

Flärdskrivaren



Archive for 30 augusti, 2012

Lösenordsskyddad: Möjligheter

[30 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Bloggarkiv

Välj månad

Adminarea

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

Statusuppdatering

[30 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det har gått mer än en vecka sedan jag tog smärtstillande p.g.a. min magsmärta. Den där smärtan jag haft sedan 10 juni 2011. Okej, jag tar helvetesmedicinen (antiepiletika) som ska ta bort neurogen smärta, men jag har inte behövt komplettera med Voltarengel. Då har jag ändå varit storkonsument, överdoserat å det grövsta, i 1½ år. Plötsligt är smärtan bara borta? I och för sig har jag trott så tidigare också, och så har den återkommit med full kraft. Men nu... kanske... jag håller tummarna. Kan det vara så att den är borta för alltid?! *tvi, tvi, peppar, peppar, ta i trä, sparka på katten, slänger salt över axeln, o.s.v.*

Mitt tillstånd i övrigt? Jag är piggare och tror mig orka mer än vad jag gjort det senaste 1½ året. Men jag har inte testat mig själv i den omfattning att jag kan få en uppfattning. Panikångesten finns väl där någonstans, men den pockar inte på uppmärksamheten. Och dysfagin (sväljproblemen) är inte heller så uttalade som tidigare.

Så vad är då mitt problem nu? För självklart måste där vara något att anmärka på? Tja, jag får ryggskott lite fram och tillbaka. I skrivande stund har ett lillfinger domnat bort (nervkläm?). Annars är det väl uthärdligt? Tror jag?

Nej, jag har inget att klaga på. Det har jag i och för sig aldrig, men rent objektivt och subjektivt känns det rätt så okej just nu. Kors!

Category: [Blogg](#), [Hälsohistoria](#), [Kampen](#), [Medicinering](#), [Multipl skleros \(ms\)](#), [Vardagslogg](#) /

Impulsivt

[29 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Ett varningstecken? Jag hörde precis mig själv skratta uppgivet när jag tänkte på den ytterligare arbetsuppgift som landat på mig. Har jag nått min gräns?

Category: [Blogg](#) /

Droskan

[27 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I går kväll fick jag ett ryggskott mellan skulderbladen. Det. Gör. Ont. Ännu värre när jag ligger, så natten har varit plågsam. I dag har jag levt farligt genom att vid två tillfällen ta Diklofenak som jag inte tål. Men jag når inte med Voltarengel mellan skulderbladen. Och så känns det som om jag har feber. Muskelinflammation?

Flärdtjänsten fortsätter att skörda offer – jag är offret.

Kl. 16.00

Bilen ska hämta mig, ingen bil.

Kl. 16.10

Ringer flärdtjänsten där det 1) sägs "Alla telefoniter är upptagna, ring någon annan gång". 2) *hänvisningston* 3) "Det är fyra personer före dig i kön – det är fyra personer före dig i kön – det är fyra personer före dig i kön – det är fyra personer före dig i kön – det är tre personer före dig i kön – det är tre personer före dig i kön – det är två personer före dig i kön – det är två personer före dig i kön – det är en person före dig i kön – det är en person före dig i kön – det är nu din tur – det är nu din tur – det är nu din tur – det är nu din tur".

Kl. 16.20

Någon svarar på flärdtjänsten och ska ta reda på vad som hänt med min bil.

Kl. 16.30

De kommer tillbaks i luren och säger att chauffören är på plats.

Kl. 16.35

Chauffören kommer.

Jo, berättade chauffören, det fanns inga bilar. Så min beställning fick han ungefär 16.15 och då var han inte ens i närheten. Så vad jag kan förstå så är det taxibolagen som planerar dåligt. De ser inte till att tillräckligt många chaufförer finns att tillgå. De har trots allt ett avtal med kommunen där de skrivit på att uppfylla vissa krav. Som att finnas tillgängliga för flärdtjänst vissa klockslag. Annars skulle det inte gå att boka bilar heller som kund. Typ. Jag orkar inte tänka i detta.

Jag är hopplöst trött på flärdtjänsten och allt det strul som verkar förekomma dagligen. Nej, jag vet inte vad som hänt, varför det blivit extra mycket hemskare de senaste veckorna.

Kl. 16.55 - jag kom hem...

Category: [Blogg](#), [Byråkrati](#), [Kampen](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Omvärldsbevakning](#), [Surgubbe](#), [Vardagslogg](#) /

Lösenordsskyddad: VU2

[27 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Mentalt slö

[25 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det är den där tiden igen i månaden. När det är dags att fylla på snuslagret så att man klarar sig ytterligare en månad utan att bli ruinerad av att köpa enstaka dosor i butik. Samtidigt är det lite pinsamt. Varje månad innebär fyrtio snusdosor för 1500 kr. Mitt försvarstal är att 1) jag har råd, och 2) jag är inte storkonsument. Jo, det är mycket snus och tandläkaren har förfasat sig, men att efter att ha skådat mig i mun, så insåg de att jag inte är som andra snusare. Jag har inte snus inne någon längre stund åt gången och det är därför det går så mycket snus. Och det hinner inte få några negativa effekter på tandköttet även om man per automatik får en viss frätskada. Nåja. September månads leverans är på väg.

