



*Landelijke Vereniging voor mensen,
die gezondheidsklachten ondervinden
van straling van zon en (kunst)licht,
ultraviolet (UV) licht en (overige)
elektromagnetische velden (EMV)*

www.cpld.nl

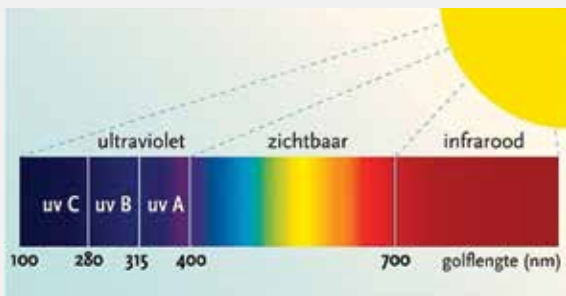
WAT IS CPLD?

CPLD staat voor Chronische Polymorfe Licht-Dermatose. Dit is een meestal chronische huid-aandoening die ontstaat doordat zon- en kunstlicht (zichtbaar licht) een allergische reactie in en op de huid teweeg brengen. De aandoening kan zich in vele vormen (polymorf) uiten. Bij mensen met CPLD vertonen zich rode plekken op de plaatsen van het lichaam die aan licht zijn blootgesteld. Deze roodheid kan zich echter uitbreiden over het gehele lichaam, dus ook op de huid onder de kleding. De aangedane huid zwelt op en veroorzaakt jeuk. Ook achter glas kunnen deze allergische reacties optreden. In de volksmond wordt ook wel de term 'zonneallergie' voor deze aandoening gebruikt. Uit de zon blijven is vaak niet voldoende om het probleem op te lossen. In het ergste geval moet de patiënt alle licht mijden.

Veel mensen blijken ook last te ondervinden van onzichtbaar licht, oftewel straling (UltraViolet-A, UV-B, UV-C). Daarnaast blijken vooral mensen met CPLD ook gezondheidsklachten te krijgen, wanneer zij zich binnen het bereik van elektromagnetische velden (EMV) of straling van bijvoorbeeld TL-verlichting, spaar-, halogeen- of LED-lampen bevinden. Maar ook omgekeerd: mensen met een overgevoeligheid voor deze EMV ontwikkelen veelal ook huidklachten en/of een overgevoeligheid voor zon- en kunstlicht. Dit is niet vreemd, want UV-straling is een van de elektromagnetische stralingsvormen: ze liggen allemaal in elkaars verlengde.

ZONLICHT

Zonlicht bestaat uit meerdere soorten licht. Naast zichtbaar licht, denk aan de regenboog, zit in het zonlicht ook onzichtbaar licht. Op onderstaande afbeelding zie je rechts naast het rode licht van de regenboog, de (onzichtbare) infrarood straling. Deze geeft op de huid een warmte-effect. Aan de andere zijde van het zichtbare licht, naast het paarse en violette licht, bevindt zich de UltraViolet straling (UV). Deze straling kan worden onderverdeeld in: UV-A, UV-B en UV-C.



De hoeveelheid UV-A, UV-B en UV-C in het zonlicht is afhankelijk van de stand van de zon. 's Middags is de afstand die het licht door de atmosfeer aflegt het kortst en de straling van UV-A, UV-B en UV-C daarvoor maximaal. UV-B en UV-C straling, verantwoordelijk voor de zonnebrandreacties, zijn het meest afhankelijk van de zonnestand. Daarom wordt aangeraden om de middagzon te mijden. Hoe gevoeliger men voor licht is, hoe meer men het zonlicht moet mijden.

Wist u dat...

UV-C zelfs in huis achter glas nog gemeten wordt? En dat metingen van TL-, spaar- en LED-lampen ook de aanwezigheid van UV-C laten zien?

