

El-overfølsomhet

Informasjon til familie og venner



www.felo.no

■ Elektromagnetiske felt og stråling (EMF) i hverdagen

Vårt miljø og våre hjem blir i økende grad fylt med elektromagnetiske felt og stråling (EMF) fra vanlig elektronikk, men kanskje spesielt fra trådløs teknologi.

Alle elektriske og elektroniske apparater har et elektromagnetisk felt rundt seg med en begrenset rekkevidde. Mens trådløs teknologi som baserer seg på pulserende mikrobølgestråling sender gjennom luften over lange avstander og er i stand til å gå gjennom vegger og annet materiale.

Det er denne type mikrobølgestråling som sendes ut fra mobiltelefoner, mikrobølgeovner, mobilmaster, trådløse fasttelefoner, trådløst internett (WLAN/WiFi), Bluetooth, spillkonsoller, babycall, iPad/nettbrett etc. Disse apparatene gir fra seg kontinuerlige felt og sterke pulser med ujevne mellomrom.

Kaféer, skoler, biblioteker, hoteller, buss, tog, fly, sentrale byområder og offentlige steder tilbyr ofte trådløs internett-tilgang og har basestasjoner for mobiltelefoni/sendere på takene, veggene eller like i nærheten. Flittig bruk av slik teknologi har nå blitt en del av hverdagen for de fleste, og det kommer stadig nye produkter på markedet.

For di dette er såpass nytt, og eventuelle helsevirkninger ikke har blitt utredet, så vet vi lite om hvilke konsekvenser dette kan ha på den oppvoksende generasjonen og vår helse. Den anerkjente svenske professoren og hjerne-kirurgen Leif Salford ved Universitetssykehuset i Lund uttaler følgende:

■ Hva er el-overfølsomhet?

El-overfølsomhet innebærer at man får fysiske plager av å bli utsatt for elektromagnetiske felt og/eller stråling. Det er store individuelle forskjeller på hvordan man reagerer på ulike strålekilder. Noen tolererer noen type stråling bedre enn andre.

Man deler inn stråling i to hovedkategorier; lavfrekvent og høyfrekvent.

Lavfrekvent er det elektromagnetiske feltet som oppstår rundt alt elektrisk utstyr koblet til det vanlige ledningsnett.

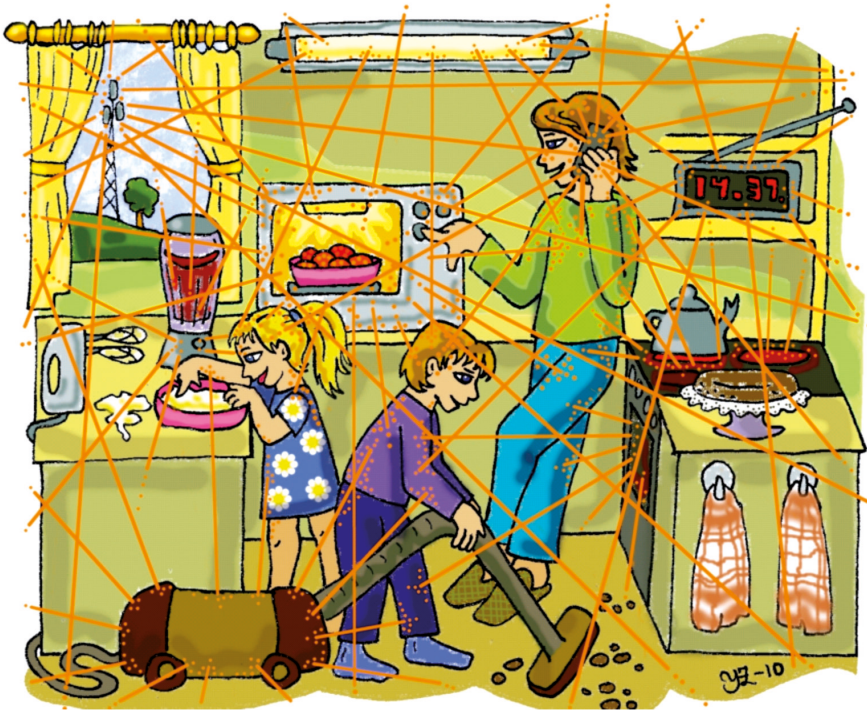
Høyfrekvent blir brukt i all trådløs kommunikasjon, som baserer seg på pulserende mikrobølgesignaler som blir sendt gjennom luften over lange avstander.

