

SÄHKÖPOSTIA

1 • 2023 • 5 €

Sähköherkät ry -potilasyhdistyksen jäsenlehti

Lapsen kanssa

Sähköherkkä matkustaa

Esitys vammaispalvelulakiin

Hallitus 2022–23

Varsinaiset jäsenet

Jussi Hirvi (pj), Juhana Harju (varapj), Kaarina Sand (sihteeri), Marjo Torro (rahastonhoitaja), Tea Pihkoluoma

Varajäsenet

Christian Blom Jenni Määttä
Riitta Koskinen Marjut Stubbe
Liisi Kupiainen Kaija Tikkanen

Tukihenkilöt ja -tapaamiset

Tukihenkilöt

Ks. lista sivulla 10.

Tukitapaamiset

Ks. artikkeli sivulla 23.

Ilmoitushinnat

1/1 sivu	350 €	1/8 sivu	75 €
1/2 sivu	200 €	1/16 sivu	40 €
1/4 sivu	120 €		

Hintoihin ei lisätä alv:tä.
Ilmoituspaikat ovat nelivärisiä.

Sisällys

Jussi Hirvi: Päätoimittajalta	3
Marjut Stubbe: Lapsen kanssa pitää olla yhteydessä	4
Erja Tamminen: Esitys uuteen vammaispalvelulakiin	6
Juhana Harju: Kulttuurintutkijan kanssa lounaalla	10
Marjut Stubbe: Digitaalinen syrjäytyminen	11
Jussi Hirvi: Mikko Ahonen piti yleisöluennon Helsingissä	12
Christian Blom: Sähköherkkien suuri tukija, ymmärtäjä ja ystävä on poissa	14
Christian Blom: Sähköherkkien veteraanijäsen Vilho Venäläinen on poissa	15
Jussi Hirvi: Dokumenttielokuva sähköherkkyydestä	17
Christian Blom: Gunni Nordströmin terveiset	18
Christian Blom: ”Long-sähköherkkyyteni” uusia oireita	19
Erja Tamminen: Reppuretki kansallispuistoon	20
Kaija Tikkanen: Matkat lappiin	22
Vertaistukitapaamiset	23
Anelma Järvenpää–Summanen: sarjakuva	28

Osallistu lehden tekoon!

Tarvitsemme erityisesti **juttuja ja kuvia**. Kerro esimerkiksi oman sähköherkkyytesi tarina. Kuinka sairastuit, millaisia haasteita on ollut?
Juttuvinkkejäkin saa lähettää.
Toimituksen yhteystiedot tämän sivun alalaidassa.

Täydennä yhteystietosi

Nettisivustolla on nyt lo-
make, jonka avulla voit ilmoittaa
MUUTTUNEET tiedot tai **TÄY-
DENTÄÄ** tietoja.
Toivomme erityisesti seuraavia
tietoja:
• sähköpostiosoite (uutiskirjeitä

ja muuta jäsenpostia varten)
• lupa julkaista yhteystietosi jä-
senluettelon osana muille jäsenille
• riittääkö sinulle jäsenlehdestä
digitaalinen versio? ”Digitaalauksel-
la” säästät yrityksen rahaa
Ks. <https://sahkoherkat.fi>



Päätoimittajalta

Hyvä yhdistyksen jäsen,
Viime keväänä valitun hallituksen ensim-
mäinen kausi alkaa olla lopuillaan, ja tämän lehden
mukana jäsenille lähetetään kutsu vuosikokoukseen,
jossa valitaan uusi hallitus. Toivon mukaan moni ny-
kyinen jäsen jaksaa jatkaa ensi vuonnakin.

Toivomme tietysti kokoukseen runsasta osanot-
toa. Nyt toista kertaa vuosikokoukseen on mahdol-
lista osallistua myös sähköisesti.

Hallituksenvaihdoksen aiheuttamat siirtymävai-
keudet ovat jo takana, ja pääsemme keskittymään
itse asiaan.

Vertaistukihenkilöiden lista on päivitetty, ja tu-
loksen voitte lukea sivulta 10. Tukitapaamisia on
luvassa muutamia, ja niistä kerrotaan sivulla 23.

Vaikuttamisrintamalla yritimme vaikuttaa uuteen
vammaispalvelulakiin, ja valtuutimme **Erja Tammi-
sen** toimimaan tässä asiassa yhdistyksen puolesta.
Lakivalmistelu on kuitenkin jo niin pitkällä, että ai-
nakaan mainittavaa muutosta eduskuntamme ei ole lu-
vassa. Muutosesityksen voitte lukea sivulta 6.

Uusi päänavaus oli **Mikko Ahosen** luentotilaisuus
Helsingissä. Tietääksemme ensimmäistä kertaa yh-
distyksemme järjesti koulutustapahtuman. Siitä voit-
te lukea sivulta 12.

Nettisivulle tehty liittymislomake on helpottanut
jäsenhankintaa, ja sen kautta olemme saaneet tois-

takymmentä uutta jäsentä. Samaan aikaan vanhoja
jäseniä on poistunut, ja jäsenmäärä on suunnilleen
entisellään.

Puhelinoperaattorit ovat ilmoittaneet, että 3G-
verkko tullaan lopettamaan tämän vuoden aikana.
Me sähköherkät sattuneesta syystä pidämme useim-
missa tapauksissa vanhasta teknologiasta, joten tämä
on huono uutinen.

Samaan aikaan visioidaan puhelinteknologian
seuraavaa sukupolvea. 6G saattaa nähdä päivänva-
lon joskus vuoden 2030 aikoihin. Toistaiseksi ei näy
merkkejä, että säteilyn biologisia vaikutuksia otetta-
isiin huomioon teknologian kehityksessä. Vastaavasti
yhteiskunnallisessa päätöksenteossa otetaan huomi-
oon ainoastaan älylaitteiden myönteiset vaikutukset,
ei kielteisiä. Yhteiskuntaa kehitetään älylaitteiden
ehdoilla, edistysuskon vallassa, aivan kuten 1960-lu-
vulla, kun kaupunkia rakennettiin yksityisautoille.

Jossain vaiheessa näihin asioihin on pakko tulla
muutos. Nuorten unettomuus, masentuneisuus ja
itsemurha-ajatukset ovat monessa maassa yleistyneet,
ja tämän yhteys digitekologiaan alkaa näyttää
ilmeiseltä. Monet aikuiset ymmärtävät omaankin di-
giriippuvuutensa liittyvät ongelmalliset puolet.

Toivottavasti lähiaikojen trendiksi nousee langatto-
man teknologian järkevöittäminen ja hillitseminen.
Huonosta isännästä olisi jo aika tehdä hyvä renki.



Lapsen kanssa pitää olla yhteydessä

Digimaailmaan uppoutuminen aiheuttaa katkoksia vuorovaikutuksessa lapsen kanssa

Lapsen kasvun juuret ovat varhaislapsuudessa. ap- sen käsitys itsestä ja muista ihmisistä pohjautuu siihen, miten vanhempi on hänen kanssaan yhteydes- sä ilmeillä, eleillä, äänensävyllä, eli miten vanhempi vastaa lapsen viesteihin riittävän oikea-aikaisesti sanallisin ja sanattomin viestein. Leikki on tärkeä lap- sen ja vanhemman yhteyttä ja kiintymystä vahvistava yhdessä olon tapa. Leikistä enemmän kirjoituksen lopussa.

Miten digimaailmaan uppoutuvat vanhemmat pystyvät vastaamaan lapsen yhdessäolon tarpeisiin riittävän nopeasti ja herkästi? Varhaisella vuorovai- kutuksella, jossa ollaan yhteydessä enimmäkseen sanattomin keinoin, on todella tärkeä merkitys lapsen aivojen kehityksen näkökulmasta. Kahden ensim- mäisen vuoden aikana lapsen aivojen kehitys on hui- maa. Koskaan myöhemmin ihmisen elämänkaaressa kehitys ei ole yhtä nopeaa.

Nykyään kirjoitetaan paljon lasten kielellisten taitojen viivästyämisestä, ja eräs syy voi olla, että van- hemman läsnäolo ja vuorovaikutus lapsen kanssa on digikehityksen seurauksena vähentynyt. Tässä on syytä huoleen.

Lapsen ruutuaikaa on hyvä rajoittaa ja samalla lisätä lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksellista yhdessäoloa ja yhteisleikkiä. Helsingin yliopistossa tutkittiin ruutuaajan vaikutusta lapsen kehitykseen, ja

tulokset olivat selkeät:

”Ruutuaajan määrällä on yhteys lasten kielelliseen kehitykseen, kertoo Helsingin yliopiston tuore tut- kimus. Tutkimuksessa selvisi, että mitä enemmän leikki-ikäiset viettivät aikaa yksin ruutujen ääressä, sitä heikommat sanaston taidot ja kokonaiskielelli- nen taso lapsilla oli.

Havaitsimme myös, että mitä enemmän äideillä oli ruutuaikaa, sitä suppeampi lasten käyttämä sana- varasto oli ja sitä heikompi kokonaiskielellinen taso lapsilla oli. Negatiivinen yhteys sanastoon ja koko- naiskielelliseen tasoon oli vahvempi, jos sekä lapsi että äiti viettivät tahoillaan paljon aikaa laitteilla, kertoo puheterapeutti ja väitöskirjatutkija Riikka Mustonen Helsingin yliopiston psykologian ja logo- pedian osastolta.”

Hyvä vuorovaikutus

Sensitiivisessä vuorovaikutuksessa on tärkeää, että vanhemman ilme on valpas, aktiivisesti huomaavai- nen, herkkä tilanteelle ja lapsen mielialalle. Onko tämä mahdollista, jos vanhempi on syventynyt omaan kännykkäänsä tai muuhun laitteeseen? Miten paljon lapsi kokee katkoksia yhteydessä vanhempaan ja mitä se merkitsee lapsen kokemukselle omasta arvokkuudestaan?

Entä sitten jatkuvat katkokset pienen lapsen hoi- topaikassa? Vaipan vaihtotilanteessa saattaa vaihtua vaikka kolme eri ihmistä. Yhdelle tulee puhelu, toi- selle jokin digitehtävä, ja kolmas uusi hoitaja asettuu lapsen äärelle. Millainen on lapsen kokemus yhtey- den jatkuvuudesta ja omasta arvokkuudestaan? Lapsi voi tulla epävarmaksi siitä, onko hän huolenpidon arvoinen.

Nykyaikainen ”multitaskaaminen” digilaitteilla ai- heuttaa suhteessa lapseen samanlaisia katkoksia kuin edellä kuvatut. aikuisen mielen päällä on monta asi- aa, ja yhdessäolo lapsen kanssa katkeilee jatkuvasti. Vanhemman/aikuisen tarkkaavaisuus hajoilee, ja kes- kittäminen yhdessäoloon lapsen kanssa on haastavaa. Itse puhuisin perhosilmiöstä.

