BILAGA

EHS - Generella känslighetsnivåer

För att ge en övergripande uppfattning om en persons känslighet för EMF (elektromagnetiska fält) och hur det kan påverka behovet av anpassningar anges nivåer för känslighet nedan.

Det finns tyvärr inte några formellt fastlagda beskrivningar av nivåer av känslighet och konsekvenser/behov av anpassningar. Vad en person med EHS reagerar på och behöver anpassning för är mycket individuellt. Det behöver alltid stämmas av. Nedan ges en enkel sammanfattning för att belysa grader av känslighet och konsekvenser i det dagliga livet. Observera att dessa inte är fastlagda i medicinsk litteratur utan endast ger viss vägledning inför anpassningar.

Grad av EHS

1. Lätt

- Kan vistas på nästan alla platser och omgivningar.
- Vissa platser t. ex. köpcentrum samt viss utrustning t.ex. WiFi, trådlös telefon, LED-lampor eller lysrör ger besvär.
- Kan leva normalt i samhället och ser ofta sig själv inte som elöverkänslig. men är observant på att undvika ohälsosamma miljöer.
- Vanliga symtom är värmekänsla, yrsel, huvudvärk, sömnsvårigheter, trötthet eller spänningar i axlar och nacke.
- Återhämtar sig snabbt, symtom går över snabbt.
- Symtom kan lindras genom i övrigt hälsosammare livsstil.

2. Medel

- Undviker helt vissa platser och omgivningar.
- Fler platser som t.ex. de flesta affärer och lokaler där mycket trådlösteknik används kan ge besvär. Det gäller även annan elektrisk utrustning som t.ex. viss belysning, mobiler och datorer.
- Kan delta i samhället till viss del men anpassning underlättar.
- Fler, starkare och oftare förekommande symtom inklusive koncentrationsproblem, påverkan på minne med mera.
- Behöver bra el samt lågstrålande miljö för återhämtning.
- En i övrigt hälsosammare livsstil kan inte längre ge tillräcklig lindring.

3. Svår

- Huvudsaklig vistelse i lågstrålande miljö och/eller sparsamt med el, är nödvändigt för att må bra.
- En påslagen mobiltelefon eller annan trådlös teknik kan ge svåra besvär. Detsamma gäller elektrisk utrustning som t.ex. elspis, kyl/frys och TV.
- Kan delta i samhället till viss del med hjälp av anpassning i tillräcklig omfattning.
- Många och svårare symtom.
- Krävs lång tid i bra el- och/eller lågstrålande miljö för återhämtning.
- Livet påverkas till stor del av elöverkänsligheten.

4 Mycket svår

- Ständig vistelse i mycket lågstrålande samt elfri miljö är nödvändig för att må bra.
- Att bara möta en annan person med mobiltelefon ger svåra besvär. Till och med bilar på avstånd, ficklampor och batteridrivna klockor är exempel på annan elektrisk utrustning som ger besvär.
- Kan inte alls delta i samhället.
- Många och allvarliga symtom.
- Har mycket svårt att återhämta sig.
- Livet påverkas helt av elöverkänsligheten.

Elöverkänsligas Riksförbund Medlem i Funktionsrätt Sverige

Adress	Blåsutvägen 53	Telefon	08-712 90 65	Org.nr.	812400–9484
	121 36 JOHANNESHOV	Fax	08-712 89 48	Bankgiro	788-2970
Hemsida	www.eloverkanslig.org	E-post	info@eloverkanslig.org	PlusGiro	67 84 45-8