



BØRN MED INKONTINENS

Hvor ofte har I mødt skolebørn, der siger: - Hej, jeg tisser i bukserne.
Det er de færreste børn, der vil være stolte af at prale med det.

Læge og forsker i børneinkontinens, Britt Borg, fortæller, at inkontinens hos børn er den 2. hyppigste lidelse hos børn - den hyppigste er astma. Men hvordan kan det så være, at befolkningen næsten intet ved om inkontinens, og at vi ikke hører mere om de børn, der lider af det?

Det skønnes, at der sidder 2-3 børn i hver klasse i indskoling med inkontinens, men ingen taler om det.

Før i tiden troede man, at inkontinens skyldtes en psykisk lidelse, i dag ved man bedre. Det er ikke en psykisk lidelse, det går som oftes ikke over af sig selv, det handler

ikke bare om selvhjulpenhed, og ja barnet skal have hjælp.

Studier viser, at børn med inkontinens ofte bliver udfordret følelsesmæssigt f.eks. i form af lavere selvværd, og at deres livskvalitet bliver dårligere. Heldigvis ser man også, at hvis børnene bliver behandlet for inkontinens, og det går væk, så stiger deres livskvalitet og selvværd.

Men alt for mange børn får ikke den rette behandling og hjælp, som de har brug for.

Der mangler bedre viden hos fagfolk og bedre samarbejde mellem læge-familie-skole/institution.



KRISTINE BERG VINTHER
Familerådgiver og forfatter.

– Jeg har i mange år arbejdet med børn og familier. Mit hjerte brænder især for børn med inkontinens og de følgevirkninger, der er psykisk. Jeg har for nylig skrevet to børnebøger om børn med inkontinens. 'Mig og min blærerøvsblære.' Derudover yder jeg familietterapi og rådgivning til private. Jeg holder foredrag om børn med inkontinens for at klæde fagfolk bedre på til at hjælpe børn med inkontinens i skole og institution.

Rammer og vaner

Det er vigtigt at hjælpe barnet med gode vaner og rammer. Det skal både være i hjemmet, institutionen og skolen. Børn med inkontinens har ofte fået skabt uhensigtsmæssige toiletvaner, derfor skal barnet hjælpes til at bryde dem. Det kræver samarbejde imellem familien og fagfolk som sundhedsplejerske, lærere, pædagoger og læger.



Børnene bærer på en kæmpe byrde

Hemmeligheden om børnenes inkontinens

Børn har ikke lyst til at være anderledes. De fleste børn vil gerne være som de andre børn. De bryder sig ikke om at skille sig ud.

Mange børn med inkontinens vælger at skjule det for vennerne og klassekammeraterne, da de er flove over det. De er bange for, hvad de andre børn tænker om dem.

Mange af dem undgår forskellige sociale arrangementer, f.eks. sove- og legeaftaler, lejr tur, SFO m.m. De er bange for at blive drillet eller for at blive holdt uden for fællesskabet.

Det er en kæmpe byrde for børnene at bære rundt på sådan en stor hemmelighed.

Når børn går rundt med en stor byrde på deres skuldre, kan det desværre medføre angst eller ængstelighed. Børnene bruger meget energi på at holde på deres hemmelighed. De skal huske, hvor toiletterne er, hvornår de skal gå på wc, hvor deres skiftetøj er samt, hvor de skal ligge deres skiftetøj (så det ikke lugter af urin eller afføring) - for så kan de andre opdage det.

Når børn er trætte og har mindre overskud, det kan gå udover læring, trivsel og de sociale relationer i skole og institution.

Mange forældre til børn med inkontinens oplever, at deres børn ikke er i trivsel. Enten er de meget vrede, stille, indelukkede eller ængstelige, nogle af de børn lider også af skolevægring.

Forældrene føler ofte en manglende forståelse fra omverdenen og børnenes skole/institution. Det er enormt indgribende i familien og barnets hverdag, når man er ramt af inkontinens.

"Min datter er så flov over, at hun ikke kan holde sig. Hun deltager ikke rigtig i så mange sociale arrangementer, soveaftaler og lejr ture med de andre børn. Hun er begyndt at være meget hjemme, og der er mange ting, hun er bange for."