Leikki-ideoita

Kuten jo mainitsin, yhteinen leikki on tärkeää lapsen kehityksen ja kasvun kannalta. Tässä joitakin vuoro- vaikutuksellisia leikki-ideoita.

Leiki! Vähennälapsesi ruutuaikaa, ja omaasi myös!

PUMPULIPALLON PUHALLUS Makaa iapsen kanssa vatsallaan lattialla kasvokkain. Ottakaa käsi- tänne kiinni ja puhaltakaa palloa edestakaisin.

TYYNYPILLO Toinen vanhemmista piiloutuu lap- sen kanssa tyynty- ia peittokasaan ja toinen vanhem- mista etsii ja löytää ilahtuneena aarteensa!

Ja sitten rauhoittavia leikkejä riehakkaiden jälkeen:

TUUDITUS Vanhempi tuudittaa lasta käsivarsillaan siten, että katsekontakti pysyy heidän välillään koko ajan. Vanhempi laulaa tuttua laulua, johon hän itse riimittelee oman lapsensa piirteitä ja olemusta.

VAUVAMUISTELUT Kerrotaan mukavia muistoja lapsen vauva-ajoista. Muistellaan lapsen hauskoja ja persoonallisia tapoja toimia ja suhtautua asioihin.

Tärkein sääntö on, että teillä pitää olla yhdessä haus- ka!

Kun leikitte riehakkaita leikkejä, muista että vä- lillä kannattaa ottaa mukaan rauhoittavia toimintoja. Näin tuetaan lapsen kykyä oppia säätelemään erilai- sia tunne- ja vireystiloja.

Voit katsoa ideoita yhdessä leikkimiseen lisää ko- tisivuultani: <https://www.vanhemmudentuki.fi/>

Lähteet

- Booth, P.B., & Jernberg, A. (2010). Theraplay. Helping parents and children build better relationships through attachment-based play (3. painos). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mustonen, Riikka, Ritva Torppa ja Suvi Stolt: ”Screen Time of Preschool-Aged Children and Their Mothers, and Children’s Language Develop- ment”. Children 2022, 9(10), 1577, <https://doi.org/10.3390/children9101577>



Yhdistyksen logo valittu

Lehden edellisessä nume- rossa julistimme logokilpailun. Saimme netitse kuusi ääntä ja sähköpostitse yhden. Lisä-ääniä tuli hallituksen jäseniltä.

Hallituksen jäsenistä kaksi kannatti pikkusalamaa. Muutoin kaikki kannattivat yksimielisesti isoa salamaa, jonka muunnelmia käytimme jo lehden nimessä edellisen lehden kannessa.

Isoa salamaa (kuvassa vaihtoeh- to 1) käytämme siis jatkossakin! Kiitokset äänestäneille. Äänes- täjien kommentteja:

”Iso salama näyttää kaukaa kat- sottuna selkeämmältä. Samaan tyy- liin kuin Sähköpostia-lehdessä.”

”Mielipiteeni tosin riippuu siitä, minkä kokoinen logo on – isommassa riittäisi se pienikin salama, mutta jos logo on sen kokoinen kuin se oli uu-

deda Sähköpostia-lehdessä, silloin tuo isompi olisi minusta parempi.”



Esitys uuteen vammaispalvelulakiin

Laadin yhdistyksen valtuuttamana esityksen ympäristöherkkien huomioimisesta uudessa vammaispalvelulaissa. Soitin ja toimitin viestin monelle kansanedustajalle. Nyt, kun laki tulee lokakuussa 2023 voimaan, sitä täytyy vain koetella oman Sote-alueen vammaispalvelussa. Kroonisen toimintarajoitteen perusteella mahdollisuudet voivat olla kohtalaiset, kun lääketieteellistä diagnoosia ei enää tarvita. Tekstissän olevia argumentteja saa vapaasti hyödyntää.

Kiteytetysti hyväksytystä laista: ”Esitys uudeksi vammaispalvelulaiksi on hyväksytty 1.3.2023 eduskunnan täysistunnossa. Uuden lain perusteella järjestetään erityispalveluita henkilöille, joilla on vamman tai sairauden aiheuttama fyysinen, kognitiivinen, psyykinen, sosiaalinen tai aisteihin liittyvä, pitkäaikainen tai pysyvä toimintarajoite. Uudistuksen yhtenä tavoitteena on ollut, että vamman vuoksi tarvittavat palvelut olisivat erilaisten välinpUTOAJARYHMIEIN, kuten autismikirjon ihmisten, saatavilla nykyistä yhdenvertaisemmin.”

Arvoisa kansanedustaja,
YMPÄRISTÖHERKÄT OLISI HUOMIOITAVA VAMMAISPALVELULAISNA

Uuden vammaispalvelulain sinetöinti vahvistaa tuen tarpeessa olevien vammaisryhmien asemaa. Lakiesityksen tuomista muutoksista merkittävin on se, että oikeus saada tukea ei perustu enää lääketieteelliseen diagnoosiin, vaan yksilöllisen tuen tarpeen arviointiin. ”Lähtökohtana erityispalveluiden järjestämiselle olisi vamman tai sairauden aiheuttama pitkäaikaisesta tai pysyvästä toimintarajoitteesta seuraava avun tai tuen tarve. Sen sijaan diagnoosi ei määrittäisi palveluiden saamista.” Myös yhdenvertaisuutta eri vammaisryhmien välillä pyritään edistämään.

Esitän ympäristöherkkiä (diagnoosikoodi, R68.81) uutena potilasryhmänä lisättäväksi vireillä olevaan vammaispalvelulakiin. Lain uudistamisprosessissa eduskunnan valiokunnat ovat kuulleet asiantuntijoina laajalti perinteisiä vammaisjärjestöjä. Sen sijaan ympäristöherkkien yhdistyksiä ei ole kutsuttu kirjallisiin tai suullisiin kuulemisiin. Tämän potilasryhmän R-diagnoosi ei oikeuta päivärahaan tai eläkkeeseen, joten monien potilaiden taloudellinen tilanne on hyvin heikko. Toimintakyky on usein kroonisesti alentunut, mikä täyttää lain asettamat edellytykset palveluille. Eduskunta voi halutessaan vaikuttaa täydentävästi lakiesitykseen, kun käsittely etenee suureen saliin.

Ympäristöherkkyyksien päällekkäisyyksistä on olemassa tutkittua tietoa. Yhä useampi on herkistynyt huonolle sisäilmalle, hajusteille, kemikaaleille ja sähkömagneettisille kentille. Apu kuljetuspalve-

luihin, suojaustuotteisiin, erilaisiin apuvälineisiin ja avustajapalveluun mahdollistaisi tasavertaisen osallisuuden yhteiskuntaan. Nyt moni omainen hoitaa päivätyönsä ohella ympäristöherkän arkielämän asioita, mikä kuormittaa perhettä usein pitkäkestoisesti.

Ympäristön esteellisyys – mitä se itse asiassa on?

Ympäristö voi olla kroonisesta toimintarajoitteesta kärsivälle esteellinen myös huonon sisäilman, hajusteiden, kemikaalien tai sähkömagneettisten kenttien vuoksi. Nämä tekijät ovat yhä useammalle kynns, joka estää työskentelemästä, opiskelemasta tai liikkumasta esteettömästi julkisissa liikennevälineissä.

Vajaakuntoisten työllistyminen – työvoiman tarve suuri

Monilla aloilla vallitsee työvoimapula ja vajaakuntoisten työllistäminen on vahvasti esillä työvoimapolitiisissa keskusteluissa. Ympäristöherkkien keskuudessa on eri alojen ammattilaisia IT-osaajista opettajiin. Työllistyäksemme saatamme tarvita erilaisia apuvälineitä, avustajapalveluita tai tukea matkoihin.

Esimerkiksi sähköherkkä voisi työllistyä kohdenetuilla suojaustoimenpiteillä, jolloin hän voisi tehdä etätyötä kotonaan. Sähköherkkä voi monesti käyttää tietokonetta tietyin edellytyksin, mutta tietokoneen käyttöön voi tarvita myös avustajapalvelua. Sähkömagneettisia kenttiä madaltavat tuotteet ja muut apuvälineet ovat kalliita kertahankintoja, ja yhteiskunnan tuki voi tällöin olla ratkaisevaa, jotta työllistyminen onnistuisi. Työllistyminen ehkäisee syrjäytymistä, lisää

yhdenvertaisuutta, joka on yksi uudistettavan vammaispalvelulain kokonaistavoitteista.

Jo vanhan lain aikana jotkin sosiaalitoimistot ovat myöntäneet joillekin vähävaraisille henkilöille apuvälineitä (lankapuhelinlaite, suojavaate), ja Vammaisten Tuki ry on myöntänyt yksittäisiä avustuksia tietokoneen ja sen liitännäislaitteiden hankintaan. Vanha laki ei ole kuitenkaan kyennyt turvaamaan kaikille ympäristöherkille yhdenvertaisia mahdollisuuksia. Vammaispalvelulaissa on nyt mahdollisuus korjata tämä puute.

Ystävällisin terveisin,
Erja Tamminen
Sähköherkät ry:n valtuuttamana

Tutustuttavaksi tutkimustietoa sisäilmasairaudesta

<https://homepakolaiset.fi/sisailma-ja-terveys/tutkimustietoa/>

Tutustuttavaksi tutkimustietoa hajuste- ja monikemikaaliherkkyydestä

<http://www.hajusteyliherkkyyks.com/linkkejäTutkimuksiinJaLisätietoon.html>

Tietoa sähköherkkyydestä ja sähkömagneettisista kentistä

Sähköherkkyyden oireita ovat ihon polttelu, pistely ja kuumotus. Myös kognitiivisten toimintojen häiriöt; kuten keskittymisen, ajattelun ja muistin vaikeudet, sydämen rytmihäiriöt, hengenahdistus sekä lihas- ja nivelkivut ovat yleisiä. On mainittava, että myös terveillä koehenkilöillä on havaittu vaikutuksia heidän altistuttua sähkömagneettisille kentille.

Naapurimaassamme Ruotsissa, jossa sähköherkillä on vammaisstatus, kuntakohtaiset avustukset kodin ja työpaikan saneeraukseen ovat olleet pitkään mahdollisia. Euroopan neuvosto ja Euroopan parlamentti ovat kehottaneet jäsenvaltioita kohtaamaan sähköherkkyyden Ruotsin mallin mukaisesti. Parlamentti on kehottanut tunnustamaan sähköherkkyydestä kärsivät henkilöt vammaisiksi, jotta heille voidaan taata asianmukainen suojele ja yhtäläiset mahdollisuudet (kohta 28). Samansisältöisesti Euroopan neuvosto on suositellut jäsenmaita huomioimaan erityisesti sähköherkät (electrosensitive people) ja ottamaan käyttöön erityisiä, näiden ihmisten suojeleluun tähtääviä toimenpiteitä.

