

Referat från onsdagsträff 2/4 2025

Denna soliga onsdagseftermiddag hade ett stort antal medlemmar "trotsat" vårsolen för att gå till Senioren och lyssna på läkaren Marlene Stjernfelt som pratade om hur humor och hälsa hänger ihop. Marlene började med att sjunga en visa och fick oss att sjunga med i refrängen. Sen undrade hon hur vi kände oss efter att ha sjungit. Var vi lite gladare än innan eller inte?



Hon började med att berätta hur hon var en "duktig flicka" under hela skoltiden. Efter skoltiden utbildade hon sig till läkare. Utbildningen gick bra och hon tentade av de olika blocken efterhand. Avsnittet om farmakologi (medicinering) fastnade hon särskilt för. Som färdig läkare arbetade hon på en vårdcentral, men arbetsmiljön gav inte mycket tid för att prata med patienterna och det saknade hon. Detta ledde till utbrändhet. Efter försök att återgå till sitt arbete, fattade hon beslutet att sluta som läkare. Hon hade då kommit fram till att hon tyckte hälsa var viktigare att jobba med än sjukdom.

Vad är det som påverkar vår hälsa? Exempel: motion, vara ute i naturen, att skratta (humor), att sjunga osv.

Känner vi oss sjuka och söker läkare förväntas denne utreda och komma fram till en diagnos. Sen ska vi få medicin som ska göra oss friska. Blir vi alltid friska av mediciner? Vad kan påverka om vi blir det eller inte frågade hon oss? Svar kom att vår "tro" på att bli frisk har betydelse. Marlene berättade om att ibland testas mediciner på oss. Det har visat sig att om 40 % känner sig bättre finns det anledning att utveckla medicinen, men även de som fått "sockerpiller" kan känna sig bättre, kallas placeboeffekten. Motsatsen till placebo är nocebo, vilket innebär att det finns risk för biverkningar t.ex att läsa FASS eller bipacksedeln. Brukar vi läsa FASS eller bipacksedeln? Exempel: när hon skulle skriva ut medicin för högt blodtryck så skrev hon inte "1 tablett 2 gånger dagligen mot högt blodtryck" utan valde istället att skriva "1 tablett 2 gånger dagligen sänker blodtrycket". Studier har visat att den formuleringen gör att blodtrycket sänktes lite mer än om den första skrivningen gjordes. Det beror på att våra hjärnor är gamla och kan inte förstå negationer såsom ordet "inte". Utredning har visat att ca 50-60 % tar sin medicin enl ordinationen!

Exempel: en förkyld busschaufför släpper ombord 14 resenärer. Hen hälsar på varje resenär samtidigt som han nyser rakt på dom. Vad händer? Jo, ca 72 timmar senare är nio av de 14 förkylda. Varför blir inte dom andra fem det? Kanske dom är nyförälskade? Passion kan ge hälsa. Behöver inte vara i en annan person utan kan vara i sina ev barnbarn, husdjur, musik, någon hobby etc. Allt som gör oss upprymda! Då känner vi höga vibrationer inom oss som ger energi, glädje m.m. Humorn ryms inom detta område!

Vi sjöng "Vart tog den lilla loppan vägen", "Du ska få min gamla cykel när jag dör" och "Bra vibrationer".

"Ett gott skratt förlänger livet" och "Det är inte hur vi har det utan hur vi tar det" som påverkar vår hälsa!

Marlene avslutade med att säga att hon inte berättat absoluta sanningar, men gett oss lite idéer om vad vi kan göra för att påverka vår hälsa!

Sedan blev det fika och lottdragning!