Mor til datter på 10 år

"Når der sker et uheld, er det helt uoverskueligt. Forstoppelse betyder, at afføringen er som ler, og det kræver mange vaskeklude at få væk. Og hvis man putter vådservietter i skolens toilet, stopper det. Så hvordan klarer man lige det, når man er 5, 6, 7 eller 8 år? Det gør man ikke. Man lader som ingenting og håber, man snart bliver hentet."

Mor til datter på 8 år



Børnebøger

Mange børn har glæde af at vide, at de ikke er de eneste med inkontinens. Her kan det være rart at læse om, at der også findes andre børn med inkontinens. Bøgerne er med til at give barnet en forståelse af de følelser og tanker, de sidder med, og at der også er andre børn, der oplever det. I bøgerne er der gemt gode råd og ideer til at arbejde med sin inkontinens.

Bøgerne er derudover med til at give et fællessprog til både børn og voksne om det at have inkontinens.

Hvad er inkontinens?

Daginkontinens

Barnet har daglige uheld med tisse. Ofte kan noget af årsagen findes i dårlige væske- og vandladningsvaner. Samtidig har en del børn en overaktiv blære, dvs. akut vandladningstrang og kraftig blæretømning.

Barnet går måske og holder sig i for lang tid, så kan blæremusklen blive slap, og det kan resultere i, at det er svært at tømme blæren. Andre drikker minimalt med væske for at undgå uheld, og blæren bliver derfor lille og utrænnet.

Der er flest piger, der lider af urininkontinens.

Sengevædning

Er, hvor barnet tisser i sengen om natten. Det er et fysisk problem, som kan skyldes:

- En forhøjet natlig urinproduktion
- En for lille blære
- Manglende evne til at vågne, når der ikke kan være mere urin i blæren

Ofte er der en ubalance imellem alle tre ting. Det er 2/3 del drenge, der lider af sengevædning.

Fækal inkontinens

Er, hvor barnet har ufrivillig afføring i bukserne.

Dette hænger for langt de fleste sammen med, at barnet har forstoppelse, og at der er gået rod i barnets afføringsvaner eller uhensigtsmæssige toiletvaner.

Det kræver hjælp, støtte og samarbejde at vinde over inkontinens

Børn med inkontinens kan have gavn af at blive tilset af egen læge og evt. henvises videre til børnelæge eller børneafdeling med speciale i inkontinens. Nogle børn kan have brug for at få medicinsk behandling mod f.eks. forstoppelse eller en overaktiv blære.

Fælles for det samlede billede er, at medicinsk behandling ikke kan stå alene, det skal gå 'hånd i hånd' med vaner og rutiner.

Ofte har børn med inkontinens gået med det længe, og de har derfor fået lavet nogle uhensigtsmæssige mønstre. Ofte har de også undertrykt de signaler, som kroppen sender omkring det at gå på wc.

Det kræver hjælp og støtte. Det er ikke nok at gå til kontrol hver 4. måned hos lægen, der skal arbejdes med nye rutiner i familien, skolen og institutionen.

Derfor er det utrolig vigtigt, at fagfolk klædes bedre på ift. viden om inkontinens.

Til fagfolk:

- Søg viden om inkontinens hos børn
- Tal med børnene om, hvad inkontinens er, og hvor mange der har det. At tale om det i fællesskab i skolen og institutionen er med til at bryde tabuer
- Sørg for det gode samarbejde med forældrene, lægen og sundhedsplejersken og få lagt en god plan for at hjælpe barnet

Gode råd:

- Skæld aldrig barnet ud ved uheld, sig PYT
- Fortæl barnet, at det ikke er sin inkontinens men, at den har en følgesvend i form af en drilleblære eller drillemave
- Hjælp barnet med gode toiletvaner
- Sørg for gode drikkevaner og sund kost
- Inddrag netværk, familie, skole og institution, så I sammen kan hjælpe barnet
- Beløn barnet for at prøve at vinde over sin drilleblære/drillemave
- Lav rare og sjove ting med barnet, som ikke handler om inkontinens. Anerkend og mød barnet følelsesmæssigt. Det er ikke sjovt eller nemt at have en drilleblære/drillemave

Behov for flere ressourcer til børn med inkontinens!

