vågar jag inte tänka på. Trots allt är det ett under att jag alls kan stå på benen just nu. Och då pratar jag inte om styrkan i benen.

Som sagt – solen skiner. Jäkla sol! Den bländar mig här jag sitter vid datorn. Vilket kanske är en hint om att jag borde gå och göra något annat. Som att klä på mig varmt innan jag går ut i höstkylan.

Category: [Blogg](#) /

Stressmoment

[14 november, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Just nu arbetar jag mest med statistik. Det är lite slitsamt eftersom jag inte kan Excel eller Powerpoint. Problemet är att jag är expert i jämförelse med alla andra på jobbet. Tyvärr har jag inte tid att lägga ner mer tid än de få timmar jag jobbar. Och tyvärr igen – det är deadline denna vecka. Och tyvärr nr 3: Jag har svårt för att värja mig mot allt annat jobb som fullständigt rasar över mig. Det där med matematiska uträkningar – jag har ännu inte lyckats lista ut hur jag ska hinna jobba 80 timmar på 15 timmar per vecka. Det måste gå.

När man precis höjt sin helvetesmedicinering, är det inte kul att jobba. Känslan av fylla blir då väldigt påtaglig. Jag kan knappt stå på benen då det gungar lite väl mycket i mitt huvud just nu. Skillnaden är att jag inte påverkas mentalt – jag blir inte skrämig eller så, som vid en rejäl fylla. Har jag tur så spyr jag inte över någon kollega.

Category: [Blogg](#) /

Söndagsnöje - för vem?

[13 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

Alltså... Vad håller de på med? Det är söndag.

■ [WordPress.org](#)

Place your Footer Content here





De krälar runt på taket med tumstock. Det här är spännande. Min utsikt där jag sitter vid datorn. Förresten, jag tror inte mina nerver pallar. Jag går och tittar på tv istället.

Category: [Blogg](#) /

Räkna med det

[13 november, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Matematiska uträkningar är något som är svårt men också lite kul. Det hela handlar om sammanhang.

I dag på morgonen ökade jag min helvetesmedicinering. Det är där de matematiska uträkningarna kommer in i bilden. 1) Jag har redan fyllt min dosett med tabletter. 2) Eftersom jag nu ändrar upptrappningsdosen från vart sjunde dag till vart femte, så stämmer inget i dosetten. 3) Dessutom har jag fått ett recept som ska lösas ut i morgon så att jag istället för 75+25 mg kan ta 100 mg. Att nu räkna om och sortera om i dosetten är en matematisk tankenöt. För jag får absolut inte räkna fel.

Bara för sakens skull, har jag också i dag räknat ut nedtrappningen. För någon gång måste jag också sätta ut helvetesmedicinen och det ska också gå väldigt långsamt.

Det kommer att ta 55 dagar att komma ner på noll.

På tal om att räkna. Jag förvånas lite över alla dessa tv-program som handlar om att människor lånat pengar under de mest konstiga villkor för att sedan sitta fast hos inkassoföretag och Kronofogd. Här kan man väl säga att man inte kan räkna och inte förstår sin ekonomi. Lånade pengar förbättrar ingens ekonomi – det förvärrar ens ekonomi. För att låna pengar måste man ha råd. Våldigt enkel matematik.

Category: [Blogg](#) /

Törnrosa

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

En dag av sömn. Tydligen behövde jag det. Märkligt att jag till och med sov så djupt/hårt att jag inte hörde telefonen ringa. Jag har en hög och väldigt gäll ringsignal.

Plötsligt fungerar medicineringen igen och jag har ingen smärta. Jag läser mitt bloggarkiv från början och inser plötsligt hur viktigt det är att jag skriver sådana här saker. Kanske inte för andra läsare, men för mig. All information kring mitt hälsotillstånd hjälper mig i framtiden. Man glömmer väldigt mycket.

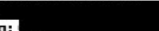
Nu ska jag försöka äta ikapp alla måltider jag missat p.g.a. sömnen.

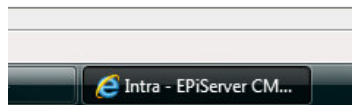
Category: [Blogg](#) /

Tidsdokument

[11 november, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Vad jag gjorde 11-11-11 11.11:

Senast uppdaterad: 2011-11-11 11:11
Publicerad av: Jonas
Informationsansvarig: 
Denna sida är en del av [intra](#) 



Det kändes inte alls magiskt.

