

Flärdskrivaren



Archive for 31 december, 2011

Freak of the year

[31 december, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

En vecka efter julafton. Och jag mår precis som för en vecka sedan. Helt klart en överansträngning efter att ha jobbat ensam en dag. Inga naturliga pauser. Reser mig aldrig ur stolen under dagen. Stressar för att ersätta alla. Panikartad insats för att klara deadline inför årsskiftet. Läxan jag lärde mig förra helgen var att jag måste sova. Mycket. Innan morgondagens arbetsinsats. Lyckligtvis störs jag inte av fyrverkeri, utan sover rätt okej ändå. Och så här nyårsafton måste jag lägga mig senast kl. 22. Ungefär som förra årets nyårsafton. Det är priset för att arbeta en nyårshelg. Som jag själv valt. Det är egoistiska jaget som erbjudit mig. Inte för att andra (som skulle jobbat) får vara lediga och fira med familj, släkt och vänner. Nej, för hur stressigt och hur påverkad jag än blir av att jobba helg, så gillar jag friheten. När jag berättar om ovan så är det kanske svårt att se friheten i det hela, men det är då jag har stenkoll på läget. Då jag upptäcker fel och brister som måste rättas till. Samt att jag på det här sättet får gå in i den yrkesroll jag gav upp den 1 april. Det är svårt att släppa helgerna efter att ha jobbat schema i mer än tio år.

Förra året skrev jag ([den 30/12](#)):

Nytt arbetsår (efter morgondagen). Undrar hur det kommer att te sig? Arslet fullt har jag alltid haft, och även om jag är lovad lättnad så tvivlar jag. Jag har hört det förr, så att säga. Men det är samtidigt spännande eftersom vi är utlovade väldigt stora organisatoriska förändringar samtidigt som vi alla byter tjänstetitel.

Årets sista arbetsdag. Undrar vad jag missat under min frånvaro? Mycket, skulle jag tro. En dynamisk verksamhet som aldrig vilar. Därför arbetar jag nyårsafton.

Ha! Ingenting infriades av det jag trodde eller hoppades på. Så då är frågan – vad hoppas jag med 2012?

1. Att återfå den styrka (fysiskt och mentalt) som jag hade före [10/6](#).
2. Smärtfri.
3. Jävligt mycket mer i lön (har man arset fullt skulle det sitta fint med också ha handen och fickan full).
4. [Skåne](#)resa.
5. Kunna ta ut mina sju veckor semester som jag har "rätt till" (allt över fyra veckor

är med arbetsgivarens goda minne).

6. Orka återuppta universitetsstudierna ([danska](#), ni minns?).

7. Kanske en resa lite mer i nordostlig riktning?

8. Det jag skulle gjort 2011 men inte kunnat: köpa ny soffa, köpa ny tv, köpa nya glasögon.

9. Testa en ny nattklubb? Var ett tag sedan sist. Man får gärna klämma på mig. Försiktigt.

10Gå ner i vikt och sluta snusa? Äsch. Det kan jag ju göra i år. Eller. Nä, 2½ timme leder varken till det ena eller det andra.

Så finns där något jag vill hinna med 2011? Alltså, nu måste jag vara realistisk:

1. Snusa (mm, nu blev jag sugen).
2. Duscha (yeah!).
3. Blogga (öhh, va?).
4. Önska.
5. Alla Ett Gott Nytt År!

Gott Nytt År!

Category: [Blogg](#) /

2011

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

Ska jag summera året som gått? Det är lätt sammanfattat:

1. Den 24 mars fick jag avliva Gazzy efter att hon hastigt försämrats i sin kroniska njursvikt.
2. Den 1 april tillträdde en ny funktion på jobbet och har aldrig haft mer att göra än nu.
3. I månadsskiftet maj/juni var jag hemma i Skåne för första gången på mer än fem år.
4. Den 10 juni startade mitt skov som följdes av komplikationer i form av bl.a. hälseneinflammation och svåra neurogena buksmärtor som bara fortsatt. Och fortsatt.
5. Efter en lång kamp fick jag en kortare sjukskrivning under hösten.

Sedan finns det inte mer att säga. Året har gått snabbt. Tiden går väldigt fort när man är sjuk och inte ser någon förändring från dag till dag. Det som varit mest förvånande är att upptäcka att årstiderna skiftar. Att även om man själv sitter där i svår smärta och vånda, där ingenting förändras – så ändras årstiderna.

Året började väldigt positivt för att övergå i något väldigt negativt. Men jag kämpar emot. Även om jag inte längre vågar tro på bot och bättring. För jag har inte den makten.

Category: [Blogg](#) /

Obehag och olust

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

Det har varit en orolig vecka. En krypande känsla. Olust. Jag har varit ledig, men det har inte känts bra. Smärtan har varit väldigt jobbig just denna vecka och jag vet inte varför. Och jag vet inte hur länge jag ska behöva dras med smärta. Den är förlamande och begränsande. I sju hela månader har jag dragits med detta som hör ms till i form av smärta. Känns olustigt att där inte finns någonting att göra.

Nu ligger en hektisk helg framför mig. Jag vet inte om det gör saker och ting värre eller rent av bättre. Varje dag är en kamp att ta sig framåt.

Category: [Blogg](#) /

Ordbruksnytt

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

Av hela min själ så avskyr jag nysare.

Category: [Blogg](#) /

Incestiöst

[28 december, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Som alla vet har Annika Jankell varit gift med Thorsten Flinck, och de har gemensamma barn. Därför blev jag förfärad när jag såg hur GP beskrev födelsedagsbarnet Annika (grattis på 50-årsdagen!).

Bloggarkiv

Välj månad ▾

Adminarea

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

Place your Footer Content here

Category: [Blogg](#) /

Att ta vid/börja om/fortsätta

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

De senaste månaderna har jag funderat en del kring min vikt och mitt nästa steg för att gå ner. Där är nog inget större problem eftersom jag har både motivation samt kännedom om tillvägagångssätt. Det som får mig att tveka är fokus. Jag har väldigt svårt att skifta mitt fokus från den smärta jag känner mer eller mindre konstant. I jämförelse med smärtan blir allt annat obetydligt. Ibland lyckas jag skinga tankarna (flytta fokus) under några timmar då jag arbetar, men det är allt. Jag är fortfarande väldigt fast i detta att sjukvården inte vill utreda vad min smärta beror på eller hur jag ska lindra den. Ibland tror jag att min helvetesmedicin fungerar, ibland inte. Och biverkningarna är fortfarande jobbiga.

Att gå ner i vikt är egentligen väldigt lätt. Det svåra är att vara motiverad för alltid och hålla vikten.

Och det är fortfarande märkligt att jag tar så många läkemedel där vanligaste biverkningen är anorexi. På vilket sätt skulle det märkas?

Hur man går ner i vikt? Jo, man följer Viktväktarnas gamla program från 80- och 90-talet. Effektivt och man utesluter inget (inga förbud). Dagens VV är ännu mer

fokuserad på att dra in pengar. De säger något om långvarig hållbarhet som motiv till att ha program som numera gör att man gå ner i vikt väldigt långsamt. För att man ska stanna kvar längre och göda dem med pengar. Men jag har inte tid med långsam viktnedgång. Det är ganska bråttom att gå ner i vikt – mycket och fort. För jag börjar bli gammal med följsjukdomar som stor riskfaktor till övervikt.

Men jag måste för ärlighetens skull erkänna att jag faktiskt också är rädd för att gå ner i vikt. Särskilt nu när jag är äldre så är hudens elasticitet sämre och allt kommer att hänga. Rent mentalt så föredrar jag att vara stor än hängig, så att säga. Men man ska nog ta ett problem i taget. Först vikten. Sedan får man se hur hudkostymen påverkats.

Det är inget nyårslöfte. Och jag bestämmer startdatum till 19 januari. Exakt 24 år efter jag gick med i VV första gången. Då gick jag ner 35 kg på sex månader. Men sedan kraschade mitt liv och jag har förhoppningsvis vid det här laget plockat upp skärvorna och kan gå vidare.

Category: [Blogg](#) /

Missad revej

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

Min vilja av stål gör att jag aldrig försover mig. Låt det okej? Nej, men det är åtminstone sanning att jag aldrig försover mig. Förutom att jag precis gjorde det för typ femte gången i hela mitt liv.

Inte ens som hormonstinn och trött tonåring var jag svår att få ur sängen på morgonen.

Så varför skulle jag just i dag försova mig? Och med en hel timme? När det var i dag som jag skulle sitta vid telefon och ringa jobbet prick 07? Nåja, det visade sig att jag inte missade något. Förutom mina morgonmediciner, men det var inte lika viktigt.

Däremot så är detta ganska vanligt – att jag stänger av väckarklockan i sömnen. Antingen innan det ringer, eller när det ringer. Och vaknar en minut senare. Vilket jag inte definierar som "att försova sig". Eftersom jag på ett undermedvetet plan vet att det är dags att stiga upp.

Problemet är detta med att jag stänger av väckarklockan. Min väckarklocka är min bärbara telefon. För att stänga av den ska man knappa in en omständlig kombination av siffror – ändå kan jag stänga av i sömnen. För ett par veckor sedan skulle det göra mig förvånad, men inte sedan jag härom natten vaknade på toaletten – hur jag nu hamnat där? Och hur ska jag undvika att försova mig fler gånger?

