

Ingers tankar



Vardagens *små* förtretligheter *... och hur de avhjälps*

Att drastiskt få försämrad syn gör att man måste bli extra duktig på att veta var man lägger saker och ting. Så många extra steg det ändå behövs när synen sviker. Så mycket onödigt letande. Och så mycket merarbete. Avståndsbedömningen klickar och man håller utanför glaset.

Man ser inte det finstilla på mobilen, paket och skyltar. Att läsa böcker och tidningar går långsamt med förstoringsglas. Man ser inte det som man skulle se och behöver åtgärda. Man måste alltid ha en ficklampa och ett förstoringsglas med sig i väskan.

Härom veckan bakade jag bullar fyllda med min hemgjorda pesto. Tyckte de hade svårt att få färg så jag ökade på gradtalet och satte på ugnens snabbfunktion.

Det skulle jag inte ha gjort. Det var ingen fara med bullarna men eftersom jag varit generös också med smöret så blev det en del os från ugnen när jag öppnade luckan. Direkt satte

brandlarmet igång. Brandlarmet sitter i taket i trapphuset till ovanvåningen.

Förra gången det hände något liknande råkade jag ha stegen på ovanvåningen och då kunde jag återställa larmet tämligen fort. Men det var en riskabel manöver. Den här gången sprang jag upp direkt men insåg att jag inte kunde nå att slå av larmet. Inte ens med skaffet till en duschskrapa från badrummet.

Det lät förfärligt och jag undrade vad granarna trodde. Jag hann inte få upp stegen och skulle inte våga luta mej ut över trappan för att nå larmet så det fick tjuta färdigt. Nu behöver jag hjälp att flytta larmet till ett bättre ställe som är nåbart för mej utan att jag ska riskera livet.

Diskmaskinen gav upp redan i början av det här året. Den orsakade mörkläggnings i hela huset och jag förstod snart att det nog är något elektriskt fel och inte lönt att laga. Men har jag kunnat skaffa någon ny maskin? Icke!

Så nu har jag diskat för hand hela året. Det



ska vara ett sämre alternativ energimässigt sågs det, men det är det enda möjliga tills jag kunnat installera en ny diskmaskin.

Det bästa med att ha diskmaskin är det att man får undan disken direkt och slipper ha grejor på diskbänken. Smutsiga pannor och tallrikar är inte så kul att ha där.

Ofta är dagarna till förvillelse så lika varandra och man har slagit på sin autopilot. Då kan det resultera i att man inte vet om man tagit sin spruta, sin medicin eller vad det nu är. Bryter man sina rutiner är det ännu lättare att man glömmer något. Då är det bra med små trix.

Att hålla ordning på sin medicinering är livsviktigt. Jag vet att man kan få medicinen utportionerad via apoteket, men man kan ändå glömma att ta den. Själv laddar jag dosetter för tre veckor i taget. En blick på lådan talar om ifall jag glömt att ta någon dos.

Alla flaskor med olika ögondroppar håller jag ordning på genom att förvara dem i en liten burk med lock. Under dagen tar jag upp just de flaskor som ska användas vid varje enskilt tillfälle, morgon, middag, eller kväll. När jag droppat med en flaska åker den direkt tillbaka i burken.

I burken ligger, förutom medicinschemat, också en lapp som informerar när jag ska slänga flaskorna och ersätta dem med nya. Nu har jag lärt mej hur jag ska få upp de inbrottssäkra små flaskorna. Med en vass kniv sågar man runt plastkorkarna så de lossnar och kan vridas runt.

Något som är bra att ha är en uttryckningsryggsäck eller -väska med sådant som kan behövas vid ett akut lasarettbesök då man kan bli inlagd.

Där kan man ha en extra uppsättning mediciner, en medicinlista, namn på närmaste anhörig, lite toalettsaker, anteckningsbok och penna, ombyte underkläder, en flaska att fylla med vatten, kanske en checklista för just sådana här situationer. Var och en vet bäst vad som ska finnas med i väskan.

Vanan att notera är alltid bra att ha, i synnerhet om man är ensam. En sammanställning över årets alla utgifter gör att de inte blir obekväma överraskningar. En notering vartefter saker tar slut ger en aktuell inköpslista. En dagboksalmanna kan användas till mycket.

När man vet och inte behöver fundera kan man både fatta snabba beslut och svara på eventuella frågor.



Inger Klintberg Danielsson 23-12-16