Category: [Blogg](#) /

Uppåt väggarna

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



Är inte detta en märklig placering av ett element? Jag kunde inte låta bli att ta ett foto.

Category: [Blogg](#) /

Finns begreppet Netikett?

[10 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

Är jag genom min blogg en offentlig person? Det jag funderar lite kring är gränsdragningarna. Vad är definitionen för en offentlig person? Går det ens att säga att jag som privatperson och bloggare *inte* är en offentlig person? Trots allt – när man bloggar så gör man det offentligt, inget är då längre privat.

Nästa fråga är vad jag kan räkna med att behöva utstå som bloggare? Oavsett om jag är en offentlig eller privatperson, så ska där vara en skillnad. Men vilken kategori tillhör man som bloggare? Om jag råkar illa ut p.g.a. min blogg, har jag då mig själv att skylla? Var går den gränsdragningen egentligen? Offentliga personer får generellt utstå ganska mycket, men då i media. Där är det okej i allmänhetens intresse. Blir man illa bemött och missförstådd, kan man alltid gråta ut i något reportage – i media. Men bloggare då? Är vi, eller är vi inte, en del av offentligheten?

Det jag egentligen har funderat på är termen "netikett" som det kördes så hårt med för tio år sedan. Vi skulle respektera varandra på nätet. Det fanns (finns, något uppdaterad version) en PUL-lagstiftning att följa. Vi var alla privatpersoner på nätet utan rätt till offentlighetsprincipen. Men vad hände? Varför blev det så tyst? Vad har förändrats? Har vi lärt oss netikett? Har vi fått en förstärkt lagstiftning? Är det så att vi suddat ut gränserna mellan det privata och det offentliga på nätet? Nej, jag förstår inte riktigt hur allt hänger ihop. Om det hänger ihop.

Med tanke på kända offentliga personer med offentliga jobb, så kan jag tycka att de

lite väl ofta i dag är gnälliga. Till exempel gnäller politiker som granskas i media att de framställs på ett negativt sätt. Tidigare sa de bara "inga kommentarer" och gick vidare (i liv, ord och handling). Nu anser de sig utsatta och man ska tycka synd om dem. Ungefär som vi privatpersoner tyckte för tio år sedan om vi råkade illa ut på nätet. Någonstans har det skett en förskjutning till att offentliga (kända) personer känner sig privat ansatta när de granskas i rollen som t.ex. offentlig politiker. Jag kan inte gå med på det riktigt. Det verkar som om de inte förstått sitt uppdrag i offentligheten och hur det kan påverka/inverka på andra människors liv. Skillnaden är nog då att på nätet är man inte offentlig person om man som privatperson t.ex. bloggar. På nätet ska vi inte behöva ta någon skit. Som en känd och offentlig person så ingår det i själva uppdraget.

Förmodligen har jag nu besvarat mina egna frågeställningar. Att skriva offentligt som en privatperson är inte samma sak som att vara en offentlig person. På nätet gäller fortfarande netikett men media har friare tyglar genom lagstiftning när det gäller att granska "kändisar".

I dag känner jag mig ganska ledbruten efter att ha suttit på en dålig stol i X antal timmar då jag undervisat. Min undervisning gick bra, tror jag. Åtminstone var deltagarna nöjda. Eller om det berodde på att jag höll tiden. Jag har annars ganska svårt för att hålla tiden då jag har en förkärlek till att prata i det oändliga. Men det beror väl på att jag är engagerad.

Category: [Blogg](#) /

Kors!

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

Det märks att det är dag 4 i upptrappningen av medicineringen. För efter att ha stått på samma dos i tre dagar så slutar tabletterna ha effekt och jag återfår smärta. Samtidigt vill jag inte höja dosen än eftersom jag inte kommit över biverkningen av att ha gjort doshöjningen för fyra dagar sedan. I och för sig känns det ganska trevligt att känna sig kraftigt berusad, men det är jobbigt när allt gungar och snurrar. Och armar och ben slänger fram och tillbaka. Tänk "Svansjön efter en 75:a Renat".

