

## KUNSKAP HJÄLPER

Elöverkänslighet är en erkänd miljörelaterad funktionsnedsättning.

Det sägs ibland att det saknas forskning i ämnet – vilket inte är korrekt. Tvärtom påvisar omfattande forskning, både i Sverige och i andra länder, samband mellan elektromagnetiska fält (EMF) och ohälsa.

En sammanfattning av cirka 2 000 vetenskapliga studier om hälsoeffekter finns på:

[www.bioinitiative.org/report/index.htm](http://www.bioinitiative.org/report/index.htm)

För att se hur man resonerar kring dessa frågor i andra länder kan du besöka följande hemsidor:

[www.next-up.org/](http://www.next-up.org/)

[www.mast-victims.org/](http://www.mast-victims.org/)

[www.es-uk.info/](http://www.es-uk.info/)

Du som är anhörig till en elöverkänslig kan vara till stor hjälp genom att öka din kunskap.

Du hittar mer information på vår hemsida [www.feb.se](http://www.feb.se)

Böcker och skrifter finns att beställa från vårt kansli (tel. 08-712 90 65).

Den som blir medlem i förbundet får tidningen Ljusglimten, 4 nr/år, samt tillgång till informationsmaterial, rådgivning, teknisk handledning, mm.

### Medlemskap:

Medlem/stödmedlem:

100 kronor första kalenderåret, därefter 200 kronor per år.

Familjemedlem:

50 kronor per kalenderår.



## Elöverkänsligas Riksförbundet

[www.feb.se](http://www.feb.se)

Medlem i Handikappförbunden

Post-/besöksadress: Blåsutvägen 53, 121 36 JOHANNESHÖV

Telefon: 08-712 90 65

PlusGiro: 67 84 45-8

Fax: 08-712 89 48

Bankgiro: 788-2970

E-post: [info@feb.se](mailto:info@feb.se)

Org.nr 812400-9484

Bildat 1987, nu med över 3 000 medlemmar

# ELÖVERKÄNSLIGHET

- NÅGOT SOM PÅVERKAR HELA FAMILJEN



© Elöverkänsligas Riksförbund. Mars 2012. Bilder: Ylva Svensson. Layout: Jan Boljang

EN SKRIFT FÖR DIG SOM ÄR ANHÖRIG

## Elöverkänsligas Riksförbund

Förbundet bildades 1987 under namnet Föreningen för El- och Bildskärmskadade (FEB). Då var det oftast bildskärmar och lysrör som utlöste symtomen: grusiga, torra ögon, hudskador, huvudvärk, mm.

I takt med utbyggnaden av mobilnät och andra trådlösa system har antalet drabbade ökat.

Man räknar med att det i Sverige finns cirka 300 000 personer som blivit känsliga för elektromagnetiska fält, varav ungefär 36 000 har allvarliga problem.\*

Sedan 1995 är Elöverkänsligas Riksförbund en av Socialstyrelsen erkänd handikapporganisation.

Enligt FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning har elöverkänsliga rätt att få hjälp att leva ett så normalt liv som möjligt.

Den elöverkänslige har rätt till stöd och hjälp. Det fungerar dock sällan i praktiken utan den drabbade tvingas ofta lita till sin egna inre krafter, överlevnadsförmåga, uppfinningsrikedom – och anhöriga.

\*Socialstyrelsens Miljöhälsorapport 2009

## UTE I SAMHÄLLET

Utanför hemmet är det svårt att undvika exponering för el och trådlös teknik. Därför tvingas den elöverkänslige ofta välja bort mycket som övriga familjen kan delta i, både i mindre och större sociala sammanhang.

### Resor

Många måste avstå helt från buss, tåg, flyg, färjor, medan resor i bil, gärna äldre modeller och dieseldrivna, kan fungera bättre.

### Sjukvården

Ställ krav på en så elfri miljö som möjligt och att undersöknings-/vårdtider minimeras. På vissa håll finns elsanerade akut- eller vårdtrum.

### Offentliga lokaler

Affärer, apotek, bibliotek, banker, etc.

kan vara ytterst påfrestande att besöka för den elöverkänslige. Här får anhöriga ofta hjälpa till.

### Arbetsplatsen

Arbetsgivaren har här huvudansvaret för att den som är elöverkänslig får hjälp med t.ex. elsanering och rehabilitering. Det bör göras i samarbete med företagshälsovården, försäkringskassan och facket.

Som anhörig kan du finnas med som hjälp och stöd.



## BÄSTA HJÄLPEN - MINSKA EXPONERINGEN

Det viktigaste är att minska grundbelastningen, dvs. exponeringen för elektromagnetiska fält. Vid en undersökning gjord av Elöverkänsligas Riksförbund framkom att 77% blev bättre av att minska exponeringen.\*

För att kroppen ska få möjlighet att återhämta sig kan det vara bäst att dra ur väggkontakter till så många apparater som möjligt. Dra också ur jack till vanliga telefoner, då de inte används, samt till trådlösa telefoner/nätverk.

För att få spänningsfritt i delar av bostadens elsystem kan man ta ur vissa säkringar ("proppar") helt. Stäng av mobiltelefoner, ta helst ur batteri. Tänk på att även grannars apparater, inte minst trådlösa telefoner, kan påverka. Tänk också på följande:

### Sovrummet

Gör sovrummet så elfritt som möjligt. Ta bort klockradio, som i regel avger kraftiga magnetfält.

