



Elektrogevoeligheid?

Naar schatting is 3% van de mensen in onze samenleving overgevoelig voor elektro-magnetische velden (EM-velden ofwel straling). Alle voorwerpen waar elektrische spanning op staat of waar stroom door loopt, stralen deze velden uit. Denk aan mobieltjes, zendmasten, computers, maar ook wasmachines en tl-lampen.

Ieder persoon is uniek

Mensen kunnen overgevoelig worden voor bepaalde stralingsfrequenties en ontwikkelen daarop specifieke klachten. Deze zijn (nog) niet medisch objectiveerbaar. Dit maakt het zo lastig voor artsen om de diagnose EHS te stellen. In Zweden erkent men EHS als een 'functionele beperking'. Per persoon is het patroon van blootstelling en klachten wel steeds hetzelfde.

Wat zijn de klachten?

De klachten verschillen sterk per persoon. Dit komt omdat straling leidt tot een stressrespons in het lichaam.

Elk lichaam reageert anders op deze prikkel. Veelgenoemd worden: ernstige vermoeidheid, dufheid, slapeloosheid, concentratie- en geheugenproblemen. Verder: gejaagd voelen, duizeligheid, griepgevoel, hoofdpijn/migraine, 'band om het hoofd', agressiviteit, verhoogde bloeddruk, depressiviteit, oorsuizingen en gebrom, vatbaarheid voor laagfrequent geluid, jeuk- en huidproblemen, hartritmestoornissen, spier- en gewrichtspijn en storingen in het hormoon- en immuunsysteem.

Het begint met één of enkele vage klachten, die in de ene situatie wel en

in een andere (omgeving) niet optreden. De reacties worden binnen enkele minuten, uren tot dagen na blootstelling aan de velden merkbaar. De gevoeligheid neemt toe voor EM-velden waar iemand het meest aan blootgesteld wordt. Daarnaast kan men overgevoelig worden voor andere EM-stralingsbronnen, voor allergenen in voedsel (voedselallergie), geuren van synthetische verbindingen (MCS), licht (CPLD), hooikoorts, etc. Mogelijk bestaat er een relatie tussen deze allergische reacties en EHS.

Bepaalde klachten treden telkens op in bepaalde situaties. Altijd geldt: stralingsbron weg, klacht weg. Al duurt dat soms even.

Als er niets verandert kan EHS iemand langdurig ontregelen. Soms wordt zelfs wonen in een stedelijke omgeving ondragelijk. Een goede aanpak van de stralingsbronnen en begrip bij werkgever, school, artsen en familie kan dit voorkomen of verminderen.

Wat zijn de oorzaken?

Er zijn verschillende soorten EM-velden waar mensen zich ziek door kunnen voelen, of stress ervaren. We noemen er drie.

1. **Hoogfrequente EM-velden:** zendmasten, small cells, DECT-telefoon, smart phone, tablet, draadloos internet (Wifi), slimme meter, smart apparatuur en IoT.
2. **Laagfrequente EM-velden:** PC, tablet, modem, TV, Dvd-speler, elektriciteitskabels, opladers, motoren van (hybride) auto's, trein, scootmobiel, elektrische fiets, keuken- en klusapparatuur, wekkerradio.
3. **Laagfrequente elektrische velden:** Elektriciteitsnet, ongeaarde metalen lamparmaturen, TL-lampen, spaarlampen en ledlampen.

Wat is tegen EHS te doen?

Neem de klachten serieus. Er is – nog – geen medische behandeling of medicijn tegen. De enige oplossing is voorlopig het vermijden, afschermen of verwijderen van stralingsbronnen. Wacht hier niet te lang mee. Hoe sneller de blootstelling wordt beperkt, hoe korter de weg terug naar herstel.

Hoe weet ik of ik het heb?

Je kunt uitvinden of EHS op jezelf of iemand anders van toepassing is. Bijvoorbeeld door:

- enkele nachten alle stroom in huis uit te zetten, liefst ook overdag
- drie dagen of meer te verblijven op een stralingsarme plaats
- de DECT (= draadloze) telefoon thuis te vervangen door een stralingsarme DECT of een telefoon aan een draad
- het Wifi-systeem (draadloos internetmodem) uit te zetten
- minstens een week niet mobiel te bellen en het mobieltje niet mee te dragen. 's Nachts altijd de mobiel uit.