I morgon ska jag utbilda. Egentligen är jag för påverkad (av både sjukdom och medicinering) men ingen ville/kunde ersätta mig som kursledare. Istället för att ställa in så ska jag hålla i utbildningen. I något jag själv aldrig fått utbildning i. Det kan bli spännande. Jag menar det också på ett positivt sätt. Hur fel det än kan gå så är det en lärdom (sammanfattar nog meningen med livet). Och när jag håller samma utbildning om en månad kommer det att gå så mycket bättre (om jag nu tar lärdom från morgondagen – vi lär ju inte av historian).

Det är nu klart att jag ska jobba de två storhelger som är kvar det här året. I veckorna tar jag semester, vilket innebär att jag är ledig i tre veckor förutom de här två storhelgerna. Det tycker jag är ett bra upplägg. Lugnt och skönt samt med extra inkomst. Och framförallt kul att återgå till arbetsuppgifter jag inte haft sedan mars/april. Som omväxling. Om än bara för två storhelger.

Full eller inte – mentalt påverkas jag inte av medicineringen. Men sömn kan nog fixa de fysiska biverkningarna. För det är jobbigt att se i kors.

Category: [Blogg](#) /

Gnägg?

[9 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [4 comments](#) / [Edit](#)

Ett problem är att min doktor vill att jag ska genomgå magnetröntgen av min hjärna. Det har gått tio år, jag har försämrats i min ms, jag bör byta behandling men får inte förrän man gjort magnetröntgen. Problemet är att jag inte går in i en vanlig magnetröntgen. Magomfånget är för stort (lika stor som öppningen i en magnetkamera) samt att jag har mina panikångestattacker som inte blir bättre av att man trycker in mig i ett smalt rör. Doktorn "har inte känt för" att ta reda på var det finns öppna eller större magnetröntgenkameror. Av någon anledning har det delegerats till mig att ta reda på, om jag nu är så intresserad av att få en verkfull medicinering mot ms. Det enda jag känt till är att alla magnetkameror som finns i hela Göteborg är i samma storlek – det vill säga *extra small* (min definition). Många privata vårdgivare har köpt in magnetkamera och det finns inga väntetider. Men ingen har tänkt på den stora grupp patienter som inte kan använda en vanlig magnetröntgen.

I dag fick jag veta att en större kamera finns. Tretton mil utanför Göteborg. På ett hästsjukhus. Och man röntgar också människor i "hästkameran". Detta är oroande på många plan. Är det en veterinär som ska tolka röntgenundersökningen och inte en röntgenolog? Delar man "väntrum" i form av en hästbox? Får man sockerbitar och äpplen om det drar ut på tiden? Luktas man häst efteråt?

Ibland ter livet sig märkligt.

Category: [Blogg](#) /

Fortsatt byråkrati

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

I dag ringde jag Försäkringskassan igen. Jag ringer flera gånger i veckan eftersom jag har frågor som de egentligen inte kan svara på. När jag ringer kundtjänsten hävdar de att de kan hjälpa mig innan de ens hört frågan. Och plötsligt har de ingen aning om någonting. Tydligt är de uppdelade i små enheter, utspridda över hela landet, så någon kompetens finns inte samlad och då absolut inte i kundtjänsten. Nåja. I vilket fall så ringde de tillbaka från specialenheten i Karlshamn och kunde bekräfta det jag misstänkte – att "min" kurator haft fel.

30/9: 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 så hon ett det inte behövdes om det gällde permobil, för det får man av sin kommun ett arbetsstöd. Men ett elscoter söker man via Försäkringskassan. När jag varit i kontakt med Försäkringskassan stämmer det inte. Arbetsredskap kräver läkarutlåtande och ansökan till FK. Arbetsstöd ska inte dras in i detta.

Jag kontrollringde alltså en gång till. FK har inga synpunkter på vad det är för hjälpmedel man önskar ha på jobbet. Bara det inte går på mer än 50 000 kr. Men det hela bekräftar väl bara hur dåligt vården bemött mig i år.