(Euroopan parlamentin päätöslauselma sähkömagneettisiin kenttiin liittyvistä terveyshaitoista ”Sähkömagneettisiin kenttiin liittyvät terveyshaitat”

(2008/2211(INI)), 2. huhtikuuta 2009, Euroopan unionin virallinen lehti (2010/C 137 E/08), 27.5.10. Euroopan neuvoston parlamentaarisen yleiskouksen päätöslauselma ”Sähkömagneettisten kenttien potentiaaliset vaarat ja niiden vaikutukset ympäristöön” 1815(2011), hyväksytty ministeriön kokouksessa 27.5.2011.)

Euroopan talous- ja sosiaalikomitean edustaja sähköherkkyydestä EU:lle

Sivulla 85 Bernardo Hernández Batallerin laatima kirjoitus aiheesta Euroopan Talous- ja Sosiaalikomitean raportissa. Arviolta 3–5 % eli 13 % Euroopan väestöstä saattaa kärsiä sähköherkkyydestä. Altistus erityisesti langattomalle teknologialle on lisääntynyt. Sähköherkät saattavat joskus kärsiä lääkäreiden ymmärtämättömyydestä ja skeptisyydestä. Kaikki lääkärit eivät käsittele oireyhtymää ammattimaisesti eivätkä siksi pysty tarjoamaan asianmukaista diagnoosia ja hoitoa. EU:n tulisi auttaa kyseistä ryhmää ja rajoittaa väestön altistumista sähkömagneettisille kentille. **Altistuminen pitäisi huomioida menetetyntoimintakyvyn taustalla vallitsevaksi tekijäksi** jne.

’Electromagnetic hypersensitivity’, raportoi ja Bernardo Hernández Batallerin raportti Euroopan talous- ja sosiaalikomitealle

<https://www.eesc.europa.eu/sites/default/files/files/qe-01-19-295-en-n.pdf>

Moni fibromyalgiasta kärsivä on myös sähköherkkä

Fibromyalgiaan kuuluu usein kroonistuneet lihas- ja nivelkivut. Oireyhtymä voi vaikeuttaa myös liikkuamista. Fibromyalgian ja sähköherkkyyden välisestä yhteydestä on tutkittua tietoa:

”Italialaistutkimuksessa selvitettiin sekä fibromyalgiasta että sähköherkkyydestä kärsivien elimistön aineenvaihduntareaktioita. Koehenkilöinä oli 54 tapausta ja vertailuryhmässä 23 tervettä. Analyysissä nähtiin oireilevilla tiettyjä muutoksia yhdisteissä, jotka osallistuvat energia-aineenvaihduntaan, lihasten toimintaan sekä oksidatiivisen stressin torjuntaan ja krooniseen kipuun.”

<https://www.nature.com/articles/s41598-022-25588-2>

Kansainvälinen konsensusraportti sähköherkkyydestä

Abstraktista: ”Kliininen tutkimus, jolla pyritään tunnistamaan sairaudet objektiivisesti kliinisten havaintojen sekä biologisten ja radiologisten löydösten avulla, on kriittinen alkututkimusvaihe määrittäessä objektiivisia diagnostisia kriteerejä ja hoitoja.

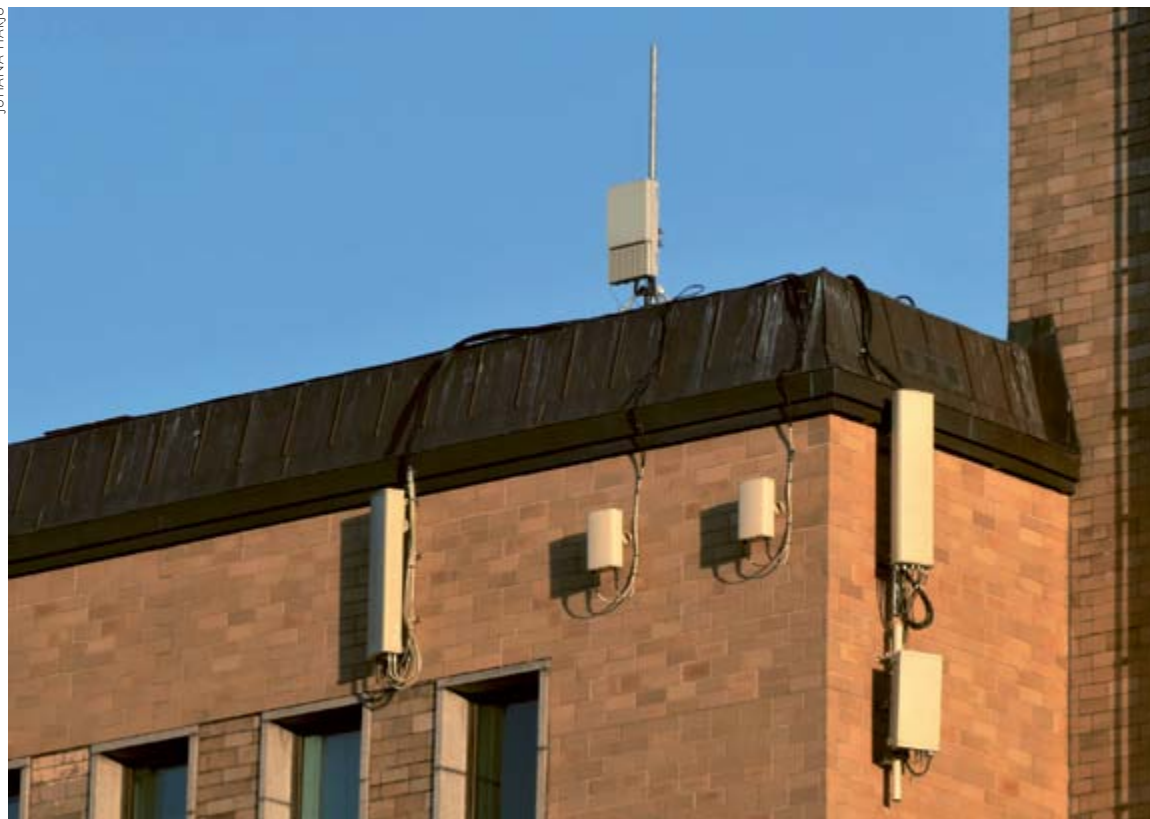
Tällaisten kriteerien määrittämättä jättäminen voi johtaa mm. virheellisiin lääketieteellisiin tulkitointeihin. Tämä pätee erityisesti sähköherkkyyteen (EHS) ja niin kutsuttuihin ”provokaatiotesteihin”, joissa ei tutkita sähköherkkyyden syitä/alkuperää. Provokaatiotestit riippuvat useista sähkömagneettisiin kenttiin liittyvistä fysikaalisista ja biologisista parametreista ja testit on tehty ilman, että sähköherkkyys olisi ensin määritelty objektiivisesti. Näin ollen näillä testeillä saadut negatiiviset tulokset eivät sulje pois sähkömagneettisten kenttien altistuksen merkitystä oireellisenä sähköherkkyyden laukaisijana. Lisäksi ei ole todisteita siitä, että sähköherkkyysoireet tai itse sähköherkkyys johtuisivat psykosomaattisista tai no-sebovaikutuksesta. Tämä kansainvälinen konsensusraportti vaatii sähköherkkyyden tunnustamista erilliseksi neuropatologiseksi häiriöksi ja sähköherkkyys pitäisi sisällyttää WHO:n kansainväliseen tautiluokitukseen.”

<https://www.mdpi.com/1422-0067/22/14/7321>

FT Dariusz Leszczynskin katsausartikkeli sähköherkkyydestä

Abstraktista: Tarvitaan uudenlaista tutkimusta: ”On aika luopua psykologiatietoisista provokaatiotutkimuksista, joissa kysytään tuntemuksiin perustuvia epäspesifejä oireita, joita vapaaehtoiset koehenkilöt kokevat sähkömagneettisessa altistuksessa. Tällainen tutkimusmenetelmä tuottaa vain subjektiivista ja siksi erittäin epäluotettavaa tietoa, joka ei riitä osoittamaan tai kumoamaan syy-yhteyttä sähköherkkyyden ja sähkömagneettisten kenttien välillä. Sähköherkkyyden tutkimiseen tarvitaan täysin uusi suunta. Tutkimuksen perusta olisi yleisesti tunnetun yksilöllisen herkkyyden ilmiö, jossa yksilöiden reaktio sähkömagneettisille kentille riippuu geneettisistä ja epigeneettisistä ominaisuuksista. Tässä katsauksessa ehdotetaan uudenlaisia tutkimuksia. Niissä yhdistettäisiin provokaatiomenetelmä, jossa vapaaehtoiset altistuvat sähkömagneettisille kentille, minkä jälkeen hyödynnetään transkriptomiikan ja proteomiikan tehokkaita seulontatekniikoita tuottamaan objektiivista tietoa ihmiskehon molekyyli-tason biokemiallisista reaktioista sähkömagneettisille kentille.”

<https://doi.org/10.1515/reveh-2021-0038>



Lääkäri Dominique Belpommen katsausartikkeli sähköherkkyydestä

Katsausartikkelissa Belpomme et al. määrittävät sähköherkkyyden neurologiseksi oireyhtymäksi ja keskittyvät langattoman viestinnän, matalien taajuuksien ja mikroaaltojen biologisiin vaikutuksiin. Nosebo eli lumehaitta on perusteeton väite, joka usein esitetään ympäristöherkkyksiä (monikemikaaliherkkyys, sähköherkkyys) tarkasteltaessa.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935122007010>

Sähköherkkyystutkimus: vaikutus hermostoon

”Oletimme, että pitkäaikainen tai kumulatiivinen altistuminen sisäilman kosteudelle ja päivittäinen altistuminen langattomille viestintälaitteille lisäävät sähkömagneettisille kentille altistumisen riskiä (sähköherkkyys, EHS), joka on huonosti määritelty tila.

Teimme sisäkkäisen vertailevan analyysin iän ja sukupuolen mukaan sovitetussa tutkimuksessa kosteismikrobeille altistuneista naisista, jotka olivat ilmoittaneet myös sähköherkkyysoireista (n=11). Tiettyjen autovasta-aineiden tasoja mitattiin eikä eroja nähty verrokkeihin paitsi sähköherkillä potilailla,

joilla ilmeni hermoston autovasta-aineiden epäta-sapainoa. Näiden muuttuneiden vasteiden kliinistä merkitystä pitää selvittää.

<https://www.appliedcellbiology.com/open-access/autoantibodies-in-females-exposed-to-indoor-air-dampness-microbiota-and-418.pdf>

Päänsäryn riski kasvaa kännykän käyttäjillä, Potilaan lääkärirehti

Kiinalaisen meta-analyysin mukaan matkapuhelimen käyttäjillä esiintyy päänsärkyä 38 % todennäköisemmin kuin niillä, jotka eivät matkapuhelinta käytä.

