



Alarmbehandling ved nattenurese: Råd til barnet og foreldrene

Prinsippet for alarmbehandling er at det plasseres en føler som reagerer på fuktighet i trusen. Denne føleren er koblet til en bærbar enhet som alarmerer. Det finnes også stasjonære alarmer der ringeenheten er plassert ved siden av sengen.

Hvordan virker alarm?

Hensikten er å lære barnet å reagere på følelsen av full urinblære. Når barnet våkner av alarmen, strammes bekkenmuskulaturen og stopper urinstrømmen. Etter hvert våkner barnet tidligere og kan stoppe vannlating tidligere. Deretter våkner barnet før vannlating er i gang, og til slutt klarer barnet å hemme vannlatingen uten å våkne. Slik vil det etter hvert få kontroll over blæren.

Praktisk gjennomføring

Både foreldre og barnet må være motivert for å gjennomføre behandlingen, for det krever en viss innsats for å få det til.

- Det er lurt å la barnet selv bestemme når han/hun skal begynne.
- Unngå ferier og perioder der rutine er vanskelig å oppnå.
- Registrer våte/tørre netter 2 uker før oppstart, under behandling og i minst 4 uker etter at alarmen er fjernet.
- Ikke bruk bleier i behandlingsperioden, men beskytt madrassen på andre måter. Barnet skal heller ikke tas opp eller vekkes på andre måter for å tisse.
- Barnet skal selv
 - Koble til alarmen
 - Skru av alarmen raskest mulig
 - Gå på do og tisse (selv om det ikke føles nødvendig)
 - Skifte på seg tørt og gjerne hjelpe til med å skifte på senga
 - Klargjøre alarmen igjen før det legger seg
- Ved 2. gangs alarm samme natt, kobles ikke alarmen på nytt

- Mange barn våkner ikke selv av alarmen i begynnelsen. En av foreldrene bør da ligge på samme rom, vekke barnet og hjelpe til at det kommer seg opp, får av alarmen og går på toalettet. Etter en uke må barnet ta ansvar og klare seg uten hjelp
- Det er en fordel at rommet ikke er helt mørkt. Det er da lettere å lokalisere alarmen, og det virker mindre skremmende. Søskene bør ikke sove i samme rom.
- Alarmbehandlingen kan forstyrre søvnen. Er barnet svært trett, kan det ha problemer med å våkne. Derfor er det viktig å passe på at barnet får nok søvn.

Hvor lenge skal behandlingen pågå?

- I mange tilfeller ser man bedring allerede etter 2-3 uker. Ved god effekt fortsetter man til 14 påfølgende tørre netter. Det kan være lurt å fortsette med alarmen et par uker til mens barnet samtidig øker væskeinntaket om kvelden. Dette kaller man "overlæring" og gjør at tilbakefall er sjeldnere.
- Ved evt. tilbakefall, må man starte på nytt uten opphold.
- Det kan ta uker før barnet har en tørr natt. Behandlingen bør foregå i minst 6 uker med konsekvent bruk av alarm, før man gir opp. Ta da pause og forsøk evt. på nytt etter en tid.
- Det er viktig at behandlingsopplegget ikke blir preget av slit, pessimisme og negative tilbakemeldinger til barnet. Foreldrene bør prøve å være entusiastisk, oppmuntrende og optimistisk.
- Det er avgjørende at barnet får oppfølging av fagpersonell, helsesøster, lege, eller uroterapeut. Hyppige besøk er nødvendige, selv når alt går fint.

Lykke til!