

## Jarenlange slapeloosheid door DECT-telefoons

In 2000 kregen we de mogelijkheid een vrijstaand huis te bouwen op de scheidslijn tussen een stad van ruim 100.000 inwoners en een recreatiegebied. Direct bij de bouw hebben we besloten geen telefoonkabels meer in het huis aan te brengen, maar alle telefoons draadloos uit te voeren. We hebben toen een basisstation in de meterkast gemonteerd, geschikt voor ISDN, voor 8 handsets en voor vier draadloze verbindingen met PC's. Uiteindelijk zijn we nooit verder gekomen dan het aanmelden van twee handsets. In ons oude rijtjeshuis hebben we nooit DECT-telefoons gebruikt.

De omgeving is slecht afgedekt door het GSM-netwerk. De ontvangst is er beperkt. Dat is vast te stellen door het feit dat GSM gebruikers in de buurt vaak naar buiten moeten om een verstaanbare verbinding te verkrijgen.

Kort na de verhuizing kreeg ik slaapproblemen. In de praktijk betekende dat dat ik na één tot drie uurtjes slapen wakker werd en niet meer in slaap kon komen. Er zijn vele nachtelijke discussies en wandelingen binnen en buitenshuis geweest, vaak gepaard gaande met sterke uitingen van emoties. Ook heb ik veel op andere plekken in huis "geslapen" om mijn echtgenoot te ontlasten en om te zien of ik daar wel de slaap kon vatten, hetgeen bijna altijd niet lukte. Door het slechte slapen raakte ik uit mijn evenwicht, zelfs zodanig dat ik een periode antidepressiva heb gebruikt, wegens gebrek aan aanwijzingen waar de echte oorzaak lag. Ondanks dat de klachten bleven heb ik toch op eigen initiatief de antidepressiva weer afgebouwd want ook dat spul is niet echt gezond.

Korte tijd na het ontstaan van de problemen ontstonden er ook zichtbare klachten. Er ontstonden dan zwellingen van lichaamsdelen die na twee-drie dagen vanzelf weer verdwenen. Dit gebeurde op verschillende locaties in de onderarmen (vingerkootje, bovenkant hand, muis van de hand, pols, onderarm, elleboog), maar ook in de enkel, het onderbeen of een knie.

Omdat mijn moeder zeer zwaar reumapatiënt geweest is en ik dus grote angst heb ook reumapatiënt te worden, is het mij gelukt onder controle te komen van een reumatoloog verbonden aan een universiteit. Deze professor zag in mij niet direct een reumapatiënt, maar vond mijn situatie interessant genoeg om te bestuderen. Uiteindelijk was mijn moeder al zwaar reumapatiënt toen ik geboren werd. Interessant geval dus om erfelijkheidsonderzoek te doen. Het mes sneed dus aan twee kanten.

Bloedonderzoeken gaven een reumafactor van nul. Andere nog experimentele factoren die een aanwijzing naar reuma kunnen zijn waren licht positief. Geen reuma dus, maar misschien toch..... Uiteindelijk kreeg ik toch een reuma-medicijn voorgeschreven als een soort Trial and Error-methode. Omdat dit medicijn weldegelijk de zichtbare klachten deed afnemen, concludeerde de reumatoloog dat er sprake zou zijn van palindroom-reuma.

Terug naar de slaapproblemen. Het was mij al vaker opgevallen dat de slaapproblemen verdwenen als we op vakantie waren. Het gebeurde echt dat ik uitgerust terug kwam van vakantie en dat de eerste de beste nacht thuis de slaapproblemen weer terug waren. Ik heb me daarom gek gepekerd wat in huis de problemen zou kunnen veroorzaken. Ook formaldehyde (spaanplaatgas) heeft bijvoorbeeld onze gedachte gepasseerd, maar er zit nauwelijks spaanplaat in ons huis.

Vele keren heb ik 's-nachts de schuld gegeven aan ons huis, maar we hebben nooit de vinger achter de achter oorzaak kunnen krijgen. Ook heeft mijn man vaak voorgesteld het huis maar te koop te zetten. Uiteindelijk is dat om verschillende praktische, emotionele en financiële redenen niet gebeurd.

De laatste vakantie was in november 2003 naar een ver land. Ook daar sliep ik als een os. Halverwege de vakantie heb ik zelfs een rustdag ingebouwd en de gehele dag lekker bijgeslapen. 20 november zijn we terug gekomen en de nacht van 20 op 21 november sliep ik alweer slecht. Een beetje moedeloos dat de ellende nu weer begon is mijn man op Internet gaan zoeken of er wellicht een oorzaak zou kunnen liggen in aardstralen. Ik geloof niet echt in dat soort zaken, maar wegens gebrek aan andere aanwijzingen, leek het ons een onderzoekje waard.

Via de zoektermen "aardstralen" en "wichelroede" kwam hij ook berichten tegen dat er gevallen bekend waren van mensen die negatief beïnvloed werden door DECT-telefoons. We realiseerden ons direct de relatie tussen ons nieuwe huis, DECT en mijn slaapproblemen. Daar komt bij dat één van de handsets met lader op de rand van mijn bed staat. We hebben direct besloten de DECT-installatie 's-nachts uit te schakelen; de stekker van het basisstation eruit en de accu's uit de handsets. Vanaf dat

moment heb ik geen slaapproblemen meer gehad. We hebben inmiddels ook vastgesteld dat de handsets het probleem niet vormen; de accu's bleven er later gewoon in.

Een periode van inmiddels drie maanden zonder slaapproblemen is voor ons voldoende bewijs. Ik ben weer "de oude" zoals voor onze verhuizing; een goede slaper en opgewekt als ik wakker word.

Op een avond dat ik erg moe was ben ik als uitzondering eens om negen uur 's-avonds naar bed gegaan. Om half elf was ik klaar wakker. Dat bleek achteraf logisch, want het DECT basisstation stond nog aan. Na uitschakeling viel ik weer als een blok in slaap. Als dat geen bewijs is.

Of de verschijnselen van palindroom-reuma ook verdwenen zijn, heb ik nog niet kunnen vaststellen. Ik heb daarvoor immers nog steeds medicijnen, maar ik probeer ook die af te bouwen. De continue slapeloosheid leidde tot algehele verzwakking en is wellicht (hopelijk) ook de oorzaak van mijn reumatoïde verschijnselen.

Inmiddels is DECT geheel uit ons huis verbannen. Ook aan de overweging om draadloos te gaan internetten kwam acuut een einde. Een klein offer voor een (weer) gezonde nachtrust, waardoor ik eindelijk pas echt van ons fijne huis kan genieten.