När jag ändå var i nätshoppingtagen, så beställde jag lite fler tv-serier på dvd. Jag har inte tittat klart på det jag köpte före semestern, men jag har inte haft tid. Jag har sovit alltför gott under sommarnätterna eftersom jag sluppit varma och kvava nätter. Som brukar vara anledningen till sömnbrist och dvd-sittningar. Men jag behöver ständigt ett lager att ta till när mina sömlösa nätter kommer. För de finns också under en annan jobbig period – under arbetsveckor. Där jag inte heller kan sova.

Jag har ju som regel sovlördagar när jag arbetar, men det blev inte riktigt så i dag. Jag är trött men sover inte. Istället ligger jag. I dag har jag haft en sångdag där jag uttråkad legat och funderat på varför jag inte orkat stiga upp. Men jag har inte orkat. Sviterna efter veckans helvetesdagar sitter i.

Vad jag beställde för dvd-boxar i dag? Öh, och sånt ska jag komma ihåg menar ni? Det är faktiskt tio minuter sedan jag lade min beställning. Så jag måste fundera... Walking dead... nåt mer... vad var det nu... öh.... öh... jag tänker fortfarande... det var nåt... tusan! Jag måste kolla mitt beställningserkännande...

Haha! Jag kom inte så långt som att kolla i mejlen. Jag rörde ögonen lite snett åt höger och där ligger boken. Boken som är förlagan till den andra tv-serien jag beställde. Boken är skriven av George R R Martin och heter Kampen om Järntronen. Med andra ord – Game of Thrones. Vars ledmotiv också är min ringsignal på mobiltelefonen. Jag har lite problem med minnet.



Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Minne](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Musik](#), [Omvärldsbevakning](#), [Teveserier](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: VU

[24 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Grus i maskineriet

[24 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Något har hänt med flärdtjänsten, jag vet inte vad.

Kl. 06.20

Jag går ut för att invänta min bil 6.40. Jo, jag brukar ha samma chaufför på morgonen och han brukar komma en kvart för tidigt. Och jag gillar att vara på jobbet tidigt. Särskilt som jag ligger minus på flexen.

Kl. 06.40

Ingen bil.

Kl. 06.50

Jag ringer och efterlyser den försvunna bilen.

Kl. 06.55

Får veta att bilen är kraftigt försenad och att man därför bokar in en annan bil åt mig till kl. 07.05.

Kl. 07.05

Ingen bil.

Kl. 07.10

Den försenade bil nr 2 anländer. Han hade stått och tvättat bilen när min beställning dykt upp.

Kl. 07.35

Jag stämplar in på jobbet efter att ha bytt till arbetskläder. Alltså var jag minst 35 minuter försenad till jobbet.

Men så skulle jag ju hem också.

Kl. 15.50

Ingen bil. Jag avvaktar i det längsta trots att jag har rätt att ringa efter tio minuter.

Kl. 16.05

En av situationen galen chaufför kommer springandes. Han hade väntat på mig utan att jag dykt upp. Så han hade ringt flärdtjänsten och då förstätt att han höll på fel adress. Han hade inte läst körordern så noga.

Det unika med dagens chaufförer är att de bad om ursäkt för förseningarna. Även om förklaringarna mer låter som att de urskuldar sig än som ursäkter.

Jag satt och räknade på hur mycket tid som försvinner för mig på ett år. Baserar jag alla förseningar på denna vecka så är det 1 000 timmar per år som är vänttid mellan att bilen skulle hämtat mig och tills den faktiskt kommer. Det märkliga är att man har flärdtjänst för att orka med ett aktivt liv, ett sätt att spara på sin energi. Men jag vet inte. Jag har väl aldrig varit så utmattad som den här veckan. Utmattad men harmonisk.

Category: [Blogg](#), [Byråkrati](#), [Kampen](#), [Omvärldsbevakning](#), [Vardagsblogg](#) /

Plötsligt så händer det

[24 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

På Twitter för en dryg vecka sedan:



Nej, jag fick aldrig något svar, inte ens några förslag. Det ledde inte till någon diskussion.

Det hela började på morgonen den 13 augusti när jag satt i taxin på väg till jobbet. Radion var på. Jag hörde en jag tyckte jag kände igen men inte kunde placera. Efteråt sa man vem som sjöng och vad låten hette, och jag lade det hela på minnet. Trodde jag. Jag glömde direkt 1) vilken radiostation det var, 2) vem som sjöng, 3) vad låten hette.