El-overfølsomme kan reagere både på lavfrekvente og høyfrekvente felt, men det er store individuelle forskjeller på hvor mye. Hvordan el-overfølsomheten oppstår varierer også fra person til person. Mange har opplevd å bli akutt el-overfølsomme etter en lang samtale i trådløs telefon eller mobiltelefon eller etter intenst arbeid foran PC'en. Andre har fått økende plager etter lang tids opphold i nærheten av en høyspentlinje, mobilmast, transformator, varmekabler eller klokkeradio på nattbord.

Mange el-overfølsomme blir akutt dårlige når de blir eksponert, mens andre først merker effekten etter timer eller dager. Graden av hvordan man reagerer ovenfor ulike strålekilder vil også variere i forhold til gode og dårlige perioder.



–Vi er vitne til et gigantisk biologisk eksperiment, der mennesker frivillig stiller opp som forsøksdyr. Tre fjerdedeler av jordens befolkning bruker mobiltelefon. De tar altså denne lille dingsen som sender ut en masse stråler, og trykker den frivillig inntil hodet. Det er det største menneskestyrte biologiske eksperiment noensinne.” Leif Salford, professor i neurokirurgi ved Universitetetssykehuset i Lund



Enkelte blir sengeliggende etter å ha blitt eksponert for mye stråling.

De som er hardest rammet tåler ingen form for felt eller stråling, og mange har måttet flykte ut i øde områder for å få omgivelser hvor de kan oppholde seg uten å bli syke.

El-overfølsomme er helt "friske" når de får oppholde seg i strålefrie områder!

El-overfølsomhet er noe som kan ramme alle yrkes- og aldersgrupper. Et økende antall barn blir nå el-overfølsomme. De får problemer med å delta i undervisningen på skolen, ettersom trådløs teknologi i økende grad blir tatt i bruk der våre barn oppholder seg.

■ Hvor mange er el-overfølsomme?

I følge internasjonal forskning oppgir mellom 1,5 og 10% av befolkningen at de får negative helseeffekter av elektromagnetiske felt og/eller stråling. Dette gjelder dermed mellom 75 000 og 500 000 nordmenn. I en norsk undersøkelse oppga 20% å kjenne ubehag i hodet, tretthet og/eller konsentrasjonsvansker i forbindelse med mobilbruk.

Vi mistenker at mange som er plaget med hodepine, søvnløshet og andre diffuse plager kan reagere på strålingen de er omgitt av i sin hverdag uten å være klar over årsakssammenhengen.



■ Hva er de vanligste symptomene?

- generell uvelhet, følelse av utmattelse
- konsentrasjonsproblemer, uro, stress
- dårlig korttidshukommelse/tap av språk
- hodepine, "trykk" i hodet
- svimmelhet/ørhet
- trykk i brystet/pusteproblemer
- frost/ hete/feber-fornemmelse
- nummenhet/kramper feks leamus
- generell muskelsvakhet/verk
- overfølsom for lyd/lys/lukt
- hud: kløe/prikking/kribling/utslett
- "solbrenthet"/svie i huden/ødem
- øye/synsplager; tåkesyn, tørrhet
- øresus/tinnitus
- mage- og tarmbesvær/intoleranser
- søvnforstyrrelser/søvnløshet
- nedstemthet/angst/irritasjon/sinne
- hjerterytmeforstyrrelser/høy puls
- nedsatt immunforsvar

■ Blir man noengang "frisk" igjen?

Mange opplever en "akutfase" med svært store plager. Spørreundersøkelser i Norge og Sverige viser at forskjellige tiltak kan bedre situasjonen. De tiltakene el-overfølsomme har best erfaring med er reduksjon av felt/stråling. Lave felt/strålingsverdier spesielt på soveplassen er viktig.

Noen opplever gode perioder hvor de tåler mer, mens eksponering fører til dårligere perioder der de igjen tåler mindre. Mange utvikler en høyere toleranse for stråling når de har en veldig sunn livsstil og har mulighet til å oppholde seg i strålefrie soner over lengre tid. Det er så vidt vi vet ikke mange som opplever å bli helt kvitt sin el-overfølsomhet

Man kan jo spørre seg i hvilken grad vi alle blir berørt av den elektromagnetiske strålingen i våre omgivelser med tanke på at menneskekroppen nettopp benytter elektromagnetiske impulser som signalsystem for å finstemme kroppens funksjoner.

■ Hva sier myndighetene?

Det er Statens Strålevern som har fått ansvaret for å fastsette hvilke grenseverdier som skal gjelde for elektromagnetiske felt og stråling. Grenseverdier settes for å beskytte mennesker fra å utvikle sykdom og plager. Men i dag har vi praktisk talt ingen grenseverdier, fordi de verdier som gjelder er så ekstremt høye at de får ingen praktisk betydning.

