



ÞJÁLFUNARÁÆTLUN VEGNA NÆTURVÆTU

Parents manual for enuresis treatment

Cristopher Carstens, Ph.D

2001

Eftirfarandi leiðbeiningar eru fyrir foreldra sem vilja hjálpa barni sínu eða unglingi (í textanum er orðið barn notað og er þá átt við bæði börn og unglinga) að takast á við næturvætu. Gert er ráð fyrir að notuð sé viðvörunarbjalla sem komið er fyrir í nærfötum barnsins og sem hringir þegar hún kemst í snertingu við vökva. Textinn er frjálsglega þýddur.

FYRSTA KVÖLD/NÓTT ÞJÁLFUNAR:

Viðvörunarbjöllu er komið fyrir samkvæmt leiðbeiningum.

Foreldrar spyrja oft hvort það sé í lagi að barnið fái sér vatn að drekka rétt fyrir háttatíma. Svo lengi sem barnið drekkur ekki meira en 1 glas af vatni, þá er það í lagi.

Viðbrögð þegar viðvörunarbjalla hringir að nóttu:

Um það bil helmingur barna vætir rúmið fyrstu nóttina. Þegar viðvörunarbjallan hringir, farðu eftir þessum þrepum:

1. Vektu barnið um leið og þú heyrir í bjöllumni. Eftir fyrsta eða annað skiptið sem viðvörunarbjallan fer í gang er ekki ólíklegt að barnið hætti að vakna við bjöllumna. Börn geta sofið mjög fast og ef foreldrar vekja ekki barnið, er líklegt að það læri að sofa þrátt fyrir að bjallan hringi.
2. Láttu bjöllumna hringja á meðan þú vekur barnið. Það er mikilvægt að barnið læri að vakna þegar bjallan byrjar að hringja, fremur en að vakna við rödd foreldrisins. Láttu bjöllumna hringja alveg þangað til barnið virðist vera vaknað.

Gunnar var að vinna á næturvætu sinni og Jón bróðir hans svaf í sama herbergi. Pabbi þeirra hafði áhyggjur af því að viðvörunarbjallan myndi vekja Jón. En hún gerði það aldrei. „Trúði mér pabbi“ sagði Jón, „á meðan það er ekki ég sem þarf að fara á fætur, þá er þetta ekkert vandamál.“

3. Þegar barnið virðist vera vakandi, fylgdu því inn á baðherbergi til að klára að pissa. Oft vaknar barnið áður en það er búið að klára að pissa. Eftir því sem líður á þjálfunina, mun barnið vera fljótara að vakna við viðvörunarbjöllumna.
4. Farðu aftur með barninu inn í svefnherbergið. Láttu barnið skipta um á rúminu. Barnið ber nú sjálft ábyrgð á að þrifa eftir sig. Ef barnið er mjög ungt eða mjög þreytt er í lagi að aðstoða það, passaðu bara að ábyrgðin sé hjá barninu. Barn sem hefur aldur til, getur sjálft sett sængurfötin í þvottavél daginn eftir, eða í lok vikunnar.

5. Hrósaðu barninu fyrir að þrífa eftir sig og fyrir samvinnuna. Barnið getur nú farið aftur að sofa.
6. Mundu að tengja viðvörunarbjöllumuna aftur - sum börn væta rúmið oftar en einu sinni á nóttu. Ef viðvörunarbjallan hringir aftur, endurtaktu þá þrepin hér á undan.

BARNIÐ VAKIÐ Á NÓTTUNNI

Vektu barnið einu sinni á hverri nóttu til þess að fara á klósettið. Vektu barnið 3 klst. eftir að það sofnar fyrsta kvöldið.

Hvernig er hægt að segja til um hvenær barnið sofnar? Í flestum tilfellum er nóg að vekja barnið 3 klst. eftir að það fer í rúmið. Hugsanlega má gera undantekningu ef barnið les lengi í rúminu, en þá eiga að líða 3 klst. frá því að barnið slekkur ljósið.

Vektu barnið gætilega. Þegar barnið virðist vera vaknað, biðdu það um að athuga hvort rúmið sé þurrt. Ef ekki hefur orðið slys, hrósaðu þá barninu fyrir að halda rúminu þurru. Fylgdu barninu fram á baðherbergi og hvettu það til að fara á klósettið. Fylgstu vel með! Sum þreytt börn – sérstaklega ungir drengir – miða mjög illa um miðja nótt...