Inte förrän två dagar senare slog det mig att där finns en låt jag skulle komma ihåg. Då var det för sent. Det lilla som finns längre skrev jag i ett tweet för att få hjälp. Men, men.

I dag, 24 augusti, kl. 4.36 vaknade jag med bara en tanke i huvudet: Closer.

Jag kliver upp, startar datorn, söker Closer på Spotify och får upp... en norsk, men det är låten!



[Frida Amundsen](#). Låten Closer kom i maj 2011. Och nej, jag är inte så säker på att jag hört låten innan. Däremot är jag lite förvånad över en sak: Hur hjärnan längre information och plötsligt kan hämta något man trodde var förlorat för alltid. Ungefär [som jag skrev i går](#).

Category: [Blogg](#), [Minne](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Omvärldsbevakning](#), [Värdeblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Rabiaterna

[23 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / [Kommentering](#) [Avstängd](#) / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Båda lika irriterande

[23 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Förmodligen är jag jättetråkig när det gäller vissa saker. Som detta att jag inte håller på ändra med ms som för främre likheter om uppkomst av ms. Det kvittar hur många medicinska undersökningar som presenteras, för det är ändå bara teorier. Jag bryr mig inte! Allt dessa studier med resultat som finns, är som sagt enbart teorier. Vad har jag för nytta av teorier? Den enda nyhet som kan fångat mitt intresse är "nu finns botemedel utan biverkningar och konsekvenser och som kommer att erbjudas till". För min del är det inte hoppfullt med vad lik studier säger. För det hjälper inte

mig här och nu. Och jag förstår inte hur någon med ms kan vara utövaren av åsikt! Det är verkligen ett levande sig in i sjukdomen, ett vara sin diagnos, om man börjar ser till olika undersökningsresultat som *kanske* i framtiden kan hjälpa någon *annan*. Det är bättre ett fortsatt levande sitt liv med de förutsättningar man har och försöka få hjälp utifrån de begränsade möjligheter som i dag finns. Jag blir irriterad när jag får mig artiklar tillsänd med de senaste "rönen". Eller om man börjar spekulera vad innebörden av artiklarna kan innebära. Som sagt – jag skiter fullständigt i det här då det är så fruktansvärt intressant. Och nej, jag tror inte på alternativmedicin. Jag tror på evidensbaserad medicin som är i praktiskt bruk inom vår offentligt drivna svensk sjukvård. Allt annat handlar om ett skåp sig på andras dyck.

Om jag skulle tö och byta spår... Från sjukdom till arbete.

I snort två år har jag suttit med i ett projektarbete där vi träffas varje vecka. Där är väldigt mycket diskussioner fram och tillbaka. Vissa frågor återkommer men i annat sammanhang. Det är då jag blir så imponerad av hjärnans funktioner, särskilt detta med minne och hägkomst. Vi kommer ihåg diskussioner som fördes för 1½ år sedan, vad som då sades, vad vi kom fram till och så vidare. Utan att vi har det nedtecknat. Och detta att man kommer ihåg vem som sagt vad och när. Så jag håller inte med om att man glömmar sådant man inte är intresserad av eller har användning av. Det går att vid behov tö fram saker ur minnet som man trodde man glömt. Särskilt med tanke på att det helt kanske redan skulle varit överkärt och bortglömt. Och att man hunnit ha två sammarsemestrar sedan man i förbigående diskuterat något som man vid tillfället släppt.

Däremot kan det vara lite svårt att komma ihåg var jag lagt snusdosan. Men att A sagt 1 till B som svarade med 2 för 20 månader sedan, det kommer jag ihåg.

Category: [Blogg](#), [Minne](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Omvärldsbevakning](#), [Surgubbe](#), [Vardagsblogg](#) /

Här men ändå inte

[22 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / [Kommentering](#) [avstängd](#) / [Edit](#)

Något inspirerad, så jag hänvisar istället till...



Category: [Blogg](#) /

Lösenordsskyddad: Glömde rubrik

[21 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / [Kommentering](#) [avstängd](#) / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Vilken jävla dag!

[21 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

I dag har jag varit på utbildningsdag, heldag, med jobbet. Så nu är jag väldigt upprörd, arg, förbannad och trött. Nej, jag har inget att anmärka på när det gäller själva utbildningsdagen, utan det handlar mer om min egen tillkortakommanden. Men kanske framförallt om den jävla flärdtjänsten.