Statens Strålevern har valgt å avvise mange vitenskapelige studier som er utført av anerkjente forskere, som kan dokumentere alvorlige helseeffekter ved elektromagnetisk stråling. Det er stor internasjonal uenighet i forskermiljøene om helseeffekter av elektromagnetisk stråling. Feltet bærer preg av at det er industrien som bidrar med de største forskningsmidlene, og det gir dem muligheten til å frasortere resultater som slår ugunstig ut for deres produkter. Vi skulle gjerne sett at det ble satt av midler til uavhengig forskning for å få mer klarhet i hva slags helseeffekter dette kan ha.

Hva hvis befolkningen blir utsatt for en betydelig helserisiko og nå blir fratatt muligheten til å ta sine forhåndsregler? Kan dette vise seg å bli vår tids miljøskandale, og at vi trenger like lang tid på å innse dette som ved DDT, asbest, bly, kvikksølv og tobakk?"

Folkehelseinstituttet leverte høsten 2012 en rapport om skadelige helsevirkninger av EMF. Der ble det konkludert med at EMF ikke er årsak til de helseplagene el-overfølsomme får. Dermed anbefales ikke tiltak for å redusere EMF. Dette er stikk i strid med de erfaringer el-overfølsomme gjør hver eneste dag.

FELO har kommet med en meget god motrapport som forklarer våre standpunkt. Den ligger ute på våre hjemmesider.

Andre land har satt ned liknende komiteer, men der har begge parter fått sluppet til i debatten, og det har resultert i at man har tatt føre-var prinsippet på alvor.



■ Hvordan blir el-overfølsomme mottatt i samfunnet?

El-overfølsomhet er en funksjonsnedsettelse og FELO er medlem av Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO).

I følge FN-konvensjonen for funksjonshemmede, har el-overfølsomme dermed rett til hjelp slik at de kan leve et så normalt liv som mulig. Men ettersom myndighetene ikke anerkjenner at EMF er årsak til symptomene, får man sjelden den hjelp og støtte man har behov for. Den som er rammet må vanligvis finne egne løsninger. Dette er utfordrene, det innebærer investeringer i måleapparater og beskyttelsesutstyr, skjerming av el-anlegg, og tiltak på arbeidsplassen. Flere må også flytte til omgivelser med mindre felt/stråling. Mange får store problemer med å fungere i dagliglivet. Sykefravær og uføretrygd er dessverre ikke uvanlig. Ofte viser leger og andre i hjelpeapparatet liten forståelse for problemet og dette ugjør en tilleggsbelastning for den som har blitt syk.

■ Når man blir rammet

Det å innse at man er el-overfølsom vil for mange oppleves som en livskrise. Det går opp for en at normal ferdsel i samfunnet ikke lenger er mulig da store deler av samfunnet nå er basert på en teknologi man ikke lenger tåler.

Man får problemer med å oppholde seg der mange mennesker er samlet, fordi alle personer nå til dags går med påslått mobiltelefon. Den stråler ganske kraftig med ujevne mellomrom.

Det å kjøre buss, tog eller fly er et mareritt fordi man her blir utsatt for store doser med mikrobølgestråling. Mobiltelefoner vil sende signaler oftere og sterkere for å holde kontakt med basestasjoner mens man er i bevegelse. Og det er ofte satt opp trådløse nett inni kjøretøyene. I tillegg vil strålingen reflekteres

tilbake fra metallkarosseriet, - det vil fungere omtrent som å være inne i en mikrobølgeovn. Til sammen resulterer dette i veldig høye verdier som gjør det vanskelig for el-overfølsomme å benytte kollektive transportmidler.

Videre er det satt opp basestasjoner i handlentere, matbutikker, gater, svømmehaller og på idrettsplasser. I nesten alle cafeer, kinoer skoler, kontorer og private hjem er det installert trådløst nett.

Ja, nærmest overalt hvor man ferdes blir man utsatt for mikrobølgestråling.

På offentlige kontorer, sykehus, restauranter og hoteller øker dessuten bruken av sparepærer og LED lys som el-overfølsomme ofte blir dårlige av.

En blir nødt til å søke til områder med lav stråling, og kan da lett føle seg utstøtt.

Når en blir el-overfølsom vil familien og de nærmeste bli indirekte rammet.

Familien kan ikke lenger gjøre de aktivitetene de er vant med. Mange blir nødt til å selge boligen og flytte til områder med lavere stråling. Den som er el-overfølsom kan ikke delta i sosiale sammenkomster, gå på foreldremøter, bidra i lokalmiljøet eller være med på sine barns aktiviteter eller kulturelle begivenheter.

■ Hvordan kan du hjelpe?