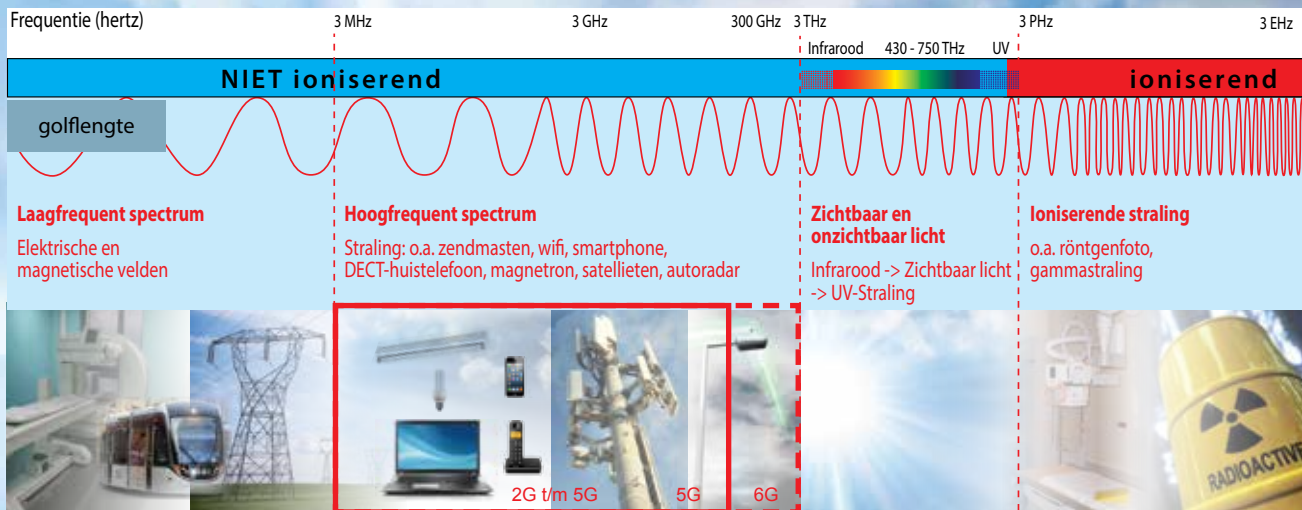
'Zonneallergie' komt voor bij 10 tot 20% van de westerse bevolking (Nederlands Huisartsen Genootschap, 2018). Deze mensen ondervinden de eerder genoemde klachten. Sommige mensen zijn zo gevoelig geworden, dat ze ook bij somber weer binnen moeten blijven. Zij kunnen zelfs niet meer tegen het daglicht. Ook al wordt de huid niet langer aan zonlicht blootgesteld, het proces dat door straling van de zon in gang wordt gezet, gaat gemiddeld nog zo'n twee dagen door. Langer dan anderhalf uur in de zon betekent dat het verbrandingsproces gestart wordt, zeker als er geen bescherming is aangebracht. CPLD-patiënten en stralingsgevoelige mensen kunnen al veel sneller verbranden. Te lang in de zon kan huidkanker veroorzaken (KWF Kankerbestrijding, mei 2017).

Wist u dat...

U uw huid langzaam aan de zon moet laten wennen? En dat bruin worden eigenlijk een verdedigingsmechanisme van de huid is?

BEHANDELING & HULPMIDDELEN

Het lijkt erop, dat de reguliere geneeskunde de werkelijke oorzaak van de CPLD-klachten (nog) niet heeft gevonden. Ieder mens reageert op zijn of haar eigen manier op straling. Dat maakt het, zowel voor de patiënt als voor de arts, extra moeilijk om achter de oorzaak van de klacht(en) te komen. Mensen met CPLD worden meestal doorverwezen naar een dermatoloog voor een diagnose. De meest gebruikte behandeling voor CPLD-patiënten is lichtgewinningstherapie. Er zijn geen medicijnen die CPLD genezen, maar wel kunnen de symptomen bestreden worden. Veel patiënten gebruiken corticosteroïdenzalf, wat ontstekingsremmend werkt. Daarnaast zijn er hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld zon-werende kleding, UV-werende folie voor op de ramen van auto en/of woning of een parasol/paraplu van UV-werend materiaal. Parfumvrije en kleurstofvrije huidverzorgingsproducten kunnen ervoor zorgen dat de huidirritatie niet verergert.



De CPLD Vereniging komt steeds vaker mensen tegen die naast zon- en lichtallergie ook last hebben van straling van onder andere zendmasten, wifi, DECT-huistelefoon en smartphone.

HET ELEKTROMAGNETISCH SPECTRUM

Bovenstaande afbeelding is een weergave van de elektromagnetische velden (EMV) en straling, welke momenteel om ons heen voorkomen. Dit valt in vier frequentiegebieden in te delen.