<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/matkapuhelimiin-liittyy-paansaryn-riski/>

Suomalainen kyselytutkimus sähköherkkyyden oireista, aiheuttajista ja käytetyistä hoitomenetelmistä ja niiden tehosta

<http://www.bemri.org/publications/electrosensitivity/447-electromagnetic-hypersensitive-finn-symptoms-perceived-sources-and-treatments-a-questionnaire-study.html>



Kulttuurintutkijan kanssa lounaalla

Istuin eräänä päivänä kulttuurintutkijaystäväni kanssa lounaalla. Samalla kun nautimme skageneita ja tofuanoksiamme, keskustelumme eteni Japanin kulttuuriin.

Ystäväni kertoi, että tällä hetkellä yksi kuuma keskustelunaihe maassa on, saavatko koululaiset olla värjäämättä hiuksensa mustiksi, jos heidän luontainen hiusten värinsä on ruskea. Yleensä japanilaisten hiusten väri on musta.

Kummalliselta kuulostavaa värjäysasiaa hän sellitti sillä, että Japanissa yhdenmukaisuuden paine on hyvin vahva – kenenkään ei odoteta poikkeavan normista vaan kaikkien odotetaan pysyvän ruodussa.

Vähän myöhemmin kulttuurintutkija tiesi kertoa, että Japanissa keliaakikon elämä on vaikeaa, koska ravintoloissa ei pidetä oikein sopivana gluteenittomuuden vaatimista. Sekin johtuu yhdenmukaisuuden paineesta.

Kun kysyin, miten ihmeessä keliaakikot sitten pärjäävät japanilaisessa yhteiskunnassa, jos noin on, kulttuurintutkija vastasi, että keliaakikoilla on omat suljetut piirinsä, joissa he jakavat käytännön

selviytymistä helpottavia vinkkejä.

Nämä japanilaiset suhtautumistavat vaikuttavat suomalaisen mielestä kovin tukahduttavilta. Tuntuu, että Suomessa olisimme avarakatseisempia ja erilaisuutta suvaitaisiin paremmin.

Lähemmin tarkasteltuna Suomessakin ilmenee aivan vastaavaa yhteen muottiin pakottamista, mutta sitä ei vain tunnusteta.

Yhdenmukaisuuden paineen kokee esimerkiksi jokainen sähköherkkä, joka on käyttämättä älypuhelinia. Sähköherkkä joutuu tässä asiassa säännöllisesti ihmettelyn kohteeksi, ja häneltä tivataan perusteluita sille, ettei hän käytä kännykkää.

Kun hän on nähnyt vaivaa kertoakseen syistä, aivan tavallista on, että kerrottuja perusteluita ei hyväksytä, vaikka se olisi kohteliasta, vaan ne kyseenalaistetaan.

Mikä tekee älypuhelimesta normaaliuden mitapuun? Mikä siinä on sellaista?



Digitaalinen syrjäytyminen

Digitaalinen syrjäytyminen on yksi syy siihen, että iäkkäiden ihmisten yhdenvertaisuus ei yhteiskunnassamme toteudu, sanoo vanhusasiavaltuutettu Päivi Topo. Topo toteaa, että digitaalisten laitteiden ja palveluiden käytöstä on tehty kansalaistaito, jota ilman ei voi toimia monissa arjen asioissa. Peruspalveluita voi olla vaikeaa saada kasvokkain tai puhelimitse. Tämä vaikeuttaa monen ikääntyneen ihmisen arkea ja osallisuutta yhteiskuntaan.

Jokaisella kunnalla tulisi olla velvoite järjestää asukkaille digitukea yhdenvertaisesti iästä riippumatta. Uuden asiointikanavan järjestäminen niille, jotka eivät voi käyttää tietokonetta tai älylaitteita, onnistuisi esimerkiksi kuntiin perustettavien vanhuseuvolojen yhteydessä tai usean toimijan yhteisissä palvelupisteissä.

Toisen puolesta asiointiin ja valtuuttamiseen on tulossa helpotusta jo ensi vuonna, kun Digi- ja väestötietovirasto tuo käyttöön uuden luonnollisen henkilön tunnistusvälineen, tunnuslukulaitteen. Uusi tunnistusväline on tarkoitettu henkilöille, joilla ei ole mahdollisuutta tai halua käyttää digitaalista henkilöllisyystodistusta sen vuoksi, että se toimii älypuhelimessa olevan mobiilisovelluksen avulla. Väline

mahdollistaisi sähköisen tunnistautumisen viranomaisten sähköisiin palveluihin, mutta ei yksityisen sektorin sähköisiin asiointipalveluihin.”

– Senioriopettaja-lehti 6/2022

Vanhusasiavaltuutetun ehdotuksia

- Kunnille säädetään velvollisuus koordinoita digitaalisen järjestämistä. Näin varmistetaan nykyistä paremmin se, että iäkkäille on tarjolla riittävästi tukea digitaalisten laitteiden ja palveluiden käyttöön jokaisessa kunnassa.
- **Luodaan kansallisesti keskitetty asiointikanava niille, jotka eivät käytä digipalveluja.** Asiointikanavan kautta voisi ilmoittaa, että ei käytä lainkaan digitaalisia välineitä ja palveluita, vaan tarvitsee puhelimitse, kasvokkain tai kirjeitse tehtävää asiointia.
- Sähköistä asiointia selkeytetään toisen puolesta asiointissa ja tuetussa asiointissa. Turvallinen, tuettu asiointi sekä **puolesta asiointi on mahdollistettava kaikille riippumatta siitä, onko apua tarvitsevalla sähköisen tunnistautumisen välineitä.**

Tukihenkilöt

HÄMEENLINNA Liisi Kupiainen 046 8482680 (ma ja ke klo 14–19)

OULU Erkki Tuormaa 08 376 637

POHJOIS-POHJANMAA JA LAPPI Marjo Torro, marjo.torro@gmail.com, 040 7468118 (klo 16 jälkeen)

POHJANMAA Riitta Tuohisaari 040 738 2221

TURKU Sirpa Turta 040 012 8397 (klo 16 jälkeen)

UUSIMAA Erja Tamminen, erja.tamminen@sahkoailmassa.fi, 09 291 8696, 044 238 8519 (vain tekstiviestit)

RUOTSINKIELINEN YHTEYSHENKILÖ Christian Blom, christian.blom@kolumbus.fi, 046 5227559

SAIRASTUNEIDEN LÄHEISTEN VERTAISTUKIHENKILÖ Olli Ikonen 050-5482641 (kannattaa jättää tekstiviestiä jos ei saa kiinni)

SÄHKÖHERKKYYSSÄÄTIÖN VERTAISTUKIPUHELIN 09 2783 002 (joka maanantai klo 17–19, paitsi jouluna, pääsiäisenä ja kesällä juhannuksen jälkeen)

Offline-kartat matkapuhelimissa

Navigointisovellusten ja -laitteiden käyttö ei välttämättä merkitse säteilyrasitusta. GPS-laite on puhtaasti vastaanotin, joka ottaa vastaan satelliittidataa. Tämä ei aiheuta sähkömagneettista säteilyä.

Käyttäjän liikkumassa karttoja pitää kuitenkin päivittää. Monissa vanhemmissa navi-

gointilaitteissa kartat on tallennettu laitteen muistiin esim. CD-ROM-levyiltä. Uudemmissa laitteissa ja sovelluksissa ne yleensä haetaan netistä aina tarpeen mukaan. Jälkimmäisessä tapauksessa dataa liikkuu ja siis aiheutuu myös säteilyä.

Kartat on monissa sovelluksissa mahdollista ladata pysy-

västi laitteen muistiin. Tällöin navigoinnin pitäisi sujua täysin ilman dataliikennettä ja siis ilman säteilyä.

Yhdistyksen nettisivuston vinkkipalstalla on ohje Google Maps -sovellukselle, joka on Android-puhelimissa vakiona ja jonka iPhoneille saa ladattua ainakin sovelluskaupasta.

✿ Lisää vinkkejä yhdistyksen nettisivustolla.

Mikko Ahonen piti yleisöluennon Helsingissä

Yhdistyksemme kutsui FT Mikko Ahosen luennoimaan sähkömagneettisista kentistä. Tapahutuma järjestettiin 4.3. vanhan Lapinlahden sairaalan tunnelmallisissa tiloissa.

Tilaisuuden järjestäjänä toimi yhdistyksemme. Tietääksemme yhdistys ei ole aiemmin järjestänyt tällaisia tapahtumia, ja jännitti aika lailla, tulisiko paikalle ketään. Yleisöä ilmaantui paikalle noin parikymmentä, mikä oli itselleni helpotus. Lapinlahden auditorio ei näyttänyt ollenkaan aneemisen tyhjältä. Sitä paitsi yleisön innostus oli kourintuntuva. Ahosen tarjoamaa tietoa suorastaan janottiin.

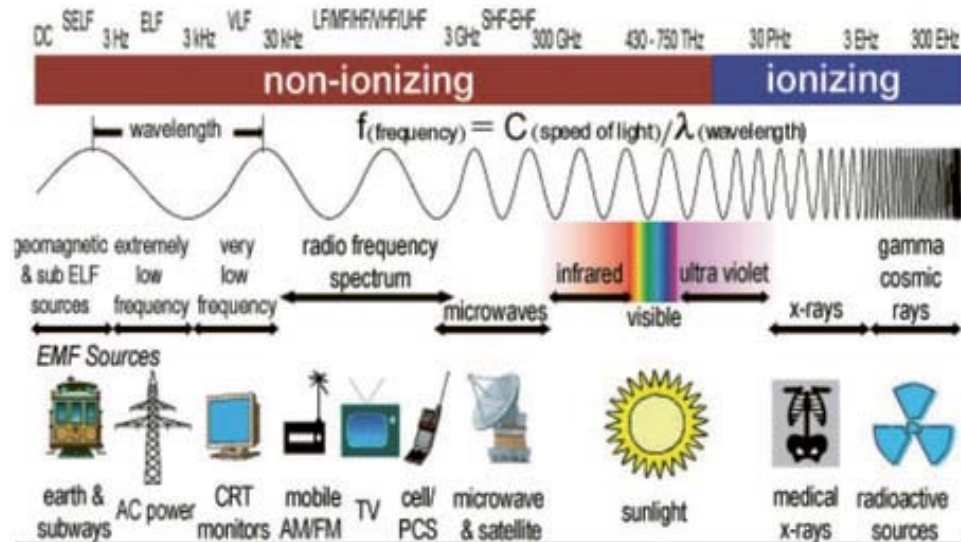
Luennoitsijan aiheena oli ”Sähkömagneettiset kentät – perustietoa maallikolle”. Hän lähti liikkeelle luonnossa esiintyvistä tasavirtamagneettikentistä ja sen jälkeen siirtyi ihmisten rakentaman sähkö-

verkon vaihtovirtamagneettikenttiin, pohtien mitä nämä kentät meissä saavat aikaan. Tästä hän siirtyi puhumaan mikroaaltalueen / radiotaajuisten säteilyn alueen ilmiöistä. 5G on alan keskusteluissa Ahosen mielestä ylikorostunut, mutta hän käsitteli sitäkin jonkin verran. Sitten Ahonen vielä käsitteli vielä säteilyn vaikutusmekanismeja ihmiseen ja mittaamisen haasteita.