Ta också bort dator och TV. Använd inte elevator- eller vattensäng eller elektriska filter/madrasser.

### Köket

Äldre elspis med plattor kan fungera bra för en del medan andra bara klarar elfria alternativ som t.ex. gasol eller vedspis. Spis med keramikhäll, induktionsspis och varmluftsugn rekommenderas ej. Generellt avger hus-hållsmaskiner starka el- och magnetfält.

### Belysning

Halogenlampor (utan transformatorer) och vanliga glödlampor kan fungera för en del elöverkänsliga.

Batteridrivna belysning (glödljus eller LED) och levande ljus är "snällare" alternativ. Undvik lysrör, lågenergilampor, halogenlampor med transformatorer samt dimmers.

### Övrigt i hemmet

Tvätt- och diskmaskiner, dammsugare och symaskiner avger starka fält så undvik att vistas i närheten när de används.

TV och dator: öka avståndet eller avstå helt. En del elöverkänsliga klarar `platt`-TV bättre än `tjock`-TV. Vissa typer av bildskärmar kan fungera bättre än andra.

Digitalboxen kan skapa problem.

Radio: använd batteridrivna, helst av äldre modell, eller avstå.

Musik-/ljudanläggningar, hemmabio: undvik trådlösa system, eller avstå helt.

\* HET-projektet 2008  
Läs mer på: [www.hetprojektet.info/](http://www.hetprojektet.info/)

## HELA FAMILJEN BERÖRS

Den här skriften riktar sig till dig som anhörig och är till stöd för dig och den som blivit elöverkänslig. Förhoppningsvis kommer den att öka förståelsen för elöverkänslighet och visa på sådant som underlättar tillvaron.

Den som drabbas av elöverkänslighet får ofta finna sig i att livet hastigt eller gradvis förändras på ett genomgripande sätt. Även familjen och andra närstående drabbas indirekt – nära relationer sätts på prov.

Att bli sjuk av modern teknik känns i början helt obegripligt. Man hamnar i en allvarlig kris då man plötsligt är ställd utanför det vanliga livet och

gemenskapen. Svårast är när man inte blir tagen på allvar, kanske inte ens av den egna familjen.

Du som har en elöverkänslig i din närhet kan vara till stor hjälp genom att själv skaffa kunskap och visa förståelse. Lita på den elöverkänsliges reaktioner även om symtomen är osynliga – ifrågasätt eller bortförklara dem inte. Undvik framförallt att göra "blindtester", t.ex. att i smyg ha en påslagen mobiltelefon. Det kan förvärra symtomen.

Ta gärna kontakt med andra anhöriga för tankeutbyte och tips på praktiska lösningar. En förstående och hjälpsam omgivning är ett ovärderligt stöd.



## VILKA ÄR SYMTOMEN?

Elöverkänslighet kan utvecklas gradvis eller akut. Hur och när besvären uppträder skiftar från person till person. Ofta kommer symtomen omedelbart vid exponering. De kan också visa sig flera timmar senare och sitta i olika länge. Förmodligen kan vem som helst bli elöverkänslig. Det blir allt vanligare att barn drabbas.

Ta de första tecknen på allvar. Många, både anhöriga och drabbade, blundar i det längsta för problemen trots att man känner att något är fel. När man väl insett och accepterat situationen kan man oftast lättare se sambandet mellan exponering och symptom.

### Några vanliga symptom:

- Koncentrationssvårigheter
- Minnesstörningar
- Onormal trötthet, utmattning
- Sömnstörningar
- Ljud- och ljuskänslighet
- Ögonbesvär
- Hjärtklappning
- Andnöd
- Huvudvärk, yrsel
- Öronsus/tinnitus
- Muskel- och ledvärk
- Hudproblem
- Illamående
- Domningar, "stickningar", krypningar
- Nedstämdhet



## ELEKTROMAGNETISKA FÄLT I VARDAGEN

El- och magnetfält finns kring all elektrisk apparatur som är i drift eller i standbyläge. Även avstängda apparater, som är anslutna till elnätet, och ledningar i tak, väggar och golv emitterar fält då de är spänningsatta.

Mobiler, trådlösa telefoner och andra trådlösa system avger strålning som påverkar på längre avstånd. Grannens dator, trådlös telefon, mm. kan också ge besvär eftersom strålningen tränger in i angränsande bostäder.

För de flesta är det helt naturligt att laga mat på elspis, använda lysrörsbelysning,

ha påslagen mobil i fickan, kunna titta på TV och ha disk- och tvättmaskin igång. För en elöverkänslig kan alla typer av elektriska apparater, särskilt modern elektronik, ge besvär i varierande grad.

De svårast drabbade tål ingen el över huvud taget och inte heller strålningen från trådlös teknik. De kan tvingas ta sin tillflykt till ensliga trakter, ofta till undermåliga bostäder. De flesta har inte fått adekvat hjälp av samhället. En del har fått hjälp att elsanera hemmet och/eller arbetsplatsen och i ett flertal fall har man då kunnat återgå i arbete.