

Saneren begint met meten

Een elektrogevoelige zal zijn leefomgeving moeten saneren. De eigen EMV-bronnen verwijderen is de eerste stap. Maar wat doe je met de straling van de burens of van buiten? En zijn alle EMV-bronnen wel goed in beeld?

Saneren betekent daarom ook meten: Hoe sterk zijn de velden en waar komen ze vandaan? Maar meten, hoe doe je dat? En afschermen, dat kan ook niet zomaar iedereen. Een professionele meting en deskundig advies over afscherming zijn aan te bevelen voor een goed resultaat.

Stichting EHS verwijst door naar ervaren specialisten die voor thuis, op school of werk saneringsvoorstellen doen. Dit doen ze altijd op basis van meetbare feiten en bouwbiologische inzichten.

Stichting EHS ervaart in de praktijk dat de normen van de overheid voor EMV veel te hoog zijn. Zij volgt de veiliger richtlijn van Duitse bouwbiologen (SBM).

Informatie voor artsen

Vanwege de specifieke aard van de elektrogevoeligheds-symptomen kunnen artsen onterecht denken dat dit Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten zijn. De oorzaak van de milieuziekte EHS is immers goed te benoemen. Toch biedt de NHG Standaard SOLK de arts wel handvatten 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 en een plan ter vermindering van de klachten.
4. Verwijs indien nodig door naar een tweedelijns organisatie. Dat mag Stichting EHS zijn die hier veel ervaring mee heeft.
5. Blijf contact met de patiënt houden.

Wie zijn wij?

Stichting EHS is een onafhankelijk centrum voor elektrogevoeligheid. Stichting EHS is opgericht voor en door elektrogevoeligen. Het doel is om een acceptabel leven met EHS mogelijk te maken. Dit doen wij door:

Belangenbehartiging

We benaderen politiek en overheidsinstanties om de belangen van elektrogevoeligen onder de aandacht te brengen en erkenning van EHS te verkrijgen.

Voorlichting en ondersteuning

We geven voorlichting en informatie via de website en via de informatielijn, een nieuwsbrief, presentaties, folders en contactdagen.

Kennisoverdracht

Stichting EHS zet zich in voor kennisontwikkeling en -overdracht. De stichting richt zich op de wetenschap over de gezondheidsrisico's van EMV. De stichting ontwikkelt samen met meetspecialisten meetmethoden en technische maatregelen ter bescherming tegen EMV.

Informatie en contact

Op onze website www.stichtingEHS.nl is veel informatie over EHS te vinden. Hier kunnen ook folders en de nieuwsbrief aangevraagd worden.

Vrijwilligers van Stichting EHS geven via de informatielijn telefonisch praktisch en professioneel advies. Zie de website voor de beschikbaarheid van de informatielijn. Wil je met een ervaringsdeskundige spreken? Bel de **Infolijn EHS 0900 9266**

Landelijk Meldpunt Elektrogevoeligheid

Meld je elektrogevoeligheid via onze website. Jouw verhaal is belangrijk voor ons. Met de meldingen overtuigen wij de overheid van de ernst van EHS.

Steun ons werk en word donateur

Stichting EHS is een erkende ANBI. Je donatie is aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Meld je aan via de website.

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.

©Stichting EHS – 2020

**Overgevoeligheid
voor
stroom en straling**



**Stichting
EHS**

Wat is elektrogevoeligheid of EHS?

3% tot 7% van de bevolking geeft aan gevoelig te zijn voor elektromagnetische velden of er gezondheidsklachten van te krijgen. Dit heet elektrogevoeligheid. Deze milieuziekte komt bij alle leeftijden voor.

Een andere naam voor die elektrogevoeligheid is elektrohypersensitiviteit of de afkorting daarvan EHS. En EHS, daar kun je echt behoorlijk ziek van zijn.

Bij alles waar spanning op staat of stroom doorheen loopt en bij alle apparatuur voor draadloze communicatie ontstaan elektromagnetische velden (EMV). Dit zijn onnatuurlijke, verstoorde golven en die kunnen EHS veroorzaken.

EHS, een lastige diagnose

Mensen kunnen overgevoelig worden voor allerlei bronnen van EMV. De klachten die ze daarbij krijgen komen ook voor bij andere aandoeningen. Dat maakt het lastig voor artsen om de diagnose EHS te stellen.

Bepaalde klachten treden telkens op in bepaalde situaties. Altijd geldt: Verwijder de stralingsbron, dan verdwijnt of vermindert de klacht. Al neemt dat soms enige tijd.

