



# Ufrivillig vandladning om natten

## Vejledning til forældre

### Årsager

At tisse i sengen (enuresis) er ingen sygdom, men det er ubehageligt for de børn, der gør det. Det er vigtigt at forklare dit barn, at det ikke kan gøre for de natlige uheld. Det hjælper ikke at udlove belønninger, og det er meget forkert at straffe barnet. Tisseriet skyldes ikke psykiske faktorer, som man tidligere troede.

Det er ikke alle børn, der vågner, når blæren bliver for fuld. Grunden til, at blæren bliver for fuld, kan være:

- at barnet producerer for meget urin om natten. Normalt nedsættes urinproduktionen om natten. Det reguleres blandt andet af et hormon ("det antidiuretiske hormon"). Nogle børn, der har problemer med enuresis, udskiller en stor mængde urin om natten. Det skyldes ofte, at det antidiuretiske hormon ikke produceres i tilstrækkelig stor mængde.
- at blæren er lille.
- at barnet drikker for meget væske sidst på eftermiddagen og om aftenen.

Ved skolestart har ca. 2-3 børn i hver klasse problemet. Hvis der ikke bliver gjort noget, vil ca. 15 procent af børnene vokse fra problemet i løbet af 1 år.

### Behandlingsformer

Der findes i dag to veldokumenterede behandlingsformer:

1. Medicinsk behandling, som nedsætter den natlige urinproduktion. Denne behandling er velegnet til børn med høj natlig urinproduktion. Egen læge ordinerer medicinsk behandling.
2. Behandling med ringeapparat. Denne behandling er velegnet til børn, der har små blærer, og som ikke vågner ved signal om at skulle tisse. Behandling med ringeapparat strækker sig over 6-12 uger og kræver stor motivation fra både barn og forældre. Desuden anbefales hyppig opfølgning i starten. Begynd i en periode, hvor der er overskud i familien og motivationen er i top. Fx en ferie.

Bemærk: Er barnet ikke tørt om dagen, er det vigtigt at vente med behandling af de natlige problemer, indtil dagproblematikken er løst.

### Anbefalinger ved brug af ringeapparat

- Det er forældrenes ansvar at høre apparatet om natten og få barnet ud på toilet – også selv om barnet har tisset færdigt i sengen.
- Barnet skal være fyldt 7 år.
- Det er vigtigt, at ringeapparatet bruges hver nat.
- Det er vigtigt, at barnet sover tæt ved forældre og toilet.
- Barnet må ikke have ble på.



## Gode råd

Som udgangspunkt er det vigtigt med gode drikke- og toiletvaner.

### Gode drikkevaner

- Drik mellem 1 og 1,2 liter væske i døgnet
- 7-9 dl drikkes inden kl. 16  
(drik eksempelvis to glas til morgen og hav en ½ liter drikkedunk med i skole)



### Gode toiletvaner

- Husk at dit barn skal tisse ca. hver 3. time
- Lær barnet at lytte til de første signaler på, at han eller hun skal tisse og bed barnet om at gå på toilet med det samme.



- Ro og god tid ved toiletbesøg
- At sidde afslappet og let foroverbøjet (håndled-dene hviler på knæene). Sid med fl ad fod og vandrette lår.
- Vigtigt med fodstøtte (evt. skammel)
- Lyt efter strålen. (Husk at tisse i en jævn stråle, der ikke må blokeres)
- Pres ikke - tisset skal komme ud af sig selv.  
Prøv eksempelvis at fl øjte eller synge imens.

- Hos drenge, der står op og tisser, skal under-bukserne ned til knæene (urinrøret kan blive blokeret, hvis tissemanden hviler på underbuksekanten).  
Men det er bedst at sidde ned.
- Ved drenge – dup gerne tissemanden med toiletpapir.
- Barnet skal på toilet som det første om morgenen (også hvis barnet har ble på om natten)
- Barnet skal altid på toilet før sengetid.