Luennon lopuksi Ahonen vastaili yleisön kysymyksiin, joita saatiinkin niin runsaasti, että keskustelu oli tilavaruuden loputtua pakko keskeyttää. Innokkaimmat jatkoivat vielä läheiseen ravintolaan.

Luennoista on valmisteilla videotallenne, jonka myöhemmin laitamme nettiin. Katsomiseen tarvittavaa linkkiä saamme Mikon luvalla jakaa yhdistyksemme jäsenille.

Sähkömagneettinen spektri



Ehkä tärkein ruutu Ahosen kalvosarjasta. Kuvio auttaa sijoittamaan meidän sähköherkkien kiinnostuksen kohteet sähkömagneettisen säteilyn valtavan laajaan asiayhteyteen. Ihmistä kuormittavat ionisoimattoman säteilyn toisella laidalla luonnon matalataajuiset magneettikentät geomagneettisten myrskyjen aikana, ja toisessa päässä vuorostaan ihmisen kehittämät millimetriaaltoteknologiat.

Kuka?

Filosofian tohtori Mikko Ahonen kiinnostui sähkömagneettisen säteilyn aihepiiristä vuonna 2008 ja on siitä lähtien tutkinut sitä. Hän on toiminut Tampereen yliopistossa ja Mittunivertitet-yliopistossa Sundsvallin lähistöllä. SM-kenttien alueella Ahonen on yhä Lennart Hardellin tutkimusryhmässä. Hardell on tutkinut maailmassa ehkä pisimpään matkapuhelimen käytön ja aivokasvainten välistä yhteyttä. Hän on tutkinut myös kemikaaleja.

Ahonen on myös työskennellyt mm. puhelinoperaattorin palveluksessa. Nykyään hän kokee lähinnä olevansa riskienhallinnan kouluttaja langatonta säteilyä koskevissa kysymyksissä.

Kanadalaisen ja amerikkalaisen tutun kansa Ahonen tekee yhteistyötä Wireless Education -kansalaisjärjestössä, ja sen puitteissa on juuri valmistunut riskienhallinnan kurssi lapsiperheille ja kouluille.

Mikko Ahosen nettisivusto on osoitteessa <https://www.mikkoahonen.com>



KIRJASUOSITUKSENI:

- Dietrich Moldan : Reduzierung hochfrequenter Strahlung in Bauwesen
- Schauer & Virnich: Baubiologische Elektrotechnik
- Wolfgang Maes: Stress durch Strom und Strahlung
- Ragnar Forshufvud: Bostad och hälsa
- Martin Blank: Overpowered
- Reto Keller: Design for Electromagnetic Compatibility - In a Nutshell. Springer.
- Erja Tamminen: Sähköä ilmassa
- Aspholm *et al.*: Aine ja Energia. Fysiikka 1. WSOY.
- Young & Freedman: University Physics with Modern Physics. Pearson.

Mikko Ahosen kirjasuosituksat ovat enimmäkseen vieraskielisiä, mutta joukossa on myös kaksi suomenkielistä teosta.

Sähköherkkien suuri tukija, ymmärtäjä ja ystävä on poissa

Professori **Osmo Hänninen** kuoli 83-vuotiaana Kuopiossa 14.12.2022. Hän oli syntynyt Lahdessa 30.4.1939.

Hänninen väitteli Turun yliopistosta lääketieteen ja kirurgian tohtoriksi 1966 ja filosofian tohtoriksi 1968. Hän toimi Kuopion yliopistossa fysiologian professorina vuosina 1972–2004, eläkeikänsä saakka. Hän toimi myös yliopiston vararehtorina ja rehtorina. Soveltavassa tutkimustyössään hän keskittyi etenkin lihasten aineenvaihduntaan.

2000-luvun alkuvuosina Hänninen teki urauurtavaa soveltavaa tutkimustyötä sähköherkkyyden toteamisesta ihmisen kehossa.

Hänninen kiinnostui heti 2000-luvun alussa sähköherkkyydestä. Hän otti yhteyttä yhdistykseemme ja tarjosi tutkimuspalveluitaan meille sähköherkille. Tämä tapahtui pian sen jälkeen kun Suomen Sähköherkät ry. oli ensin suostunut joihinkin altistuskokeisiin Työterveyslaitoksen tutkijoiden kanssa. Yhteistyö TTL:n kanssa kuitenkin kariutui nopeasti. Yhdistyksemme ei pystynyt sen jälkeen enää koskaan palauttamaan luottamuksellisia suhteita Työterveyslaitoksen kanssa. Kokeilut TTL:n kanssa olivat kuitenkin saaneet huomattavaa medianäkyvyyttä Suomessa, ja siinä yhteydessä alkoi yhdistyksemme pitkäkestoinen yhteistyö professori Hännisen kanssa.

Osmo Hänninen rakensi Kuopion yliopiston fysiologian laitoksella kansainvälisen tason tutkimuslaboratorion sähköherkkien oireiden selvittämiseksi. Hän rakensi kanaverkosta aika yksinkertaisen mutta toimivan Faradayn häkin, jossa meitä sähköherkkiä sitten tutkittiin eräänlaisen altistustestin kautta. Meidät tutkimushenkilöt kytkettiin käytännössä samanlaiseen kehon toimintojen seurantaan kuin vaativien leikkausten aikana. Sitten tutkittiin kehon reagoimista kännykkäsäteilyn ollessa lyhytaikaisesti päällä. Tuloksia analysoitiin samanlaisella tietokoneohjelmalla kuin millä Venäjän kosmonauttien tilannetta seurataan avaruudessa. Analysoinnista vastasi venäläinen tohtori Kolmakoff.

Tutkimusta tehtiin muillakin keinoilla. Mukana tutkijatiimissä oli myös kiinalainen tutkija, joka keskittyi seuraamaan lämpökameralla kehomme

reaktioita sähkömagneettisiin kenttiin. Myöhemmin tutkimuskeinot sofistikoituivat paljon, ja Hänninen liikkui eri kaupungeissa mittaamassa kehollisia reaktioita sähkömagneettiseen altistukseen jopa sähköherkkien kotona. Hän vieraili monta kertaa meillä kotona Helsingin Katajanokalla ja pystyi tarkasti lukemaan ja mittaamaan kehostani Ruotsin-laivojen tutkakeilojen vaikutusta tutkien ollessa päällä juuri ennen kuin laivat lähtivät satamasta.

Hännisen tutkimuslaboratorio Kuopion yliopistossa herätti närää muiden tutkijoiden ja yliopistojohdajien keskuudessa, ja lopulta yliopisto pakotti Hännisen sulkemaan laboratorion. Kaikki tiimin jäsenet erotettiin. Hänninen itse joutui jäämään eläkkeelle professorin virastaan, vaikka hän oli valmis jatkamaan toimessa. Hän jäi yliopistolle vielä joksikin aikaa projektitutkijana.

Hänninen vieraili usein yhdistyksemme vuosikokouksissa pitämässä luentoja. Yhdessä Hännisen kanssa kävimme usein eduskunnan eri valiokunnissa antamassa lausuntoja telealan lainsäädäntöuudistuksista.

Vähitellen Hänninen savustettiin ulos useista tieteellisistä ryhmistä ja tehtävistä. Suomen skeptikot tekivät jatkuvasti kaikkensa Hännisen mustamaalaamiseksi.

Hänninen laati lääkärintilauksia meille kaikille sähköherkille, jotka olimme mukana Kuopion testeissä. Lausunnoissa nojaututtiin testien tuloksiin ja todettiin, että olemme sähköherkkiä.

Osmo Hänninen oli äärimmäisen lämmin ja hieno ihminen. Hän oli rohkea tutkimustyössään ja yrityksissään vaikuttaa muihin lääketieteen alan vaikuttajiin maassamme. Yhdistyksemme yhteistyö hänen kanssaan kesti toistakymmentä vuotta.



Sähköherkkien veteraanijäsen Vilho Venäläinen on poissa

Keuruulainen, vakavasti sähköherkistynyt **Vilho Venäläinen** kuoli 18.9.2020 92-vuotiaana. Hän oli syntynyt vuonna 1928. Hän työskenteli pitkän elämänsä aikana lähinnä talonmiehenä.

Tavoitin Vilhon lesken Helmi Venäläisen soittamalla Vilhon vanhaan puhelinnumeroon, joka oli minulla vielä tallessa. Kerroin osanottoni Vilhon poismenon vuoksi ja juttelimme tuokion verran Vilhon elämästä.

Olin oppinut tuntemaan Vilhon jo 2000-luvun alkupuolella, ja kävimme monen vuoden ajan ahkerasti kirjeenvaihtoa. Tavallista vanhanaikaista kirjoituskonetta käyttäen kirjoitimme toisillemme kaikesta mahdollisesta.

Vilho oli laajasti sivistynyt ja itseoppinut, etenkin mitä sähköherkkyyteen tulee. Hän kirjoitti ja julkaisi omakustanteena useita kirjoja, joissa hän kertoi elämästään, myöhemmin yhä enemmän sähköherkkyydestään ja sähköherkkyyden tietopuolesta. Vuonna 2001 hän julkaisi varsin monipuolisen kirjan sähköherkkyydestä. Kirjan nimi oli *Säteilekö televisio, säteilekö kännykkä, vaikuttaako säteily terveyteen*.

Hän teki tästä kirjasta uuden painoksen vuonna 2005. Kirja on vielä tänäkin päivänä erinomainen tietokirja säteilyn vaikutuksesta. Hän referoi siinä kaikkea, mikä oli vuonna 2000 tiedossa sähköherkkyydestä.

Vaikeasta sähköherkkyydestään huolimatta Vilho hakeutui muutaman kerran sähköherkkien yhdistyksen vuosikokouksiin Etelä-Suomeen. Hän oli liittynyt yhdistykseen lähes heti sen tultua perustetuksi marraskuussa 1997. Yhdistyksen nimi oli tuolloin Suomen sähköliherkkien tuki ry. Keväällä 2000 yhdistyksen nimi muutettiin. Uusi nimi oli Suomen sähköherkät ry. Vuonna 2013 nimeksi tuli Sähköherkät ry.

Vilho kertoo edellä mainitussa kirjassaan laajasti

junamatkoistaan sähköherkkien kokoukseen ja siitä, mitä kokouksissa tapahtui. Hän kertoo myös tieteellisistä seminaareista, jotka yhdistys järjesti, ja referoi tarkasti siellä esitettyjä asioita.