Tillkortakommanden:

- När jag kom fram till utbildningsdagen, eller till det hus där vi skulle vara, möttes jag av en stentrappa med fem steg jag skulle dra mig upp för. Självklart var där inte handikappsanpassat. Just nu är jag väldigt sjukdomspåverkad (men kollegor säger att jag inbillar mig ms och symtom). Det var väldigt svårt att ta sig upp för dess synktrappsteg.

- Innan vi drog igång tog jag en kopp kaffe för att hålla mig vaken. Naturligtvis fick jag mögkattorr av detta. För jag åt inget till kaffet.

- Utbildningslokalen fanns i ett badhus. Därför var det fruktansvärt varmt och fuktigt inne. Jag tål inte värme utan dömnar då bort både fysiskt och mentalt.

- Det fanns hiss till tredje våningen där vi skulle vara. Men jag fick ändå gå i X-ent i halvtroppar då huset var gammalt och byggt i etapper. Hiss gick till halvåningar, inte halvåning.

- Eftersom det var så hett inne (+30 eller nåt) så fick man dricka mycket vatten – ännu mer mögkattorr.

- Eftersom jag har dysfagi (kan inte svälja mat utan ett sätt i halsen, om jag har människor omkring mig och om de pratar eller rör på sig) var jag livrädd för att äta och det skapade då också panikångest. När jag får panikångest vet jag inte om jag står upp eller kanske ligger på rygg oavsvimmad – jag vet verkligen inte att ta hand om mig själv i det läget. Som sagt – jag fick panikångest.

- När det var dags för eftermiddagskaffe ställde jag krycken mot bordet, men krycken gled och var på väg att åka i golvet. Trädde jag, men så var inte fallet. I vilket fall som helst gjorde jag en hastig rörelse och slog ut den fulla kaffemuggen över ett helt bord. "Nej, jag skiter i det här" tänkte jag, vilket innebär att jag inte gjorde en ensats att göra rätt för mig, typ påkallad uppmärksamhet eller få fram en tras. Andra fick skrika på personen som fick tärka åt mig. På frågan av personen om jag ville ha påfyllning av kaffe, tackade jag nej. Nu litade jag inte längre på mig själv.

■ Det har varit mycket att gå fram och tillbaka, klättra i trappor och åka hiss. Jag klarar inte av det. Om min ben är dåligt sedan innan, så hjälpte inte det. Men det blir värre. Strax.

■ Att sitta still är inte heller en höjdare. Särskilt inte som man får ont i ryggen av den obekväma stolen.

■ Det var lite jobbigt att där inte fanns någon surfzon där vi var i dag. Därför har jag inte kunnat surfa nätet, spela Wordfeud eller följa mitt twitterflöde. Jag var helt enkelt tvungen att 1) umgås med kollegorna, och 2) lyssna på föreläsningarna. Nej, så ill var det inte. Men jag är närbekände när jag får sekunder över.

■ Jag uthärdade hel dagen. Vi slutade en kvart innan min bil skulle hämta mig. Tyvärr fanns där ingen plats inne eller ute att sitta och vänta på bilen, så jag fick stå och stötta huset så gott jag kunde. Hur beskrivligt jobbigt det är när benen inte bär, går inte att beskriva. Det är som att tvinga en handcomputerad spelaren sitta för pinn. Nej, förresten. Det klarar det betydligt bättre än att jag ska stå eller gå. För att återgå till flärdtjänsten:

Kl. 15.45: Jag går ut.

Kl. 16.00: Bilen ska hämta mig. Ingen bil kommer.

Kl. 16.10: Jag ringer flärdtjänsten och de ska kolla med chauffören vad som hänt.

Kl. 16.20: Mystisk förklaring kommer i telefon (ja, jag fick vänta 10 minuter i luren) om att chauffören varit på adressen kl. 16.00 och att kunden vägrat stiga in i bilen, varför chauffören "bommade" mig. Men flärdtjänsten tvingar chauffören att verkligen köra tillbaka och tö upp mig, eftersom chaufförerna måste göra det om jag efterlyser utebliven bil inom 10 minuter. Inom sex minuter skulle bilen vara hos mig. Tilläggsken – inte en enda bil hade passerat mig trots att jag stått ute och väntat en kvart före avtåld hämttid.

Kl. 16.26: Nej, ingen bil i sikte.

Kl. 16.35: Bilen kommer! Chauffören ursäktade sig. Med att det minsann inte varit hon som gjort något fel. Vems felet var framgick inte. Dock undrade chauffören var jag skulle och hur mycket jag skulle betala. Öh, det är väl uppgifter som de har? Nej, hon hade ju bommade mig och då försvinner alla uppgifter om den missade kunden. Så jag fick säga adress och förklara att jag inte betalar något (människort).

