

Persoonlijke checklist

Wil je weten of elektrogevoeligheid bij jouw gezondheidsklachten een rol speelt? Doe de test.

Toelichting

Onderstaande vragenlijst geeft enkele factoren weer die een rol spelen bij het ontstaan van EHS-klachten. EHS staat voor Elektrohypersensitiviteit, ofwel elektrogevoeligheid.

De klachten treden alleen op daar waar iemand blootgesteld wordt aan bronnen van elektromagnetische velden, ook wel 'straling' genoemd.



De vragen zijn afgeleid uit tientallen praktijkvoorbeelden en bedoeld om uit te vinden of elektrogevoeligheid een rol speelt bij jouw gezondheidsklachten, of niet. De lijst is niet uitputtend en niet medisch onderbouwd. Het is geen officiële diagnostool. Het geeft alleen een aanwijzing.

Bij gezondheidsklachten raden wij altijd aan om eerst een bezoek te brengen aan je eigen huisarts.

1. Ik voel mij erg vermoeid en ziek de laatste tijd

ja nee

2. Ik heb slaapproblemen; word 's nachts meerdere keren wakker, zonder duidelijke reden

ja nee

3. Ik heb steeds meer moeite om mij te concentreren en/of geheugenproblemen achter de computer

ja nee

4. Ik heb vaak last van hoofdpijn

ja nee

5. Ik heb RSI-klachten (gehad)

ja nee

6. Ik heb een burn-out (gehad)

ja nee

7. Ik ervaar wel eens onregelmatige, heftige hartkloppingen, zonder medische verklaring

ja nee

8. Ik heb af en toe last van onverklaarbare misselijkheid, duizeligheid en/of buikpijn (diarree)

ja nee

9. Mijn weerstand is laag en ik heb vaak last van chronische infecties

ja nee

10. Ik heb steeds meer 'vage' lichamelijke klachten, denk aan verkramping in spieren, of pijn in gewrichten, pijscheuten in onderbenen, huidirritaties, bloedneuzen, oogklachten, jeuk, hormonale verstoringen, etc.
 ja, namelijk:..... nee

11. Het lijkt wel of ik steeds overgevoeliger word voor bijvoorbeeld: stuifmeel, of stof, dieren, componenten in voedsel, licht, geluid, chemische stoffen, bepaalde geuren, medicijnen, enz.
 ja, inderdaad voor:..... nee

12. Ik heb een/meer specialist(en) bezocht, die niet echt een oorzaak van mijn klachten vond(en)
 ja nee

13. Ik heb thuis draadloze communicatie, zoals Wifi en/of een DECT-telefoon (draadloze huistelefoon)
 ja nee

14. Ik gebruik mijn mobiele telefoon de hele dag
 ja nee

15. Ik, of mijn huisgenoten, doen veel met de tablet
 ja nee

16. Rond mijn huis staan binnen 300 meter één of meerdere zendmasten
 ja nee

17. Op het werk is Wifi
 ja nee

18. Op het werk sta ik onder (grote) druk of ervaar ik stress
 ja nee

19. Ik ervaar mijn gezondheidsklacht(en) op de ene plek veel sterker dan op een andere plek. Bijvoorbeeld vergeleken met thuis, op vakantie, of tijdens een weekendje weg.
 ja nee weet ik eigenlijk niet

20. Ik woon in een dichtbevolkt gebied, met burens direct om mij/ons heen
 ja nee

21. Mijn klachten nemen steeds toe en ik maak mij daar zorgen over
 ja nee

22. Ik ben bang dat ik mij in de toekomst (vaker) ziek moet melden van werk
 ja nee

Score: minstens 12x ja ingevuld?

Neem [contact](#) met ons op voor een vrijblijvend informatiegesprek. Het is zinvol om hier nader op in te gaan.