

Gode råd



Vis hensyn

Sluk for mobilen, smartwatch, wi-fi og anden trådløs teknologi når I er sammen. Kan du ikke slukke din mobil, så slå mobildata, wi-fi, Bluetooth, lokaliseringstjenester, og opkald over mobildatanetværket fra (EHS ramte ved ofte hvordan det gøres).

Tag det ikke personligt

EHS ramte afslår nogle gange invitationer til cafe, koncert eller biograf, ikke pga. dig, men pga. EMF eksponeringen. Spørg, hvad I kan lave i stedet.

Tal sammen

Vær åben og stil spørgsmål omkring de ting der er svære at forstå. Tabuer fremmer gode samtaler lige så lidt som fordomme.

Støt

At blive ramt af EHS kan være stressende, særligt i starten. Det kan gøre en forskel, hvis andre evner at vise forståelse og hjælpe. Spørg om der er noget du kan hjælpe med (fx computer opgaver).

Vær bisidder

EHS-ramte fungerer ofte dårligt i EMF-eksponerede situationer, som ved vigtige møder i social- og sundhedsvæsen.

Søg viden

Bliv klogere på EHS i fællesskab.

Vær indstillet på forandringer

Især hvis du bor sammen med en EHS-ramt. Praktiske tiltag kan være nødvendige.

Skru ned

Justér sendestyrken på din wi-fi router til det område, hvor du bruger den. Din EHS-ramte nabo, kan på denne måde bedre opholde sig i sit hjem. Mange kunne også have bedre netværk, hvis de enkelte routere ikke behøvede overgå hinanden. Se din internetudbyders vejledning ift. justering af sendestyrken.

EHS symptomer - eksempler

Hovedpine - migræne - svimmelhed - søvnproblemer
koncentrationsproblemer - hukommelsesbesvær - uro
træthed - tinnitus - synsforstyrrelser - lysoverfølsomhed
føleforstyrrelser (stikken, prikken, snurren, brænden)
kvalme - hjertebanken - blodtryksforstyrrelser
kvælningfølelser - hedeture - hudproblemer
fordøjelsesproblemer - hyppig vandladning
led-, muskel- og tandsmerter - hyppige infektioner
irriterede øjne

Forsigtighedsprincipper

- kan også være en god idé for andre

Videnskabelige publicerede studier (Bioinitiative.org) har påvist skadevirkninger af EMF og trådløs teknologi på levende biologiske organismer (planter, dyr, celler). Begrænsning af anvendelsen af trådløs teknologi, er på linje med Europarådets resolution 1815 (2011), som blandt andet foreslog:

- særlig beskyttelse af udsatte grupper i samfundet mod højfrekvent stråling (syge, ældre, gravide, børn)
- sænkning af grænseværdier
- mærkning og begrænsning af trådløs teknologi anvendelse
- at trådløse netværk ikke anvendes i skoler
- oplysningskampagner og borgerinddragelse omkring miljø- og helbredsrisici ved anvendelse af trådløs teknologi

Kontakt os

- hvis du har brug for mere viden om EHS

EHS-Foreningen
kontakt@ehsf.dk
tlf.: 32 22 28 85
ehsf.dk

EHS-Foreningen, stiftet 1992, er en privat uafhængig, almennyttig og sygdomsbekæmpende forening, der arbejder for at støtte sine medlemmer, udbrede kendskabet til EHS og oplyse om forsvarlig brug af elektroniske teknologier.

EHS
Foreningen
for Elektro Hyper Sensitive

Elektromagnetisk hyper sensitivitet (EHS)

Vejledning til nærtstående, samt social- og sundhedsfaglige



Forståelsesbarrierer opstår ofte mellem EHS-ramte, deres nærmeste og ansatte i social- og sundhedsvæsenet. Vi håber med denne pjece at øge muligheden for brobygning over barriererne til gavn for alle parter.

Fra Glødepærer til Internet of Things

Anvendelsen af elektronik og trådløse teknologier er intensiv i vores samfund. De fleste moderne mennesker befinder sig døgnet rundt i en kompleks cocktail af elektromagnetiske påvirkninger. I løbet af 100-150 år er strøm og elektroniske apparater blevet en almindelig og uundværlig del af både privat- og arbejdsliv for langt de fleste. Set i et større perspektiv er den udbredte anvendelse af elektronik dog en relativt kort bemærkning i menneskets hundrede-tusindårige historie på planeten.

Elektromagnetisk påvirkning (EMF) fra elektronik kan være lavfrekvent og komme fra fx højspændingsledninger, kabler, hårde hvidevarer, fjernsyn og computere, elpærer og kogeplader. Eller den kan være højfrekvent og komme fra fx master, mobiler, smartwatches, Chromecast, Bluetooth, wi-fi, dankort automater, samt trådløst aflæste vand-, varme- og elmålere og meget andet, som overfører data via mikrobølger.