Tämä kirja ilmestyi siis jo 2001, aikaisemmin kuin Erja Tammisen *Sähköä Ilmassa* -kirjan ensimmäinen painos.

Kirjaa voi lukea myös eräänlaisena historiikkina sähköherkkyyksiin liittyen kehityksestä Suomessa.

Useita vuosia jatkuneen kirjeenvaihtomme lisäksi juttelin Vilhon kanssa usein puhelimesta. Vilho sai melkein epileptisiä kohtauksia Keuruulla tapahtuneiden sotalentokoneiden ylilentöjen aikana. Kaksi kertaa hän tuli niistä tajuttomaksi, ja hänet vietiin ambulanssilla sairaalaan. Lopulta hänelle selvisi, että hän reagoi paitsi sotakoneiden ääniin myös niiden tutkasäteilyyn.

Vanhemmalla iälläan Vilho dementoitui pahasti, mutta silti jatkoimme aktiivista kirjeenvaihtoaamme. Kirjeissään Vilho pyysi anteeksi asioiden toistoa, mutta hän pystyi kuitenkin jatkamaan kirjoittelua ja kertoi voinnistaan minulle. Vilho oli raivoissaan kännyköistä ja muista säteilevistä laitteista, mutta myös yksityisautoista ja kemikaaleja levittävästä teollisuudesta.

Vilho oli kotihoidossa pitkään. Hän ehti olla puoli vuotta laitoshoidossa.

Vilho vietti kaikki kesänsä vaimonsa Helmin kanssa heidän kesämökkillään Juupajoella.

Helmi kuvailee Vilhoa rauhallisena ja tyyneä ihmisenä, mutta hän kärsi kovasti säteilyn hänelle aiheuttamista oireista.

Jäin kaipaamaan ystävääni Vilhoa. Luen edelleen usein otteita kirjeenvaihdostamme, hänen kirjojaan ja satoja lehtileikkeitä, jotka hän lähetti minulle.





Kevyt säteilysuojapipo luomupuuvillapohjaisesta suojakankaasta. Joustavaa materiaalia. Pään ympäryys on riittävän väljä. Pipoa tarjolla myös lapsille. Suojakangas kaksinkertaisena. Hinta **45 €** (sis. alv 24 %)



Huppari luomupuuvillapohjaisesta suojakankaasta miehille ja naisille. Värät musta ja beige. Hinta **145 €** (sis. alv 24 %)



Hyvä yleismittari, joka tunnistaa millimetri-aaltoja matalammilla taajuuksilla toimivan 5G-verkon ilmaisemalla taajuuden. Mittaa myös muut langattomat verkot laajalla taajuusalueella 100 MHz–8 GHz sekä kodin laitteiden sähkö- ja magneettikentän. Hinta **220 €** (sis. alv 24 %)



Vuodesuoja laadukkaasta VOILE-kankaasta 90–160 cm leveään sänkyyn. Kattopalan mitat 80 x 100 cm. Sivuverhojen korkeus 240 cm. Kuukauden tarjous **950 €** (sis. alv 24 %)

Lisää tuotteita sahkoailmassa.fi. **Tilaukset:** kirjeitse Erja Tamminen, Uudenmaantie 30 A 4, 04410 JÄRVENPÄÄ, taikka sähköpostilla erja.tamminen@sahkoailmassa.fi, tekstiviestillä 044 2388 519, tai nettikaupasta sahkoailmassa.fi

TEKSTI JUSSI HIRVI

Merkittävä dokumenttielokuva sähköherkkyydestä

Elokuva Electric Malady pyörii maaliskuun alusta lähtien Yhdistyneen Kuningaskunnan elokuvateattereissa. On hyvät toiveet saada se teatterilevitykseen myös Suomessa.

Electric Malady -dokumenttielokuva sai ensi-iltansa Kööpenhaminassa pidetyillä elokuvafestivaaleilla kesällä 2022. Sitten elokuvaa on esitetty jo useillakin festivaaleilla, ja se oli maineikkaan BAFTA-palkinnon (British Academy Film Awards) saajaehdokkaana esikoiselokuvien sarjassa. Palkinto kuitenkin meni lopulta toiselle elokuvalle.

IMDb-sivustolla dokumentti on saanut erinomaiset 8,1 pistettä, ja Rotten Tomatoes -sivustolla vastaavasti 83-prosentin hyväksynnän arvostelijoilta.

Marie Lidén, dokumentin ohjaaja, on ruotsalaissyntyinen ja asuu nykyään Skotlannissa. Hän oli kahdeksanvuotias, kun hänen äitinsä sairastui sähköherkkyyteen. Aluksi Lidénin ajatuksena oli kuvata sähköherkkyyttä lapsen näkökulmasta, mutta lopulta dokumentin aiheeksi valikoitui vaikeasti sähköherkistyneen nelikymppisen Williamin tai oikeastaan koko hänen perheensä tarina. Dokumentti on – ainakin arvioiden perusteella – koskettava kuvaus sähköherkkyyden synnyttämästä kivusta ja kärsimyksestä, mutta myös rakkaudesta ja välittämisestä.

Elokuvan tekoprosessi kesti kymmenen vuotta, ja se oli teknisesti haastava. Säteilyn minimoimiseksi kalustona käytettiin vain 16-millistä filmikameraa, pientä järjestelmäkameraa ja langallisia mikrofoneja. Keinovaloa ei käytetty.

”Elokuva kertoo näkymättömistä sairauksista”, Lidén kertoo eräässä haastattelussa (agoodmovie-towatch.com). ”On niin paljon sairauksia, joita on vaikea diagnosoida ja ymmärtää ja joiden satuttamat ihmiset joutuvat selviytymään omin avuin.”

Ohjaaja kertoo, että häntä kiinnostavat ilmiöt, jotka pakenevat määrittelyä. Yhteiskunnassa mieluiten vedettäisiin selkeät rajat tietoisesta ja alitajuisen, psyykkisen ja fysiologisen välille, mutta se, miten ihmiset kokevat, voi olla paljon mutkikkaampaa. Ohjaaja uskoo, että tällaisia rajoja on jatkuvasti tutkittava ja haastettava, jotta varmistettaisiin, että yhteiskunnasta syrjään työnnettyjenkin ääni tulee kuulluksi.

Netissä on nähtävänä elokuvan traileri ja useita ohjaajan haastatteluja.

CONIC FILMS



Gunni Nordströmin terveiset

Olen nyt paneutunut uudelleen vanhan ystäväni Gunni Nordströmin sähköherkkyydestä kertoviin kirjoihin. Gunni on suomenruotsalainen ja asuu Pohjanmaalla. Hän teki elämäntyönsä Ruotsissa TCO-lehden toimittajana. TCO on Ruotsin palveluammattien ammattiyhdistys, jolla oli parhaimmillaan yli miljoona jäsentä.

Gunni täyttää pian 90 vuotta, mutta hän on jatkuvasti seurannut keskustelua sähköherkkyydestä ja kirjoittanut artikkeleita eri lehtiin koko ajan. Olin mukana Gunnin kanssa erään Yhdysvalloissa englanniksi julkaistun kirjan tekoprosessissa. Kirjassa on minultakin laaja artikkeli.

Gunni oli Pohjoismaissa ensimmäinen, joka kirjoitti kirjan (yhdessä Carl von Sheelenin kanssa) sähköherkkyydestä. Sen nimi oli Sjuk av bildskärm, ja se ilmestyi Ruotsissa 1989. Vuonna 1995 hän (myös yhdessä Carl von Scheelen kanssa) julkaisi kirjan *Fältslaget om de elöverkänsliga*. 2000 oli vuorossa *Mörkläggnig, elekt ronikens rättlösa offer*. Pari vuotta myöhemmin hän julkaisi englanniksi kirjan ”näkyvästä taudista” ja myöhemmin ranskankielisen version siitä.

Gunni alkoi kirjoittaa TCO:n lehdessä ensimmäisistä sähköherkistä jo 1985. Hän jatkoi sähköherkkien elämän kuvaamista vuosikymmenten ajan niin lehdissä kuin kirjoissaankin. Hän seurasi kirjoissaan usein määrättyjen sähköherkkien elämänvaiheita ja heidän kamppailuaan viranomaisia vastaan.

Gunni on kirjoittanut useita muitakin kirjoja eri aiheista, mm. Suomen romaniväestön vaiheista.

Kun nyt iltaisin tai öisin luen uudelleen Gunnin vanhoja kirjoja, ymmärrän miten tärkeää tämä historia on meille. Vuonna 1985 sähköherkkyyteen liitty-

vät asiat olivat jo aivan hyvin tiedossa.

Gunnin jokaisen kirjan kertomus pätee edelleen tänä päivänä. Hänen kirjojaan voi edelleen tilata netistä tai Ruotsin yhdistyksen (Elöverkänsligas riksförbund) toimistosta.

Soitin Gunnille 16. maaliskuuta 2023, ja juttelimme tunnin verran ajankohtaisista aiheista. Kun kerroin, että aion kirjoittaa hänestä tässä lehdessämme, hän halusi heti mainita joitakin asioita, joita minun piti painottaa. Kerron tässä lyhyesti, mitä hän kertoi.

Keskustelu sähkömagneettisten kenttien vaaroista lähinnä työympäristössä lähti liikkeelle Kanadasta ja USA:sta heti 1980-luvun alussa. Puhuttiin runsaslukuisista keskenmenoista tietokoneiden kuvaruutujen edessä työskentelevien naisten kohdalla sekä iho- ja silmäoireista. Ymmärrettiin, että taustalla olivat sekä kuvaruutujen säteily että lukuisten kemikaalien hystyminen tietokoneiden läheisyydessä.

Ruotsissa TCO-järjestön lehti alkoi hälyttää näistä oireista 1985. Gunni oli lehden toimittaja ja kirjoitti aiheesta enemmän kuin muut. Kanadalainen ammattiyhdistysmies Bob De Matteo julkaisi jo vuonna 1985 kirjan *Terminal Shock* PC-laitteiden säteilystä ja kemikaalivuodoista. DeMatteo vieraili Ruotsissa 1986, kun siellä järjestettiin ensimmäinen kansainvälinen seminaari sähkömagneettisesta säteilystä ja PCB-päästöjen haitoista.

TCO:n tutkimusosastolla työskennellyt Per-Erik Boivie teki noin vuonna 1990 aloitteen tietokonelaitteiden ja niiden kuvaruutujen merkitsemisestä TCO-tarralla, mikäli ne oli suunniteltu uusien varovaisten standardien mukaisesti. Nämä TCO-merkityt laitteet säteilivät vähemmän, ja niistä lähti huomattavasti vähemmän kemikaalipäästöjä. Kemikaalipäästöjen raja-arvojen määrittämisessä oli ollut mukana Ruotsin Luonnonsuojeluyhdistys.