Morgunfundur

Farðu yfir atburði næturinnar með barninu þegar það vaknar um morguninn. Gott er ef barnið heldur dagbók og skráir niður framfarirnar. Ef viðvörunarbjallan fór í gang um nóttina, af öðrum ástæðum en af völdum bilunar, þá telur það sem „blaut nótt“, jafnvel þó að þvag hafi ekki farið í lakið. Stundum muna börn ekki eftir slysunum þegar þau vakna á morgnanna. Ef þetta gerist, vertu styðjandi, en passaðu að barnið komist ekki upp með að skrá „blauta nótt“ sem „þurr nótt“, þrátt fyrir þras.

Ef barninu tókst að halda sér þurru alla nóttina, mundi þá að láta ánægju þína í ljós hrósa barninu. Ef barnið aftur á móti bleytti rúmið, láttu barnið vita hversu ánægð þú ert með viðleitni barnsins samvinnuna við það.

Farið á þennan hátt yfir allar nætur á meðan á þjálfun stendur. Barnið mun njóta þess að sjá árangurinn, sérstaklega ef þið haldið skráningu, þar sem er sýnilegt hversu miklar framfarirnar hafa verið.

KVÖLD NÚMER 2 OG ALLAR NÆTUR EFTIR ÞAÐ:

Notkun viðvörunarbjöllu

Haldið áfram að nota bjöllumuna á hverri nóttu á meðan þjálfun stendur yfir. Í hvert skipti sem viðvörunarbjallan hringir, farið eftir þrepunum eins og lýst var hér að ofan.

Samræður á háttatíma

Farið yfir framfarir barnsins áður en barnið fer að sofa á kvöldin. Kíkið yfir skráninguna og talið um þær framfarir sem hafa orðið. Talið um það sem þið eruð að gera saman til þess að takast á við næturvætuna. Hrósið barninu fyrir að leggja þessa vinnu á sig.

Að lokum, láttu barnið fara á klósettið áður en það fer í rúmið.

Barnið vakið á nóttunni

Haldið áfram að vekja barnið á nóttunni. Þú vilt ekki þurfa að vekja barnið á hverri nóttu til frambúðar, með eftirfarandi hætti má smám saman draga úr því.

Á nóttu númer tvö og allar nætur eftir það, færir þú tímann sem þú vekur barnið 10 mínútur fram á hverju kvöldi eftir þurra nótt. Til dæmis, ef þú hefur vakið barnið kl. 23 og barnið var þurrt alla nóttina, þá vekur þú barnið kl. 22.50 kvöldið eftir. Haltu áfram að færa tímann fram um 10 mínútur eftir hverja nótt sem barnið er þurrt. Næstu nótt yrði barnið þá vakið kl. 22.40, síðan 22.30 og svo framvegis.

Þetta lengir smám saman tíman frá því að barnið er vakið til að fara á klósettið og þangað til það vaknar um morguninn. Þegar barnið er smám saman vakið fyrir til að pissa, þá lengist smám saman sá tími sem barnið þarf að halda sér þurru.

Til dæmis ef barnið er vakið kl. 23 fyrstu nóttina og vaknar kl. 7 um morguninn, þá verður það að halda sér þurru í 8 klst. Eftir tvær þurrar nætur er barnið vakið kl. 22.40 og þarf þá að halda sér þurru í 8 klst. og 20 mínútur áður en það vaknar um morguninn.

Ef barnið bleytir rúmið, þá er barnið vakið á sama tíma nóttina eftir og tíminn ekki færður fram um 10 mínútur. Vektu barnið á sama tíma alveg þangað til það heldur sér þurru alla nóttina, þá er aftur byrjað að færa tímann fram. Ef barnið bleytir rúmið margar nætur í röð, vektu það þá a.m.k. 30 mínútum seinna í nokkrar nætur og síðan er aftur byrjað að færa vakningartímann fram þegar barnið nær að halda sér þurru alla nóttina.

Þegar búið er að færa vakningartímann það mikið fram að barnið hefur sofið í minna en klukkustund þegar á að vekja það, þá er kominn tími til að hætta að vekja barnið á nóttunni.

Morgunfundur

Farið yfir atburði næturinnar með barninu næsta morgun. Biðjið barnið um að skrá í dagbókina. Ef viðvörunarbjallan hringdi, af öðrum ástæðum en vegna bilunnar, þá skráist nóttin sem „blaut nótt“. Segðu barninu hvað þú ert ánægð með árangurinn, viðleitnina og samvinnuna, jafnvel þó það hafi komið slys um nóttina.

