

Flärdskrivaren



Archive for 30 april, 2012

Grämelse - bitterhet - ånger

[30 april, 2012](#) / [Jontas](#) / [3 comments](#) / [Edit](#)

Ibland kan jag gräma mig väldigt. Som detta att jag aldrig såg [mänlandningen på tv 1969](#). En historisk händelse som man inte borde missat. Samtidigt kanske jag inte ska vara för hård mot mig själv, för det var sju månader innan jag föddes. Men ändå!

Jag är övertygad om att det är sådana här löjlga saker man grämer sig över. Sånt man vid tillfället inte kunde göra så mycket åt, och ännu mindre i efterhand.

Sedan kan man ångra sig, men det är inte att gräma sig. Och man kan vara bitter, vilket inte heller det är att gräma sig. Bitterhet är nog något jag aldrig grävt ner mig i, jag vill inte vara bitter då det är något som förmörkar ens sinne. Jag har sett det på nära håll. Det är fult.

Men finns det något jag ångrar då? Massor! Chanser jag aldrig tog. Förlorade tillfällen. Men också det är något jag inte ägnar så mycket tanke. Kanske i ögonblicket när man inser den förlorade chansen, men det är inget jag sedan åltar. För då är man snabbt i bitterheten.

Därför gillar jag grämelsen. Den kan vara kul. Som att jag missade en mänlandning. Som dessutom kanske aldrig inträffade enligt [vissa konspirationsteorier](#).

Jag har kul. Jag fastnar inte i mörker, för jag har för kul för det.

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

Bloggarkiv

Välj månad

Adminarea

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

Slit och släp/vila och sömn

[29 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Det jag är mest tacksam över, är att jag har fortsatt semester i morgon. Helgen har varit fysiskt väldigt jobbig och jag behöver verkligen vila upp mig. Dels på grund av en jobbig vinter och vår, dels på grund av att jag överansträngde mig rejält i går när jag gick till affären.

Jag är fortfarande väldigt förvånad över hur påverkad jag blev av gårdagens utflykt. I jobbet går jag längre men med utan problem. Jag förstår inte vad det var som egentligen hände och varför jag reagerade så påtagligt rent fysiskt.

Ändå är detta inte något som toppar mig nämnvärt. Jag har i dag varit ute några gånger och gått, och det känns inte bra. Men jag behöver nog det. Varför jag behöver

det, vet jag inte. Jag varvar sömn med sömn och med mera sömn, varvat med ansträngning.

Jag har inga planer för min semestervecka. Det är väldigt befriande. Annars skulle det inte vara semester. Just nu har jag inte ens några planer för morgondagen, annat än att jag måste göra något. Dock måste jag ha ett mål med att gå ut (i dag var det sopor och källsortering). Kommer jag inte på något annat så får det bli att gå till kiosken (i mitt hus) för att köpa en glasstrut.

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

Lösenordsskyddad: Berörd

[29 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

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

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Lösenordsskyddad: Kritisk

[28 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

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

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Sex månader minus en dag, Ica

[28 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I morgon är det [sex månader](#) sedan jag kunde gå till mataffären. Eller. I dag gick jag till Ica för första gången på ett halvår – så kan man säga!

Det är lika hemskt nu som då att gå och handla. Jag har inga problem att gå dit. I affären blir jag snabbt väldigt trött och utmattad. Hemvägen är det värsta. Jag är väldigt nära att falla, jag vinglar, har svårt med balansen, kan inte fokusera blicken, får paniktankar (inte panikkänslor) som gör att jag inte kan vara här och nu. Riktigt, riktigt hemskt. Och jobbigt. Men också denna gång kunde jag ta mig hem utan att falla ihop även om jag såg människor omkring titta lite märkligt på mig (jag tror jag började prata för mig själv samt höll på att gå in i en bil).

Märkligt nog kan jag springa som en gasell på jobbet, men då är jag inomhus och kan emellanåt sätta mig ner. Problemet verkar vara utomhus, avstånd och tid i kombination. Med betoning utomhus.

Något är verkligen galet med min syn och jag kan inte förklara riktigt varför. Jag har för mycket perifer syn (sidosyn) där jag tar in precis alla synintryck på en och samma gång utan möjlighet att sälla bort. Även om jag tittar rakt fram med fokuserad blick och utan ögonskakningar, så ser jag marken där jag sätter fötterna. Upplevelsen blir då att marken hoppar upp mot en underifrån. Därför vet jag inte riktigt var jag befinner mig,

känns som om man befinner sig i ett vakuum där hela världen svävar runt i små fragment och ibland gör rusningar upp i ansiktet mot en.

En lösning kanske skulle vara skygglappar – riktiga skygglappar, inte metafor för något. Men det skulle se märkligt ut. Ett annat alternativ skulle vara att inte gå til och från affären. Lösningen heter flärdtjänst och butik som ligger längre iväg (får inte åka flärdtjänst i närområdet). Då behöver jag bara gå inne i en affär. Sparar på krafterna samtidigt som jag inte utsätter mig för det där otäcka som kallas för utomhus. Andra alternativ är att åka från jobbet till affären och gå hem den sista biten.

I vilket fall som helst så lär jag få fortsätta med hämndtjänsten som får handla åt mig. Jag gillar det inte. Det är svårt att skriva en handellista åt någon annan. Och så är det väldigt dyrt. Okej, en hundralapp per vecka kanske inte är mycket, men på ett år blir det väldigt dyrt, samtidigt som kostnaden kunde tagits bort helt genom att jag själv handlat.

Det tråkiga är att jag inte verkar bli bättre efter skovet som började i juni förra året. Och jag har fortfarande hemsk smärta. Och jag kan fortfarande inte sluta med helvetesmedicineringen. Försämringen jag genomgått verkar vara bestående.