Laagfrequente velden

Het overzicht start links met de laagfrequente elektrische en magnetische velden (grote golfbewegingen) die worden opgewekt door bedrade toepassingen zoals MRI-scan, metro, hoogspanningsmasten, elektriciteitsleidingen en elektrische apparaten in ons huis. Er zijn veel mensen die gezondheidshinder ervaren door dit soort velden.

Hoogfrequente straling

Daarna volgt de hoogfrequente draadloze elektromagnetische straling die ontstaat door toepassingen zoals: wifi, smartphone, UMTS (3G), LTE (4G), satelliet, radar, DECT-telefoon, bluetooth, magnetron, 'slimme' toepassingen en het 'Internet of Things'. Deze groep is in de afbeelding rood omlijnd, omdat met name dit deel van het spectrum bij veel CPLD-patiënten en andere stralingsgevoeligen gezondheidsklachten veroorzaakt. Vooral de gepulste manier van zenden zorgt voor continue sterke pieken in de veldsterkte, waardoor biologische processen in ons lichaam verstoord kunnen raken. Er is tegenwoordig nauwelijks nog een plek in Nederland

waar geen gepulste straling is. Hierdoor is het moeilijk om erachter te komen of iemands gezondheidsklachten door die gepulste straling komen. Mensen zullen dus voor zichzelf een stralingsvrije plek moeten creëren of op zoek gaan naar stralingsarme gebieden elders (de zogenoemde 'witte zones') om het verschil te kunnen merken.

Zichtbaar en onzichtbaar licht

Rechts naast het rood omlijnde gebied van hoogfrequente straling ligt het gebied van het zichtbare licht en het onzichtbare licht (infrarood en ultraviolette straling). De UV-C straling in het onzichtbare licht ligt deels in het niet-ioniserende en deels in het ioniserende deel van het elektromagnetische spectrum. Ioniserend betekent dat de straling directe schade kan veroorzaken in onze lichaamscellen. Met ultraviolette straling moeten we voorzichtig zijn, omdat we erdoor kunnen verbranden. Van ultraviolette straling is bekend dat het de kans op huidkanker vergroot.

Ioniserende straling

Helemaal rechts op de afbeelding ligt het ioniserende deel van het elektromagnetische spectrum (hele kleine golfbewegingen). Denk hierbij aan röntgenfoto's en gammastraling, waar uiteraard zeer voorzichtig mee moet worden omgegaan. De niet-ioniserende straling zal misschien geen directe schade aanrichten, maar mogelijk wel op langere termijn. Ze zijn zeker niet "onschuldig"!

Wist u dat...

Veel mensen waarschijnlijk gezondheidsklachten ervaren of ziek zijn door blootstelling aan EMV zonder het te weten?

GEZONDHEIDSKLACHTEN

Stralingsgerelateerde klachten worden veelal niet als zodanig (h)erkend door artsen, waardoor mensen soms onnodig lang met klachten blijven rondlopen. Op eenvoudige wijze kan worden vastgesteld of de klachten (mede) veroorzaakt worden door straling en kunnen er snel effectieve maatregelen worden getroffen.

De hieronder genoemde gezondheidsklachten kunnen onder meer veroorzaakt worden door straling van zon, UV en/of EMV:

- Vage klachten
- Huiduitslag, jeuk en/of eczeem
- Verbrandingsverschijnselen
- Hoofdpijn en misselijkheid
- Vermoeidheid
- Slapeloosheid of extreme behoefte aan slaap
- Duizeligheid en concentratiestoornissen
- Oorsuizingen (tinnitus) en oogproblemen
- Verhoogde bloeddruk en hartritmestoornissen
- Pijn in de spieren en gewrichten
- Grieperig gevoel
- Maag- en darmklachten
- Voedselovergevoeligheid
- Chemische overgevoeligheid (bijv. voor geuren)
- Wisselende bloedsuikerspiegel
- Diabetes type 3
- Verstoring hormoonhuishouding
- Depressie en suïcidaal gedrag
- Dementie op jonge leeftijd
- Aantasting immuunsysteem
- DNA-schade en verschillende soorten kanker

Wist u dat...