Men detta var första gången jag försövt mig med en hel timme. Vilken tur ändå att jag är ledig och inte hade ett flygplan inbokat.

Category: [Blogg](#) /

Jultema

[26 december, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Så här julens sista dag ska jag passa på att besvara ännu en jullista. På ett sätt är mina svar rent teoretiska eftersom jag inte firar jul. Men jag har en gång gjort det. Det var 1992 – nå, skämtade bara. Jag firade jul *fram* till 1992. Sedan blev det faktiskt en familjetradition att *inte* fira jul. Så *laid back* är vi...

1. Slå in påket med julklappspapper eller ge presentpåsar?

Julklappspapper. Och jag vill slå in själv! Det ska vara lite personligt knöligt.

2. Riktig grön eller plastgrön?

Jag har haft både och. Måste säga att jag föredrar riktig gran om den har riktigt tätt grenverk. Plastgran kan jag tänka mig (nästa år igen?), men då i icke-grön färg. Silvergran, kanske?

3. Ängel eller stjärna i toppen?

Spira, faktiskt. Av någon anledning tycker jag att stjärna i toppen är enormt fula.

4. Favoritornament, tema eller färg?

Julgranskulor, mycket glitter, änglahår och ljus. Granen ska vara smöckad! (Blir lite ledsen när jag tänker på mina originalkulor i glas som var ärvda, där jag var tredje eller fjärde generationen – de försvann genom 1. inbrutt i källarförråd, eller 2. vid tömning av min fars dödsbås – förmodligen vid båda tillfällena då det var uppdelat).

5. När kläs grön?

Den 23 december, på kvällen. Varken förr eller senare.

6. När åker grön ut?

Den 13 januari, som sig bör.

7. Favoritjulklappen du fått som barn?

Ingen aning. Kommer bara ihåg att jag alltid önskade mig, och fick, en ny pyjamas varje jul av morfar. I tonåren fick jag alltid en LP-skiva, oftast en begagna Kiss-skiva. Eller Modern Talking.

8. Vem är det svårast att köpa julklapp till?

Kvittar, det är alltid svårt.

9. Vem är det lättast att köpa julklapp till?

Till mig själv. Det är så mitt julfirande ser ut nu för tiden. Jag köper något speciellt till mig själv. I år fem säsonger av Supernatural.

10. Julkort i pappersformat eller elektronisk?

Jag har slutat med julkort, avsett format. Jag orkar inte hålla reda på vem ska ska få, vilken adress de har eller om jag missat skicka till någon som då måste få ett nyårskort. Elektroniska är jag lite allergisk mot eftersom det är förenat med så mycket (virus)risker. Däremot så tar jag tacksam emot alla former av julkort. Omtanken är fin även om jag själv inte visar samma uppskattning.

11. Vårstjulklapp du någonsin fått?

Minns inte, men förmådar att det är någöt från julklappsutdelningen i grundskolan där maxpriset skulle vara 20 kr. Nä, förresten! Värsta julklappen är nog den som min tidigare arbetsgivare ständigt envisade med att skicka ut – en värdelös kalender.

12. Bäst julfilmen?

Av tradition är de alla väldigt dåliga och typiskt amerikansk sötslisk.

13. När börjar du köpa julklappar?

Ungefär 1-2 veckor före jul. Skulle jag trö.

14. Har du någonsin skänkt eller sålt en julklapp vidare?

Nej, men kanske jag kastat den efter ett tag.

15. Julens favoritmat?

Janssen, sill och risgrynsgröt.

16. Julsångsfavorit?

Nej, usch. De överträffas bara i hemskhet av luciasånger. Men där finns en psalm. Stilla natt. Men det beror på framförandet. Gillar Sinead O'Connors version.

17. Stannar du hemma eller åker iväg på julen?

Beror på.

18. Kan du nämna på tomtens följare?

Nej, det ingår inte riktigt i vår svenska tradition att prata om tomtens renar.

19. Kan du nämna på de sju dvärgarna?

Nej, och vad har det med listans jultema att göra?

20. När på julfeston ska julklapparna öppnas?

När alla är mätta och belåtna och vill läsa kvällstidningen.

21. Vad med julen irriterar dig mest?

Tvånget med julklappar, mat, sammankomst, mys och stress.

22. Hänger du upp mistel?

Nej, ingen vet hur en sådan ser ut och än mindre vad de ska göra under den. Eller?

23. När upptäckte du att jultomten inte finns?

Ganska tidigt (eftersom jag alltid blev rädd tills de berättade sanningen). Men jag lurade mig själv ändå under ytterligare några år. Tills jag själv blev tillfrågad om att vara tomt en jul. Det tog väl kål på myten och självbedrägeriet en gång för alla. Då var jag kanske 11-12 år. Ha!

24. Vad är det viktigaste med julhelgen för dig?

Att den tar fort slutare än förberedelserna. Vardagen kommer väldigt snabbt igen.

25. Vad önskade du dig i julklapp i år?

Jag önskar aldrig – jag köper!

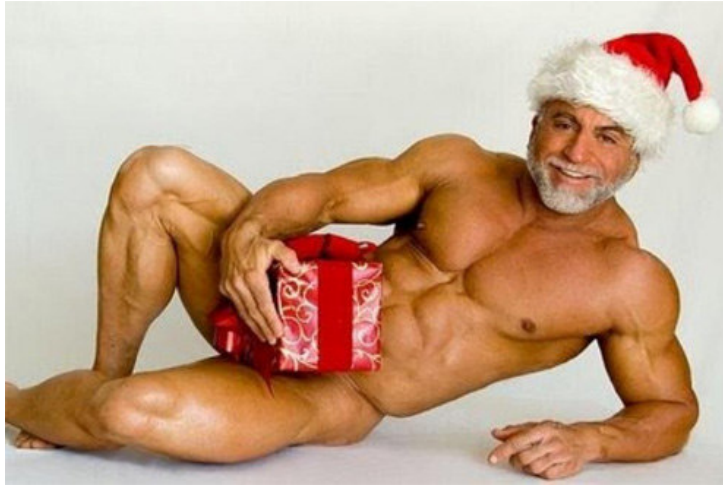
Category: [Nätlista](#) /

Under luvan

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

Efter gårdagens fötografi i bloggen blev jag plötsligt lite orolig över att man kanske tror att det föreställer mig. Jag vill nu genast sticka hål på alla fördomar som finns kring

mitt förfall, genom att visa en nytagen bild från i mörse. Som verkligen föreställer mig!



För sedan rasade min självbild och jag fick sjukskriva mig. Vet inte vad som hände, men jag fick åka hem från jobbet och ska nu sova. Och utröna vad problemet egentligen är. Stort ego, lögnare? I vilket fall som helst är jag yr och påverkad (tror jag har feber), är lite dålig i magen, mår illa.

Note to self: Gör den där jullistan jag fann på nätet så fort jag piggnat till.

Category: [Blogg](#) /

Illusion eller Vision?

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

För någon dag sedan skrev jag ett inlägg som jag tåg bort. Varför minns jag inte riktigt. Jag tror det har något att göra med att jag skrev att jag nu också blivit ombud i det fack vars nya namn jag fullkomligen avskyr. Och jag är tveksam. Blev jag ombud eller inte? Beslutet togs under en lunch och jag tror det måste göras officiellt under ett styrmöte med kollegerna. Och det är ett delat ombudsuppdrag. Tror jag. Alltså, jag vet ingenting.

Jag brukar säga med ironi att jag har utrymme att ta på mig mer arbete, att där alltid finns luckor som kan fyllas. Nåja. Ironi eller inte, så tar man mig på orden. Så jag är nog fackombud. Också.

Category: [Blogg](#) /

Stillsamt och slitsamt

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

Två sms-julhälsningar har jag fått i dag. Från människa jag inte känner. Jag börjar tröttna på att folk inte lär sig att jag har mobilnumret sedan ett år tillbaka, och inte han den där kända som alla försöker få tag i. Han som hade numret före mig. Det är lite märkligt att Telia släppt ifrån sig numret så snart efter att någon sagt upp sitt abonnemang. Men det var ett väldigt bra nummer ur min synvinkel – det är snarlikt det nummer jag har på jobbet.

I dag tänker jag på Gazzy. Det har gått några månader i dag. Jag saknar hennes närvaro i allt det jag gör, men samtidigt inte. Det är svårt att förklara.

Trött och sliten, en dag på jobbet. Jag har inte jobbat helg sedan midsommaraften och det känns. Det är så mycket större press när man är ensam på jobbet, även om jag i teorin då inte blir störd. Mer än pressen jag sätter på mig själv. Och som är nödvändig. Efter i dag hade jag aldrig mer tänkt erbjuda mig gå in en helg, men jag har redan boklat in tre helger på rad.

På jobbet såg jag hur mycket semester jag har att ta ut nästa år. Drygt sju veckors semester har jag nästa år. Jag får vara tacksam om jag kan ta ut fyra av de sju veckorna. Nej för att jag skulle få beviljat, men jag har inte tid.

Tänk, julaften och jag kan inte låta bli att skriva om jobbet. Men det har väl sina saker. Som att jag jobbat i dag. Kan vi ju säga...