Kl. 17.00: Chauffören körde lite fel, tåg märklig väg, försökte ringa flärdtjänsten och så vidare, så min 5-minutersresatåg... Ja, jag vet inte. En timme från dess att jag skulle bli hämtad, tills då jag verkligen kom hem. Nästan hem. Eftersom min körorder raderats framgick inte att jag skulle lämnas inför bön. Vilket jag inte ville påstå, för jag ville bön hem! Sämt att jag stopplade mig runt hörnet för att köpa läsk eftersom jag nu behöver något att sänka kroppstemperaturen med. Nej, vatten är inte bra efter en hel dags vattendrickande med muggkarr. Om läsk är bättre? Nej, med guldare.

Lunchen måste jag ju berättat om. För att berättat något... kul. För viss, åtminstone.

Vi fick ködstek, eller hur det nu var. Jag hörde inte så bra i sörlet när servitrisen berättade om maten. Fin mat. God mat. Men tusen väd den småkade kyckling! Vid eftermiddagskoffet var jag tvungen att fråga de andra vad vi egentligen åt till lunch.

Köken.

Category: [Blogg](#), [Byråkrati](#), [Köpen](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Omvärldsbevakning](#), [Surgubbe](#), [Världsblogg](#) /

I can handle the taste!

[20 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

För första gången i mitt liv har jag druckit...



...Dr Pepper, och jag älskade det! Dett måste vara min nya favoritlås.

Och eftersom etiketten ser man en spegelbild av mig. Mest som bönus.

Category: [Blogg](#), [Världsblogg](#) /

Plommon

[19 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Mycket riktigt. Jag har slängt sopor och tvättat. Men fick också ett ryck och gjorde en smulpaj med plommon (och vaniljvisp). [Bildbevis här](#).

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Vecka 34

[19 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Inrutat och förutsägbart

[18 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Ett bevis för att semestern är över: Jag sover hela lördagar när jag arbetat en hel vecka. Så här ser alla lördagar ut. Söndagar däremot är sopslängar- och tvättdag.

Nej, min fritid är inte mycket att skryta om. Jag undrar lite om jag hade orkat göra mer saker om jag hade haft permobil.

Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Ekonomiska avtal

[18 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Uppgiven och blasé

[17 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det är en minnesvärd dag i dag. Jag har fått kallelse till min specialistvårdsenhet för att komma på årskontroll av min ms. Vem kunde väl tro detta?

Snabbrepris:

- Den 10 juni 2011 fick jag ett ms-skov med neurogen/neuralgisk smärta i buken. Fick träffa min doktor efter ett par veckor för ordinarie årskontroll som var mer än ett år försenat. Ingen hjälp, inte ens sjukskrivning.
- Under förra sommaren bollades jag mellan olika instanser som inte ville utreda, behandla eller ta sig an mig.

- Under förra hösten tillkom komplikation i form av inflammation i hälsena.
- Läkemedelsbehandling: Antiepileptisk medicinering mot buksmärtorna – svåra biverkningar av fullhetskänsla och dimsyn.
- Läkemedelsbehandling: Antiinflammatoriska och smärtstillande diklofenak mot hälseneinflammationen – biverkning i form av tarminflammation.
- Har inget val – fortsätter med medicineringen.
- Komplikation av att inte få besöka sjukvården: Panikångest. Psykologkontakt under januari utan effekt.
- Två besök på akutmottagningen, tre akutbesök på vårdcentralen.
- Njurröntgen för att utesluta smärta orsakad av annat än ms – aldrig fått svar på undersökningen.
- Får ingen kontakt med den specialistvårdsenhet jag tillhör – de har aldrig hjälpt mig med något.
- Samma besvär kvarstår 17 augusti 2012 som den 10 juni 2011. Ingen. Hjälp.

Frågan är – vad ska jag göra på årskontrollen som kan hjälpa mig? Dessutom får jag inte träffa min ordinarie läkare och det kan vara både positivt och negativt.

Jag är så fruktansvärt trött på precis allting. Och jag känner inga förväntningar. Besöket är nog mest ett spel för gallerierna. Men det var lite förvånande att bli kallad nästan i tid till årskontroll.

Det har gått elva månader sedan jag senast skrev en ordentlig [sammanfattning](#). Fortsättning för de senaste elva månaderna är inte så viktig, för det har ju fortsatt i samma stil.

När jag satt och väntade på hemfärd efter jobbet i dag, hade jag följande granne bredvid mig:



Som alltid när jag ser en rullstol, tänker jag: "Undrar när jag hamnar i en sådan". Jag tror att det ligger i min framtid.