Anledningen till att jag ringde FK just i dag beror på att jag pratade med min handläggare i förra veckan, som uppmanade mig att åter ringa specialenheten inom FK för att få bekräftat ovan, och att kuratorn är helt ute och cyklar. I dag fick jag också ett läkarintyg jag väntat på i sex veckor och som behövs till ansökan om arbetshjälpmedel. Min handläggare hade fått intyget av misstag, varför hon skickat hem det till mig. Nu ska jag skaffa en offert på permobil/elscoter. Därefter kan jag skicka in min ansökan. Sanslöst hur mycket tid allting tar.

Intyget hade inte bara skickats fel. När jag beställde intyget uttryckte jag mycket klart att läkarutlåtandet skulle skickas hem till mig och absolut inte till FK. Men det riktigt magstarka var att min sjukvårdsenhet dessutom fakturerat FK för intyget. Ett intyg man inte får ta betalt för. Varken av FK eller mig.

Jag har nog inte nämnt något om mitt [Särskilda högriskskydd](#), va? Sedan 2004 får arbetsgivaren en återbetalning från FK för den sjuklön, sociala avgifter och så vidare som man betalat ut till mig under sjukskrivning. Det är bara det att arbetsgivaren plötsligt upptäckt att de inte har några papper på det. De har helt enkelt slarvat bort beslutsunderlagen. Jag är egentligen inte berörd, då det hela är ett avtal mellan arbetsgivare och FK. Ändå är det jag som måste bevisa att det finns ett sådant beslut och det har inte varit lätt att få ut kopior av detta från FK då det är en "hemlig" dialog mellan jobbet och FK. Men nu fick jag kopiorna i dag. Varför ska jag lägga tid på andras bekymmer? Ändå var det intressant läsning. Är arbetsgivaren medveten om att de skriftligen varje gång som jag är sjuk måste begära ut pengar från FK? Har man missat detta under sju år?

Det verkar som om många har organisatoriska problem och stora kunskapsbrister. Jag börjar bli trött på att slåss för mig själv.

Category: [Blogg](#) /

Hög och full

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

Det är svårt att förklara hur jag påverkas av helvetesmedicinen. Någonstans kraschar allting. Midnatt har passerat och jag tog helvetesmedicinen för snart fyra timmar sedan. Efter tre timmar kommer biverkningen. Frossa. Fyllan (känner mig på lyran). Förlorar kontrollen över armar och ben. Ögonen lever sitt eget liv. Utanför kroppen-upplevelse. Känner mig inte närvarande.

Det skulle jag sovit bort. Hade jag nu sovit gott hade jag inget märkt och biverkningen skulle vara borta när jag vaknade på morgonen. Men där är ett problem – jag sover inte! Jag tog ju också två knarktabletter, en kl. 08, en kl. 10. Hur trött kroppen än är, så är jag mentalt klarvaken. Känner mig nästan hög (också, förutom "fyllan") med vitt uppsärrade ögon (som alltså irrar runt).

Hur löser man detta förutom att sitta och blogga om det? Tja, man kan ju lägga sig ändå. Vilket jag ska göra. Men jag känner mig inte stressad av att vara så här påverkad, för jag har ingen tid att passa. Lyckligtvis har jag en ledig dag från jobbet, vilket innebär att jag kan lägga mig när jag vill för att sedan stiga upp när jag känner mig redo.

Så här kommer jag att känna det varje måndag till onsdag, särskilt om jag tidigare jobbat på dagen. □ch varannan vecka kommer biverkningen också under förmiddagen. Jag här lärt mig att se mönstret.

Upptrappningen ska vara klar 12 december. Så, efter den 16 december ska allt kännas normalt igen. □ch förhoppningsvis ska då smärtan ha försvunnit. □ckså. Smärtan som jag nu kommer att känna torsdag till söndag om inte dosökningen verkar som det är tänkt.

Category: [Blogg](#) /

Piller till förbannelse

[7 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

I ett slag blev jag väldigt gammal, nästintill dement.



Nu när jag börjat trappa upp helvetesmedicinen måste jag använda dosett. Rent matematiskt är det svårt att dela upp alla piller. Eftersom det är en upptrappning måste jag vissa perioder ta 2-3 tabletter åt gången för att nå upp till den styrka jag för dagen behöver.

