Information om

natinkontinens

Denne pjece er til dig, som kommer til at tisse i sengen om natten – også kaldet natlig inkontinens. Natlig inkontinens forekommer hos ca. 1 – 2 børn gennemsnitlig i hver 1. klasse og kan være arveligt betinget.

**Årsager:**

* Din blære har ikke vokset sig ”stor” nok endnu, og derfor kan al den tis du laver om natten ikke være i blæren uden at du kan vågne og gå på toilettet – og du vågner jo ikke…..
* Din blære er stor nok, men du laver for lidt af et stof (Anti Diuretisk Hormon – AHD) som gør, at du ikke laver så meget tis om natten, så alt sammen kan være i din blære til du vågner om morgenen

Uanset hvilken af ovennævnte ting der er galt, har du det problem at den lille ”computer” vi har i vores hjerne, der styrer vores blære, glemmer at vække dig, når din blære siger du skal tisse. Derfor vågner du ikke og så går det galt.

**Andre årsager kan være:**

* Du drikker for meget kort før sengetid og for lidt i løbet af dagen
* Forstoppelse eller dårlige afføringsvaner. Hvis der står afføring nederst i tarmen påvirker det din blære.

**Hvad kan du selv gøre:**

* Det er vigtigt at du drikker godt i løbet af dagen, så du ikke bliver tørstig om aftenen. Start fra om morgenen, når du spiser morgenmad.
* Når du drikker, er det lang tid om at blive til tis – så tænk meget over hvad du drikker og spiser af frugt ca. 2 timer inden du skal i seng.

**Gode toiletvaner er:**

* Giv dig god tid på toilettet.
* Husk at tisse om morgenen når du står op og ca. hver 3. time i løbet af dagen – og altid før sengetid.

**Hvordan behandler man så:**

* For at lære din ”tissecomputer” i hjerne at snakke med din blære om natten, kan det være en hjælp med et ringeapparat,d er vækker dig når du tisser.
* Alarmen skal man selv købe. Vi udlever den her i klinikken og regningen bliver sendt fra firmaet.
* Hvis din blære ikke kan rumme al det tis du laver, kan du fx træne din blære til at rumme det den skal. Det gør du ved at drikke jævnt i løbet af dagen og se om du kan holde dig lidt, når du mærker du skal tisse. Så vænner blæren sig til at rumme mere. Hvis du også har uheld i løbet af dagen er blæretræning noget helt andet. Så kan du bede om at få udleveret vejledning for daginkontinens.
* Hvis du mangler det stof der gør at du ikke laver så meget tis om natten, kan det blive nødvendigt at behandle med medicin i en korter eller længere periode til du selv begynder at lave nok af stoffet selv (ADH)
* Hvis det ikke lykkes dig at træne blæren op på denne måde, kan man give medicin der hjælper dig med at gøre blæren større.

**Husk:**

Det er ikke din skyld at du bliver våd, der er din blære der driller og den skal lære at det er dig der bestemmer. Behandling af natlig urininkontinens tager tid og det er vigtigt ikke at miste modet.