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

Freedom '12

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

Helt oförberedd gick jag på semester redan efter gårdagens arbete. Jag skulle egentligen inte gått på semester förrän på måndag. Ingen större skillnad kan det tyckas. Men hemkommen i går mindes jag plötsligt något väldigt väsentligt som jag skulle gjort i dag om jag hade varit i tjänst. Typ meddela de som ska täcka upp för mig vid ledighet. Så i går kväll fick jag skicka ut ett massmejl om att jag är borta i nästan två veckor. Det är lite väl sent att komma på detta när man redan gått på semester.

Därför måste jag vika dagen åt att besvara mejl kring problem som dök upp i och med att jag tog ledigt samtidigt som jag inte förberett någon på detta. Men det är mitt eget fel. Oavsett när semestern började så borde jag varit lite mer förutseende. Men sånt har man inte alltid tid med. Särskilt när man prioritera och förtränger i en skön kombination.

Annars verkar dagen lovande. Det verkar som om jag kan avverka mejlen i snabb takt för att sedan göra det som ska vara huvudsysselsättningen under min planerade frihet. Sömn. Något jag aldrig hinner i tillräcklig utsträckning trots fridagar och helger. Och så kanske jag hinner något jag försakat väldigt länge – gå-/styrketräna benen.

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

Lösenordsskyddad: Abrupt

[26 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

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

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Njutbart

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

En gammal favorit...



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

The Hell Smell

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

Det luktar skit i trapphuset. Stanken har funnits en vecka, men bara på mitt våningsplan. Det märks inget i hissen. Jag märker heller inget inne, men när jag öppnar min dörr ut i trapphuset håller jag på att storkna.

Jag kan inte definiera vad det luktar. Trasigt avlopp hos grannen (som aldrig är hemma)? Gamla blöjor? Död råtta i sopnedkastet som är plomberat sedan flera år? Död granne i stark förruttnelse? Nej, men allt skulle kunna stämma in. Jag borde göra en anmälan, men bryr mig inte eftersom hyresvärden aldrig brytt sig om något jag tidigare anmält på. Och i dag har jag sett alla som är ensamstående i min trappa. Förutom min granne som aldrig är hemma. Eller om han trots allt är hemma men väldigt... tyst?

Okej, jag får väl fundera en stund till på om jag inte borde göra en anmälan. Märkligt bara om ingen annan granne reagerat? Eller brevbäraren? Jag var tvungen att kolla med hemtjänstpersonal om de uppfattat samma doftsensation som jag ute i trappan. Jo, det gjorde de. Men då vågar inte göra anmälan då de är rädda för att det kan vara någon som legat och dött. Vad som är så otäckt med det vet jag inte. Men doften är jobbig, oavsett vad det är.

Jo, jag får göra en anmälan.

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

Surfstaden

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

Webbhotellet skickade ut en undersökning till oss kunder att besvara online. Sida upp och sida ner frågas det efter vad vi kunder tycker om tjänsterna vi får från webbhotellet. Förmodligen vill de få fram hur oerhört nöjda vi är och hur förträffliga de är.

Problemet är bara att webbhotellets server inte klarar av att man besvarar frågorna. Långa svarstider. Svaren man angett försvinner. Systemet kommer inte ihåg vad man svarat. Och så vidare.

Jag kan inte tycka att det är ett gott betyg. Att webbhotellet inte klarar av en enkel survey online. Själv gav jag upp efter att fyllt i samma svar i över en timme utan att komma någonstans. Hoppas ingen slurför frågorna, så hotellet får något att fundera på. Som sin egen kompetens.

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

Kan inte acceptera

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

Genom årens lopp har jag åkt väldigt mycket flärdtjänst. Cirka 8 000 resor tror jag det blivit. Under många år också med samåkning. Relativt ofta med förståndshandikappade medpassagerare som inte kunnat uttrycka sig. Och fler gånger än jag kan räkna så har jag fått vara den som fått agera språkrör och stoppat chaufförerna från att kasta ut dessa medpassagerare på helt felaktiga adresser. Men att jag själv skulle behöva tillhöra den här gruppen passagerare som skulle behöva ett eget språkrör som kan för min talan, det trodde jag aldrig.

Jag tycker inte att jag på något sätt är otydlig. Jag kan göra mig förstådd. Jag har inte ett psykiskt handikapp eller lägre grad av förståndskapacitet. Det är därför jag också blir så illa berörd av dagens flärdtjänstresa. Jag var maktlös trots att jag hade alla förutsättningar för att kunna agera självständigt och i klarspråk kommunicera. Jag gjorde aldrig något fel. Chauffören bara valde att ignorera mig. Mig ignorerar man inte ostraffat. Även om jag gjort en formell och skriftlig anmälan, så kommer det aldrig att leda till något. Jag blir inte kompenserad. Chauffören får inget straff. Taxibolaget behöver inte göra något. Kommunen behöver inte göra något. Så även om jag är av annan åsikt, så kan man tydligen ignorera mig och komma undan ostraffad.

Nej, det hände inget speciellt med mig bara för att jag inte kom till den adress jag bokat. Men ändå. Och med tanke på alla de som inte klarar av att bli avsläppta på en adress de inte avsett komma till.

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

Lösenordsskyddad: Allt är som vanligt

[24 april, 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](#) /

Färdtjänst i fuckin' Göteborg

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

Man blir lite ledsen (eller snarare trött och upprörd) när flärdtjänstchauffören vägrar köra mig till apoteket efter jobbet så som körbeställningen sa, utan istället kör mig hem under mina högljudda protester för att sedan bli avslängd här hemma. Som avskedsord tyckte han att jag kunde ha en bra dag.

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

S¶ It & Pepp¶ r

[23 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Salt och peppar är något jag använder i matlagning. Därför blir jag så förvånad över att vid lunchbordet se hur andra saltar och pepprar som om de aldrig smaksatt sin mat vid tillagningen. För jag tror att de redan gjort det en gång vid tillagningen, men att de har något beroende som måste tillfredsställas vid sittande bord.

Jag har aldrig gillat extra salt eller peppar i maten efter att maten tillagats. Gör man det i efterhand tycker jag att smakerna i maten försvinner och att salt och peppar tar överhand.