Categori: [Blogg](#) /

Andras olycka, min lycka

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

I dag var det åter dags att betala månadens räkningar. Jag finner nästan ett nöje i denna sysselsättning. Ätminstone om det inte blir minus eller plus/minus något i bokföringen. Just i dag kändes det extra bra och jag kunde småle åt alla de som denna månad levt över sina tillgångar i form av mat- och julklappsinköp. Ännu en

fördel med att inte fira jul. Och man slipper hysteri. Ångest. Besvikelser. För vägs det verkligen upp av den förväntade tacksamhet man tror sig mötas av under julaftonskväll? Jag är skeptisk.

En gnagande misstanke. Tänk om folk haft fräckheten att gå hem tidigt från jobbet i dag! Tänk så mycket arbete som då väntar mig i morgon! Och för sig har jag inget emellertid lite arbete, men frågan är när jag dyker upp på jobbet? Flärdtjänsten är inte att räkna med vid storshelg.

Vad jag önskar mig mest just nu? Att jag slipper julmusik på radion i morgon. Att flärdtjänsten fungerar till perfektion (för första gången någonsin). Önskingar går aldrig i uppfyllelse.

Category: [Blogg](#) /

Jag är normal

[22 december, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Är jag en [workaholic](#)? Enligt definitionen så är jag inte det. För en workaholic är ineffektiv, och det är det sista jag är. Det känns däremot lite ineffektivt att vara ledig för vila och återhämtning. Att arbeta för mig innebär utlopp för kreativitet samt att jag då är till nytta. Jag börjar komma in i arbetsjulkänslan och känner mig irriterad över att ha tre dagar ledigt innan julaften och arbetshelgen är här.

Jag har inga svårigheter att fylla min tid som inte är arbetstid. Den är rent av stressigare än att hinna med på jobbet. Och då firar jag ändå inte jul på något sätt alls.

Varför önskar man god jul? Asociala jag tycker sånt är strunt.

Om jag glömmet – God jul! (social kompetensträning)

Category: [Blogg](#) /

Förstå mig rätt

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

Att binda ris åt egen rygg. Så känns det genom att jag (nästan) aldrig är gnällig. Jag saknar fullständigt empati för gnälliga människor i min omgivning. Det är väl därför vissa säger att de avskyr mig, är rädda för mig, tycker att jag är asocial (den nya termen som används om mig på jobbet, som jag hörde för någon vecka sedan) och så vidare. Vissa människor har sin gnällighet som enda drivkraft i vardagen (verkar det som), och jag tolererar det inte. I mina ögon beror all klagan på petitesseer. Istället för att rycka upp sig, så gräver många ner sig i egocentrerad "tycker synd om mig själv"-mentalitet. Jag blir *galen* på sådana här människor!

Okej, så jag visar inte förståelse eller medkänsla för gnällisar. Samtidigt visas heller inte jag förståelse eller medkänsla, och paradoxalt nog tror jag att det beror på att jag inte är gnällig. Sociala kinder är märkliga, kanske jag är en asocial varelse?

Jag är trött. Ett konstaterande. Jag säger detta, jag formulerar det med ord: Jag är trött. Genast får jag höra "jag är också trött". Nej, jämför Eder icke med mig! säger jag bara. Alla i min omgivning har kännedom om min ms. Jag har aldrig någonsin uttryckt något känslomässigt kring detta faktum. Jag har ms. Jag har också förklarat vad det innebär i realitet och hur jag fungerar, vilka förutsättningarna är. Då har jag förklarat min trötthet. Det är en annan trötthet som ingen annan upplevt, om de inte fått [diagnosen fatigue](#). För det är precis vad min form av trötthet är – fatigue. Jag vill inte behöva formulera mig på annat sätt än att jag är trött. Och då mötas av förståelse. Inte att man ska tycka synd om mig! Inte att man själv "också är trött". Och jag vill inte förklara för eller rätta någon. För då skulle jag upplevas som gnällig och att jag borde "rycka upp mig". Nej, det är inte så enkelt. Men förstå varför jag rent fysiskt och mentalt inte fungerar när jag säger att jag är trött. Förståelse är vad jag trycker på här. Inte tycka synd om mig eller tycka att jag är gnällig.

Varför vill jag ha förståelse? Jo, det underlättar min vardag med fatigue. Dra ner ljudvolymen. Prata långsamt. Upprepa gärna. Sätt inte kartonger på golvet i min väg. Min reaktionsförmåga påverkas, så visa lite hänsyn. Bara förstå. Säger man "jag är också trött" är man gnällig, för man fiskar efter bekräftelse där man ska "tycka synd om". Om jag i det läget tvingas framföra skillnaden, ses jag som överlägsen (rättar någon annan, vilket förödlämpar deras självkänsla) och gnällig. Nej, genom att säga att "jag är trött" menar jag att jag är objektiv. Jag delger fakta. Och underförstått ska man då visa lite hänsyn. Men ingen verkar förstå detta. Alltså binder jag ris åt egen rygg. För kanske jag borde bli ynkelig och gnällig, göra mig till ett offer för sjukdom och omständigheter. Visst, jag skulle säkert visas empati, men jag vet också hur mycket skit det skulle pratas om mig, att jag är lat, skyller på sjukdom och så vidare.

Hellre är jag då den där asociala varelsen som folk är rädda för och springer till chefen och klagar på. Ja, så gnälligt är det. Och jag accepterar det inte. Där finns ett socialt spel som jag inte vill delta i. Allt cirkulerar kring skvaller, gnällighet och ynkedom. Det är inte jag. Och jag är för trött för att bry mig. Jag har annat för mig.

Upplevdes jag som gnällig nu? Jag bara delgav en subjektiv bild av hur objektiv jag är.

Fast! Det jag egentligen ville ha sagt är att min fatigue just nu påverkar mig mycket. Förutom att den är sjukdomsrelaterad, så beror den också på läkemedelsbiverkan. Och jag kan inte ta den andra medicinen som ska motverka tröttheten (knarktabletterna, ni vet) eftersom den slår ut effekten av förnämnda medicin. Eller, båda medicinerna slår ut varandras effekt. Det är bara så. Jag har bara konstaterat det. Så här får det vara. Förstå bara vad jag menar med trötthet.

Category: [Bligg](#) /

Hur lång är din?

[20 december, 2011](#) / [J_tntas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det finns de som jobbar länge om dagarna. Det finns de som jobbar längre. Och det finns de som jobbar längst. Naturligtvis tillhör jag den sista kategorin – kommer först, går sist. Och så har folk mage att säga "du ser trött och sliten ut – ryck upp dig"?! Nåja. Jag hann åtminstone med allt det jag skulle hinna innan årsskiftet. Som att fiska hem ett par miljoner extra till jobbet. Fast så ser ju alla mina dagar ut. Ställde återigen frågan om jag inte kan få prövning. Men möts bara av hälskratt. *suck*

Så skönt! Nu är jag ledig hela tre dagar!

Category: [Blogg](#) /

Mr Fintstic söker bostad

[18 december, 2011](#) / [J_tntas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Tydligen skriver jag helt otroligt fantastiska artiklar enligt de kommentarer jag får här. Kommentarer som är på engelska. Som när jag skriver att jag är fet och ful, så får jag kommentarer om att det är informativt och att man tänker dela min sida med andra. Öh, tack? Nåja, jag vet att det är spamrobotar som är i farten och WordPress känner av detta och lägger automatiskt kommentarerna för godkännande. Jag förpassar dem vidare som skrappst.

Jag skulle behöva uppdatera WordPress. Tyvärr måste jag då också uppdatera databasen till ny version och det kräver hjälp av webbhälet. De gör det gärna åt mig gratis, under förutsättning att jag ska göra "ditt och datt" för att förbereda uppgraderingen. Och jag har ingen aning om vad de menar med "ditt och datt". De formulerade det inte som "ditt och datt", men för mig skulle de lika gärna ha sagt så. Jag känner inte för att fråga vad de menar, så det lär inte bli någon uppgradering. För jag är tveksam om det är värt besväret...

... för det känns som om nätet inte längre finns kvar i den form jag vant mig vid. Blogg, Facebook och Twitter känns dött. Jag känner mig som en stofil och klänger mig fast vid det, och jag vet inte vad alternativen är. Det känns som om jag borde lämna detta gamla förlegade, men jag vet inte var jag ska ta vägen istället. Jag känner mig inte bekväm med blogg, FB och Twitter. Jag vill börja om från början någon annanstans. Där jag får lite stimulans. En nytändning. Förslag? (Säg inte G+).

Category: [Blogg](#) /

Konsten i att ge upp

[17 december, 2011](#) / [J_tntas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det verkar som om jag alltid har ett projekt gång. Jag har aldrig slutfört några projekt, och kommer heller aldrig att göra det. Vad det handlar om är sysselsättning. Där är slutmålet aldrig det primära. Som att slutföra något.

Det där med att sammanställa mitt bloggarkiv verkar vara ett projekt. Det var trevligt så länge jag [örkade](#). Släktförskning är också ett projekt. Det var kul att jag hittade några glömda generationer, men göra släktträd? Nä. Sedan har det varit ett projekt att titta på alla dvd-filmer jag köpt i år. Låt mig då påminna om att jag har ännu inplastade dvd-boxar. Som jag köpte för fem år sedan.

Nu börjar jag bli uttråkad. Jag tappar energi i alla mina projekt och låter dem försvinna i glömska eftersom jag då istället tar upp nya projekt.

