

Checklist

15 Vragen die elke leidinggevende zich moet stellen

Elektrogevoeligheid oorzaak voor vage klachten op kantoor?



Bedankt voor het downloaden van deze file!

Hiermee heb je de eerste stap gezet naar het mogelijk verminderen van vage, onverklaarde gezondheidsklachten op kantoor.

- ✓ Bent je net verhuisd van locatie?
- ✓ Klagen mensen over de atmosfeer op kantoor?
- ✓ Zijn de klachten vaag en onverklaard?
- ✓ Zie je het ziekteverzuim oplopen?

Dan zijn de checklists iets voor jouw organisatie.

Dit document bestaat uit vier delen.

- **5 Tips om mee te beginnen**
- **10 Tips om de blootstelling aan straling thuis te verminderen**
- **De persoonlijke checklist als je zelf klachten hebt: download de aparte pdf**
- **Checklist voor werkgevers: download de aparte pdf**



Wij wensen je veel succes met je zoektocht naar het vinden van de oorzaak van vage, onverklaarde klachten op kantoor.

Bel of mail ons gerust als je vragen hebt.

Emvion Coöperatie
Stralingsarm aan het werk

Carolien Schooneveld
Tel: 087-8732024
Info@Emvion.nl
www.Emvion.nl

5 Tips om mee te beginnen

1) **Neem vage klachten serieus**

De helft van alle mensen en medewerkers die bij de huisarts komen heeft last van vage gezondheidsklachten waar geen medische oorzaak voor gevonden wordt. Ook niet na een bezoek aan medisch specialisten. De klacht kan van alles zijn: hoofdpijn, een duizelig gevoel, het beeldscherm wazig zien, onregelmatig hartritme, of chronisch vermoeid zijn. Of mensen worden 's nachts vaak wakker zonder reden. Advies: neem de SOLK-klacht serieus. SOLK staat voor: 'somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten'. Ook als er geen oorzaak van klachten te vinden is, kunnen de klachten reëel en ernstig zijn.

2) **Ga na of er een patroon in het klachtenbeeld zichtbaar is**

Hoe zit het met de klacht(en). Heeft de persoon die klacht altijd en overal, of op sommige plaatsen meer of minder erg? Laat hem of haar dat eens een tijdje bijhouden, in overleg met de bedrijfsarts.

3) **Ga na wanneer de klachten zijn begonnen**

Wat waren de omstandigheden – thuis of op het werk - waarin de klacht begon. Denk aan een verhuizing, of wisselen van werkplek. Is er iets gewijzigd in de infrastructuur, bijvoorbeeld Wifi aangelegd of een nieuwe luchtbehandeling? Heeft hij of zij een emotionele gebeurtenis doorgemaakt?

4) **Download de vragenlijsten**

Laat de **Persoonlijke checklist** invullen door de persoon met klachten. Ze vormen aanwijzingen voor het ontstaan van EHS, elektrogevoeligheid. Als er veel vragen met ja zijn beantwoord, neem dan contact met ons op. Hoe eerder je EHS op het spoor bent, hoe groter de kans op volledig herstel.

Beantwoord de **Checklist voor werkgevers** en vergelijk de uitkomsten met de persoonlijke checklist.

5) **Tips om straling te verminderen.**

Laat de gratis tips om straling te verminderen minstens een week lang thuis uitproberen door de persoon met klachten.

Daar gaan we: download eerst de vragenlijst(en) en vul ze in.

Zou EHS een rol zou kunnen spelen? Lees dan onderstaande **10 Tips om straling thuis te verminderen** hieronder en pas ze toe.

10 Tips om de straling thuis te verminderen

Mensen die elektrogevoelig (EHS) zijn, geven aan gezondheidsklachten te ondervinden wanneer zij worden blootgesteld aan elektromagnetische velden (EMV, ofwel *straling*). Alle voorwerpen waar elektrische spanning op staat of waar stroom door loopt, stralen deze velden uit. Denk aan mobieltjes, zendmasten en computers, maar ook aan wasmachines en spaarlampen.

Inmiddels lijkt ca. 5% van de Westerse bevolking te lijden onder het EHS-syndroom. Bron: Stichting EHS.