Men jag har nog alltid varit försiktig med, speciellt, salt. Inget salt på det kokta ägget. Inget salt på smörgåsens tomat eller gröna gurka. Frågan är om det är därför jag inte har högt blodtryck trots övervikt? Och jag är väldigt väl medveten om det dolda saltet som finns i övrigt i mat. Som i pålägg och färdigrätter (helfabrikat).

Kroppen behöver salt i små mängder. Samtidigt tror jag att man kan dra ner på saltkonsumtionen generellt sett, för jag tror också att man blir beroende av salt samt glömmar hur mat egentligen ska smaka. Och min mat är inte smaklös. Men jag förstår fortfarande inte hur någon vill förstöra sin matupplevelse med att salta eller peppra lite extra. Ibland ser det så överdrivet ut. Som om all mat var smaklös. Jag köper inte det.

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

Lösenordsskydd¶ d: Mindfulness

[23 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

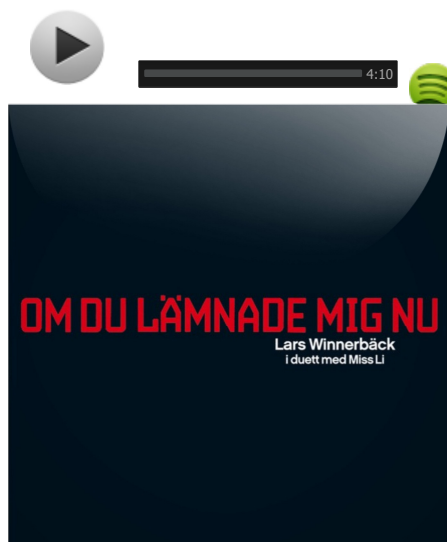
Det här inlägget är lösenordsskyddat. För att se det måste du ange ditt lösenord nedan:

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Lämn¶ de

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



Låten som [åkte ut från Svensktoppen efter 4½ år](#). Jag var tvungen att leta fram låten, för jag har aldrig någonsin hört den. Jag lyssnar inte på Svensktoppen. Men jag undrar hur den alls kom in på Svensktoppen? Eller är det där skitlåtar i allmänhet hamnar? Svenskhet är ibland väldigt fult.

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

Plö ner

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

Och jag sover som om jag aldrig tidigare gjort det. Dock måste jag vakna till vid något tillfälle i dag, för i morgon ska jag hålla i en föreläsning som jag måste läsa in mig på. Igen. Nej, för första gången, menar jag. Men ännu en gång ska jag hålla en föreläsning och nu i ett nytt ämne. Känslan jag har just nu är att jag kan föreläsningen utan att ha läst in mig på den.

För någon dag sedan fick jag den där nya mattan jag beställt. Rund och lurvig. Grå. Gråbrun. Gråbeige. Guldnougat. Grå. Alltså, jag vet inte vilken färg jag egentligen ser. Den ska vara grå, men jag ser alla andra färger än grått. Och ändå är matten helt enfärgad. Bara det blir snyggt sedan när soffan och soffbordet kommit. Leverans om cirka en månad.

Veckan som kommer. Hur ser den ut? Måndag: Tre möten/föreläsningar. Tisdag: Blank. Onsdag: Nästan blank. Torsdag: Möte. Fredag: Blank halvdag. Lördag/söndag: Jätteblankt. Eller – jag kan säga att allting är blankt från och med fredag kl. 11.30, för då stämplar jag ut för att gå på semester under en vecka. Som jag längtat! Först ska jag bara ta mig igenom några dagar på jobbet.

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

Lösenordsskyddad: Flytt

[22 april, 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](#) /

Otillgänglig

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

Min helg är fredad. Inga yttre störningar tillåts. Jag försöker ta hand om mig själv. Veckan har varit hemsk.

Jag drömmer om en specifik kombination: Pigg och smärtfri. Just nu är det antingen eller, men oftast samtidig trötthet och smärta.

Den här helgen vårdar jag mig själv. Sömn. Medicinering. Glädje?

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

Lösenordsskyddad: Oförståelse

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

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

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Riskfylld beteenden

[20 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

I dag satt jag bara och vände papper på jobbet. Ja, jag gick *äntligen* igenom min "göra-sedan-hög" som jag började spara till före min sjukskrivning före förra sommaren. Jag har ängslats månad efter månad för denna jättelika hög, som i praktiken var två höger för att inte rasa, då jag inte vetat om där låg något urakut som skulle gjorts. Men det var lugnt. Högen (högarna) finns kvar men har nu döpts om till "sortera-in-i-pärmar-senare-hög". Så jag var nästan produktiv, kan man säga. Vände papper, kom till slutsats, kan nu gå vidare med ett rent samvete.

Flärdtjänsten. Chauffören skrattade så han höll på att köra över både cyklister och fotgängare. Han tyckte att [Lilla Al-Fadji](#) på radio var det bästa i komikväg som fanns! Det tycker inte jag. Jag har nämligen humor. Till och med "Kom ketchup så går vi" är roligare.

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

Lösenordsskyddad: Förtroende blir min tilldelad

[19 april, 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](#) /

Bör torsdag

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

Det känns som om jag segat mig igenom den här dagen. Egentligen borde jag stannat kvar i sängen och inte klivit upp i dag. Det är ovärdigt att vara så här trött. Och jag vet inte den bakomliggande orsaken; vårtrötthet, postförkylningstrött, sömnbrist, överaktivitet, ms-fatigue, läkemedelsbiverkan, annat. Varenda fiber i kroppen skriker av trötthet, men åtgärd är inte möjlig. Den där åtgärden som innebär att man lägger sig. Jag upptagen. Jag har inte tid att lyssna till min kropp.

Jag vet inte om jag varit med om något roligt i dag. Jag har inte orkat notera det. Jag hade gärna sett att det varit lördag i morgon.