Sen ajan suurimmat IT-yhtiöt kuten Ericsson ja Nokia alkoivat kehittää laitteitaan näiden standardien mukaisesti. 1990-luvun lopulla kemikaaliteollisuuden maailmanjärjestö kuitenkin teki valituksen EU:lle TCO-merkinnästä väittäen sitä vapaan kilpailun estämiseksi. Vähitellen tämä merkintä menetti merkityksensä. Tänä päivänä ei enää löydy esteitä älylaitteiden säteilyn lisääntymiselle.



”Long-sähköherkkyyteni” uusia oireita

Olen sairastanut sähköherkkyyttä varmuudella 20 vuotta, mutta ilmeisesti jopa lapsuudesta saakka. Lehtemme edellisessä numerossa kerroin sähköherkkyyteni kulusta. Lähdin liikkeelle kevään 2003 tapahtumista, jotka johtivat kohdallani räjähdysmäisen voimakkaaseen herkistymiseen ja sähköherkkyyden muodostumiseen – kaikki vain muutamassa kuukaudessa. Sähköherkkyyteni kehittyi silloin totaaliseksi, en sietänyt sähkömagneettisia kenttiä missään muodossa. Herkistyin myös äänille, matalapaineille, revontulille, kemikaaleille, homeille ja useille ruoka-aineille. Jouduin eristäytymään ja asuin monen vuoden ajan enemmän tai vähemmän ”metsässä”. Jäin sairaseläkkeelle, ja lopulta vuonna 2009 nielustani löytyi syöpää, joka oli levinnyt kaulan koko sille alueelle, jonka kohdalla olin pitänyt langattomia puhelimia silloin jo 15 vuoden ajan. Selvisin rajusta syöpähoidosta hengissä ja vähitellen pystyin palaamaan jonkinlaiseen arkeen, käymään teatterissa ja tavarataloissa. Noista ajoista lähtien käytän älypuhelinia aina varovaisesti, kaiuttimen avulla.

Olin onnistunut ”muokkaamaan” ympäristöäni kaupungissa, Helsingin Katajanokalla, Viking Linen laivojen läheisyydessä, siten että pystyin talvehtimaan siellä. Sähköherkkyyks ei kadonnut. Jos vahingossakin pidin kännykkää suoraan korvalla sain yhä kovia kipuja ja tuntemuksia.

Viime vuosina olen alkanut oirehtia hieman uudella tavalla, etenkin kaupungissa. Sain muutama vuosi sitten vakavia suolisto-oireita, iho-ongelmia jotka osoittautuivat lopuksi psoriasikseksi ja muitakin oireita, jotka kaikki viittasivat auto-immuunisairauksiin. Myös vanha astmani ja allergiani pahenivat taas. Eri puolilla kehoa kehittyi myös entistä kovempia kiputiloja ja artroosia eli nivelrikkoa. Ja univaikeudet lisääntyivät jälleen kerran.

Joulu-tammikuussa 2022–23 sairastin useita flunssatauteja ja koronaa, ja jäi päälle jonkinasteinen ”long covid” – kaikki ennestään esiintyneet pikkuvaikeudet muuttuivat jatkuviksi ja entistä kovemmiksi.

On ollut vaikeaa yhdistää näitä vaivoja suoranaisesti säteilyaltistukseen. Jos puhutaan long covidista, miksei voisi puhua myös long-sähköherkkyydestä? Minulla on vahva tunne, että reagoin tänään sähkömagneettisiin kenttiin muulla tavoin kuin 20 vuotta

sitten, jolloin tunsin kaikki lähialueen säteilyt heti hermostossani. Nyt kehoni reagoi enemmän viiveellä ja uusilla oireilla: lihas- ja nivelkivuilla, ihomuutoksilla, sokeritasapainon muutoksilla jne.

Tänä talvena vakavimpia oireita ovat olleet lihas kivut. Olen jatkuvasti etsinyt niiden esiintymisen takaa ”lainmukaisuuksia”. Kipujen voimakkuus nimittäin vaihtelee jatkuvasti. Olen huomannut, että kivut lisääntyvät räjähdysmäisesti määrätyissä kaupakeskuksissa. Taustalla ei voi olla mikään muu kuin säteilykuormituksen massiivisuus. Kivut vähenevät tai häipyvät nopeasti kauppakeskusten ulkopuolella. Kipujani on kuluvin talven aikana myös tutkittu, ja kehossani on ilmennyt uusia alueita, joilla esiintyy artroosia. Olen kuitenkin pystynyt hiihtämään säännöllisesti koko talven ajan – kivuista huolimatta. Yleensä kivut helpottuvat Paloheinän laduilla.

Artroosin takana on tulehdustila. Se selittäisi, miksi juuri samoilla kehon alueilla tunnen sähkövaikutuksen niin voimakkaasti. Tunsinhan 2000-luvun alussakin sähkövaikutuksen erityisen voimakkaana sillä alueella, missä syöpäni kehittyi.

Kiputilani pahenee aina voimakkaiden matalapaineiden tai voimakkaiden revontulien aikana. Elämme tällä hetkellä varsin aktiivista kautta auringon syklissä aktiivisuudessa – aivan kuten vuonna 2003, jolloin sairastuin. Seuraan usein aurinkotuulen nopeutta Auroras Now -nettisivustolla, ja olen vuosikymmenten jälkeen huomannut, että sähköherkkyyteni pahenee, jos aurinkotuulen nopeus ylittää 500 km/s.

Viime viikkojen aikana olen taas ottanut kirjastotani esille vanhoja sähköherkkyydestä kertovia kirjoja. Kirjat antavat minulle lohtua, kun huomaan, että sähköherkkyyteen liittyviä asioita on tiedostettu jo vuosikymmenten, jopa sadan vuoden ajan.



Reppuretki kansallispuistoon

Reppuretki kansallispuistoon on mainio teos, jossa esitellään Suomen kaikki 41 kansallispuistoa retkeilijää palvelevalla tavalla. Vanhat konkarit, retkeilyn saloihin vihkiytyneet eräoppaat, jakavat tarinoissaan vinkkejä aloittelijoille. Voimaannuttavat vertaistarinat rohkaisevat liikkeelle, mutta kohtalokkaita karikoita välttelevällä tavalla.

Lukunautintoa lisäävät suomalaisen luonnon kauneudelle oikeutta tekevät neliväriotokset eri vuodenojoilta. Joukossa ovat Hossan jylhät kivikautiset kalliot, pohjalaisen suoluonnon helmet ja etelän perinnemaisemat lehmiä laiduntavine peltoineen. Lukija kohtaa kuvissa sydänmaan synkkiä korpia, kallioita, heliseviä puroja, tyyniä lampia ja hetteisiä soita. Kuvista välittyy rauha.

Kansallispuistoissa voi liikkua kaikkina vuoden-aikoina, joko patikoiden, hiihtäen, maastopyöräillen tai meloen. Kirjassa on yksityiskohtaista tietoa paitsi alueiden maastosta, myös kunkin kansallispuiston tarjoamista eräpalveluista kuten välineiden vuokra-

uksesta ja leiriytymismahdollisuuksista. Osa palveluista on maksullisia.

Luonnossa herää ruokahalu ja muona maistuu. Kokkaaminen onnistuu siihen osoitetuilla tulente-kopakoilla ja telttailualueilla, joita kansallispuistoissa on valittavaksi asti. Mainittakoon että esimerkiksi metropolialueella Nuuksion kansallispuistossa voi hakeutua myös Haltian kahvilaan, joka tarjoaa herkullisen lounaan, ja tarvittaessa voi ostaa mukaankin retkipaketin muonaa. Kansallispuistojen palveluissa esiintyy kohdekohtaisia eroja, mutta perustarpeiden näkökulmasta tarjonta on kattavaa, ja monipäiväin-kin luontoretkeily on mahdollinen, jos sen suunnittelee hyvin. Kussakin kansallispuistossa on säännöt, joilla halutaan varmistaa retkeilijöiden viihtyvyys ja turvallisuus. Esimerkiksi tulenteke ei ole jokamiehenoikeus, vaan sallittu ainoastaan tarkoitukseen varatuilla paikoilla.

Kirja vahvistaa tiedon, että metsä on suomalaisen kansallisaarre. Suomalainen elää metsästä. Kautta

Sähköherkät kokoontuivat Seitsemisen kansallispuistoon. Retken teemana oli voimauttavien valokuvien ottaminen. Kuva ei suoranaisesti liity arvosteltavaan kirjaan.



ERKKI O. MÄKEÄ

aikojen, metsä on ravinnut meitä niin aineellisesti kuin aineettomasti, tarjonnut turvaa, rauhaa ja kaipaamaamme kauneutta. Metsäsuhteestamme kertoo jotakin sekin, että moni suomalainen asuu metsän keskellä. Tämän vaihtoehdon ovat useat terveystietoiset kansalaiset valinneet. Ilmanlaatu metsissä on ensiluokkaista, keuhkorakkuloita hivelevää. Metsä myös vaimentaa voimajohtojen ja langattomien verkkojen tuottamia sähkömagneettisia kenttiä.

Telttailu on reppuretkelyn ydintä

Teltoa tarjoaa reppuretkelijälle kodinomaiset olosuhteet, ja telttailuhan voi kaikkina vuodenaikoina. Talvitelttailu on nyt kovassa nosteessa. Jos retkueeseen kuuluu useita henkilöitä, voi teltaksi valita yhden tilavamman sopoteltan, jolloin rahaakin säästyy. Retkeilyvälineethän ovat suhteellisen kalliita, mutta niitä voi onneksi myös vuokrata. Vuokraamalla ennen ostopäätöstä saa hyvän käsityksen teltan kantamisesta, kokoamisesta, pakkaamisesta ja siinä yöpymisestä. Laadukas, koko teltan pohjan kattava solumuovi-alusta, untuvainen patja ja makuupussi tuosta samasta materiaalista lisäävät lämpöä ja mukavuutta. Itse teltan tulee olla tiiviistä kankaasta ja tukevakaarinen, jotta se kestäisi mahdollisimman hyvin vaihtelevia säitä.

Kun varusteeksi otetaan vielä keitin, teltan voi iltapuhteiden ajaksi lämmittää mukaviin lukemiin ja kuivailla päivän aikana kastuneita varusteita. Keittimen kanssa on häämyrkytyksen välttämiseksi huolehdittava riittävästä tuuletuksesta. Keittimellä voi laittaa ruokaa myös teltan eteistilassa. Ennen teltan lämmittämistä ja keittimen käyttämistä sisätiloissa suosittelen paneutumaan sen turvalliseen käyttöön kokeneen retkeilijän opastuksella. Retkeilyliikkeiden

internetsivuilla voi tutustua syvällisemmin tarvikkeisiin ja telttailuun.

Suomessa tutkittua

Luontoretkeilyn suosio on viime vuosina kasvanut. Moni on saattanut tiedostaa uuden harrastuksen vointia kohentavan vaikutuksen. Ja onhan keskuudessamme jo edistyskellisiä lääkäreitäkin, jotka kirjoittavat potilailleen ”lääkkeeksi” metsäterapiaa.