Mitt nya projekt är att lära mig Lotus notes 8. Jag fick det installerat på jobbet i går, men några manualer finns inte. Jag har alltså ett mejlprogram som jag ska använda mig av, där inga svenska manualer finns, jag får inte göra inställningar i programmet då jag inte har behörighet, arbetsgivaren har märkliga inställningar och begränsningar i programmet, det går inte att få support, det är inte samma version av Lotus som säljs och de engelska manualerna stämmer därmed inte. Så mitt projekt går ut på *trial and error*. Försöka hitta tips på nätet som kanske fungerar med den Lotus-version jag har. Och så har jag webbapplikationen också av Lotus vilket ställer till det. Samma id-fil till båda versionerna, ändå stämmer de inte överens. Frågan är om jag inte ger upp detta projekt innan jag ens börjat.

Det som jag måste få att fungera på klienten Lotus är arkiveringsfunktionen av mejl. Jag har inte behörighet att spara till arkivfilen och jag har inte behörighet att skapa ny arkivfil. Det är hela syftet med att jag fått programmet. Att kunna spara alla jobbmejl jag får då jag aldrig någonsin får radera några mejl. Inboxen är begränsad till 600 MB och hade jag inte (genom det tidsödande projektet från i somras) konverterat vårens mejl till pdf (projektet slutfördes delvis, men jag kan inte söka bland filerna) hade jag inte kunnat ta emot mejl i höst.

Okej, måndagens projekt blir att kontakta tekniker som får ge mig behörighet att skapa arkivfiler. Också ett projekt jag brukar lägga ner då man aldrig kommer fram till helpdesken på telefon.

Category: [Blogg](#) /

Dagens knark

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

I dag har jag haft väldig *flow*. Ja, utom i kväll, men då handlar det så klart om flärdtjänsten. Ingen bil. Chaufför som ljugit för trafikledningen. Som misstänkte det. Och så vidare. Jag önskar inte gå in på det.

Jä, "flytet" har annars funnits där. Tandläkarbesöket i morse innebär att jag inte behöver träffa tandläkare. Inga hål. Inga trasiga tänder (okej, jag är av annan åsikt). Inget behov av årlig reffyllning (som är en fin tradition vid det här laget). Ska bara tillbaka om en månad för att putsa bort lite tandsten. That's it! Men tyvärr är det en snusares lott att inte få hål i tänderna.

På jobbet har jag haft en annan typ av *flow*. Enligt eget tycke har jag varit oerhört inspirerande och spirituell. Närmast vitsig. Det blev jag redan i går och tror att det handlar om mina knarktabletter. När jag är trött blir jag inbunden. Är jag inte trött (tar knarktabletterna) blir jag närmast sprudlande. Kanske jag inte låter objektiv i denna beskrivningen, men jag kan ändå objektivt förundras över vilket skillnad det är. Att jag plötsligt kan bli så verbal.

Det som också kanske är bra för självkänslan är att jag dagligen får bevis för att jag har mer koll (och får rätt) än datatekniker. I dag ringde de mig 10-11 gånger och jag var envis. Till sist lyssnade de på mig och plötsligt fungerade allt. För jag hade rätt. Och jag har kämpat i ett halvår för att få ett dataprogram som "inte existerar". Märkligt. För programmet existerade tills de förmatade min gamla dator.

Alltså. Jag får nog återigen förklara vad jag menar med "knarktabletter".

1. På grund av ms-trötthet tar jag Mëddal (som egentligen används till de med narkolepsi).
2. Mëddal är receptbelagt och narkotikaklassificerat.
3. Egentligen är det inte narkotika, men räknas som dämpningspreparat.
4. Effekten är alltså inte narkotisk. Man blir inte hög. Istället ändrar läkemedlet hjärnsignalerna (central påverkan), ungefär som psykofarmaka.
5. Men det är lättare att prata om "knarktabletter" även om det är missvisande. Syftet är att uppnå ett normaltillstånd av vakenhetsgrad.

Category: [Blogg](#) /

Inget litet hetsar upp sig över

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

Att gå hos psykolog är en märklig upplevelse. På sitt sätt. Varje session avslutas med "var nu bered på att du kommer att få jobbiga känslöstermar efter våra samtal". Jag ställer mig väldigt frågande till det.

Det vi pratar om kanske jag inte ska gå in på, men det handlar om sådant jag bearbetat för flera år sedan och som jag bloggat om. Så stort självinsikt har jag ändå. Däremot så kan det vara lite intressant om vi någon gång kommer in på något som jag aldrig aktivt tänkt kring, för först då kan jag förstå det där med känslöstermar. Samtidigt vet jag inte om detta är syftet med min kontakt. För syftet var att komma till rätta med mina panikångestattacker som är sjukdomsrelaterade, men istället har det fått inriktningen "få bort smärtan". Och med smärta handlar det inte om någon själslig smärta. Tydligen ska terapisaletalen leda till att de plack jag fått i hjärnan, som ger upphov till smärtan, ska diskuteras bort. Eller nåt. Typ.

Om vi lämnar fokus på terapi för en stund, så tycker jag ibland att jag är tjugig. Att allt jag säger har jag redan någon gång skrivit på bloggen och fått skiftande synpunkter på. Och då också sådant som psykologen tycker är "hett stuff" och tror att vi kan gilla ner oss i. Sorry, men jag har gått vidare. Finns något nytt. Som jag inte bloggat om. Och som jag inte redan diskuterat under alla de år jag ägnade barndomen åt till att sitta och vända ut och in på mig själv hos kuratorer och psykologer.

Jag har svårt för att se vad det är jag ska lära om mig själv som ska leda till att det blir ms. Eller vad går det hela ut på?

Och känslösheterna känner jag inte. Bara likgiltighet. Vilken kanske i sig kan vara ett diskussionsämne.

Category: [Blogg](#) /

Kört

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

Flärdtjänsten kom aldrig, så jag fick ringa och efterlysa bilen. Då kom en upprörd chauffören eftersom han kört fram och tillbaka på baksidan av sjukhuset för att hitta mig. Eftersom det stod så i beställningen. Han visade mig beställningen som bevis: Bakskjutet framsäte. Det är sorgligt att de inte kan svenska bättre.

Men det höll på att bli problem redan i mörse med flärdtjänsten. Chauffören sa "och du ska till ***gatan". Snabbt replikerade jag "ja, i *annan kommun*. Samma gatunamn finns också i Göteborg, men det hade inte chauffören observerat. Att det i körbeställningen stod att jag skulle till annan kommun.

Dagligen förekommer problem som ovan. På jobbet har jag andra problem. Jag har begärt att få ett specifikt dataprogram installerat i månader, inget händer. Istället får jag de mest märkliga ursäkter. Den senaste är "vi kan inte installera programmet på din dator, för du har widescreen". Vad tusan har det med saken att göra?! (Särskilt som ett tvillingprogram fungerar utmärkt).

Datorer på jobbet är en sorglig historia. Jag har beställt och fått behörighet till ett program som kräver att tekniker kommer och installerar programmet. Men för att de ska göra det måste jag lägga in ytterligare en beställning. Det finns ingen paketslösning där jag får både behörighet och program samtidigt. Känns väldigt ineffektivt. Nåja. Nu har jag 20 olika behörigheter, men saknar två av programmen jag fått behörighet till.

I morgon bär det av till tandläkaren. Jag har bokat bil. Inte samma som flärdtjänst. Jag fick ringa Mådavien. Där kan man bättre svenska än de som befinner sig i Sverige och kör bilarna. Märklig värld.

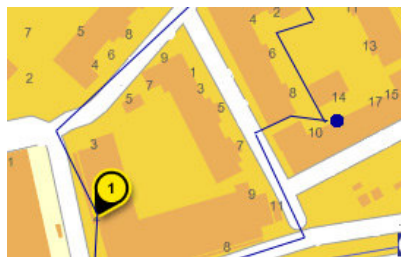
Förtydligande: Baskskjutet = baksjukhus.

Category: [Blogg](#) /

Morgontur

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

Det är löjligt hur trött och påverkad jag blir av att gå totalt 600 meter. Jag gick till Järnia och hem, och så här långt har jag inte gått på ett halvår.



Smärtpåverkad blev jag också. Jag vet inte om det beror på ansträngningen, eller p.g.a. att jag (också för första gången på ett halvår) hade byxor på mig. Jag menar riktiga byxor. Inte joggingbyxorna, utan jeans. Det är nog smärtsamt att ha riktiga byxor på sig. Men någonstans och någongång måste jag testa hur det känns och om det är möjligt nu när vintern är här, att kunna skippa joggingbyxorna. Det är inte klädsamt och inte praktiskt. Men av medicinska skäl får jag nog fortsätta ha joggingbyxor, varvat med enstaka stunder av jeans.

Vad jag gjorde på Järnia? Jag köpte en minigran till halva priset som jag har på bordet. Bäst av allt är att det var ett färdigmonterat visningsexemplar. Och så köpte jag en mobil. En sådan där mobil man hänger i fönstret. Som jag ska ha på jobbet. Ett hjärta i svart smide, vilket är passande på mitt jobb med tanke på vad det är för en arbetsplats (alla har svarta hjärtan?).

Hade det inte varit för smärtan, så skulle jag nu behöva en knarktablett då jag håller på att falla i sömn. Efter 600 meter.