MIKILVÆGT EF MISST ER ÚR ÞJÁLFUN.

INN Á MILLI DETTA STUNDUM ÚT EIN OG EIN NÓTT ÚR ÞJÁLFUNINNI, TIL DÆMIS VEGNA ÞESS AÐ BARNIÐ EÐA FORELDRIÐ ER EKKI HEIMA. ÞAÐ AÐ MISSA ÚT EINA EÐA TVÆR NÆTUR HEFUR VENJULEGA EKKI MIKIL ÁHRIF Á ÁRANGUR ÞJÁLFUNARINNAR, EF ÁÆTLUNINNI ER AÐ ÖÐRU LEITI FYLGT VEL EFTIR ALLAR AÐRAR NÆTUR. MIKILVÆGT ER AÐ BYRJA SEM FYRST AFTUR Á ÞJÁLFUNINNI OG REYNIÐ AÐ MISSA EKKI ÚT MEIRA EN EINA EÐA TVÆR NÆTUR Í RÖÐ.

Hvenær er þjálfun lokið?

Fylgið öllum skrefunum vel þangað til barnið er þurrt 14 nætur í röð. Þetta eru viðmiðin fyrir lok þjálfunar.

ALGENG VANDAMÁL – NÚMER 1: Barnið bleytir rúmið oftar en einu sinni á nóttu

Fyrstu næturnar eftir að þjálfun hefst komast margir foreldrar að því að barnið pissar undur tvisvar eða þrisvar sinnum á hverri nóttu! Án þess að fá sérstaka aðstoð, þá verða þessu börn mjög lengi að klára þjálfunaráætlunina.

Ef barnið bleytir rúmið tvisvar sinnum eða oftar á nóttu, er gott að gera æfingu sem felst í því að halda í sér (holding back practice). Þessi æfing hefur margvísleg áhrif. Í fyrsta lagi stækkar þvagblaðran og getur þar af leiðandi geymt meira magn af þvagi. Í öðru lagi styrkist hringvöðvinn sem heldur þvagini inni í blöðrunni. Í þriðja lagi verður barnið meira meðvitað um líkamlegu tilfinninguna sem fylgir því þurfa að pissa. Þessi aukna meðvitund hjálpar barninu að taka eftir þegar það þarf að pissa á nóttunni.

Æfingar í að halda í sér, ætti að gera á hverjum degi, á meðan barnið er í þjálfun (þar til barnið er þurrt 14 nætur í röð).

Æfingar í að halda í sér fela í sér eftirfarandi skref:

1. Kaupu tvö mæliglös, þar sem hægt er að lesa millilítrana á. Þessi mæliglös verða notuð til að mæla þvag.
2. Veldu tíma þar sem báðir foreldra og barnið eru heima saman í að minnsta kosti 2 klst. Eftirmiðdagur eða snemma um kvöld er góðir tími.
3. Láttu barnið drekka 1-2 glös af vatni eða öðrum vökva.
4. Biddu barnið um að halda í sér alveg þangað til það getur alls ekki haldið í sér lengur. Það skiptir ekki máli hve lengi barnið heldur í sér. Það sem skiptir mestu máli er hversu miklu þvagi barninu tekst að halda í sér. Ekki leyfa barninu að fara á klósettið áður en æfingin byrjar, það lengir bara allt ferlið.

Ef barnið fór síðast á klósettið kl. 15.45 og æfingin byrjar kl. 16, þá er ólíklegt að barnið fari aftur á klósettið fyrr en um kl. 18. Aftur á móti ef barnið fór síðast á klósettið í hádeginu, þá er líklegt að það þurfi að fara aftur fljótlega eftir að þjálfunin hefst.

Það er mjög mikilvægt að barnið haldi í sér alveg eins lengi og það mögulega getur. Foreldrar þurfa oft að hjálpa barninu að halda í sér, hvatning er sérstaklega mikilvæg þegar um ung börn er að ræða, sem fara oft á klósettið yfir daginn. Hugsanlega gætu foreldrar þurft að hjálpa barninu að leiða hugann hjá því að það þurfi að pissa, til dæmis með því að spila eða lesa. Þegar barnið getur ekki haldið í sér lengur fær það leyfi til að fara á klósettið.

5. Fáðu barnið til að pissa í mæliglasið og mældu magn þvags. Ef um ungt barn er að ræða gætu foreldrar þurft að halda á glasinu meðan barnið pissar. Eldri börn vilja oft ekki pissa fyrir framan foreldra sína og geta þá jafnframt haldið á glasinu sjálf. Ef ungt barn neitað að pissa

fyrir framan foreldri er betra að barnið fái að halda á glasinu sjálft (og þá verður mælingin hugsanlega ónákvæm) heldur en að samvinnan eyðileggist.