Heb je vage gezondheidsklachten, slaap je slecht of wil je uit voorzorg de blootstelling aan straling beperken? Hieronder 10 tips, die je thuis kunt uitvoeren. *Met dank aan Stichting EHS.*

1. **Schakel de draadloze huistelefoon (DECT-telefoon) 's nachts uit.** Of vervang deze door een Eco-DECT met een Ecomodus Plus-optie. Dit type straalt alleen als er gebeld wordt. Nog beter is om met een ouderwetse vaste telefoon aan een draad te bellen.
2. **Schakel het draadloos internet (Wi-Fi) uit.** Zet de Wi-Fi alleen aan als je gaat internetten. Soms zit hier een knop voor op de router (Wi-Fi/WLAN). Het kan ook softwarematig, via het configuratiemenu dat met de internetbrowser te bereiken is. Je kunt ook de stekker van de router uit het stopcontact halen. 's Nachts kan de Wi-Fi uit door er een tijdschakelaar tussen te zetten. Heb je *internetplus* bellen met een combimodem, houd er dan rekening mee dat de telefoon op dat moment ook is uitgeschakeld. De oplossing daarvoor is het aanschaffen van een losse Wifi-router, en het uitschakelen van de Wifi-functie van het combimodem. Er is een Eco-Wifi-router op de markt, die veel minder straling afgeeft. Een PC aan een **draad** geeft veruit de minste straling.
3. **Gebruik de mobiele telefoon niet, of zo weinig mogelijk.** Geen mobiel op het lichaam dragen. Bel met de luidsprekerstand, of een oortje. Of stuur een sms. Schakel 's nachts je mobiel, smartphone en tablet in huis helemaal uit. Wekker van de mobiel nodig? Stel je mobiel in op *vliegtuigmodus*, zet het alarm aan en leg hem een eind van je bed vandaan.
4. **Gebruik apparaten als televisie, bosmaaier, naaimachine, boormachine, strijkijzer, mixer, stofzuiger, elektrische kookplaat, etc. zo kort mogelijk.** Na gebruik (indien mogelijk) stekker eruit of blijf op afstand, zoals bij een draaiende wasmachine of droger.
5. **Schakel waterbedden, elektrisch verstelbare bedden en elektrische dekens 's nachts uit** (stekker er uit trekken).
6. **Gebruik géén spaarlampen of TL-lampen**, maar gloeilampen: tegenwoordig met halogeen erin. 230 Volt ECO-halogeen is prima en nog iets zuiniger. LED-lampen zijn niet aan te raden wegens netvervuiling (=straling).
7. **Als je dimmers in huis hebt, zet die dan vol aan of uit.** Halverwege geven ze veel vervuiling van het lichtnet (=straling).
8. **Gebruik geen wekker(-radio) aan het stopcontact, maar een die werkt op een batterij.**
9. Als er een geaarde stekker aan je PC of laptop zit (ronde stekker met gleufjes), gebruik dan ook een **geaard stopcontact** (met metalen pennetjes die in de sleufjes van de stekker vallen).

Heb je geen geaarde stekker of - stopcontact? Laat een elektro-installateur deze aanleggen. Je lichaam en veiligheid varen er wel bij.

Als je meer uitgebreid wilt testen of elektromagnetische velden op je van invloed zijn:

10. Schakel een week lang 's nachts, en als het mogelijk is ook overdag, alle stoppen (groepen) uit. Die bevinden zich meestal in de meterkast bij de voordeur. Zonder elektrische spanning staan alle apparaten in huis uit en vallen EMV weg. Een gemiddelde vriezer kan 8 uur zonder elektriciteit. Heb je balansventilatie in huis? Deze elektriciteitsgroep *niet* uitschakelen tenzij je alternatieve ventilatie kunt regelen (voorkeur).

Extra tip:

Verblijf minstens een lang weekend tot een week in een vakantiehuisje of caravan waar geen Wifi-bereik is (navragen bij de eigenaar) en die zeker 500 meter van een zendmast af staat. Minstens 2 km van een C2000-zendmast vandaan. Dit is na te kijken op www.GSMmasten.nl en op www.LTEmasten.nl. Schakel de stroomgroepen uit in het huisje - als dat mogelijk is - om EMV belasting tot het minimum te beperken.

Nawoord:

Zoals je ziet is de eerste fase van het duiden van elektrogevoeligheid (EHS) gericht op het testen of de klachten locatiespecifiek zijn. Het kost even tijd om dit te monitoren. Vervolgens kan worden beoordeeld of er een relatie is met de EMV (straling-)belasting in de verschillende ruimtes. Mocht dit beiden het geval zijn, is het zinvol om nader in te gaan op EHS.

Succesvolle aanpak van elektrogevoeligheid is een professionele EMV-meting, en vervolgens het vermijden en meetbaar terugdringen van stralingsbronnen uit de directe omgeving van de persoon met klachten. In de praktijk blijkt dat dat nodig is om EHS-klachten (onmiddellijk) te laten verminderen. Door de woon- en werkomgeving technisch aan te passen en daarnaast te leren omgaan met de klachten is leven en werken met EHS goed mogelijk.