Veel schadelijke effecten van dit soort straling pas na 5 tot 10 jaar aan het licht komen?

STRALING BEPERKEN

In veel huizen staan wifi, DECT-telefoons, smartphones en andere draadloze communicatiemiddelen altijd aan. Deze apparaten stralen dag en nacht, 7 dagen per week, waardoor ze een ernstig gezondheidsrisico vormen. U kunt dit vermijden door gebruik te maken van bedrade verbindingen en de wifi-functie uit te zetten. Wilt u toch van wifi gebruik maken, doe dit dan zo kort mogelijk en schakel de wifi zeker 's nachts uit. Hoogfrequente straling gaat door muren heen, dus houdt ook rekening met draadloze apparaten van burens. Indien nodig kunt u gebruik maken van afschermmaterialen, zoals stralingswerende verf, -folie en -vitrage. Probeer de straling in uw directe omgeving zo veel mogelijk te beperken.

HET VOORZORGSPRINCIP

Het voorzorgsprincipe houdt in dat als er geen wetenschappelijke consensus is over het risico dat een maatregel ernstige of onomkeerbare schade kan veroorzaken aan de samenleving of het milieu, dat uit voorzorg de maatregel NIET mag worden uitgevoerd. Helaas loopt Nederland sterk achter met het toepassen van dit voorzorgsprincipe op het gebied van straling. In het buitenland worden er wel al vele maatregelen genomen. Zo werd elektrohypersensitiviteit (EHS) in Zweden bijvoorbeeld al in 2006 officieel erkend als handicap. In Frankrijk zijn mobiele telefoons op lagere en middelbare scholen bij wet verboden. In Cyprus is de wifi verwijderd van crèches en basisscholen en wordt de bevolking via brochures en video's geïnformeerd over de gezondheidsrisico's van draadloze communicatie.

DE VOORGENOMEN UITROL VAN 5G

De Nederlandse overheid heeft het voornemen om in 2020 te starten met de uitrol van 5G. Deze 5e Generatie van zendtechnieken zal vooral voor 'slimme' toepassingen en het 'Internet of Things' gebruikt gaan worden. 5G gaat, naast de bestaande frequenties, ook gebruik maken van veel hogere frequenties (millimeter-golven) die minder ver reiken. Hierdoor zullen er veel extra zendantennes bij moeten komen. Deze wil de overheid gaan plaatsen op lantaarnpalen, verkeerslichten en bushokjes, waardoor ze in onze directe persoonlijke leefomgeving terecht komen. De huidige zendmasten blijven ook in gebruik, waardoor de totale hoeveelheid straling sterk zal toenemen.

Er is nog vrijwel geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van 5G op de volksgezondheid. Volgens wetenschappers zullen de nieuwe millimeter golven in het signaal van 5G voor 98% door de huid worden opgenomen.



Aangezien de huid in verbinding staat met veel organen, wordt verwacht dat de verstoringe signalen niet alleen in de huid effect zullen hebben, maar ook elders in het lichaam. En terwijl 5G nog moet worden uitgerold, is er nu al sprake van een 6G uitbreiding.

DOELSTELLING VAN DE CPLD VERENIGING

De CPLD Vereniging, de landelijke patiëntenvereniging voor licht- en stralingsgevoeligen, stelt zich ten doel een steunpunt te zijn voor mensen die gezondheidshinder ondervinden van UV-straling en/of andere vormen van elektromagnetische velden. Elk ondersteuningsproces is uniek. De één wil praktische informatie, de ander een luisterend oor. De vereniging behartigt de specifieke belangen van deze mensen en biedt praktische hulp en ondersteuning vanuit een inmiddels grote (ervarings)deskundigheid.

LOTGENOTENCONTACT

Iedereen met CPLD of overgevoeligheid voor straling kent het wel: de pijn, jeuk en andere gezondheidsklachten, de onzekerheid, de woede, het onbegrip van omgeving en werk, de wanhoop, het gevoel van eenzaamheid omdat je geïsoleerd raakt. Het is moeilijk te accepteren dat aandoeningen je leven bepalen. Het leren leven met deze aandoeningen is vaak een eenzame strijd en een zoekproces dat tijd vraagt.