Þegar barnið er búíð að pissa í mæliglasið, skráðu þá magn þvags. Þetta er rúmmál blöðrunnar.

Andri barðist við að halda í sér alveg eins lengi og hann mögulega gat. Hann hljóp eins og brjálaður á klósettið og í mæliglasið komu 60 ml.! Mamma hans var hissa yfir því hvað drengurinn þurfti mikið að pissa þegar um svo lítið magn af þvagi var að ræða.

6. Skrifaðu niður fjölda millilítra í dagbókina.
7. Hvettu barnið til að halda meiru og meiru í sér á hverjum degi. Þegar um ung börn er að ræða gæti verið gagnlegt að umbuna (veita lítil veðlaun eða viðurkenningu) barninu í hvert skipti sem því tekst að halda meira magni í sér en daginn áður. Aftur á móti er líklegt að magn þvags sé breytilegt frá degi til dags. Sum börn geta haldið 250 ml. í sér annan daginn en síðan átt mjög erfitt með að halda í sér 80 ml. daginn eftir. Þetta getur verið dæmi um skráningu fyrir barn yfir eina viku:

80		150		250		80		120		80		270
----	--	-----	--	-----	--	----	--	-----	--	----	--	-----

Barnið fengi hér veðlaun dagana sem það gat haldið í sér 150, 250, 120 og 270 ml. Barnið þarf ekki ná besta árangri fyrir eða síðar til að fá umbun, það er nóg að gera betur en daginn áður.

ALGENG VANDAMÁL – NÚMÉR 2: EFTIR 4 VIKUR GENGUR BARNINU ENN EKKI NÓGU VEL

Það eru þrjár leiðir til að mæla árangur: Fleiri þurra nætur, minni bleyta í rúminu og barnið pissar seinna á nóttunni (í byrjun er algengt að börn bleyti rúmið á fyrsta þriðjungi nætur, og eftir því sem líður á þjálfunina, þá pissa þau seinna og seinna á nóttunni).

Framfarirnar komu fram á mismunandi hátt hjá börnum. Sum börn bleyta til dæmis rúmið sitt í 9 nætur í röð en síða ekki söguna meir. Önnur byrja á því að vera þurr eina nótt í viku og smám saman á 2ja-3ja mánaða tímabili verða næturnar færri og færri. Enn öðrum gengur vel í viku eða tvær, síðan verða litlar eða hægar framfarir eftir það.

Til að fylgjast með framförum barnsins þíns, teldu hve margar nætur á viku barnið er þurrt alla nóttina. Byrjaðu að telja og skrá fyrstu vikuna sem þjálfunin hefst. Eftir fjórar vikur ætti að sjást mynstur þar sem fjöldi þurra nóttu á viku fer smám saman fjölgandi.

Ef barnið sýnir engar framfarir eftir 4 vikur, byrjaðu þá að þjálfva barnið í að halda í sér (holding back practice - sjá hér að ofan), jafnvel þó barnið bleyti bara rúmið einu sinni á nóttu.

AÐ LJÚKA VELHEPPNAÐRI ÞJÁLFUN

Þjálfun endar vel þegar barn heldur sér þurru 14 nætur í röð. Þegar þessu markmiði er náð, er kominn tími til að hætta að nota viðvörunarbjölluna og æfingar. Hugsanlega vilja foreldrar og barn halda upp á áfangann. Þetta er stór áfangi og barnið á alveg skilið viðurkenningu fyrir.

Ung börn vilja ef til vill segja góðum vini sínum eða nánum ættingjum frá þjálfuninni og árangrinum. Gefðu barninu tækifæri til að deila ánægjunni og gleðinni með öðrum.

AÐ LJÚKA MISHEPPNAÐRI ÞJÁLFUN

Því miður eru alltaf 5-10% barna sem ná ekki árangri í fyrstu tilraun, þrátt fyrir að hafa fylgt þessum þrepum mjög nákvæmlega. Ef barn er búið að vera í þjálfun í 6 mánuði, hefur notað bjölluna og gert æfingar í að halda í sér án árangurs, þá er kominn tími til að hætta.