Wat zijn de klachten bij EHS?

De klachten verschillen per persoon. Blootstelling aan EMV heeft op iedereen lichamelijk effect. Het ene lichaam reageert er echter anders op dan het andere. Veel mensen merken niets van die EMV. Maar elektrogevoeligen krijgen er allerlei lichte tot ernstige klachten van. Die klachten kunnen in aard en ernst verschillen maar per persoon is het patroon van klachten wel steeds hetzelfde.

Veel genoemd worden slaapproblemen, concentratie- en geheugenstoornissen, hoofdpijn, vermoeidheid en oorsuizen. Ook verandering van bloeddruk en hartritme, griepgevoel, gejaagdheid, prikkelbaarheid, tintelen en andere huidproblemen worden vaak gemeld. Deze klachten zijn vaak heftig en worden merkbaar binnen enkele minuten tot uren of dagen na blootstelling aan de EMV en kunnen dagen duren.

Bij aanhoudende blootstelling kunnen ziekten ontstaan als burn-out, hartritmestoornis, spieren- en gewrichtspijnen (fibromyalgie), depressiviteit en prikkelbaar darmsyndroom (PDS). Ook allergieën en andere intoleranties zoals voor voedsel, licht (CPLD), laagfrequent geluid (LFg) en chemische overgevoeligheid (MCS) worden vaak gemeld.

Hoe weet je of je elektrogevoelig bent?

Vermoed je dat jij elektrogevoelig bent, bel dan de informatielijn 0900 9266. Doordeweeks kun je er meestal terecht. Zie de website van Stichting EHS voor de tijden.

Je kunt er meer zekerheid over krijgen door de EMV-bronnen in huis een aantal dagen uit te schakelen. Elektrogevoeligen gaan zich dan na enige tijd beter voelen. Zet daarna alles stapsgewijs weer aan. En ervaar wat dat met je doet.

Soms is het beter om dit op een andere plaats te testen. Vraag bij Stichting EHS om adressen van stralingsarme locaties.

Waar ontstaan de EMV?

Er zijn verschillende soorten elektromagnetische velden. Die trillen met verschillende frequenties. We verdelen ze hier in hoog- en laagfrequent. Hiernaast noemen we een aantal belangrijke bronnen van EMV.

Hoogfrequente velden of straling komen van alle zendende draadloze apparatuur. Dus van zendmasten, small cells, radar, draadloos internet (Wifi), tablet, smartphone en alles wat je daarmee kunt aansturen, DECT-telefoon, slimme meter, draadloze thermostaat, maar ook je draadloze oortjes, de slimme thermostaat en zo meer.

Laagfrequente velden komen van het elektriciteitsnet en alles wat daarop aangesloten kan worden: meterkast, kabels, elektrische apparaten, opladers, lampen. Maar ook bijvoorbeeld van de elektrische fiets, scootmobiel, trein en de auto.

Ik heb EHS, wat nu?

Als je tot de conclusie komt dat je elektrogevoelig bent, komt er veel op je af. Hoe moet je ermee omgaan? Wat kun je eraan doen? Waar vind je hulp? Wat betekent het voor je leven?

Belangrijk: Er bestaat helaas nog geen behandeling of medicijn tegen EHS. Het enige dat helpt is om de EMV-bronnen te verwijderen, uit de weg te gaan of af te schermen.

Het is best ingewikkeld die EMV en die EHS en dat kan nogal overweldigend zijn. Als je nog maar net weet gevoelig voor EMV te zijn, voel je je mogelijk ook erg ziek. Maar dat hoeft niet zo te blijven. Met EHS kun je leren omgaan.

Met EHS kun je leren omgaan.

Wel geeft EHS vaak blijvend forse beperkingen voor je dagelijkse leven. Maar met de juiste aanpassingen is de EHS redelijk te stabiliseren. Stichting EHS kan je hierbij begeleiden met informatie en tips. Dat is een proces waarbij jijzelf het heft in handen neemt.

Neem je klachten wel serieus. Want bij aanhoudende blootstelling kan de gevoeligheid toenemen. Een goede aanpak kan voorkomen dat je met EHS in je leven vastloopt. Hoe eerder jij de blootstelling beperkt, hoe korter jouw weg naar herstel is.

EHS is nog geen officiële diagnose in Nederland. Artsen weten vaak nog weinig over EHS. Wij raden je toch aan je EHS met de huisarts te bespreken voor een beter inzicht in jouw situatie.