Daarna stapsgewijs alles weer aanzetten en bepalen of dit effect heeft of niet. EHS wordt beïnvloed door andere stressfactoren. Kies dus een periode uit dat de rust er is om verschillen in beleving op te merken. Hou rekening met straling van de burens in jou huis.

Info voor artsen

EHS verschijnselen worden door artsen gezien als Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK). De NHG Standaard SOLK biedt handvaten voor artsen om met EHS om te gaan.

- 1) Ga uit van het verhaal van de patiënt
- 2) Sluit andere oorzaken voor de klachten uit
- 3) Stel samen met de patiënt een probleemdefinitie op
- 4) Verwijs door naar een tweedelijnsorganisatie indien nodig. Dit mag ook Stichting EHS zijn.
- 5) Blijf contact met de patiënt houden.

Kinderen en EHS

Kinderen zijn extra kwetsbaar. EM-velden hebben invloed op de zenuwen, het hart en het DNA. Tot je 20ste is dat allemaal in volle groei. Teveel straling is waarschijnlijk voor niemand gezond. Daarom pleit Stichting EHS voor het voorzorgsprincipe. Voorkom dat jezelf of anderen veel aan EM-straling worden blootgesteld.



Meten van straling

De EM-velden van bijvoorbeeld zendmasten, Wifi en de DECT-telefoon van de burens zijn sterk te verminderen door het aanbrengen van afschermingsmaterialen. Niet alle soorten velden laten zich eenvoudig afschermen.

Een professionele meting en deskundig advies zijn belangrijk voor een goed resultaat.

Stichting EHS verwijst door naar specialisten die voor thuis, op school of werk saneringsvoorstellen doen. Altijd op basis van meetbare feiten en natuurwetenschappelijke inzichten. Met aanpassingen kan EHS redelijk tot goed worden gestabiliseerd.

Grenswaarden voor EM-velden

De overheid hanteert als grenswaarden de ICNIRP richtlijnen. In de wetenschappelijke controverse kiest de overheid voor de stroming die weinig gezondheidsrisico's ziet. Stichting EHS ervaart in de praktijk dat deze grenzen veel te hoog zijn en volgt de richtlijnen van Duitse bouw-biologen (SBM).

Wie zijn wij?

Stichting EHS is opgericht voor en door elektrogevoeligen. Doel van de stichting is om een gewoon leven voor mensen met EHS mogelijk te maken door:

Kennis

De stichting EHS fungeert als een onafhankelijk centrum voor elektrogevoeligheid, doet literatuuronderzoek en ontwikkelt meetmethoden en technische maatregelen samen met een aantal meetspecialisten.

Voorlichting en belangenbehartiging

We geven voorlichting en informatie via de website, het EHS Bulletin, presentaties, folders, contactdagen en benaderen overheidsinstanties en politiek om de belangen van mensen met EHS onder de aandacht te brengen.

Ondersteuning

Vrijwilligers van Stichting EHS geven telefonisch voorlichting en organiseren bijeenkomsten.

Omgaan met EHS is te leren.

Wij kunnen mensen doorverwijzen naar elektrisch schone plaatsen om bij te komen.

Wil je met een ervaringsdeskundige spreken?

Bel de infolijn EHS: 0900-9266

Meld je elektrogevoeligheid via onze website

Jouw verhaal is belangrijk voor ons. Met de meldingen staan we sterker om instanties te overtuigen van de ernst van EHS.

Informatie en contact

Vraag informatie aan of bel met de **EHS-infolijn 0900-9266**. Actuele informatie vind je op de website: www.StichtingEHS.nl

Steun ons werk en word donateur!

De stichting EHS is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (Anbi). Je donatie is aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Meld je aan via de website.

IBAN: NL83 INGB 0003478207

De Stichting kan haar werk doen dankzij vrijwilligers.

Wil je ook bijdragen? Doe mee en meld je aan.



**Stichting
EHS**

Stichting EHS participeert in [Eerlijk over Straling.nl](http://EerlijkOverStraling.nl)

© Stichting EHS - 2019

Grafische vormgeving en fotografie: jan kammeijer - Leusden

**(EHS)
ELEKTROHYPERSENSITIVITEIT**

Elektrostress

Overgevoeligheid voor
elektromagnetische velden



**Stichting
EHS**