Dosetten är för en vecka, medicinering fyra gånger dagligen. Jag tar inte medicin fyra gånger per dag, utan två. Därför har jag fyllt i dosetten för två veckor. Det innebär att jag kommande två veckorna ska ta 77 tabletter. Då har jag ändå inte räknat med 1) den dagliga sprutan, 2) 2 dospulver morgon och kväll, 3) mina "knarktabletter" som är 1-2 vid behov, max en gång per dag, eller 4) Treo, Alvedon, annat som är vid behov. □ch en hemlighet: Jag har börjat ta Voltarengel igen trots att magen inte tål den. Smärtan jag har gör att jag spänner musklerna vilket ger ytterligare en smärta. □ch mot det fungerar bara Voltaren, som muskelavslappnande. Visst, ja! Dessutom tar jag kortisonsalva på bältrosen som just nu blommar till vänster om vänster bröstvårta.

Gud, vad jag står på mycket läkemedel! Följande tar jag varje dag.

1. LYRICA (mot smärta/ängest/bältros)
2. Trombyl (blodförtunnande p.g.a. 1. misstänkt stroke 2006, 2. far hade hjärtinfarkt före 55 års ålder)
3. □meprazol (gastrit)
4. Lunelax (i nuvarande skov har peristaltiken upphört)
5. Copaxone (spruta mot ms)
6. Hydrokortison (mot bältros)
7. Voltaren (muskelavslappnande)
8. Modiodal (knarktabletten som gör att jag inte somna där jag står)

På sex månader har jag gått från tre till åtta läkemedel. Är det ett mått på sjukdom, så är jag väldigt sjuk. Åtminstone har jag många problem som också ger mig många problem.

I dag gick jag upp till halvtid på jobbet. Det känns okej, men jag är väldigt jagad. Man skulle kunna tro att hela arbetsplatsen havererat under min frånvaro. Det känns så. Just nu önskar jag att där fanns en lucka i min kalender där jag inte har något inplanerat. Denna vecka är fullständigt körd flera gånger om. Fördelen är att jag inte hinner känna efter hur jag mår. Därför mår jag väldigt bra. Typ.

Category: [Blogg](#) /

En förmiddag

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

Det känns som om jag skulle kunna falla i koma nu. □ch då är klockan inte ens 09 och jag ska dessutom ta mig till jobbet. Morgonen startade ovanligt tidigt i dag eftersom fönsterputs skulle komma. De har varit här. Först fick jag dra undan möbler som stod i vägen (krukväxterna flyttade jag i går kväll), sedan fick jag föra tillbaka möblerna och sätta tillbaka krukväxterna. Jag har försökt medicinera med en knarktablett (okej, doppningstablett på narkotikarecept) och kaffe. Men jag är utmattad.

Spindlarna hittade också in vid fönsterputs. Stora feta bakkroppar (som jag). En stackare blev tydligen lemlästad genom att förlora fem ben. Låg på rygg utan att kunna ta sig någonstans (nästan som jag – jag ligger inte på rygg lemlästad).

Spindlar är jag inte rädd för. De ger olustkänsla men är inte farliga (absolut som jag). Jag har försökt komma på något djur jag är rädd för, men kan inte komma på några alls. Visst, vissa djur inger respekt, men inte så jag skrikande flyr fältet eller hoppar upp på en stol. Det jag verkligen försöker undvika är getingar. Jag har aldrig fått ett stick och vet därför inte hur jag skulle reagera. Det finns väl inga samband, men drar halsen ihop sig av vissa frukter (kiwi, jordgubb, sharon, nätmelon o.s.v.) så vill jag inte råka ut för samma av getingstick (hopdragning av luftvägar alltså). Man ska inte utmana ödet.

Nåja. Trots putsade fönster så ser det lika grått ut när man tittar ut. Kan det bero på vädret? November har hittills varit en väldigt fin månad även om det är grått. Inget regn, ingen blåst – vad mer kan man begära? Mörkret är rogivande och riktigt mysigt.

Tror minsann att jag ska ta en knarktablett till. Synd att den slår ut effekten av epilepsimedicineringen mot smärta. Förresten – jag tog ökad dos av det sistnämnda i går. Inga biverkningar! Förutom att jag hade migrän i natt. Men där är inget samband.

