

## El-overfølsomme og innleggelse på helseinstitusjon

Veileder til helsepersonell fra Foreningen for el-overfølsomme (FELO)

### El-overfølsomhet

El-overfølsomme opplever symptomer som f.eks. konsentrasjonsvansker, hodepine, kvalme og svimmelhet når vi eksponeres for felt og stråling (EMF), også ved vesentlig lavere intensitet enn det som tolereres godt av «normalbefolkningen». Symptomene avtar og/eller forsvinner når vi ikke utsettes for EMF. Derfor prøver vi å redusere felt og stråling i våre omgivelser.

### FELO

Foreningen for el-overfølsomme (FELO) er en medlemsorganisasjon som arbeider for el-overfølsommes interesser. FELO representerer ca. 1 000 el-overfølsomme i Norge og er medlem i Funksjonshemmedes fellesorganisasjon (FFO).

### El-overfølsomme og helsetjenester

I dagens helsevesen er det utstrakt bruk av elektriske og elektroniske apparater, samt trådløse nett og mobiltelefoner. Mange el-overfølsomme opplever derfor stort ubehag i lokalene hos lege, tannlege, på sykehus o.l. Enkelte unnlater derfor å oppsøke nødvendig helsehjelp. For å avhjelpe denne situasjonen, ønsker FELO å bidra med noen råd ved langvarig behandling og/eller innleggelse.

### Sykehusbaldakin

FELO har gått til innkjøp av en sykehusbaldakin som kan settes opp rundt pasientens seng. Baldakinen er utviklet etter ønsker og behov ved svenske sykehus. Den har frittstående stativ og settes enkelt opp i løpet av en halv time, uten bruk av verktøy. Baldakinen har inngang på begge sider, og er bred nok til at nattbord og lege/sykepleier vil få plass ved siden av sengen inne i baldakinen. Grunnflaten er 280 x 250 cm<sup>2</sup>. Stoffet kan legges opp på baldakintaket når seng eller annet utstyr skal flyttes ut av eller inn i baldakinen.

Teknisk: Stoffet er sølvbelagt og elektrisk ledende. Baldakinen skjermer derfor mot både elektrisk felt og høyfrekvent stråling. Stoffet er vaskbart, og vaskemiddel følger med. Sølvoverflaten gjør det antiseptisk. De medfølgende måleinstrumentene bør benyttes for å kontrollere at baldakinen er satt opp riktig, slik at den gir ønsket skjermingseffekt. Både monteringsanvisning for baldakinen og bruksanvisning for måleinstrumentene er inkludert.



Våre medlemmer har god erfaring med bruk av sykehusbaldakin ved norske helseinstitusjoner.

Forsendelse: Baldakinen sendes i to pakker: en gummiboks med mål 59 x 38 x 33 cm<sup>3</sup> og vekt 9,6 kg og et rør med lengde 152 cm, diameter 22 cm og vekt 10,2 kg.

### Enkle tiltak

I tillegg til bruk av baldakin, anbefaler FELO noen enkle tiltak for å bedre oppholdet for pasienten. Dette gjelder også i lokaler der det ikke er mulig å benytte baldakin.

- **Måleapparatene** bør brukes for å finne egnet rom og sengeplass med lavest mulig høy- og lavfrekvent EMF
- **Magnetfelt** kan ikke skjermes. For å unngå disse, bør man velge rom med god avstand til transformatorer, høyspentkabler og større el-installasjoner som heismotor og ventilasjonsanlegg
- **Sengemotor** vil ofte gi et magnetfelt, også når motoren ikke er i gang. Trekk derfor ut kontakt til sengemotor når den ikke er i bruk
- **Høyfrekvent** stråling kan minimeres ved å velge rom med god avstand til mobilmaster, rutere og annen trådløse innretninger
- **Enerom** er ønskelig, spesielt hvis medpasienter har anledning til å benytte trådløs kommunikasjon (mobiltelefon, trådløst nett o.l.)
- **Mobilbruk** må minimeres i nærheten av pasienten – sett gjerne opp skilt om dette på døren
- **Intensiteten av felt/stråling avtar raskt med økende avstand.** Elektrisk/elektronisk utstyr, inkludert PC, TV og dataskjermer, bør derfor settes på så lang avstand fra pasienten som praktisk mulig. Snu eventuelt senga, slik at hode-enden kommer vekk fra el-installasjoner
- **Belysning:** Mange el-overfølsomme tåler verken lysstoffrør, sparepærer eller LED-belysning. Disse bør slås av. Pasienten kan eventuelt ta med egen lyspære (halogen- eller glødepære) til sengelampe
- Minimer ventetid ved undersøkelser, slik at pasienten kan returnere raskt til sitt tilrettelagte rom for raskere tilfriskning
- Hør på kontaktpersonens råd dersom pasienten ikke selv kan gjøre rede for seg