Mange opplever at de nærmeste ikke har så lett for å sette seg inn i situasjonen. Kanskje fordi el-overfølsomhet er et ganske nytt fenomen. Stråling kan heller ikke høres, sees, luktes eller føles. Det er også vanskelig å se at vi får noen fysiske symptomer når vi er plaget.

Derfor er det ekstra viktig for oss at våre nærmeste forstår at dette er en virkelig plage for oss det gjelder.



Mange opplever at de hele tiden må minne folk på å skru av mobiltelefoner og vise hensyn. Dette er slitsomt og vil ofte føre til at man ikke orker å delta i sosiale sammenhenger. Man ønsker ikke å være "gledesdreperen" som skal frata andre sin elektroniske kontakt med omverdenen.

Du må ta vårt ord på at vi reagerer på stråling, - unngå fremfor alt å gjøre "blind-tester". F.eks ved at du i smug har på en mobiltelefon i nærheten for å sjekke om vi blir syke. Det kan gjøre oss veldig dårlige.

Du kan også hjelpe ved å skaffe deg kunnskap om hvordan stråling fungerer. Da vil du lettere kunne forstå hva vi må slite med i hverdagen.

Når vi skal møtes, ønsker jeg at du:

- Skru mobiltelefonen og andre trådløse apparater HELT av (ikke bare på lydløs), FØR vi møtes. OBS!! Hvis du skru av disse rett i nærheten av meg vil du utsette meg for en stor stråledose i det du skru av!

- Skru av følgende utstyr i huset FØR jeg kommer på besøk:

- mobiltelefoner
- trådløse nettverk (WiFi)
- trådløse signaler fra PC, laptop, Ipad, Ipod, trådløse mus, tastatur, spillkonsoller og liknende utstyr.
- Man må inn å deaktivere den trådløse søkerfunksjonen på hvert enkelt apparat – eller slå av)
- trådløse fasttelefonen (DECT-telefon)

Måleinstrumenter: Ikke bli sur hvis jeg tar frem måleinstrumenter for å sjekke hvor mye stråling det er i huset. Det kan komme inn sterke felt fra naboer eller andre kilder. Jeg er nødt til å vite om jeg utsetter meg for stråling som kan føre til at jeg ikke "fungerer" de påfølgende dagene.

Beskyttende klær: Du vil også se at jeg kanskje går med rare slør eller hatter som er vevet med sølvtråder for å skjerme meg mot stråling. Slike stoffer gir en ganske god midlertidig beskyttelse og kan være en viktig "krykke" i hverdagen.

Kunnskap hjelper

FELO er en interesseorganisasjon for personer som har plager og/eller helseskader som følge av eksponering for elektromagnetiske felt eller stråling.

- Vi har som formål å hjelpe og støtte, gi informasjon og kunnskap til de som har blitt rammet av el-overfølsomhet, slik at de kan fungere best mulig i samfunnet.
- Vi jobber også for å øke kunnskapen om dette hos helsepersonell og hos myndigheter slik at de el-overfølsomme kan bli møtt med forståelse når de søker hjelp til å takle hverdagen.
- Vi arbeider for at el-overfølsomhet kan bli anerkjent som en funksjonsnedsettelse med en egen medisinsk diagnose som kan gi grunnlag for sykepermisjon, syketrygd, yrkedsskadeerstatning og økonomisk støtte til hjelpetiltak for å minske plager.

- Vi ønsker at allmennheten skal ta farene med stråling på alvor slik at nye tilfelle av el-overfølsomhet kan unngås.

Internasjonalt finnes det mange liknende foreninger som oss. Noen av disse har store medlemstall og har god gjennomslagskraft i sitt arbeid med å påvirke politikere og myndigheter.

I fjor oppgraderte Verdens Helseorganisasjon (WHO) sin risikovurdering av elektromagnetisk stråling. Mikrobølgestråling ble klassifisert som "mulig kreftfremkallende". Det europeiske miljøbyrået (EEA, rådgivende organ for EU), og Europarådet oppfordret i 2011 alle medlemsland til umiddelbart å senke grenseverdiene, samt å forby trådløse nett i skolene. Våre myndigheter har valgt å ikke følge disse oppfordringene.

Se våre hjemmesider: www.felo.no

Mer informasjon finner du her:

- Folkets Strålevern: www.folkets-stralevern.no
- Rådet for Helbredssikker Telekommunikation: www.helbredssikker-telekommunikation.dk
- The Bioinitiative Report 2012: www.bioinitiative.org
(En samling av over 2000 vitenskaplige studier om helseeffekter av EMF)
- Brennpunktprogram "En strålende dag": www.nrk.no/nett-tv/klipp/419351
- Film: "Resonance – beings of frequency" www.youtube.com/watch?v=y45_dxd-Jxk



FORENINGEN FOR EL-OVERFØLSOMME
www.felo.no