Category: [Blogg](#) /

Jul(k)valet

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

Eftersom jag alltid är villig, så ville jag också besvara [Jerrys jullista](#). Men det är en svår lista. Antingen – eller. Alltså. 1. Jag firar inte jul och har inte gjort det på 30 år. 2. Jag är skåning och vi har andra matvanor vid jul. Som detta med brunkål, grönkål, rödkål, surkål... Självklart ska det vara brunkål! Och inga jävla potatisar ska finnas på

julbordet annat än i Janssons!

Pepparkakor – Lussebullar: De hör ihop. Bullen är förrätten, pepparkakan efterrätten. Men helst? Jag vet inte. Får man vara neutral och säga fruktkaka? Utan fikon!

Ischoklad – Marsipan: Enkelt. Marsipan! Ischoklad är som att äta den ister som stelnat i stekpannan efter att man stekt fläsk. Den där feta smaken ger mig kväljningar. Men egentligen föredrar jag nougat.

Köttbullar – Prinskorv: Eftersom jag anser det vara vardagsmat och inte speciellt juligt, så vet jag inte vad jag ska säga. Båda delarna är okej, men jag föredrar nog köttbullarna. Gärna om de är torra efter återuppvärmning i ugn. Och med hemlagad stark skånsk senap. Och brunkål.

Julkorv – Julskinka: Julkorv har jag ingen aning om vad det är. Det enda problemet jag har med skinkan är att den är kokt. Jag tycker att allt kött som är kokt är smaklös. Även om det legat i salt innan. För vattnet drar ut saltsmaken.

Lax – Sill: Sill! Inlagd lök- eller senapssill. Hemmainlagd eller köpt har ingen betydelse.

Revbensspjäll – Janssons frestelse: Jag gillar inte att gnaga på ben. Och revbenen brukar ha mycket muskelsenor som fastnar mellan tänderna. Och Janssons har fördelen att innehålla fisk.

Paradis – Aladdin: Paradis eftersom det är ljus choklad.

Rullsylta – Pastej: Inget av det. Jag står över.

Glögg – Julmust: Vad som helst utom julmust! Det smakar enebärdricka och av någon anledning så mår jag illa av det. Vet inte varför. Glögg är så där. Och det dricker man inte, man smuttar.

Rödbetssallad – Dopp i grytan: Nej, nej, nej! Usch, nej! Aldrig!

Ris à la Malta – Risgrynsgröt: Maltan gillar jag om där inte är för mycket vaniljsocker i. Annars finns det ingen gröt jag diskreminerar.

Äppelmos – Senap: Jag har aldrig hört talas om äppelmos i samband med julen. Vad är det för tradition?

Hemma – Borta: Om jag ska fira jul – borta. Annars hemma. Särskilt med tanke på att jag varje jul i tio år arbetat hela julen och inte skulle orka vara förväntansfull och social.

Utomlands – Sverige: Hemma råkar vara i Sverige.

Ge – Få: Varken det ena eller det andra förekommer. Däremot så köper jag julklappar till mig själv.

Mysteriet på Greveholm – Dieselrättor och sjömansmöss: Orkar inte följa sån skit. Jag är vuxen med andra intressen. Som Våra bästa år.

Chokladkalender – Paketkalender: Jag gillar inte något av det, av ideologiska skäl. Varför ska man ge barn sådant här? Är det någon form av belöning eller muta?

Plastgran – Äkta: Låt mig tänka. Jag har haft egen boende för tjugofjärde julen på rad. En gång har jag haft plastgran. En gång har jag haft äkta gran. Så vid 22 tillfällen har jag klarat mig alldeles utmärkt.

Arne Weise – Ernst: Sa jag att jag inte firar jul och att jag då är hemma? Jo, men jag tittar *aldrig* på tv på julafton! Man kan faktiskt ha annat för sig. Vem som sitter och tänder ljus i tv skiter jag fullständigt i.

Negativa svar? Kanske det är så att jag värdesätter andra saker än jul. Och kanske jag förknippar julen med sådant som är negativt från den tiden jag firade jul. Kanske jag inte kunnat ersätta julen med positiva upplevelser annat än att strunta i den. Därför är det också så tacksamt att ha jobbet att skylla på. Att jag inte kan fira jul. Att jag inte orkar. Att den inte betyder något för mig. Men det jag saknar är självklart barndomens jul. Traditionerna dog ut när jag och mina kusiner blev vuxna (vi firade alltid ihop). Ingen verkar bry sig, och jag tar inga initiativ i detta. För jag vet också att den både positiva och negativa bild jag har är enbart minnen som aldrig kan ersättas eller vidhållas. Det är bättre så här. Lugnare. Och betydligt billigare. Jag gillar inte riktigt den där matfrossan och julklappshysterin. Jul skapar väldigt mycket ångest – det är den jag ser hos andra, och varför vill jag ta del av den?

Category: [Blogg](#) /

Bling

[13 december, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

I dag är jag pepparkaksgubbe. Med betoning "gubbe". För jag vill örfila alla jag möter som har julgransglitter i håret. Jag menar inte de i luciatåget, och jag menar inte småbarn. Det jag syftar på är vuxna människor (märkligt nog oftast 50+) som springer runt hela dagen utklädda till julgran, hippie eller vad nu är det ska symbolisera. Jag anser att det man har som kläder eller utsmyckning ska uppfylla 1 av 3: Praktiskt. Snyggt. Häftigt. Tyvärr faller inte julgransglitter in i någon av dessa kategorier. Det är något man hänger i granen. På nåder kan jag godkänna att småbarn i ett luciatåg använder julgransglitter (där jag anser det vara snyggare med rött sidenband).

Lussefika till förbannelse. Nej, inte förbannelse, men väldigt frekvent förekommande. I dag hade vi på jobbet tre lussefika (fikor i plural?). I tre olika sammanhang. För samma personal. Av samma personal. Jag tacka jag till två inbjudningar, men nej till en. I vilket fall som helst resulterade det i att jag åt en lite (betoning liten) sallad till lunch. Jag känner mig ganska mätt. På lusse totalt sett. Måste man ha det varje år?

Nytt på jobbet: Inga clemintinskal i papperskorgen, för städerskan har blivit allergisk mot mögelsporerna eftersom det nya avtalet säger att papperskorgen bara får tömmas en gång varannan vecka. Så konstigt (Fundera på vad jag tycker är konstigt i sammanhanget!)

Category: [Blogg](#) /

Influenser

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

Vid två tillfällen de senaste månaderna har jag skrivit att jag borde ta fram mina tarot. Jag har inte spått på flera år. I lördags gjorde jag det. Det är svårt att återge något resultat, för det är privat. Även om jag la det för egen del.

Jag kan väl säga att det var Keltiska korset (tio kort, som jag fick utöka till tolv). Det som alltid är så märkligt att jag tror i förväg att det (tarotläggningen) ska ha en annan inriktning än vad resultatet sedan blir. Jag trodde det skulle handla mer om min hälsa med tanke på hur sjuk jag varit och där jag långsamt blir bättre utan att veta och det bara är tillfälligt. Istället handlade det om jobbet, något som jag absolut inte hade en tanke på innan läggningen. Och det handlade mycket om andra personer, liksom om min personlighet. Men fortfarande jobbinriktat. Resultatet var väldigt konkret, men eftersom det handlar om framtid så är jag skrockfull och vill inte gå in på det.

Sista kortet i Keltiska korset är själva slutresultatet. Det gjorde mig brydd. Därför kompletterade jag med ytterligare två kort för att få vägledning, men nä. De hänvisade bara tillbaka till kort nr 10.

Finns det något jag kan säga? Tja, det handlar om viljor (min och andras) samt någon

form av erbjudande som kräver snabb handling men där jag måste vila i vetskapen om att jag aldrig tar förhastade beslut annars och inte ska göra det nu heller. Och visst, både hälsa och ekonomi kom in i läggningen, dock inte kärlek. Det som också kom fram (och som är känt) var att jag är envis och tillbakadragen (egensinnig).

Men känslan är positiv. Den att jag plockade fram min tarot efter så många år. Tarot är vägledning mer än spådom. Bra som komplement till den där psykologen...

Category: [Blogg](#) /

På 66 månader

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

Dagens fundering (jag har funderat mer än i dag) handlar om läkare. Någon gång under utbildningens 5½ år så förvandlas de vettskrämda småglinen till... läkare. Jag kan inte definiera vad exakt det är som händer under utbildningens gång. Eller hur "slutprodukten" ter sig. För läkare är som folk mest, men även i privata sammanhang så finns det en osynlig glasvägg mellan oss och dem. Oss, vi "vanliga", De, de speciella?

Vad som är så speciellt med att tillhöra professionen läkare har jag aldrig förstått mig på. Ändå finns där något ogreppbart. De är inte förmer. De har inte större kunskap. De är inte (alla gånger) otrevliga. Där är en distans och en sfär som ofta är ogenomtränglig.

Profession. Ja, läkarna tillhör en profession med anor. Vi har väldigt få professioner i Sverige. Dit hör läkare och jurister, delvis också lärare och präster. Yrken som funnits länge och med hemligheter (?) som den oinvigde inte fått ta del av. Det handlar mycket om den akademiska utbildningen. Från början fanns där inte så mycket annat att utbilda sig till på universitetet. Det är de äldsta akademiska utbildningarna – läkare, lärare, jurist och präst.

Min undran är egentligen om den här förändringen – distanseringen – kommer gradvis under utbildningstiden, eller om där finns en enskild avgörande händelse?