In de praktijk blijkt dat veel leden het fijn vinden om ervaringen te kunnen delen. Door de steun, de herkenning en erkenning kunnen ze er dan weer beter tegen. Het delen van ervaringen leidt er ook toe dat niet iedereen zelf het wiel hoeft uit te vinden, je kunt leren van de inzichten van anderen.

De vereniging zet zich in om leden met elkaar in contact te brengen. Niet alleen op basis van aandoening of woonomgeving, maar ook op basis van hobby's en interesses. Het is tenslotte ook wel eens fijn om juist niet over problemen te praten, maar over leuke onderwerpen waar je positieve energie van krijgt. Daarnaast kunnen leden (indien mogelijk) ook eens bij elkaar op de koffie gaan of een boodschap voor elkaar doen.

VOORLICHTING

Iedereen die meer wil weten over (het omgaan met) CPLD of straling kan bellen met een van onze contactpersonen voor steun en informatie. Deze personen bieden een luisterend oor, geven tips en adviezen vanuit hun eigen ervaring of vanuit ervaringen die ze van anderen hoorden. Leden en donateurs ontvangen vier keer per jaar het informatieve verenigingsblad 'Stralend'. Daarnaast wordt er vier keer per jaar een lotgenotencontactdag georganiseerd, waarbij door een deskundige informatie wordt gegeven. Op zo'n dag is er ook alle tijd om met elkaar ervaringen uit te wisselen.

LIDMAATSCHAP

Het lidmaatschap van de CPLD Vereniging kost slechts € 25,00 per jaar. Dit is inclusief:

- Belangenbehartiging leden: u kunt ons bellen of mailen voor steun, informatie, tips en adviezen.
- Lotgenotencontactdag vier keer per jaar, veelal met een lezing.
- Verenigingsblad 'Stralend' vier keer per jaar.
- Het blad HEELdeHUID wordt u, indien gewenst, ook toegestuurd.
- Deelname jaarlijkse Algemene Ledenvergadering.
- Tegen gereduceerde prijs voedingssupplementen bestellen bij 'De Roode Roos', het Magazijn voor orthomoleculaire voedingssupplementen.

Voor mensen die financieel (al dan niet tijdelijk) minder draagkrachtig zijn om dit bedrag te kunnen betalen, maakt het Bestuur op uw verzoek graag in overleg met u een regeling. Wij garanderen een respectvolle en vertrouwelijke behandeling.

DONATEUR WORDEN

Wilt u onze activiteiten financieel ondersteunen dan is uw donatie van harte welkom. U kunt uw donatie overmaken op bankrekening NL44 INGB 0008 8482 47 t.n.v. CPLD Vereniging. U kunt dan ook gebruik maken van dezelfde voordelen als bij het lidmaatschap.

U kunt zich voor het lidmaatschap of donateurschap schriftelijk aanmelden bij het Secretariaat van de CPLD Vereniging: Greppelland 15, 3863 ZK Nijkerk. Aanmelden kan ook telefonisch: 033-2457713, per e-mail: info@cpld.nl of via de website www.cpld.nl (via 'Inschrijven'). Na aanmelding krijgt u van ons een ontvangstbevestiging en nader bericht. Namens de CPLD Vereniging: Hartelijk dank!

De CPLD Vereniging is een erkende Patiënten- en Gehandicapten Organisatie (PGO) en is aangesloten bij:

- Huidpatiënten Nederland
- Ieder(in)
- Patiëntenfederatie Nederland
- PGO-support

KvK nr. 09100668

De inhoud van deze folder is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid opgesteld. Mocht u er desondanks achterhaalde, of verkeerde informatie in ontdekken, dan verzoeken wij u vriendelijk dit aan ons Secretariaat te melden.

November 2019



Deze folder is gedrukt op 100% hergebruikt papier.



AANMELDING LIDMAATSCHAP

Naam: m/v

Adres:

Postcode:

Plaats:

E-mail:

Telefoon:

Uitknippen en opsturen naar
Secretariaat CPLD Vereniging
Greppelland 15, 3863 ZK NIJKERK

of bellen naar
Tel. 033-2457713
(of eventueel 06-11657615 via voicemail)

aanmelden per e-mail kan ook
info@cpld.nl

of aanmelden via onze website
www.cpld.nl (via "inschrijven")