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

Lösenordsskyddad: Negativt kontraktivt

[19 april, 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: Att inte låtsas

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

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

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Surt

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

Insikter drabbar mig titt som tätt. Den senaste är att alla jämnåriga surkärningar rimligtvis borde göra mig till dito skitgubbe. Jag förundras väldigt över hur mycket folk klagar och hur det eskalerar i takt med stigande ålder. Om jag har lika lätt för att klaga tror jag inte, trots min aktningsvärda ålder. Okej, jag klagar. På typ orättvisor och systematiska fel. Surkärningar brukar däremot klaga på precis allt och alla. Och de drar väldigt hastiga och felaktiga slutsatser. Eller så är detta bara något jag noterat i

min umgängeskrets. De borde träda ur min umgängeskrets, för jag orkar inte med så mycket dålig energi.

Se! Nu blev jag en riktig surgubbe. Det måste vara smittsamt.

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

Hopplöshet och svårmod

[18 april, 2012](#) / [Jontas](#) / [4 comments](#) / [Edit](#)

Hur bloggar man egentligen? Vad ska man blogga om? I tre år har jag nu funderat på detta och jag tycker det är lite jobbigt att ha nischat sig som någon sjukdomsbloggare. Men vad annat kan jag skriva om? Jag har blivit så försiktig i överkant att jag inte vågar blogga om människor jag umgås med i min vardag, om mitt jobb, om flärdtjänst och hämndtjänst, saker jag reagerat över i media och så vidare. Frågan är kanske vad som hände med tanke på att jag var betydligt mer spontan utan hämningar i början av min "bloggkarriär". Kanske det var just det som hände – jag var för frispråkig och åkte på en massa smällar.

Mina läsare. Enligt statistiken är de cirka 600 per dag som tittar in. Ett fåtal kommenterar med ibland veckor mellan gångerna. Tre har på eget initiativ sökt (och fått) behörighet till min lösenordsskyddade del. Så intresset för min blogg är egentligen noll – även från min sida. Ja, noll, för jag avrundar nedåt. Det kan jämföras med mina glansdagar. Mejireloaden jag en gång hade fick 100 läsare. Besöksstatistiken har nog aldrig understigit 500 per dag, som mest hade jag cirka 1 500 besök per dag och drösvis med kommentarer.

Ändå blev jag lite inspirerad av Linda Skugge i SVT-programmet Min sanning. Tipset om att inte tänka, bara skriva och sedan inte röra texten. Kanske alla mina hänsyn borde omförhandlas? Andra verkar ju klara sig utan käftsmällar? Okej, där får ändå finnas ett par tabun. Jobbet och familjen. Men om det är hundra procentigt stopp? Jag får fundera igen. Men absolut – jag borde bli mer spontan.

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

Den gudomliga kylen

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

I går, eller om det var i måndags, fick jag en lättare ångestattack när jag insåg att det nu bara kan bli varmare ute. Och fuktigare. Kombinationen som gör det så svårt att andas, där man tror att man ska få syrebrist och kvävas av inte kunna djupandas. Jag har i många år funderat på att köpa en AC till sovrummet, så att jag åtminstone får någon fristad ibland, men kommer aldrig till skott. Även om jag inte är något fall för Lyxfällan, så är inte det ekonomiska ett problem (prioriteringar). Problemet är att finna exakt det jag vill ha, få det hemlevererat och installerat. Sommar efter sommar med ångest och andnöd.

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

Nu och sen

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

Det känns inte människovärdigt att få migrän för fjärde gången på en vecka. Det gör mig trött(are). Nedräkningen inför min semestervecka har börjat. Inte för att det ligger så nära i tid, utan för att jag är trött på att vara dålig och samtidigt jobba. Jag är i stort behov av lite ledighet.

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

Fritidsintresse

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

I valet och kvalet. I går sökte jag lite i kursprogrammet för hösten utbildningar på universitetet, men släckte ner innan jag råkade klicka in mig på någon utbildning. Jag har tillräckligt. Jag har inte tid eller ork.

Men så i kväll. Efter att ha funderat ett dygn, så tänkte jag att det kan ju inte skada att söka något. Något som jag skulle ha nytta av i jobbet och som nästan är intressant. Medicinsk statistik. Delvis håller jag ju på med sådant och känner att mina kunskaper inte är tillräckliga. Jag tycker inte om att vara otillräcklig.

Vi får väl se om jag kommer in. Först då tar jag ställning till om jag har tiden eller orken. Ett första besked kommer ju inte förrän till sommaren. Och utbildningen börjar inte förrän till hösten. Tiden går snabbt, men en kurs går också väldigt snabbt. Det är bara plåga under några veckor när man jagar litteratur, sedan ska läsa in den och därefter tenta av den. När jag är mitt uppe i studier så tänker jag "aldrig mer", men så fort jag slutfört något så blir jag sugen igen. Och jag har inte studerat sedan 2010. Det börjar bli dags. Jag vill väldigt mycket. Som att ta mig framåt. Samtidigt som det är ett tidsfördriv som tvingar mig att lämna tv-soffan.

Nej, jag sökte inga andra kurser. Jag tycker det börjar se magert ut i kurskatalogen. I och för sig skulle svenska vara intressant, men nä. Statistik är en kunskapslucka.

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

VAS 10 av 10

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

I dag har jag mått så som när jag mått som sämst. Smärtan har varit fruktansvärd. Yrsel och svimningskänsla har varit på gränsen till medvetslöshet. Så jag har gjort det enda jag kunnat göra – vänt med helvetesmedicineringen, d.v.s. börjat trappa upp istället för att trappa ner. Och jag överdoserar andra läkemedel också.

Alltings jävlighet; Jag fick migrän också i dag, men kan inte medicinera mot det då det krockar med andra läkemedel. Och så har jag suttit och delat rum med en urförkyld arbetskamrat, så jag riskerar att återfå min förkylning när det precis gett med sig. Jag orkar inte en förkylning till. Rent fysiskt orkar jag inte mer. Jag är på botten som det är just nu.

För att förutsätta att det blir bättre, så har jag nu bokat in 13 undervisningstillfällen (utöver det jag redan har inbokat). Jag tror att jag tycker om att föreläsa och stå inför människor. Förarbetet är alltid jobbigt, att läsa på, läsa in, lära sig. När det sedan sitter så är det kul att undervisa. Om jag inte har ont...