Det som kanske jag mest observerar på en arbetsplats, är att läkare nästan aldrig blir personliga (än mindre privata) vid umgänge med oss arbetskamrater (och vi är ju inte kollegor). Kollegor utanför profession kan bli både det ena och det andra gentemot varandra, men inte ens inom profession sänker man masken. Prestige? Varför i såfall? Och är de ens privata med sina familjer?

Ibland kan jag tycka att detta är påfrestande. Och jag tycker synd om dem. Tack och lov finns det läkar som bekräftar undantagen. Märkligt nog så brukar de ha börjat sin karriär som sjuksköterskor. Och kanske det är nyckeln till frågans lösning, även om den är märklig. Empati. Sjuksköterskor brukar uppvisa stor portion empati. Läkar har

också empati. Men de visar den inte genom mimik och handling.

I tjugo år har jag funderat på ovan. Och det är nog därför sörjer att jag aldrig utbildade mig till läkare. För vad är det som händer under de där fem och en halva åren egentligen?

Category: [Blogg](#) /

Generika i min dosett! Göta Petter!

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

På söndagskvällarna roar jag mig med att fylla på [dosetten](#) för kommande vecka. Det är alltid lika spännande. Veckan som gått har jag haft en vit vecka. Ja, jag har bara tagit vita piller.

Men kommande vecka kommer där in en liten ful ankunge som är kycklinggul. Eller neongul. Så här skiftar det från vecka till vecka. Förra veckan hade jag ett rött piller. Och grått innan dess. *Notera dock att jag inte tar några blå piller.*

Anledningen till färgrikedomen beror inte på att jag byter ut läkemedel från vecka till vecka. Det hela handlar om [generika](#). Samma substans, veckans billigaste läkemedelsföretag som vunnit upphandlingen och därmed rekommenderas på apoteket. Jag skiter i vem som tillverkat det jag ska ha, eller vilken färg och form mitt piller för dagen fått. Men det är inte konstigt att äldre med många läkemedel får problem. Ett exempel:

- Patienten får recept på Tenormin p.g.a. hög blodtryck. Får på apoteket Tenormin 100 mg, en vit tablett med skåra och som det står Tenormin på. Företag: Pfizer.
- Efter tre månader går patienten till apoteket med sitt Tenorminrecept och får då generikan Atenolol (som är substansen för Tenormin) Actavis (som är ett företag). Tabletten är fortfarande vit med skåra, men är nu rund bikonvex och det står A1 på den.
- Patienten har 20 läkemedel att ta varje dag. Med alla förpackningar framme har man kanske kvar några Tenormin och står där med sina Atenolol, men tror inte det är samma läkemedel för 1) de heter inte likadant, och 2) tabletterna ser inte likadana ut.
- Vad gör patienten då? Tar, utan att vara medveten om det, dubbel dos. Vad händer då? Pulsen blir så låg (bradykard) att han/hon hamnar på akuten för utredning av långsam puls. Kanske man till och med hinner fundera på att lägga in en pacemaker innan man kommer på att det är en överdosering av läkemedel.

Så frågan är – vinner man något på generika när så många äldre hamnar på akuten för läkemedelsbiverkan efter överdosering? Eller blir det en kostnad för samhället som får ställa upp med sjukvård? Jag tror det går på ett ut. För anledningen till att vi införde generika berodde på att sjukvårdens budget åts upp av läkemedelskostnaderna (vi har subventionerade mediciner vars kostnad varje landsting/region får bekosta) och att vi då skulle få mer pengar över till vård. Men som sagt – jag tror det går på ett ut

med tanke på läkemedelsförvirringen bland patienterna. Så den stora kostnad som tillkommit är patientens lidande. Hur mäter man den? [QALY](#)? Men är där någon som bryr sig?

Jag ska ta ett gult piller i morgon.

Category: [Blogg](#) /

Insmörad

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

Smör är dyrt och periodvis svårt att få tag i. Jag behöver inte bry mig om detta. Av någon anledning så har jag aldrig gillat smörsmak i t.ex. hembakat. Istället är jag en margarinville. Kan man väl säga. Jag är inte uppväxt med smör och kanske är det därför jag inte lärt mig uppskatta smaken.

Det är väldigt svårt att avgöra om där finns någon skillnad mellan smör och margarin när man försöker läsa in sig på hälsoaspekterna. Transfetter. Härdat. Omättat. Svenskt. Importerat. Vegetabiliskt (olika typer av oljor). Behandlat. Tillsatser. Rekommendationer. Det är ett virrvarr av information, fördelar, nackdelar.

Det enda riktigt motsägeslefulla är att 1) animaliskt fett (rent smör utan tillsatser, förekommer knappt ens när det heter "smör") har i en (endast en) undersökning påvisat motverka åderförfattning, och 2) vegetabiliskt fett i form av lättmargarin eller ren olja är att föredra. Motsägelsefullt? Ja, jo. Ur ett hälsoperspektiv har man fortfarande inte fått något besked om nytta kontra skadeverkningar, då det är luddigt och inte konkret. Det enda man kan konstatera är att det är vår egen fria vilja (och samvete/plånbok/kunskap) som styr våra val. För det handlar mer än om enbart smör och margarin. Det handlar också om tillsatser och behandling (vid tillverkning). Och håller man diskussionen enbart till att gälla begreppen smör och margarin, så tror jag att man går efter smak(lök) och tradition. I mitt fall har jag alltid valt bort smör – för jag uppskattar inte smaken.

Det som vi ska oroa oss över är allt färdigtillverkat. I köpta kakors innehållsförteckning står nästan alltid margarin följt av en parentes där det oftast står palm-/andra oljor. På något sätt känns det inte riktigt bra. Även om slutprodukten är svensktillverkad, så har man importerat fett. Palmolja har negativ inverkan på hälsan, men framför allt på regnskogen och dess djur- och växtrike.

Mitt tips: Köp svensktillverkade fetter (smör/margarin) då svensk lagstiftning gör att de inte innehåller transfetter. Därefter: Köp inga färdigtillverkade produkter – tillaga/baka själv.

Vore bra om jag själv kunde efterleva mina råd, men... Spis och ugn får vila hemma hos mig.

Category: [Blogg](#) /

Styrka och svaghet

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

Trots att jag bönade och bad ("Stanna kvar, hoppa inte") fick jag kämpa för att inte förlora greppet där jag försökte hålla fast. Inte ens med viljestyrka lyckades jag hålla fast. Tvättmaskinen hoppade in i väggen. Det är lite lurigt när tvätten plötsligt snedfördelas i trumman samtidigt som centrifugen går igång. Sedan kvittar det hur jämnt fördelad tvätten är när man lägger in den torr. När den är våt kan allt hända – som att maskinen skuttar iväg.

Märkligt nog mår jag bra i dag. Normaltemp: 36,2. I går förmiddag: 37,4. I går kväll: 36,9. I dag: 37,2. Det blev inget mer av feberfrossan och kräkningen från i går. Jag förstår fortfarande inte vad det var som hände. Mikroinfluensa, vinterkräksjuka light eller maginfluensa efter att ha ätit skämda räkor? Jag tror kanske mest på det sistnämnda, förutom att jag inte ätit skaldjur på månader.

Och fortfarande ingen neurogen smärta i magen. För en vecka sedan gick jag upp på fuldos av min helvetesmedicinering och tydligen hjälper den. Jag är förvånad. Först ett halvår med djävulsk smärta, följt av upptrappning av en medicinering som inte hjälpt, men som nu verkar ge ett fullgott skydd?

Fullmåne! Kanske jag borde spå mig? Det har gått så många år...

Category: [Blogg](#) /

Here we go again

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

I en hel vecka lyckades jag jobba heltid innan jag blev sjukskriven!

Skrev jag inte i går om hur bra jag mädde? Det gör jag fortfarande. Min ms är oförändrad. Det som hände i natt var att jag drabbades av någon influensahistoria. Jag vet inte riktigt vad det är. Vad ger en (1) kaskadkräkning kl. 02, extrem frossa kl. 05 med feber (+1,2 över mitt normalvärde) och genomsvett kl. 10? Jag är inte förkyld. Jag har inte vinterkräksjuka. Jag har... vad?

Feber är inte bra för mig. Min medicinering gör att jag är yr. Med feber känns det som om jag befann mig i en centrifug. Jag kan inte hålla balansen, går in i väggarna hela tiden.

Jag har nog bara en vän i hela världen. Herr Alvedon.

Category: [Blogg](#) /

Kapacitetresursen

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

Mer om lösenord. På jobbet hann jag räkna till 18 st användarnamn/lösenord/pinkoder innan jag gav upp. Jag är ganska trött, eller snarare matt, när jag tänker på alla dessa program jag har åtkomst till. Det hade varit bättre om där bara funnits ett loggin – till datorn, och sedan skulle man ha automatisk åtkomst till allt det där andra. Möjligheten finns, men det projektet har lagts på is.

Förr skulle man komma ihåg telefonnummer, men jag minns inte några sådana längre. Minneskapaciteten är begränsad och informationen ersatts med ny – lösenord.

Om jag ska säga något om mitt hälsotillstånd. Sedan i lördags är jag uppe på fulldos av helvetesmedicineringen. Märkligt nog verkar den fungera -jag känner ingen smärta (även om jag känner att där varit smärta). Biverkningen av medicinen lämnar jag däremot av väldigt konkret. Cirka 1½ timme efter intag (morgon och kväll) blir jag riktigt utmattat trött och får dubbelseende. Lite jobbigt under förmiddagen på jobbet, men värre på kvällen eftersom jag då varit igång hela dagen. Större genombrott.