Category: [Blogg](#) /

Jagad

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

Helgen känns märklig. Det är så tyst. Dels är det tyst i huset, men det är också väldigt folktomt ute. Ingen "firar" Allhelgona. Åtminstone tror jag inte det. Kanske man går till någon grav, men mer är ju inte denna helg. Så därför är det märkligt tyst och tomt.

I dag var jag ute och slängde sopor. Då passade jag på att ta en tur ut på torget, men det är lika jobbigt som tidigare. Jag kan inte definiera problemet. Det är nog inte panikångest jag känner. Istället tror jag att det är min syn som ställer till det. Jag har svårt att fokusera blicken, ögonen skakar och jag har dubbelseende. Det blir väldigt mycket synintryck som jag inte kan sortera. Då blir jag ostadig och yr. Även om jag försöker fästa blicken på en bestämd punkt långt framför mig, så kan jag inte utesluta det som egentligen hör till den perifera synen – allt hoppar emot mig känns det som. Även om jag inte tittar på marken så vill stenplattor, kullersten och asfalt hoppa upp i ansiktet på mig.

I morgon är det dags för fönsterputsning. En firma kommer hem till mig någon gång under förmiddagen, vilket innebär att jag i kväll måste ta bort alla krukväxter och dra undan alla gardiner. Mycket arbete med tanke på att fönsterputs inte tar mer än fem minuter. Sedan ska jag sätta tillbaks allting. Förhoppningsvis innan jag åker till jobbet.

Veckan som kommer betyder att jag åter ska trappa upp min arbetstid, nu till 15 timmar per vecka. Hur det kommer att gå vet jag inte. Det enda jag vet är att jag är extremt jagad av människor som vill träffa mig på jobbet. Min tid räcker inte riktigt till. □ ch alla dessa möten stjälar så mycket av min arbetstid som jag borde ägna åt att hinna ikapp det som samlats på hög under fyra månader. Det är väldigt stressande att ha varit sjukskriven. Det är väldigt stressande att inte arbeta heltid. I vanliga fall ska jag hinna med 80 timmar på 30 timmar per vecka. Hur många timmar back jag ligger nu vill jag inte tänka på. Tänk om man hade haft en ersättare vid sjukdom! Eller, det hade jag. Som fullständigt sket i att göra något. Jag menar – man gjorde inte ens ett halvhjärtat försök. Egentligen hade jag två ersättare, ingen av dem har varit anträffbara eller ens visat sig.

Det känns ovisst, men i kväll ska jag börja trappa upp den hemska medicinen med de hemska biverkningarna. □ m jag kommer ihåg. I morgon måste jag införskaffa en [dosett](#). Det börjar bli svårt att hålla reda på alla piller, hur många jag ska ta, vilken styrka och när.

Category: [Blogg](#) /

Av vikten att döma

[5 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

Nu känner jag mig förvirrad efter att ha läst att [hela Internet väger 50 gram](#).

Hur förklarar man då detta:

Bandtyp: Nedladdningsbar MP3
Språk: Svenska 
Utgiven: 200711
Vikt i gram: 1

En bok i mp3-format väger 1 gram, påstås det. Ljuger bokhandeln på nätet för oss konsumenter? Eller påstår de att hela Internet endast består av 50 böcker i mp3-format och inget mer? Det känns som om någon måste förklara sig.

Category: [Blogg](#) /

Toppen!

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

[Topp 100](#) är tillbaka.

Den medicinering jag nu tagit i någon månad för mina smärtor, ska ökas till det dubbla. [Biverkningarna](#) är inte att leka med. Det känns lite extra oroligt eftersom jag

ska börja öka inför nästa vecka samtidigt som jag ska gå upp i arbetstid till 50 %. För biverkningar får jag.

Ändå är det fortfarande lite märkligt. Smärtan försvann i går. Tror jag. Kanske tillfälligt. Trots detta tänker jag öka medicineringen, även om det är ett ganska farligt läkemedel. Upptrappningen ska vara försiktig, liksom uttrappningen. Slutar jag tvärt kommer jag att få svåra krampfall. Men efter att ha haft smärta i fem månader så vill jag verkligen göra allt för att bli av med smärtan. Även om jag just i dag inte känner någon smärta. Men inget tår så på en som långvarig smärta och nu får det vara nog!