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

Timmerstock

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

Av någon anledning har jag alltid mer smärta när det är helg. Märkligt. Eller om jag är sämre på att ta läkemedel när jag är ledig. Men hur jag än gör, så är alltid smärtan värre på helgen.

Har jag beskrivit smärtan förresten? Det är som att köra bakom en timmerstocksbil och plötsligt bli spetsad av en flyende stock. Och man är vid medvetande hela tiden. Men spetsad. Och så tror jag att det gör lite mer ont än så, men jag kan inte svära på det.

Helgen har varit väldigt solig. Jag gillar soligt väder om det inte är varmt och om jag slipper vistas i solen. Så trots smärta så har helgen varit okej. Men jag känner väl inte riktigt för att åter börja en ny arbetsvecka redan. Jag vill sova mer. Men snart får jag en semestervecka. Och en ny matta... Och en ny soffa... Och ett nytt soffbord... Och fyrtio nya dosor snus...

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

Lösenordsskyddad: På tur

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

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

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Att stanna upp

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

Sprutor beställda. Snus beställt. Jag har inte hunnit göra det förrän nu, och det är akut. Ändå lär det dröja några dagar innan jag får mina produkter. Jag försumma väldigt mycket när jag arbetar, så tid och ork finns bara på helgerna. Förra helgen var jag för sjuk. Helgen innan hade jag besök.

Med tanke på hur de två föregående helgerna sett ut, så får jag kalla detta för en sovhelg. Äntligen ska jag få sova ikapp. Jag kan försaka sömn väldigt mycket utan att det bekommer mig så mycket. Får jag bara sova fyra timmar per dygn så fungerar jag någorlunda. Visst, jag kan vara trött, utmattad och på gränsen till medvetslös, men jag kan typ arbeta. Men efter några veckor så måste jag få sova.

Det var ett tag sedan jag skrev om min smärta och om min läkemedelsbehandling. Smärtan kvarstår men jag har lärt mig att handskas med den. Helvetesmedicinen är inte helt borta än, det tar några veckor till med nedtrappningsschemat. Helvetesmedicineringen hjälper inte alls har jag kommit fram till. Så där har jag gått och haft ont samt mått skitdåligt i ett halvår utan anledning. Det som hjälper någorlunda är om jag överkonsumerar Voltaren gel som är snäll mot magen. Dock har man på apoteket varnat mig för långvarig användningen, men vad varningen består i har jag aldrig fått veta. Den här gelen har jag tagit i perioder under snart ett år. För att det ska hjälpa måste jag ta dubbel dos. Gel. Gissa om jag är konstant kladdig? Och så är det svindyrt. 125 kr för en liten tub som inte räcker ens en vecka.

Kanske smärtan är mindre intensiv även utan gel. Kan det vara så att smärtan är i avtagande? Den är kronisk men inte livslång, den ska försvinna men det ska ta väldigt lång tid. Tio månader har gått men det känns som en livstid av smärta. Jag klarar fortfarande inte beröring på magen (byxlinning går inte, får fortfarande gå runt i joggingbyxor).

Och har jag panikångest eller inte? Jag klarar fortfarande inte av att själv gå ut men märkligt nog kan jag gå hur långt som helst när jag är på jobbet. Skillnaden är utomhus kontra inomhus. Det som är så svårt utomhus (och som jag tror leder till panikångest) är att jag fått väldigt mycket perifer syn. Sidosynen. Jag kan inte fokusera på en punkt framåt, utan ser precis allting runt omkring mig lika tydligt som det som är framför mig. Därför känns det som om marken hoppar upp på mig när jag är ute. Då ser jag inte heller riktigt vart jag går, tappar lokalsinnet, vet inte om jag fortfarande går eller ligger i en hög på marken.

Nej, jag vet väl inte riktigt hur jag mår. Jag försöker ignorera alla konstigheter för jag har inte tid med det här. Livet är sömn. Och arbete.

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

Lösenordsskyddad: Fem

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

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

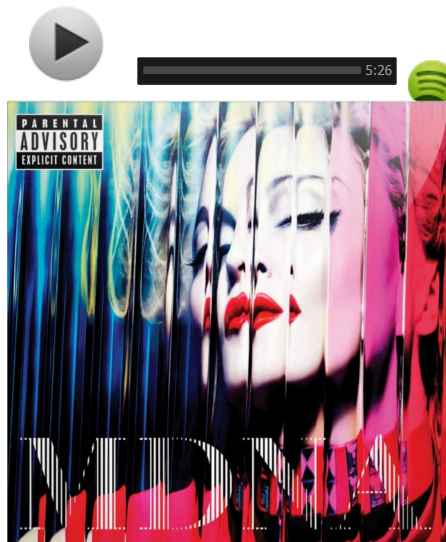
Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Bloggmusik

[12 april, 2012](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Nya funktioner måste man ju testa.



Har man Spotify kan man lyssna på låten ovan direkt i webbläsaren (ungefär som på FaceBook). Hur man lägger in en låt i sin blogg?

1. Högerklicka på en låt eller spellista i Spotify.
2. Välj Copy Spotify URI.
3. Gå sedan till webbsidan med [Spotify Play Button](#).
4. Klistra in den kopierade länken i fält 2.
5. Markera och kopiera den genererade kodningen i fält 3.
6. Klistra in i bloggen där html-format tillåts.
7. Voilà!

Update! Ett par saker är konstiga, kanske buggar? När låten spelats klart fortsätter den automatiskt att spela nästa spår från den lista jag kopierade låten ifrån. I det här fallet länkade jag till låt nr 2 från Madonnas senaste platta. Och efter denna låt kommer spår nr 3, men informationen ändras inte ovan utan där står fortfarande att det är Gang bang som spelas. Dessutom – eftersom jag klistrat in en html-anpassad sträng i min källkodning, så borde jag kunna centrera "spelaren" på sidan men det går inte.