Jag har också blivit fysiskt starkare och klarar mer kroppsligt påfrestande saker som att stå upp i fem minute. Konditionen blir bättre. Och tack vare styrka och smärtfrihet, så känner jag mig också mentalt piggare och fysiskt mycket mer energisk. The ångvält is back! Det enda jag vill gnälla över är att jag fått så mycket mer arbetsuppgifter nu jämfört med för några månader sedan (innan jag blev sjukskriven). Jag får prioritera hårt på jobbet. Eller, där är egentligen bara en sak jag prioriterar bort – arbetstelefonen. Många är arga eftersom de inte får tag i mig, men då får de vara det. De kan mejla. Att prata med någon i telefon tar längre tid än att fixa något via mejl.

Nu är det bara sju arbetsdagar kvar innan jag går på juledighet (att arbete jul- och nyårshelgen är också ledighet för mig – det är något annat än mitt vardagliga arbete).

Usch, nu är dubbelseendet för jobbigt. Dags att sova. Två tre timmar tidigare än normalt. Men allt är okej, för jag börjar bli mitt gamla vanliga jag. Efter exakt sex månader.

Category: [Blogg](#) /

Chaffisknull

[7 december, 2011](#) / [Jontas](#) / [One comment](#) / [Edit](#)

Sammanhang. Knulla handlar om sammanhang. Ja, jag har hängt upp mig på det jag skrev i går om att ordet förekommer överallt i media numera. Jag har inget emot ord, för det är trots allt bara ord. Men ibland känns det som ett övertramp. Det jag tänker

på är följande när jag för några år sedan åkte med en taxichaufför som stannade för en tjej som gick över ett övergångsställe:

- Titta på henne där! Vilka granna pattar! Henne skulle man ta och knulla, eller hur?

Förutom att han objektifierade henne, så var det ett övertramp gentemot mig som resenär och i beroendeställning av chaufförens service. Jag kunde inte svara på hans fråga till mig (som mer var ett påstående) p.g.a. den där beroendeställningen. Jag kunde inte protestera. Jag kunde inte hålla med. Jag kunde inte ens efteråt anmäla honom till kommunen (som ansvarar för flärdtjänsten) eftersom sådant kan få konsekvenser för mig om samma chaufför får fortsätta sitt uppdrag och plockar upp mig vid annat resetillfälle.

Jag blev kränkt. Inte av ordet knulla, utan av sammanhanget där ordet ingick. Och vad det i sammanhanget betydde.

En del flärdtjänstchaufförer är stolpskott. Det har jag fått lära mig att leva med. Men där också de som är mer än okej, som har social kompetens (är väl inget avtalskrav från kommunens sida?) och som dessutom kör säkert. Det är nog ett större problem än deras åsikter och kommentarer. Ta mig dit jag ska, gör det i tid, men framförallt – kör trafiksäkert! Inte många lyckas med det. Ofta funderar jag på om jag är den enda i bilen med ett körkort.

Anledningen till att jag skriver ovan handlar inte så mycket om språkbruk eller hur det används. Jag är precis hemkommen efter en resa (trevlig chaufför, körde säkert, sa inga dumheter) där vi diskuterade flärdtjänsten och de avtal som kommunen tecknat. Det är inte bara taxiförare som kör flärdtjänst. Taxiregistrerade bilar kan också köras av bussförare som är anställda med annat avtal. Och jag som resenär vet inte skillnaden på chaufförerna. För frågan är – vilket är bäst, taxi- eller busschaufför? Nej, naturligtvis är där ingen skillnad. Åtminstone här har bussförare sämre rykte än dito taxi. Men det handlar om personligheter. Oavsett anställningsform eller körkort, så är det individer jag hamnar i beroendeställning till. Ibland stämmer personkemin, ibland inte. Det primära är att de utför sitt uppdrag, kör från punkt A till B. Det är bonus om resan blir behaglig eller en rysare (varit med om 3-4 krockar, eller?). I vilket fall som helst så anmäler jag rysarna och de blir avstängda från att köra flärdtjänst. Så man kan väl säga att jag gör samhällsnytta – för resor för andra brukare lite behagligare.

I dag var jag tvungen att gå in på ett möte (1½ timme) på min fredag. Flärdtjänsten är tröttsam utan att chaufförerna har med saken att göra. Jag kom 40 minuter för tidigt till mötet (sitta vänta) och fick sedan vänta 60 minuter innan bilen kom (stå och vänta – jag mår inte bra just nu fysiskt av det, men där fanns inga bänkar). Väntan tack vare flärdtjänsten var längre än det möte jag deltog i. Och det är utanför betald arbetstid. På min fritid. Sânt gör mig sur. Jag går aldrig mer in på ett viktigt möte som infaller på min fredag. Min fritid är värdefull. Särskilt när jag har så mycket att se på dvd.

Category: [Blogg](#) /

No comments ett minne blott

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

Ursäkta, men nu har jag svarat på alla kommentarer från 28 november och framåt. Jag offrade lite nattsömn. Jag har varit ovanligt energisk i dag utan medicinering. Tror det är kylan som gjort det. Men i kväll (natt) är det lite besvärligt eftersom jag fått stark biverkning av epilepsmedicineringen (a.k.a. helvetesmedicinen) där jag är svimfärdig (inte trött) och yr (dubbelseende). Men att svara på kommentarerna kändes också något som jag behövde passa på att göra så länge nu energin vara (och innan jag svimmar).

Category: [Blogg](#) /

Jailbird baby

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

En riktig dagbok. Jag har ingen aning om vad det är. Det är väl när man skriver ner sina tankar? Precis vad jag gör hela tiden!

Flärdtjänsten i morse var 15 minuter försenad. I kväll var den 35 minuter försenad. Enligt trafikledning berodde det på att beställningen skickats ut för sent till taxibolaget. Enligt chauffören berodde det på bilköerna. Skit samma, håll tiden! Och jag vet inte om där var ett samband mellan morgonens och kvällens resa – det var samma chaufför. På tolv år har det nog bara hänt 2-3 gånger att jag haft samma chaufför både morgon och kväll samma dygn.

Det sorgliga med förseningen på kvällen handlar inte om att jag kommer hem så mycket senare. Nej, där är två andra anledningar:

1. I dag tvingades jag sluta innan arbetsdagen var slut, eftersom flärdtjänsten inte kunde ge mig bil normal tid. Hjälpte ju föga, eftersom jag inte kom iväg från jobbet förrän då min arbetstid egentligen var slut. Jag kunde ha suttit kvar och arbetat och fått ihop min arbetstid.

2. Jag gick tidigare från jobbet, sa hej då till alla. Gick ner till den (icke-)väntande bilen. Sedan slutade mina kollegor. Och passerade mig där jag väntade. "Men, gick du inte för en halvtimme sedan?!" måste ha varit dagens mest frekventa fråga.

När jag ändå pratar jobb. Andra observationer från dagen:

1. Jag återgick i min gamla roll och skrev patientjournaler för första gången sedan [midsommardagen](#) (och nu är det nästan jul). Jag kände mig något ringrostig. Kanske

mest för att jag fick göra om en massa inställningar i datorn som byttes ut för månader sedan.

2. Och så fick jag trösta en kollega. Ibland är jag den enda som förstår.

3. En kopp kaffe per timme för att klara arbetsdagen. Det är mycket kaffe! Men jag behöver koffein när jag inte kan ta min knarktablett. Som jag alltså inte kan ta eftersom den slår ut effekten av epilepsimedicineringen (smärtasmärtasmära).

4. Sedan minns jag inte. Har ett vagt minne av en Felixpaj till lunch. Tårtkalas på eftermiddagen som jag inte kunde närvara vid (två meter från mitt rum där jag satt fastkedjad). Jo, jag fick visst ytterligare en datorbehörighet i dag (Gud, ännu ett [lösenord!](#)), så nu är jag officiellt den som har flest behörigheter (okej, inte officiellt – min inbillning, samt vet inte vad andra har – men KÄNSLAN*!).

Hemkommen borde jag vila, men jag har ett hem i förfall som behöver en uppryckning (skrivandet är en paus). Tydligt hade postmannen ringt på min dörr när jag inte var hemma, för han hade i trapphuset dumpat ett paket från Discshop med dvd-filmer (jag har ju så [lite att titta på](#)). Fängelsebryt säsong ett och Övernaturliga säsong ett (ja, översatt till engelska).

Knulla verkar ha blivit inne. Som ord, alltså. I övrigt tror jag det bara en fluga. Det är väldigt mycket "knulla" i dagspressen, i böcker och vid översättningar av tv-program. Tidigare skulle det lindas in med märkligheter som älskog och ligga. Knulla verkar vara begreppet på allas läppar. Själv vet jag inte... Det känns... smutsigt. Allt det här knullandet gör att jag känner mig våldtagen då jag inte kan värja mig. Jag får väl också börja. (Öh, vad tusan syftar jag på?).

* Känslan av att någon satt en lapp på min rygg med texten "FUCK HIM HARD". Det vill säga – mer behörigheter = mer jobb.

Category: [Blogg](#) /

abc123/password

[5 december, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Mitt absolut största helvete just nu är... Tada! Nej, inte vad ni tror. Eller vad ni nu trodde. Mitt stora problem är lösenord. (Kanske man gissade rätt efter att ha sett rubriken? Nah!)

