

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpe



Sengevæting

– årsaker og behandling

Sengevæting (*enurese*) er definert som **ufrivillig urinlating på natt eller dagtid**. Om lag **75 % av tilfella skjer om natta**, og det er difor denne tilstanden er mest kjend som sengevæting. Dei fleste barn blir tørre mellom **1,5 og 4 år**, og det blir fyrst rekna som eit problem etter **5 års alder**.

To hovudtypar av sengevæting

- ✓ **Primær enurese** – barnet har aldri vore heilt tørt.
- ✓ **Sekundær enurese** – barnet har vore tørt i ein periode, men byrjar igjen å tisse på seg.

Dersom vi reknar sengevæting som **meir enn éi våt natt per veke**, er førekomsten slik:

- ✓ **10-20 % av 5-åringar**
- ✓ **Om lag 10 % av 6-åringar**
- ✓ **5 % av 10-åringar**
- ✓ **1-2 % av 15-åringar**

Forskjellen mellom sengevæting og inkontinens

Sengevæting skal ikkje forvekslast med **inkontinens**, som er sjeldnare hos barn og oftast opptrer hjå jenter. Ved mistanke om inkontinens kan legen nytta **ultralyd og andre testar** for å stille riktig diagnose.

Kvifor oppstår sengevæting?

Umoden blærekapasitet – blæra er for liten eller ikkje sterk nok til å halda tilbake urin.

Forsinka utvikling av nervesystemet – signal mellom hjernen, blæra og nyrene er ikkje fullt utvikla.

Antidiuretisk hormon (ADH) – dette hormonet reduserer urinproduksjonen om natta.

- Er ferdig utvikla hjå **80 % av 3-åringar** og **90 % av 7-åringar**.
- Nokre barn produserer ikkje nok av dette hormonet tidleg nok.

Tung søvn – barn med sengevæting vaknar ikkje når blæra er full.

- **Alarmteppe eller minialarm** kan brukast, men desse vekkjer ofte familien før barnet sjølv vaknar.

Infeksjon eller sjukdom i urinvegane – kan gi ufrivillig urinlating.

Psykiske faktorar – stress, problem heime eller på skulen kan utløysa ein periode med sengevæting.

Arv – dersom éin forelder tissa i senga som barn, er sjansen **40 %** for at barnet vil gjera det same. Dersom begge foreldra hadde sengevæting, aukar risikoen til **70 %**.

Korleis behandla sengevæting?

✓ Medisinering med ADH-hormon (tablettar eller nesespray) –

- Reduserer urinproduksjonen om natta.
- Over **70 % av barna** får god effekt av denne behandlinga.
- Kan brukast ved **reise, leirskule eller overnatting**.

✓ Alarmteppe eller minialarm –

- Skal hjelpa barnet med å kjenna igjen signalet frå blæra.
- **50-75 % av barna** har god effekt.
- Behandling varer vanlegvis **8-16 veker**.

✓ Nervemedisin (brukast sjeldnare) –

- Kan ha effekt for nokre barn, men har fleire biverknader.

✓ Kiropraktisk behandling –

- Kan vera eit godt alternativ viss anna sjukdom er utelukka.
- Fokus på å **løysa opp spenningar i rygg og bekken** som kan påverka nervesignal til blæra og lukkemuskulaturen.

Kva kan barnet og foreldra gjera sjølve?

✓ Motivasjon – barnet må vera klar for å bli tørt.

✓ Dagbok og belønningssystem –

- Gullstjerner eller anna belønning for tørre netter kan gi god effekt.
- Barnet må ikkje føla seg straffa viss det skjer ei ulukke.

✓ Blæretrening –

- Oppmod barnet til å **venta litt med å tisse på dagtid** for å styrka blærekapasiteten.
- Må ikkje bli tvang, og toalett bør vera i nærleiken.

✓ Begrens væskeinntak før leggetid.

✓ **Vekk barnet for dobesøk rett før du legg deg –**

- Dette kan hjelpe, men gjør ikke nødvendigvis at barnet blir varig tørt tidlegare.

✓ **Madrassbeskyttelse –**

- Bruk plast eller spesielle overmadrassar som absorberer væske.
- Unngå plast som skapar klamt miljø.

✓ **Ikkje bruk bleier om natta –**

- Dette kan vedlikehalda problemet.

✓ **La eldre barn ta ansvar –**

- For større barn kan det vera nyttig å **hjelpa til med å skifta sengetøy**, men for yngre barn kan dette oppfattast som straff.
- **Oppmuntring og belønning** verkar betre enn kritikk og straff.

✓ **Behandle nattevæting før dagvæting –**

- Dersom barnet både tissar seg ut om natta og på dagtid, bør natta prioriterast fyrst.

Søk hjelp tidleg

Sengevæting er **ein naturleg del av utviklinga**, men viss det varer ved etter **5-årsalderen**, kan det vera nyttig med ei vurdering. Kiropraktisk behandling kan vera eit alternativ for dei som ønskjer ei **trygg og skånsam behandling utan medisiner**.

Har du spørsmål om sengevæting? Ta kontakt for ei vurdering!