Category: [Blogg](#), [Byråkrati](#), [Hälsa- och sjukvård](#), [Hälsohistoria](#), [Kampen](#), [Medicinering](#), [Minne](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Omvärldsbevakning](#), [Surgubbe](#), [Vardagsblogg](#) /

510 månader gammal

[16 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I natt, när jag som vanligt inte kunde sova, konstaterade jag att jag i dag blir 42½ år*. Det där 50-strecket kryper allt närmre... Där finns en sak jag inte gillar med det – jag tycker inte mitt beteende motsvarar min ålder. Visst, alla känner sig väl mentalt yngre än sin fysiska ålder, men de flesta kan väl ändå fejka sin "vuxenhet". Jag gör det inte. Och jag tycker det är pinsamt av mig att vara så här egoistisk, ansvarslös och infantil. Samt att jag tagit paus från livet med tanke på att jag inte gör så mycket, inte är med om så mycket, i princip isolerat mig från omvärlden (för att jag inte orkar).

Om jag krisar? Nej, det där med ålder är och har aldrig varit viktigt för mig. Egentligen. Det handlar mer om de år man lägger bakom sig men som inte innehållsmässigt inkluderar mer bara för att man lägger åren på varandra. Jag har ett väldigt tomt spår bakom mig. Och det är lite sorgligt. Men bara lite. Även om jag gör egna val, så gör också livet val åt en. Därför kan jag heller inte skylla på omständigheter eller bli bitter. Och i grund och botten så är jag glad över det jag har, oavsett hur det ser ut eller uppfattas av andra som försöker blicka in.

Motsägelsefull och osammanhängande? Ja, livet är en gråzon där man ibland ser en regnbåge.

* 42½ år låter mer än 510 månader.

Category: [Blogg](#), [Dravel](#) /

Lösenordsskyddad: Bara strul

[16 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Djupt existentiellt

[15 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Under mina arbetsdagar händer det massor! Och inget jag kan skriva om. På min fridagar händer ingenting! Alltså finns där inget att skriva om.

Vad ska jag med en blogg till?

Category: [Blogg](#) /

Lösenordsskyddad: Utvecklingen

[14 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Normalitet

[14 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det märks att semestern är över när man är på jobbet. Folk har upptäckt att man är i tjänst och jag får uppgifter därefter. Så jag kan väl säga att allt nu återgått till det kaotiska normalitillsåndet. För min del känns det bra, för det blir aldrig långtråkigt. Full rulle innan man hinner öppna sin dörr, starta telefonen eller än mindre sätta sig. Jag hinner aldrig påbörja min brådskanدهög av arbetsuppgifter.

Där är dock en förändring. Jag rådfrågas. En ny erfarenhet. Och man lyssnar på mig. Det är chockerande.

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Liten försämring knappt värd att nämna

[13 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Trots att jag försöker att inte skriva något om ms, så gör jag det åtminstone när där sker någon försämring. Det är dags att skriva om ms.

Sedan i går är jag väldigt svag och ostadig i benen. Yrsel har också tillkommit som gör det ännu besvärligare med balansen. Om det är som jag tror, så känns det mest som ett nytt skov i benen. Yrseln kan också vara ett skov, men känns mer som en läkemedelsbiverkan efter att jag i förra veckan höjde dosen av helvetesmedicineringen igen. För det är lite berusningskänsla över yrseln, och då är det läkemedlet.

Så vad gör jag åt detta? Ingenting. Där finns inget att göra. Egentligen är jag tillsagd att kontakta sjukvården då de vill journalföra alla förändringarna, men de skiter ju i mig när jag verkligen behöver dem, så varför ska jag bry mig i det här läget? Nej, det är bara att fortsätta som om ingenting hänt. Inget förbättrar eller försämrar min situation som det är i dag.

Första arbetsdagen efter semestern var lite jobbig av andra anledningar. För lite sömn förvärrar också mina symtom, men där hjälper faktiskt vila. Jag är expert på att vila. Efter jobbet blir jag en geléhög innanför dörren hemma. Det är vila.

Category: [Blogg](#), [Häls- och sjukvård](#), [Hälsohistoria](#), [Kampen](#), [Medicinering](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Patetisk(t)

[13 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Ange ditt lösenord för att visa kommentarerna. / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Lösenordsskyddad: Telefonhelvetet

[12 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Ange ditt lösenord för att visa kommentarerna. / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Semesterslutet

[12 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Frågan är – är jag utvilad efter fem veckors sommarsemester? Sexton semesterdagar, tjugo om man räknar in semesterkvoten. Egentligen känner jag inget speciellt då jag arbetat alla måndagar under min semester. Det känns både som om jag varit ledig i ett halvår, och som om jag aldrig varit därifrån. Det där med att jag arbetat måndag gör också att jag inte känner något speciellt bara för att jag ska börja jobba officiellt efter semesterledigheten, men på tisdag känns det nog motigt att andra dagen på rad behöva åka iväg. Det enda som stressar mig lite är att jag mentalt vet att nu brakar helvetet lös igen när också andra kommer tillbaka från semestern. Sommarmåndagarna har varit lugna på jobbet.