Inte på tal om smärta, men nu ska jag gå och ta min dagliga spruta.

Category: [Blogg](#) /

Kaotiskt kaos

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

Ett nytt rekord i "alltings jävlighet" slogs i dag. Flärdtjänsten som skulle hämta mig och köra mig till jobbet var 55 minuter försenad! I en timme satt jag utomhus och frös. Jag ringde en gång. Jag ringde två gånger. Man ska inte behöver efterlysa bilarna när beställning är lagd.

När bilen väl kom hade jag obeskrivlig smärta. Och panikångest. Jag tvekade om jag skulle ta till jobbet i det här läget, men jag tänkte på FK-strulet detta skulle innebära, så jag åkte till jobbet.

På jobbet fullkomligen rasade allt över mig. Telefonen ringde. Det var skytteltrafik i min besöksstol. Det var tusen saker som var urakuta. Dessutom har jag försökt ställa in en utbildning jag ansvarar för, men det var omöjligt. Däremot kunde jag byta till en bättre lokal men fick då ringa runt till alla deltagare.

Förutom allt detta har jag också ringt viktiga "privata" samtal till lönekontoret och Försäkringskassan.

Hur överlevde jag? Det märkliga är att smärtan försvann när jag kom till jobbet. Förmodligen p.g.a. stress och överansträngning. Jag var röd som en kokt kräfta i huvudet och hade förmodligen väldigt högt blodtryck. Varav den huvudvärk jag istället fått. Men märkligt är det – varför försvann smärtan i magen, om än tillfälligt, som jag haft sedan början av juni? Det hela är ett mysterium. Smärtan kommer säkert tillbaka, men när och i vilken omfattning? Jag är nog smått skräckslagen just nu. För vilka blir eftergifterna till dagens kaos?

Category: [Blogg](#) /

2011-11-02

[2 november, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Nog måste jag erkänna att jag blev lite förvånad. Jag trodde hon redan var död. Hon, [Sickan Carlsson](#). Det är märkligt hur man kan känna till en person utan att egentligen ha sett henne i någon film eller på scen. På något sätt har hon gått mig förbi. Precis som när jag mötte henne i Stockholm på en mörk gata 1997. Mitt sällskap blev väldigt uppspelta ett par meter efter att vi passerat henne. Och jag hade inte ens noterat att vi mött någon. Jag vände mig om för att se, men där var ingen. Ibland möter man Lassie utan att ens notera det.

Category: [Blogg](#) /

Konsekvenser?

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

Det som stör mig lite är antalet tabletter jag tar per dag. Normalt ska jag ta fyra, men i dag har jag tagit nio för att någorlunda klara av dagen. Plus en spruta, två pulver och två påsmörjningar med salva. Vad som skulle hända om jag inte tog läkemedel vågar jag inte tänka på. Ännu värre är att det medicinskt finns utrymme att öka på tabletterna med ytterligare nio per dag, men för det behöver en läkare verifiera det hela. Frågan jag ställer mig är - om jag nu mår bra av medicineringen, så måste det väl också i andra ändan få konsekvenser? Det är nog det jag stör mig på. Inte antalet läkemedel.

Category: [Blogg](#) /

Fortfarande i limbo

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

Det är inte kul längre. Jag blir inte bättre, utan går fortfarande runt och har smärta och känner mig svimfärdig. Eftersom vården bara hänvisar sinsemellan utan att ta emot mig, så vet jag inte vad mitt nästa steg är. Försäkringskassan är på mig att jag måste börja arbeta heltid om en månad, men det är ett under att jag kan ta mig till jobbet 25 % som det är nu. Och jag har ingenting hört från den där psykologen som jag skulle få komma till "om sex veckor". I och för sig har det väl bara gått fem veckor, men borde jag inte få en kallelse? Helst av allt vill jag träffa min doktor och få en fungerande medicinering. Jag vet att den finns. Den heter cannabis och är steget efter att man testat epilepsimedicinering mot smärta.

Helst av allt vill jag sova och inte gå till jobbet förrän jag är mitt gamla vanliga jag. Om det är möjligt. Eller blir jag inte bättre än så här? För då är det riktigt illa.

Category: [Blogg](#) /