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

Blackout

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

Det är veckor sedan, men i dag lyckades jag arbeta alla mina timmar. Min flexklocka tackar mig för det eftersom den visade 0:00 när jag stämplade in i dag. Inget är så svårt som att jobba in minus på flexen.

Jag försöker komma på något att skriva, men det är hjärnkaos efter alla intryck jag fått i dag. Eller om jag varit så fokuserad att jag nu efteråt inte riktigt kan ta in något annat.

I morse försov jag mig igen. Någon gång under natten hade jag stäng av larmet. Igen. Jag förstår inte riktigt hur det går till. Jag borde ha varit vaken när det skedde och därmed minnas det. För det är larmet på en telefon där man ska trycka in en omständlig kombination av knappar för att kunna stänga av det. Något som kräver att man är vaken och tänker till. Jag brukar ha svårt att stänga av även om jag är fullt vaken. Mysterium.

Eftersom inte detta är första gången (det är det jag menar med "igen"), så har jag alltid en backup i form av en mobiltelefons larm och den telefonen har jag placerat i andra ändan av sovrummet. Så jag vaknade redan 20 minuter efter att första larmet skulle gått igång. Och det var fortfarande två timmar innan jag skulle åka till jobbet, så jag hade marginaler.

Men jag är ändå nyfiken på hur det går till när jag i sömnen stänger av ett telefonlarm.

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

Lösenordsskyddad: Imploderar

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

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

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Förtjänst

[11 april, 2012](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Det känns nästan som om jag gjort en klipp. När jag var på Mio för X antal veckor sedan, letade jag bland annat efter en ryamatta. Jo, de fanns för drygt 3000 kr. Oavsett kvalitet så ger jag inte så mycket för en matta. Särskilt inte efter att hämndtjänsten förstört några mattor för mig. Så jag har letat på Ellos efter en ryamatta. Det har varit svårt. Vilken färg? Stämmer färgåtergivningen på nätet? Efter några veckors tvekan gjorde jag i dag slag i saken och beställde en grå, rund ryamatta. Pris: 799 kr. Okej, tänkte jag, det är mindre än 3000 åtminstone och man kan alltid ångra och köpa ny matta. Men oj, där var ju rabatt också? 50 %? Wow! Jag har nu köpt en ryamatta som kostar mig 399:50!

Alltså kan jag (teoretiskt sett) köpa tio Ellos-mattor till priset av en Mio-matta.

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

Det jag småpyr för

[10 april, 2012](#) / [Jontas](#) / [Kommentering avstängd](#) / [Edit](#)

Äntligen! I kväll känner jag mig i stort sett normal efter elva dagar med en envis förkylning. Även om jag fick gå hem lite tidigare från jobbet i dag eftersom jag hade feber. Men lite sömn verkar ändå ha fixat det, och kanske jag nu kan njuta lite av min obligatoriska fridag efter att ha förlorat hela påsken som bara varit host-och-snörrvel.

Eftersom jag var sjuk förra veckan, så hann jag aldrig det jag då skulle gjort på jobbet. Alltså fick jag i dag äntligen tid för att skriva ihop den föreläsning jag ska hålla i på torsdag. Dock tror jag att min fridag kommer att handla om att mentalt förbereda sig inför föreläsningen. Som jag bör memorera så mycket som möjligt. Det är då man kan berätta fritt och inte vara så styrd över det som samtidigt visas på en powerpoint. Ingen vill lyssna på någon som står och läser det som samtidigt står att läsa på en powerpointpresentation. Då kan man lika gärna mejla ut den där presentationen. Det handlar om att ge liv åt föreläsningen och visa engagemang som kanske då också smittar av sig och inspirerar. Efter 40-50 föreläsningar börjar jag nu bli van, men det kräver ändå alltid mycket arbete. Mycket handlar också om att jag måste känna min målgrupp; ta reda på vilka som egentligen kommer, vad de har för förväntningar, vad för frågor som kan dyka upp. Jag hoppas åtminstone att jag kan framföra något där man också förstår min kunskap och där jag kan bidra med något. Ödmjukhet och bestämdhet, också något man brukar behöva visa när man är föreläsare.

Nu hoppas jag bara att jag hinner gå igenom allt jag vill ha sagt på min föreläsning som inte får ta mer än en timme, innehåller 30 powerpointbilder och ska ha utrymme för fria diskussioner och frågestund.

Hm. Det verkar som om jag redan nu börjat förbereda mig rent menalt. Det blev väldigt mycket om min föreläsning.

Och min röst har kommit tillbaka. I grevens tid.

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

En förklaring

[9 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

På 10:e dagen har jag blivit subfebril och känner mig allmänt kass trots att både hosta och snorighet till stor del försvunnit. I vilket fall som helst är det arbete som gäller i morgon, annars måste jag skaka fram ett läkarintyg och det är i stort en omöjlighet i Göteborg (erfarenheten talar). Då är det bättre att gå till jobbet, försöka så gott det går, för att sedan åter låta en egen sjukskrivning träda i kraft. Låter så beräknande.

Frågan är om jag får tillräckligt med vila innan min arbetsdag. Den senaste veckan har jag sovit 3+2 timmar varje natt (inte sammanhängande, fått gå upp en timme varje natt). Jag skulle nog tillfriskna lite snabbare om jag fått vila något (i form av sömn).

Det som är och har varit jobbigt med den här förkylningen, är att det påverkar mitt häslotillstånd negativt också i övrigt. Jag har inte återhämtat mig från sommarens skov. Förkylningen kastar mig hälsomässigt tillbaka ett halvår, och jag som har kämpat så för att återfå något av styrka och ett vardagsliv. Nu får jag börja om igen. Det är kämpigt. En förkylning är mer än en förkylning för mig. Det är därför jag skriver som mycket om en simpel förkylning. Den skrämmer mig.