För någon månad sedan hackade och malde någon Blogg-nånting (snacka om problem med minnet) där jag var medlem och lösenord var på vift. Jag uppmanades att inte bara byta lösenord, jag uppmanades också att göra dem säkra. Naturligtvis

lydde jag uppmaningen och bytte lösenord precis överallt.

Minns jag vad jag bytt till? Öh, nej? Det stod aldrig i den där uppmaningen om att byta lösenord. Och jag gjorde dem väldigt säkra. Nu kan bara en hackare komma åt mina konton.

Nästan. Jag tror att jag skrivit upp de nya lösenorden. Lite här och där på lappar. Inte nog med att jag bytte lösenord – jag har på några konton varit inne tre gånger och bytt lösenord!

Lyckligtvis kommer jag ihåg lösenordet till min blogg och till Facebook. Men Twitter... Jaja, jag kan begära nytt lösenord. På några konton kan jag inte det eftersom jag måste komma ihåg mitt användarnamn eller min mejladress. Öh, naturligtvis har jag olika lite varstans. Men kommer jag ihåg dem? Hm. Nej.

Ett framtida projekt – när jag har tid, lust och ännu mera tid – är att ta reda på alla mina konton, användarnamn, mejladresser och lösenord.

På jobbet har jag inte bytt lösenord till några program. Men jag vet inte vilket program jag har vilket användarnamn eller lösenord till. Dock brukar jag lyckas på tredje försöket. För det är lite mer inarbetat. Och det brukar fungera bäst om jag inte försöker minnas, utan låter fingrarna minnas åt mig.

Jag är bekymrad. Lite. Säger han som inte ens kan sitt eget personnummer.

Category: [Blogg](#) /

Våndan

[5 december, 2011](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Alla trösklarna man måste ta sig över tär på mig. De mentala trösklarna. Just nu känns den gångna helgan alltför kort då jag sovit bort den och ändå inte sovit tillräckligt. Det hade väl gått ändå om de kunde sluta lägga på mig nya arbetsuppgifter hela tiden. Min tröskel är att återfå kraften fysiskt och mentalt för att kunna tackla arbetet nu när jag gått upp på heltid.

Eftersom jag ännu inte tagit mig över den där tröskeln, så känner jag mig mest ångestladdad och fysiskt illamående när jag kommer hem på kvällen. Jag förutsätts vara frisk eftersom jag arbetar heltid, men så är inte fallet. Och jag har inget att sätta emot.

Veckan känns väldigt lång. Den *är* lång. Varje helg känns som en falsk målgång

eftersom åthämtning inte existerar.

Jag är bra på att finna lösningar, men just nu saknar jag idéer.

Category: [Blogg](#) /

Bourne, baby! Bourne!

[4 december, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

En viss panik har infunnit sig sedan jag började jobba "heltid". Hur ska jag hinna se allt jag spelat in på tv? Hur ska jag hinna se alla filmer och tv-serier jag köpt på dvd?

Hur illa är mitt tv-beroende? Låt oss säga så här: Min dvd-recorder kan bara förprogrammeras för 30 inspelningar. Jag tittar "live" på tv. Jag spelar in. Jag slår ihop inspelningar (två på varandra följande tv-program på samma kanal). Jag kan inte förprogrammera för en hel vecka då det inte får plats. Jag har har dvd-boxar med tv-serier som jag inte hunnit titta på. Jag har långfilmer (dvd) som jag inte hunnit titta på. Min "osedda"-hög växer sig högre och högre för varje år. Och jag har beställt mer som håller på att levereras hem till mig.

Ser ni vad ett arbete ställer till med?! Tv-soffan hinner jag bara besöka max två timmar per dag.

Men jag hade lite *flow* under fredagen/lördagen. Jag såg *äntligen* Ludlums Bourne-triologi med Matt Damon. Vid ett flertal tillfällen har jag sett öppningsscenen på [The Bourne Identity](#), men gett upp. I fredags tog jag mig förbi detta och filmen var okej, men inte mer. Därefter borde jag ha sett The [Bourne Supremacy](#), men filmerna hade blandats ihop i dvd-boxen utan att jag noterat det. Därför såg jag istället film 3 som nr 2. [The Bourne Ultimatum](#) var marginellt bättre än de andra filmerna. Slår jag ihop mitt betyg för alla filmerna, så ger jag 2½ av 5 möjliga. Anledningen till att jag ville se Bourne-triologin beror på att jag läste Ludlum för cirka 20 år sedan. Lite nostalgi.

Något helt annat. I går var Brandebys dödsannonser införda i GP. Lite tragikomiskt att se en för Kurt Olsson undertecknad av Damorkestern.

Category: [Blogg](#) /

Skicka vidare

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

Ibland glömmer man sånt man skrivit. Som i dagboken 1999-12-04:

I ett inspirationslöst ögonblick tittar jag till vänster om min dator. En adventskalender.

Usch, säger j...g. J...g gillar dem inte och h...r inte koll...t dr...gningen. M...n sk...tydiligen kunn...vinn...en skink... Nä, det är j...g inte intresser...d ...v. Titt...r till höger, en millenniumlott. Usch, säger j...g. J...g gillar dem inte och h...r inte koll...t dr...gningen. M...n sk...tydiligen kunn...vinn...en rymdres... Nä det är j...g inte intresser...d ...v. Skulle dett...v... höjden ...v lyck...? Låt mig i såf...ll vinn...båd...del...m...så j...g k...n skick...ut skink... i rymden. Jo, det h...de nog skänkt mig lyck...

Category: [Blogg](#) /

Fyra långa år senare

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

Åhå! Freddis [seriedagbok](#) är tillbaka! Ett ljus i skymningen.

Category: [Blogg](#) /

Den sanne klichéernas konung

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

*Är det inte det en..., så är det det ...ndr... Snuvan och halsontet försvann efter cirka åtta timmar. Ytterligare två timmar senare fick jag istället ont där jag brukar ha ont – i hjärnan eller var placken nu sitter som gör att jag har neurogen smärta i magen. Ändå tog jag *det säkr... före det osäkr...* och *dök in på* apoteket för att köpa Alvdeon, Bafucin och nässpray. Om jag trots allt skulle bli förkyld.*

När jag var heltidssjukskriven var det jobbigt (mentalt). När jag började jobba 25 % var det jobbigt. När jag började jobba 50 % var det jobbigt. Nu när jag jobbar "heltid" så är det jobbigt. Det är både ock. Negativt att jag inte är bra. Positivt att *j...g push... mig själv* och den vägen kanske blir bättre. Men trött är jag.

Ack, du ljuva helgvila! *Sn...rt är det månd...g igen!*

Category: [Blogg](#) /

Morgonvårda

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

Att vakna med halsont och snortäppthet är lite skrämmande. För kan det vara en förkylning? Eller har jag sovit på rygg och snarkat? Det är något som kommer att visa sig under dagen. Förkylning är inte en orimlig tanke med tanke på att jag har tillfälligt nedsatt immunförsvar. Eller att jag förra helgen umgicks med en förkyld moder (stämmer med inkubationstiden).

I vilket fall som helst är en förkylning något som försämrar min ms. Därför hoppas jag på ryggläge och snarkningar. Är det nu bara ett skrämselskott så blir jag bättre under

dagen. Jag kommer att bli bättre under dagen.

Category: [Blogg](#) /

Trött men lycklig

[1 december, 2011](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Första dagen på heltid är avklarad. Det gick bra, var lite jobbigt, ändå som det brukar, inte värre än vanligt och så vidare. Dagen blev inte lugn och sansad, vilket kanske inte är något som jag kan förvänta mig ens i vanliga fall. Morgonen började med ett möte i annan kommun och det drog ut på tiden. Jag fick akut ringa efter en taxi (tjänsteresa taxi, inte flärdtjänst) för att hinna tillbaka till min arbetsplats där jag kastade i mig en lunch samtidigt som jag skulle koka kaffe inför nästa möte som jag dessutom inte hunnit förbereda mig till. Och sista timmen av dagen gjorde jag annat som jag redan glömt. Det blev bara kaos av den här dagen. Okej, en sak minns jag. Att jag pratat oavbrutet hela mina arbetsdag. Aldrig har jag väl suttit med på ett möte där jag kan vara tyst.

Efter att knappast visat mig på jobbet det senaste halvåret, så var där väldigt många som hälsade mig välkommen tillbaka. Känns lite märkligt, för det känns inte som om jag varit frånvarande en sekund.

Men hur känner jag det rent fysiskt efter att ha jobbat en dag utan att egentligen vara återställd? Smärta. Den bryter igenom alla former av medicinering. Trött. Jag kan inte medicinera mot tröttheten eftersom det slår ut mitt smärtstillande. Lycklig. Jag har arbetat. Eller, det sista var väl lite mentalt.

Full arbetsdag i morgon också. Märkligt, men jag längtar faktiskt tills det blir helg. Kanske för att jag behöver sova. Sömn är alltid sekundärt när jag jobbar. Och vila hjälper bra mot smärtan, d.v.s. medicineringen får verka utan påfrestningar.

Förresten fick jag nytt beröm i dag. Och så slog chefen på mig. Se det som en cliffhanger...

Category: [Blogg](#) /

Wordpress Theme by ThemeZee