

Hva kan jeg gjøre selv?

Rundt utstyr koblet til strømmettet er det lavfrekvente felt (50Hz). Lavfrekvente elektriske felt kan skjermes/jordes, men de lavfrekvente magnetiske feltene trenger gjennom vegger og tak. Feltene svekkes med avstanden.

Rundt TVer, PCer, mobiltelefoner, trådløst utstyr og mikrobølgeovner er det høyfrekvente felt. Boligen kan skjermes mot høyfrekvente felt fra mobil/radio/TV-sendere, men det krever gode forkunnskaper eller profesjonell hjelp. Rundt vanlige strømledninger i hus er det et svakt magnetfelt, men ledningsnettet sprer også høyfrekvent støy fra elektronisk utstyr i huset eller i nabolaget.

El-overfølsomme reagerer ofte både på lavfrekvente og høyfrekvente felt - men ikke alltid like mye. Det finnes gode kilder til informasjon om stråling og typisk eksponering i hjemmet og i jobbsammenheng, se www.stralevernet.no

Hjelp og veiledning?

El-overfølsomhet ser ut til å være et økende problem i vårt moderne samfunn. El-overfølsomhet er ennå ikke en godkjent diagnose.

Helsedirektoratet har ansvaret for oppfølging av den helsemessige delen av dette problemet, mens Statens strålevern har den strålingstekniske kompetansen og ansvar for å følge opp kunnskapsutviklingen når det gjelder elektromagnetiske felt og helse.

Foreningen for el-overfølsomme arbeider på frivillig basis for å hjelpe medlemmer og andre med råd og veiledning. Foreningen har en web-side, www.felo.no, som oppdateres med nyheter og det siste innen forskning. På web-siden finner du også informasjon om personer som kan måle elektromagnetiske felt i hjem eller på arbeidsplass.

FELO er medlem av Funksjonshemmedes fellesorganisasjon.

Du kan bli medlem i foreningen via telefon, post eller e-post, (post@felo.no) eller melde deg inn via web-siden. Som medlem blir du med i et nettverk som formidler informasjon du kan ha nytte av.

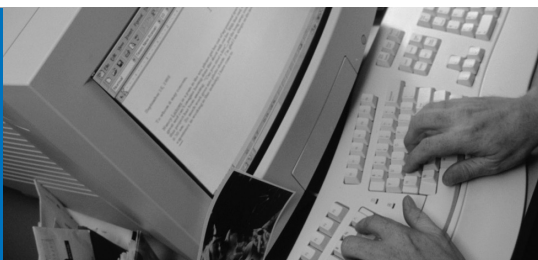


Denne brosjyren er utgitt med støtte fra Helsedirektoratet og Statens strålevern.

Elektromagnetisk stråling og helse

Informasjon fra
Foreningen for
el-overfølsomme

www.felo.no





Syk av elektrisitet?

Mange har erfart at plager de assosierer med elektromagnetiske felt (EMF) har en ødeleggende virkning på deres helse. En vitenskapelig sammenheng er ennå ikke klarlagt, men fenomenet begynner å bli utbredt og gjenkjent i Norge så vel som i resten av Europa og i USA.

Handikapombudet i Stockholm anslår at det i Sverige er over 200 000 personer som rapporterer om symptomer når de utsettes for EMF.

Kilder til EMF

Alle ser høyspentmastene, men få er klar over at det er mange kilder til EMF i boliger og på arbeidsplasser som utsetter oss for tilsvarende feltnivåer fordi vi oppholder oss tett ved dem. Det er elektromagnetiske felt rundt strømkabler til hus, transformatorer, varmekabler, ladere, komfyrer, PCer, TVer, mobilmaster, mobiltelefoner, trådløst telefon- og datautstyr, sparepærer og lysstoffrør, og feltene kan måles.

Du kan redusere din egen eksponering ved å øke avstand til kildene du har i huset, redusere bruk av elektrisk utstyr, redusere mobilprat, bruke SMS, være bevisst på kilder i dine omgivelser, unngå unødvendig belastning som trådløst utstyr, etc.

Om el-overfølsomhet

El-overfølsomhet er en betegnelse på et kompleks av helseplager. Årsakene til plagene kan være sammensatt. Mange har opplevd å bli akutt el-overfølsomme etter en lang samtale i trådløs telefon eller intenst arbeid foran PCen. Andre opplever snikende plager etter lang tids nærvær av høyspentlinje, mobilmast eller klokkeradio på nattbordet. Erfaring tyder på at EMF og miljøgifter kan forsterke hverandre (for eksempel bromerte flammehemmere fra PCer og kvikksølv fra amalgamfyllinger).

Typiske symptomer er:

- svie/brenning i huden (som solforbrenning)
- kløe- hodepine
- kvalme
- ledd- og muskelsmerter
- ekstrem tretthet
- svimmelhet
- hjerterytmeforstyrrelser
- søvnforstyrrelser, søvnløshet
- depresjon
- konsentrasjonssvikt
- dårlig hukommelse
- øye-/synsplager
- kramper, verking, prikking



WHO

Verdens helseorganisasjon har holdt flere møter og konferanser om el-overfølsomhet. El-overfølsomme i mange land krever nå å få en seriøs behandling. I Norge er el-overfølsomhet drøftet i NOU 1995:20; "Elektromagnetiske felt og helse" og Rapport 4/97: "El-overfølsomhet" fra Helsedirektoratet.

Er EMF årsak til dine smerter og plager?

Mange reagerer umiddelbart foran en PC eller med strykejernet i hånden. Mer diffuse plager krever skifte av miljø for en avklaring, f.eks ved å flytte kilder til EMF fra soveplassen eller ved å reise bort 1-2 uker. Merker du bedring, kan en belastet soveplass være årsaken.

Husk at EMF ikke stanser ved veggen. Omgivelsene utenfor dine vegger blir derfor en del av ditt miljø!

Snakk med verneombudet hvis problemene primært oppstår på arbeidsplassen. Det kan være nok å bytte skjerm, flytte harddisken lenger vekk, fjerne transformatorer/ladere og slå av lysstoffrør.