Passaðu að særa ekki tilfinningar barnsins. Láttu það skýrt í ljós að þér finnst barnið ekki vera misheppnað þrátt fyrir að þjálfunin hafi ekki skilað tilskildum árangri. Bentu barninu á að það sýndi góða samvinnu og hrósaðu því fyrir viðleitnina. Ekki er ólíklegt að barnið sé orðið þreytt á þjálfuninni og verðir sátt við að ljúka henni.

Þegar lok þjálfunar eru rædd við barnið, þá ætti að leggja áherslu á að „við gerðum okkar besta, en þetta var ekki rétti tíminn fyrir okkur“. Umræðunni má ljúka með því að ákveða að prófa aftur að einu ári liðnu og leyfa líkama barnsins að þroskast í millitíðinni. Börnum sem misheppnast tekst yfirleitt vel til ári seinna. Geymdu viðvörunarbjölluna og ákveddu tíma þar sem þjálfun hefst að nýju. Settu niður tíma, til dæmis við lok næsta skólaárs eða eftir afmæli barnsins og stattu svo við skuldbindinguna.

HVAÐ Á AÐ GERA EF BARNIÐ ER ÞURRT Í EINHVERN TÍMA, EN BYRJAR SVO AFTUR AÐ BLEYTA RÚMIÐ?

Mörg börn sem ná þeim árangri að verða þurr 14 nætur í röð, byrja einhvern tímann aftur að bleyta rúmið. Þrátt fyrir að bakslag sé sjaldgæfari þegar þessi þjálfunaraðferð er notuð, heldur en þegar aðrar þjálfunaraðferðir eru notaðar, þá er aldrei hægt að koma alveg í veg fyrir bakslag. Að takast á við bakslag er í raun og veru lokaskrefið í þjálfuninni. Ef þrepunum í þessum kafla er fylgt náði eftir þegar bakslag verður, þá má fást við það hratt og örugglega.

1. Vertu andlega viðbúin því að það komi bakslag, þar sem það er hluti af þjálfuninni hjá um það bil 10-20% barna sem ná góðum árangri með þjálfunaráætluninni. Það er mikilvægt að vera undirbúinn undir bakslag. Til dæmis með því að geyma viðvörunarbjölluna í a.m.k. 1 ár eftir að barnið hefur lokið þjálfuninni. Ekki lána bjölluna vinum eða ættingjum, geymdu hana á stað þar sem auðvelt er að grípa til hennar aftur.
2. Ef bakslag kemur fram hjá barni, þá er mikilvægt að viðurkenna strax að um bakslag sé að ræða. Bakslag er skilgreint sem 2 blautar nætur á einni viku. Ein og ein stök blaut nótt á fyrsta árinu eftir að þjálfun lýkur er ekki svo óalgengt og ætti ekki að valda áhyggjum. Tvær nætur af sjö er hins vegar bakslag!
3. Foreldrar búa oft til afsakanir fyrir næturvætunni, til dæmis „Hann er búinn að vera svo þreyttur undanfarið“ eða „ofnæmið veldur þessu“. Slíkar afsaknir seinka bara því óhjákvæmilega og gera það erfiðara að ná aftur stjórn á næturvætunni. Barnið getur fljótt dottið í sama farið og fyrir þjálfun ef ekkert er gert um leið og bakslag kemur í ljós.

Rannsókn þar sem 19 fjölskyldur fóru eftir þjálfunaráætluninni, náðu allir 14-nætur-takmarkinu. Aftur á móti voru tvö barnanna aftur farin að bleyta rúmið í lok ársins. Foreldrar

þeirra höfðu ekki farið eftir áætluninni þegar bakslagið kom í ljós. Það er synd að hafa lagt á sig svona mikla vinnu og láta það svo allt skemmast.

4. Ræddu ástandið rólega við barnið þitt. Segðu barninu að mörg börn fái bakslag og að það sé mikilvægt að taka á því strax. Hughreystu barnið og fullvissaðu það um að ef þið bregðist skjótt við muni næturvætan fljótt heyra sögunni til aftur.
5. Byrjaðu aftur að fara í gen um sömu þrepin og þið notuðust við í fyrsta skiptið. Byrjið á að tengja viðvörunarbjölluna og farðu að vekja barnið á nóttunni til að fara á klósettið. Ef barnið gerði æfingar í að halda í sér,, byrjið þá á því aftur. Farið eftir þrepunum sem urðu til þess að þið náðuð árangri síðast. Haltu þjálfuninni áfram þangað til að 14 þurrum nóttum í röð er náð á nýjan leik.

María Huld Ingólfssdóttir,
ágúst 2010