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

Påsk utan innehåll

[8 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Påskan är snart över, och jag som hade sett fram emot den i flera månader. Långledig. Chans till att göra allt det det är man inte hinner/orkar när man arbetar. Men självklart gick allt åt pipan med planerna då jag istället blev förkyld. Det har nu gått mer än en vecka sedan jag blev förkyld och det börjar väl så smått bli bättre. Det har (är) varit en rejäl förkylning där jag fortfarande hostar hejdlöst, snyter mig (tre storpäck näsdukar och nu inne på fjärde toarullen) och inte kan prata p.g.a. stumheten. Det tar på energin. Och detta att det drar ut på tiden.

Snart är det åter arbete som gäller, och det är något jag längtar efter. För jag känner mig mentalt redo att lämna sänghalmen för att istället sitta och hosta på jobbet. Och eftersom jag förlorade lite tid i veckan på att vara hemma, så känner jag så smått lite stress över sådant som måste fixas. Som den där föreläsningen jag måste skriva ihop inför nästa vecka (får dock ställas in om jag inte får tillbaka min röst). Jag är taggad. Jag har idéer. Jag är rädd att jag glömmer om jag inte får skriva den där föreläsningen snart.

Varför jag inte antecknar mina idéer? Två saker. 1) Jag är förkyld, sjukskriven och delvis förtidspensionerad – jag vägrar (numera) att arbeta på min fritid, jag besvarar inte ens min jobbmejl (vilket jag sedan inte hinner när jag är på jobbet – ingen får mejlsvar från mig just nu). 2) Jag behöver kolla upp några saker och den informationen har jag på jobbet.

Hur det går med mina tre säsonger av True Blood? Inget vidare. Jag är bara på säsong 2. Jag orkar helt enkelt inte göra något där hjärnan måste hänga med. Därför får det bli lite mer FarmVille.

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

Mitt inre rum

[7 april, 2012](#) / [Jontas](#) / [4 comments](#) / [Edit](#)

Minns jag inte fel så har jag tidigare skrivit om mitt inre rum. Jag upptäckte det för 20 år sedan och har ofta återvänt dit, särskilt om jag inte kunnat somna.

Vad hände för 20 år sedan? En bokhandel anordnade en föreläsning med en [andlig författare](#) där jag deltog som åhörare. Det förekom övningar och en av de övningarna handlade om att skapa sig ett inre rum, där man sedan bjöd in en annan (okänd) åhörare i sitt inre rum. Allt under tystnad, flummigt, new age. Den andra åhöraren skulle i ens inre rum göra något som man sedan skulle återge, samtidigt som den andra åhöraren skulle beskriva ens inre rum. Märkligt nog fungerade det.

Hur mitt inre rum ser ut går inte riktigt att återge. Följande bild är en vägledning.



En timmerstuga. Grova timmerstockar till väggar. Lågt i tak. Inga fönster. Ingen inredning förutom en stor säng med djurpälsar. Mörkt. Enda ljuset kommer från brasan. Ute är det natt och vinande snöstorm. Inne är trygghet. Nej, där var nog inte mycket som överensstämmer med bilden, men nära nog.

Men jag har ett inre rum till. Som är en verklig plats. Åbergen. Man kan väl säga att jag är mer eller mindre uppväxt i den bäckravinen med bokskog. Dit längtar jag alltid. Det är nog egentligen där jag vill leva. Tre generationer före mig har bott där. Och jag har inte varit där på 25 år.

Jag fann en sida med fina bilder från [Åbergen](#). Besök den gärna. Visst är det en vacker plats?

Andras inre rum:

[Jerry](#)

[Tofflan](#)

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

Lösenordsskyddad: Gå ing bananas

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

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

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Stum

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

Inte för att jag på något sätt vill friskförklara mig själv från den där jäkla förkylningen, men det känns marginellt bättre i dag. Fortfarande snorig och envis hosta, men jag känner mig något piggare. Kanske för att jag nu kan sova flera halvtimmar åt gången utan att behöva gå upp för att inte kvävas i mitt eget snor. Ett annat friskhetstecken måste vara att jag brygger kaffe. Senaste kaffekoppen fick jag i tisdags (tre dagar sedan?). Inget har smakat, men nu börjar jag bli sugen på diverse saker – som kaffe som jag enbart dricker när jag jobbar.

Annars är det ganska tråkigt att känna energin där man vill utföra saker, för så pass pigg är jag ändå inte. Men jag är uttråkad. Vill, men kan/orkar inte.

Något som annars är ett jätteproblem sedan någon dag är att jag tappat rösten helt. På jobbet i tisdags fick jag stänga av telefonen, för jag kan inte prata. Och det kan jag fortfarande inte. Och jag menar det. Jag. Kan. Inte. Prata! Hostan har tagit mina stämband.

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

Lösenordsskyddat: Tid och avstånd

[5 april, 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](#) /

Söm förväntat

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

Det känns ungefär som man kört ner en oskalad banan i halsen på mig. Ungefär så pass fungerar min andning med denna jäkla förkylning. Hostar tills jag kräks, men fortfarande totaltät av snor. Kan inte sova på grund av allt detta. Jag tror inte jag kommit upp i tio timmar med sömn senaste veckan. Och det var bara att inse att det inte blev någon arbetsdag i dag. Att sitta på en utbildning i åtta timmar där man hostar tills man kräks... Nej, jag tror det är bäst att bespara sin omgivning det. Och utbildningen, som är obligatorisk, kan jag gå vid ett senare tillfälle (i höst, vi är snart där).

Jag tycker synd om min fladda näsa som på tre dagar mött två storpack näsdukar och en rulle toapapper.

Åh, det är torsdag! Insikten kommer sig av att jag hör hur min trappuppgång städas.

True blood... Jag förstår inte. Jag köper den ena dvd-boxen av tv-serier, efter den andra. Varför ska det vara så svårt med översättningarna och det svenska språket? "Kan du åka hem och vecka henne"?! Är det nu inte en felstavning, så är jag djupt

oroad. Är det en felstavning blir jag förbannad eftersom jag betalat (okej, fått fakturan) för något som inte är korrekt.