Det som kommer att bli riktigt svårt är att vända på dygnet till normala tider för mat, sömn och så vidare.

Kan jag säga att jag gjort något under semestern? Ja! Ingenting! För mig är det semester, att göra ingenting, låta dagen komma utan att ha planerat in någonting. Mitt arbete är så inrutat med möten upphöjt till tio multiplicerat med tre tusen, att jag får nog av den varan resten av året. Jag har inte behövt planera min fritid också.

Det som jag gjort väldigt oplanerat under min semester, är att jag börjat läsa och skriva så mycket mer på Twitter än vad jag gjort tidigare. Kanske arbetsdagarna nu kommer att stoppa mig i det, men jag tror att jag fått en ny twittervana. En orsak till det kan säkerligen vara att jag i början av min semester köpte en iPhone. Aldrig har det väl varit så enkelt att vistas på nätet utan att behöva söka upp och sätta sig framför en dator.

Det senaste dygnet har jag också försökt modifiera min blogg och lagt till en massa saker i menyerna. Kanske sidan ser rörig ut och kanske jag ändrar mig och tar bort alla bilder och länkar som tillkommit. Syftet har varit att ge en mer direkt bild av vem jag är om man nu inte följt min blogg en längre tid och bara tycker att jag är Mr MS Himselft. Nu kan man se vad jag följer på tv, vad jag läser för böcker och... det som gör mig lite ledsen att se – bilder av Gazzy.

Många frågar mig om jag inte saknar "sällskapet" och refererar då indirekt till Gazzy. Frågan är konstig. Nej, det är inte sällskapet jag saknar, det är inte en ensamhetsfråga. Det är "personen" Gazzy jag saknar. Alla de speciella egenheter och egenskaper som var Gazzy. Och det är just därför jag inte vill bli med katt igen. För det skulle inte vara Gazzy, inte vara ett substitut för Gazzy, inte ge mig Gazzy tillbaka.

Sommaren har också inneburit att jag läst fem böcker (de som finns i högermenyn) och jag hade tänkt recensera dem, men orkar inte här och nu. Parallellt läser jag just nu tre andra böcker. Hemsöborna, Sankta Psyko och Kampen om järntronen. Frågan är hur mycket jag nu hinner läsa... för semestern är officiellt slut. Nästa semester har jag inte förrän om åtta veckor och då under en vecka. Och så är där ju julleigheten. Kanske det är först då jag hinner ta upp de böcker jag nu så snörpligt fått lägga ifrån mig. För det är inte mycket jag orkar/hinner när jag arbetar. Vilken tur då att det är så givande och kul att få ha förmånen att arbeta!

Category: [Blogg](#), [Vardagsblogg](#) /

Förfall

[11 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Ett tweet jag gjorde i dag handlade om att jag valde att ha rosa pikétröja dagen till ära*. Och fotograferade beviset. Men nu är jag mest upprörd. Över dubbelhakan.



Man ska inte ligga på rygg och böja huvudet framåt. Jag gillar inte dubbelhakan. Jag borde aldrig fotograferat den. Och så allt detta gråa skägg. Nåja. Jag har söndagen på mig att piffa till mig innan det är dags för en arbetsvecka där jag ska försöka vara lite respektabel**. Och rosa? En engångsföreteelse. Jag har sett ut som en gris hela dan.

Eller för att vända fotot till något positivt – jag är en karl med hår på bröstet.

* Bara-för-att!

** Klippning + rakning – dock enbart ovanför halshöjd.

Category: [Blogg](#), [Surgubbe](#), [Vardagsblogg](#) /

Butikersrunda

[9 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Min tanke för dagen var att slänga soporna – om jag klarade av att gå ut. Efter måndagens maraton på jobbet, har jag varit väldigt ostadig plus att jag haft smärtor efter att ha trappat ner lite på helvetesmedicineringen.

När jag gick ut var det vindstilla. Solen sken. Det var bara +16 grader. Perfekt med andra ord! Den bästa sommardagen hittills! (Vindstilla är viktigt, annars tappar jag balansen, måste bero på örat eller nåt). Och jag kände mig stark och stadig. Så efter att ha slängt soporna hade jag tänkt gå runt hörnet för att köpa en strutglass i kiosken.

Men benen bar mig fortfarande, så jag gick förbi kiosken... och restaurangen... och skoaffären... och hälsokostaffären... och optikern... För att istället gå in i några andra butiker:



Jag gick till sista butiken på gatan; apoteket. Kortison är alltid bra att ha, samt att jag behövde mer smärtstillande gel. Det jag egentligen behövde fanns inte. Apoteket är ett "riktigt" apotek, men efter avregleringen så gapar det tomt på flera hyllor och frågar man efter något välkänt så har de aldrig hört talas om det. Det är då jag brukar gå in på apoteket.se och nätshoppa.