Occupational & Environmental Medicine -tiedelehti julkaisi uuden suomalaistutkimuksen luonnon lääkitsevistä voimista. Luonnossa liikkuminen 3–4 kertaa viikossa johti 36 prosenttia pienempään todennäköisyyteen käyttää verenpainelääkkeitä, 33 prosenttia pienempään todennäköisyyteen käyttää psykenlääkkeitä ja 26 prosenttia pienempään todennäköisyyteen käyttää astmalääkkeitä. Tulokset perustuvat vuosina 2015–2016 Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla tehtyyn kyselytutkimukseen, jossa selvitettiin myös osallistujien asuinalueiden vehreyttä ja vesistöjen määrää kilometrin säteellä kodista. Tutkimukseen osallistui 7 300 yli 25-vuotiaasta, joten aineisto on laaja ja ensimmäinen laatuaan Suomessa. Luonnolla on siis hyvä hoitovaste, ja lääkkeetön elämäntapa tuo kansantaloudellisesti merkittävät säästöt. Pitkään luonnossa aikaansa viettävillä reppuretkelijoilla nuo tutkimustulokset olisivat todennäköisesti olleet vieläkin vakuuttavampia. Retkeily siis kannattaa, ja asiasta on hyvää näyttöä.

Olli Järvenkylä, Tomi Rantanen: *Reppuretki kansallispuistoon. Eräoppaan vinkit ja retkitarinat.* Readme.fi 2022

431 sivua, kovakantinen, nelivärikuvitus



Sähköherkkä matkalla

Useimmiten me sähköherkät pysymme kil-tisti aloillamme, paikassa jossa pystyy ”edes jotenkin elään”. Joskus matkailu kuitenkin todella virkistäisi, jos vain uskaltaisi ja tietäisi, miten ja minne lähteä.

Kun sähköherkkä lähtee matkailemaan, on otettava huomioon monia vain sähköherkille erityisiä asioita. Tärkeimpiä lienevät matkustusvälineet ja rauhallinen yöpymiskohde.

Mitä kaikkea on hyvä ottaa huomioon, ja mitä kohteita voit suositella muille sähköherkille? Oli-

sitko halukas lähtemään sähköherkkien yhteiselle ryhmämatkalle?

Haluaisimme lehtemme kerätä teiltä kokemuksia niin koto-Suomen hyvistä kohteista kuin ulkomaailman melskeistä. Jaa arvokkaat tietosi ja vinkkiisi matkailun suhteen, niin jaamme niitä jäsenlehdessämme edelleen muiden luettavaksi.

Matkailuaihetta on lupautunut toimittamaan Tea Pihkoluoma, ja aiheeseen liittyvät viestit voi lähettää suoraan hänelle: tea@pinsiontaimisto.fi.

Matkat lappiin

Sähköherkkyyden pahetessa moni asia muuttuu, myös matkustaminen.

Enää ei mennä äkkilähdöllä etelän aurinkoon, eikä mihinkään muuallekaan.

Kun matkustaa, niin tiedossa täytyy olla siedettävä matkustustapa ja määränpäässä paikka, missä voi toipua matkan rasituksesta ja viettää aikaa ilman jatkuvaa altistusta säteilylle.

Voin matkustaa autossa, mutta en itse pysty ajamaan pitkiä matkoja mastoviidakon jatkuessa loputtomiin. Lisäharmia ovat tuoneet myös uudet autot, joissa langaton teknologia on viime vuosina lisääntynyt älyttömän paljon. Vaikka itsellä olisikin siedettävä auto, niin edellä ja perässä olevat autot eivät sitä välttämättä ole, joten minulle vaihtoehdoksi jäi juna.

Junassa pystyn vielä matkustamaan niin kauan kuin VR pitää vanhat siniset vaunut liikenteessä. Sinisissä vaunuissa ei ainakaan vielä ole junaverkkoa, joten langattoman säteilyn määrä on kohtuullinen. Parhaimmilla matkoilla olen ollut ainoa matkustaja vaunussa, ja silloin matkan teko on lähes juhlaa.

Junaan otan mukaani säteilysuojatun makuupussin, ja jos muita matkustajia on paljon, jolloin säteily iltaisin ja aamuisin lisääntyy sinisessäkin vaunussa,

niin kömmen nukkumaan tuohon makuupussiin.

Junassa voi myös tilata aamiaisen suoraan hyttiin. Näin ei tarvitse lähteä kulkemaan ravintolavaunuun läpi muiden matkustajien älypuhelimilla reunustettujen vaunukäytävien.

Aamulla saavun hyvin tai huonosti nukkuneena Kolarin asemalle, jossa minua odottaa milloin veljeni, milloin joku ystävästäni. Matka jatkuu autolla Kittilään, missä sijaitsee lapsuudenkotini, pitkän matkan päässä valtatiestä ja lähimmästä mastosta. Huokaan, keitän kahvit, lepään hetken ja lähden ilman mitään suojavaatteita lenkille lähimetsään koirieni kanssa.

Omalla kohdallani sähköherkkyys paheni vuonna 2010. Sähköherkkä olin toki ollut jo aikaisemmin, mutta amalgaamien poiston jälkeen pystyin yli kymmenen vuoden ajan elämään lähes normaalia elämää. Vuonna 2010 asuin Helsingin Kalliossa. Pian piti muuttaa Itä-Helsinkiin, mistä vielä löytyi säteilyn kannalta kohtuullinen asunto. Naapureiden langattomat yhteydet kuitenkin lisääntyivät, ja vuonna 2013 muutimme ns. maalle, Pornaisiin.

Vertaistukitapaamiset

Kevät keikkuen tulevi, ja pakkasten väistyessä vertaistapaamisiakin saadaan taas helpommin järjestettyä. Nyt on mukava kokoontua vaikka luonnon helmaan tai takapihalle.

Turun seudulla olisi kenties innokkuutta järjestää yhteistä kokoontumista, jos löytyisi kaveri tai kaksi jakamaan järjestämisvastuuta. Huomio siis kaikki Varsinais-Suomessa asuvat, olkaahan yhteydessä Sirpaan (0400 128397, klo 16 jälkeen)!

”Wappu metsässä” Pirkanmaalla

eli keväisen iloinen vertaistapaaminen **Seitsemisten kansallispuistossa ma 1.5.2023 klo 13–16.**

Tapaamispaikkana Kirkas-Soljasen vanha nuotiopaikka, jossa myös telttailu on mahdollista. (Huom! Ei Saari-Soljasen uusi nuotiopaikka, jossa usein on enemmän väkeä.) Lähellä sijaitsee myös Metsähalituksen vuokraama Kirkas-Soljasen keittokatos. Vanha nuotiopaikka on siitä noin 150 metrin päässä itään. Paikka on avoin kaikille luonnonystävälle, joten voit halutessasi saapua jo aiemmin tai jatkaa pitempään kuin muut.

Osoite on **Soljostentie, 39450 Sisättö**. Pieniä parkkialueita löytyy pitkin Soljostentien vartta nuotiopaikan läheisyydestä. Karttakoordinaatit nuotiopaikalle ovat suunnilleen **61.906192, 23.477662**. Jätän oman auton antenniin kiinni pari ilmapalloa merkiksi...

Varaudu säänmukaisin varustein ja omin eväin – nuotion ääressä istuskellessa ruoka maistuu varmasti.

Tapaamisen yhteydessä on mahdollista tehdä yhdessä pieni kävelylenkki Soljasten suoluontoon tai vaihtoehtoisesti Multiharjun aarniometsään.

LISÄTIETOJA Tealta (050 431 44 67, tekstarit) tai viimeistään kolme päivää ennen tapaamista sähköpostitse, tea@pensiontaimisto.fi

Alustavat ilmoittautumiset tapaamiseen (ei sido mihinkään) Tealle, jotta mahdollisten huonojen sääolosuhteiden tai teiden kelivaurioiden vuoksi voin olla lähemmin yhteydessä.

Vertaistukitapaaminen Pornaisissa, itäisellä Uudellamaalla

Lauantaina 29.4. klo 12–18 nyyttikestit – grilli kuumana!

Lisätiedot ja ilmoittautuminen viimeistään 25.4. [kaija.tikkanen68\(at\)gmail.com](mailto:kaija.tikkanen68(at)gmail.com)

Paikka on suhteellisen hyvä säteilyn kannalta, mutta lentokoneita lentää yli ajoittain. Lisäksi talossa ja pihalla asuu kolme paimensukuista lapinkoiraneitosta, joten koirapölyä on ilmassa!

Ensimmäinen tapaaminen meillä oli 27. helmikuuta 2016, ja sen jälkeen tapaamisia on ollut säännöllisen epäsäännöllisesti muutaman kerran vuosittain.

Julkinen liikenne ei viikonloppuisin toimi, joten paikalle pääsee vain omalla autolla tai kaverin kyydissä. Jos joku on halukas ottamaan matkan varrelta kavereita kyytiin, niin siitä voi ilmoittaa minulle, niin voin välittää tiedon eteenpäin sitä tarvitseville.

Zoom-ryhmässä tilaa

Tervetuloa sähköherkistyneiden etäyhteydellä toimitaan vertaisryhmään. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko tiistaisin klo 17.00–18.30. Ryhmä on jo koontunut noin puolentoista vuoden ajan vaihtuvien jäsenten.

Ryhmässä on mahdollista pohtia kaikkea, mitä sähköherkistyneiden elämään liittyy. Olemme mukava porukka ja otamme uusia jäseniä innolla vastaan. Tarkempia tietoja: marjut.stubbe@gmail.com.

Kesän idylliä Pornaisista.



KAIJA TIKKANEN



KAIJA TIKKANEN

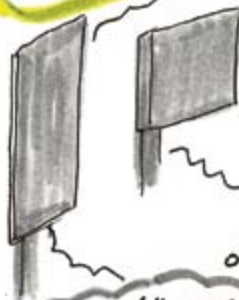
Ennen tupakka nyt säteily



Minun ikäpolveni hengitti
tupakan savua vauvasta
aikuisuuteen.
Kaikkialla tupakoitiin.
Kodeissa, kahviloissa,
ruokaravintoloissa,
busseissa,
Lentokoneissa...



Minulle se oli
turvallisuu-
den
tuoksu, sillä
isä tupakoi.



Nyt elämme
säteilys-
ssä



Säteily ei näy
eikä tuoksu, mutta
se voi satuttaa
sietämättömästi
sähköherkkiä.



Haluaisin itse päättää milloin ja
paljonko otan kehooni ja kotiini
langatonta säteilyä. Mutta
tukiasemat työntävät sitä läpi
seinien koko ajan. Yötä päivää.
Paljonko haittavaikutuksia sallitaan,
ennen kuin sitä aletaan rajoittaa?
Kuten tupakointia?