För att återgå till min förkylning. När näsan åter kan känna aromer, så tänker jag äta något som jag då kan uppfatta som gott. Typ fisk. Jag vill ha fisk. Fisk är gott. Nyttigt och gott. Fisk.

Undrar om jag har feber?

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

Tiden

[4 april, 2012](#) / [Jontas](#) / [2 comments](#) / [Edit](#)

Det bästa jag vet är att kråkas. Dessutom varnar man för anorexi som biverkning för två av de läkemedel jag tar. Ändå ser jag ut som jag gör. Som en övergödd gris som skulle slaktats för två jular sedan.

Nej, jag vet att det är lätt stötande att skriva om kråkas och anorexi, men jag befinner mig ju på andra sidan av ytterligheten. Det jag ville ha sagt, var att det var väntat. Att jag skulle kråkas av allt snor som samlat på sig under natten. Och det känns väldigt skönt att kråkas, för det rensar andningsvägarna något. Dumt nog har jag fortsatt att ta nässpray med kortison, och dumt nog har jag fortsatt näsblod.

Trots allt så känns det ganska okej i dag. I morgon vill jag inte ha några symtom alls, för då är det åter dags för en heldagsutbildning annorstädes. Det känns alltid så smutsigt och äckligt, när man är förkyld i en miljö där man inte kan slappna av. Hemma eller på jobbet är okej. Där kan jag snora som jag vill. Men att sitta på en utbildning där man inte kan gå undan och där man sitter med andra... Nej! Usch! Måste bli ännu lite bättre tills i morgon.

Påskan är i antågan. Fyra dagars ledighet. Jag vet vad jag har att göra. Jag beställde en ny tv-serie som dvd-box. Japp, något som jag redan sett på tv. Säsong 1-3 av Tru Blood. Varför? Jo, SVT har haft den dåliga smaken att hacka upp serien och ha långa sändningsuppehåll över år! Jag har inte riktigt hängt med i handlingen trots att jag aldrig missat ett avsnitt. Om serien är bra? Nja. Fläckvis.

Påskan i övrigt? Det beror på mitt hälsotillstånd. Jag skulle kunna slänga 20 sopsäckar utan vidare med trasiga kläder och annan skit. Om jag orkade gå igenom vad som ligger i garderoberna. För av någon märklig anledning så har jag den dåliga vanan att tvätta trasiga kläder för att sedan lägga in dem i garderoben.

Och så är där en annan sak. Min digitala identitet, där jag köpt webbadress och allt. Vad ska den egentligen innehålla? Hur vill jag framställa mig själv i mer officiella sammanhang (än det här)? Att lägga ut sin CV är så 2001. Att länka till alla intervjuer som gjorts med mig är så... Oförsvarbart. Det som var sanning då, är inte sanning nu.

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

Lösenordsskyddad: Allt ch lite till

[3 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

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

Lösenord:

Category: [Lösenordsskyddat](#) /

Segt i ch dant

[3 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Inget nytt finns att förtälja – jag är fortsatt förkyld. Inser också att det var dumt att köpa nässpray med kortison. Efter en dos har jag nu haft näsblod i ett dygn.

Trött. Jag är så trött. Kanske också beroende på att jag i dag arbetat hela dagen trots att jag ständigt fått höra "du ser så sjuk ut – varför går du inte hem". Men jag har verkligen inte tid med sådana dumheter som att vara hemma för att tillfriskna. För jag har verkligen inte tid. Jag hinner ju inte ens när jag jobbar full tid. Min lista över ogjorda men urakuta saker att göra bara växer.

Jo, man tackade mig faktiskt för att jag arbetade trots att jag är dålig. Men man gillade inte att jag nu inte dyker upp på en vecka. Fackligt arbete, heter det. Sådant ska också hinnas med på arbetstid.

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

Steg 2: Snuva i ch h i sta

[2 april, 2012](#) / [Jontas](#) / Kommentering avstängd / [Edit](#)

Förkylningar skördar offer. I 4 timmar och 7 minuter stod jag ut innan jag fick avbryta arbetsdagen och se mig (ned)slagen. Ändå var det i sig inte särskilt jobbigt att vara på arbetet, eftersom jag satt still. Det tog inte på krafterna, så att säga. Det som tar på krafterna är förkylningen i sig som fritt härjar med min redan ledbrutna kropp. Jag känner mig febrig, yr, ostadig, andfädd och allmänt manligt klen.

Nej, jag har ingen feber även om det känns så. Jag har normaltemp som pendlar mellan 36,0-36,3 grader (ja, det är normalt för mig – feber har jag när tempen visar 36,6 – kontrollerat och verifierat av sjukvården).

Jag ska på't igen i morgon. Jag ger mig inte. Förr eller senare besegrar jag förkylningen. Jag har absolut inte tid till att vara hemma.

Kombinationen ms och förkylning... Lika med Så Mycket Värre.

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

B i t i ch bättring sökes

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

Klockan 23.39 i går kväll blev jag förkyld. Det var då jag – kl. 23.38 mått bra – plötsligt fick fruktansvärt ont i halsen samt blev totalt igenmurad i näsa och svalg. Varför det inte kom smygande eller tilltagande, beror säkert på att jag är väldigt observant på vad som händer med min kropp. Alla symtom noteras. Och det var då jag blev påhoppad med en förkylning.

Frågan är om det är en jobbig förkylning? Ska jag behöva vara hemma för den? Förvärrar den min ms? Kommer jag att få hosta (som är extra traumatiskt för kroppen)? Feber (också illa vid ms)? I inledningsfasen är det alltid halsont, som ganska snart går över (inom tre dagar) i extrem snorighet som sedan brukar avslutas med långvarig hosta. Men det kan stoppa vid det halsonda.

Jag har klarat mig ovanligt länge. Ingen förkylning i höstas, vintras eller nu tidigare i vår. Jag har fasat. Jag är fortfarande i för dåligt skick för att också drabbas av något så trivalt och relativt farligt som en förkylning. Men det var bara en tidsfråga.

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

Place your Footer Content here

Wordpress Theme by ThemeZee