Efter apoteket slank jag in i kaloriaffären, d.v.s. godisaffären där de säljer **riktig** glass. Den godaste glass som finns. Som överträffar allt! Lejonet & Björnen. Tyvärr är det väldigt dyrt, två 0,5 litersburkar för 99 kronor. Men värt det!

För att uppväga det hela gick jag därefter in i frukt- och grönsaksaffären. De har fortfarande svenska jordgubbar och detta var tredje gången (litern) jag köpte detta. Svenska plommon har också kommit, så det blev några sådana också. Samt svarta oliver. Jordgubbarna var *inte* goda. I motsats till plommonet jag provsmakat.

Ja, det var väl ungefär allt? Det börjar dra ihop sig att börja förbereda sig inför arbetsveckan som följer så tätt på semestern (brukar vara så). Så mycket att tvätta...

Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Medicinering](#), [Multipel skleros \(ms\)](#), [Vardagsblogg](#) /

Sista semesterveckan

[7 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I dag har jag haft semesterdag nr 10 av 12. Mitt beslut om att arbeta måndagar under hela semestern har varit ett klokt beslut som jag inte ångrar. Men det ska bli skönt när semestern är över. Gårdagen på jobbet var lite kaotisk och jag åt bland annat inte på åtta timmar. Därför var jag väldigt trött i går, men kunde ändå inte somna. Detta har straffat sig i dag och jag är fortsatt helt utmattad (kanske skönt ändå att semestern inte är riktigt slut?). En kvart efter att jag vaknat i dag fick jag dessutom migrän. Med

andra ord har denna dag tillbringats i sängen då jag knappt kunnat stå på benen utan att falla. Men jag har åtminstone fått i mig lite mat och jag har fått vila, så förhoppningsvis så känns det lite bättre i morgon.

Varför – varför?! kan en hel semester passera utan att man hunnit göra allt det där man under året (åren, de läggs ju till varandra) tänkt "bara när jag är ledig så"...? Frågan är om det har med "hinna" att göra, eller om det bara är semesterlathet? Eller om det finns en tredje faktor, en x-faktor, som jag inte riktigt kan se?

Jag måste erkänna att jag ägnat mycket tid åt något väldigt onödigt men väldigt kul – min iPhone. Den skulle jag vilja gifta mig med om det hade varit legitimt. Jag ligger ju redan med den... Ja, den ligger bredvid mig på natten inom räckhåll. Så fin... tycker om att smeka den... fingra på den...

Category: [Blogg](#), [Kampen](#), [Vardagsblogg](#) /

Lösenordsskyddad: Del 3

[7 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Lösenordsskyddad: Händelselös semester

[6 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Lösenordsskyddad: Smått

[5 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Ange ditt lösenord för att visa kommentarerna. / [Edit](#)

Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Bäst på tv

[5 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Under cirka fyra veckor har jag inte tittat på tv eller på dvd. Inga serier har jag följt. Jo, tv:n har varit på ibland, men jag har inte följt något. OS passerar obemärkt förbi i mitt zappande och där är aldrig något jag landar i. Inget är värt min uppmärksamhet. Kanske det är semesterkänslan som slagit till. Eller min fascination över min iPhone. Eller detta att jag istället läst böcker (två ljudböcker med [Ajvide Lindqvist](#) och nu e-bok med [Strindberg](#)).

Men kanske det nu har vänt. Kanske jag återfunnit mina kära tv-serier. För det första så har jag återupptagit [Våra bästa år](#) (Days of our lives) efter ett uppehåll på två år (okej, jag har kanske sett fem avsnitt under dessa två år). Efter tio avsnitt så inser jag att jag inte missat något avgörande. Det enda jag missat är kvalitetstimmarna jag kunde haft om jag varit VBÅ troget. Seriens intriger är roande.

Jag har också väldigt mycket inspelat på dvd från tiden av anti-tv. Sju veckor/avsnitt med [Supernatural](#) där jag under kvällen betat av två avsnitt. Häxor, demoner och annat knytt som bekämpas av bröderna Winchester. Som har självdistans och kommer med dräpande (?) kommentarer. Samt refererar till andra tv-serier. Visst, ja! Dean Winchester i Supernatural hette Eric Brady i Våra bästa år. Japp, samma skådis – [Jensen Ackles](#) (se min blogg från [7/1 2012](#)). Jag lever i en liten tv-värld.

Category: [Blogg](#), [Teveserier](#), [Vardagslogg](#) /

Pekar

[1 augusti, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Ibland är det enklare att hänvisa till mitt [twitterflöde](#). Särskilt som jag i skrivande stund har en mördande huvudvärk.



Category: [Blogg](#), [Musik](#), [Vardagslogg](#) /

Place your Footer Content here

Wordpress Theme by ThemeZee