EHS - diagnosticering

Elektrohypersensitive (EHS-ramte) oplever, at EMF-eksponering kan udløse generende fysiske og kognitive symptomer. Nogle har mange svære symptomer, andre kun få og lettere symptomer.

De fleste EHS-ramte er selvdiagnosticerede ud fra symptomerne og den oplevede sammenhæng med eksponering for EMF.

EHS kan ifølge enkelte læger diagnosticeres objektivt, ved identificering af biomarkører i blod og urin og ved hjernescanninger. EHS diagnosticeres dog meget sjældent ved anvendelse af disse objektive metoder, da der endnu ikke er etableret videnskabelig konsensus på området.

Sundhedstyrelsen og WHO anerkender, at der er personer med EHS-symptomer, men de anerkender ikke EMF-eksponering som årsag til symptomerne.

De fleste EHS-ramte oplever dog, at deres symptomer kan forebygges og begrænses ved skærmning og undgåelse af EMF-eksponering.

EHS inddeles typisk i let, moderat og svær grad.

Ikke (altid) en statisk tilstand

EHS-ramtes symptomer kan variere i sværhedsgrad på forskellige tidspunkter. Flere faktorer kan have betydning. Fx niveau af EMF-eksponering, individuel grad af sensitivitet og andre belastninger som sygdom og stress.

Men selvom sværhedsgraden af EHS-symptomer kan variere og aftage over tid, oplever de fleste som på et tidspunkt har haft EHS-symptomer, at de fortsat må tage forholdsregler overfor EMF-eksponering for at undgå, at symptomerne forværres og vender tilbage. Nogle oplever aldrig bedring af deres symptomer. De lever med mange forholdsregler og har stærkt begrænsede udfoldelsesmuligheder.

EMF reducere

Sværhedsgraden af EHS-symptomer er afgørende ift., hvor mange praktiske tiltag, der er nødvendige for, at den EHS-ramte kan fungere og opholde sig i hjemmet, på en arbejdsplads og i det offentlige rum. Forværring af symptomer kan ofte undgås, hvis det i kritiske perioder er muligt at skrue helt ned for EMF-eksponeringen, i kortere eller længere tid. Det kan være et udfordrende projekt men vil ofte være en god investering i fremtiden.

Har man lette EHS-symptomer, kan man ofte klare sig med få og mindre ændringer i anvendelsen af elektronik, som fx kun at tænde for wi-fi og mobiltelefoner, når de skal bruges.

Er man ramt i moderat eller svær grad, er der ofte brug for flere praktiske tiltag. Det kan blive nødvendigt at anskaffe fastnettelefon og kablet internet, skærme boligen og bruge skærmende beklædning. Mange EHS-ramte kan blive nødt til at forlade deres hjem og finde en anden bolig. Særligt hårdt ramte må ofte finde måder at klare sig på uden elektricitet i hjemmet.

Hverdagen og samværet med EHS-ramte kan derfor også ændre sig for nærtstående. Teknologier, især de trådløse, som plejede at være en naturlig og velintegreret del af hverdagen, kan blive genstand for bevidst stillingtagen og håndtering. Du kan blive bedt om at vise hensyn og begrænse din brug af elektronik, når I er sammen.

Sociale aktiviteter

Sociale aktiviteter og ferier kan ofte være udfordrende for EHS-ramte. Transportmidler som busser, fly, tog og færges samt ferie- og fritidsmål som hoteller og vandrehjem, biografteater og spillesteder - ja, alle steder, hvor der er mennesker (med mobiltelefoner) - er der typisk også EMF-eksponering.

Men der findes muligheder! Mere primitive ferieophold på camping- og shelterpladser kan være velegnede for personer med EHS. Der er også enkelte hoteller og feriecentre som reklamerer med reduceret EMF under ophold.

EHS-ramte har ofte færre symptomer ved strande og i skove, så det kan være gode steder at tage hen.

Beskæftigelse

At fastholde beskæftigelse er ofte udfordrende for personer, der rammes af EHS. Der er meget få jobbeskrivelser, der ikke inkluderer brug af it og anden elektronik i et vist omfang samt evne til at opholde sig i arbejdsmiljøer med EMF-eksponering.

Enkelte EHS-ramte har haft held med at få indrettet en skærmet arbejdsplads i samarbejde med deres arbejdsgiver, så de har kunnet fastholde deres beskæftigelse.

Mange er dog nødt til at forlade deres arbejdsplads og søge beskæftigelse udenfor deres fagområde.

Vi har brug for dig!

EHS-Foreningens arbejde og aktiviteter drives udelukkende af frivilligt arbejde. Mange af foreningens medlemmer er ramt af EHS. Vi har derfor brug for dig og andre med større tolerancetærskel overfor især elektronik til at bakke os op og hjælpe os med at skabe anerkendelse af EHS som den funktionsnedsættelse, vi oplever, at det er, i vores højteknologiske digitaliserede samfund.