Skoletoaletterne

Ofte er dårlige toiletforhold på skoler og institutioner en medvirkende faktor for børns inkontinens.

Mange børn undgår at gå på toiletterne, fordi de er ulækre og beskidte. Hvilket forværrer deres inkontinens.

Derudover er der mange af toiletterne, der ligger langt fra klasse-lokalet eller fra, hvor barnet har sit skiftetøj. Ved de ældre toiletter kan der ses under døren. Det udfordrer mange børn at sidde og skulle skifte tøj med en angst om, at nogle kan se det under toiledøren.

Inkontinens er en sygdom

Vi er nødt til at se inkontinens som et symptom, der skal tages seriøst, det vil sige, at barnet skal have mulighed for at få ekstra hjælp og støtte i skole og institution.

Børnene skal have hjælp til at få omsat de gode rutiner og vaner både i hjem, skole og institution. Det kan vi ikke overlade til barnet selv i skolen, derfor skal der sættes ekstra ressourcer ind

Skældud virker ikke

Mange børn, der lider af inkontinens, har en signalforstyrrelse omkring det at mærke, om de skal tisse eller have afføring, og når derfor ikke at reagere i tide.

Mange voksne har svært ved at forstå, at børn ikke kan mærke, at de skal på wc. Derfor kommer nogle voksne til at blive sure eller irriterede på barnet. Det hjælper ikke.

Det er helt normalt, at barnet kan have lukket ned for de signaler, derfor skal barnet have hjælp til at få nye og gode vaner, da det er med til, at barnet lærer at mærke efter igen.



Søg hjælp



Børnehaven

Det vil være en stor hjælp, hvis sundhedsplejerskerne kunne være med til at hjælpe børn og personale via vejledning i børnehaven.

For mange børn er de første tegn på inkontinens allerede i 5-årsalderen, det vil sige lige inden skolestart. Jo tidligere hjælp, barnet får mod sin inkontinens, jo bedre. Det er svært at starte i skole og have inkontinens.



Skolen

Sundhedsplejerskerne kan bruges meget mere end i dag, når et barn i skolen sidder med inkontinens.

De kan f.eks. komme ned i klassen og tale om inkontinens eller vejlede lærere og pædagogisk personale. Ved at tale om det og få italesat, hvor mange der lider af det, bliver det synliggjort, at de børn ikke er alene.

Det er vigtigt at tale om de svære ting i fællesskab. På den måde bliver det mere legalt at være åben omkring det.



Sundhedsplejerskens rolle

Sundhedsplejerskerne kan i fremtiden, hvis det prioriteres, få en potentiel meget vigtig rolle ift. børneinkontinens. Flere østjyske kommuner arbejder aktuelt med dette.

Sundhedsplejerskerne kan, hvis de har specialviden om børneinkontinens, rådgive forældre og børn om inkontinens samt hjælpe dem med viderehenvisning ved behov.

Det betyder, at de også kan vejlede lærere og pædagoger og dermed agere det vigtige bindeled, der kan samle familien og lærere/pædagoger omkring de sundhedsfaglige anbefalinger.

Der er brug for meget større fokus og hjælp i overgangen i mellem hospital, hjem og skole/institution.

Da størstedelen af behandlingen handler om rammer, rutiner og vaner, skal der koordineres mellem hospital, hjem og skole/institution.

Børn i børnehaven og indskolingen kan ikke selv stå med det ansvar og være selvhjulpne omkring det. Ofte er det desværre det, mange børn bliver bedt om. Der skal sættes ind med støtte og hjælp fra de voksne omkring dem.

Det er vigtigt, at forældrene bliver rådgivet i, at inkontinens ikke skyldes, at der er noget psykisk galt med deres barn, og at det for rigtig mange ikke går over af sig selv.

Børn med inkontinens skal have hjælp. ♥

"Vi søgte hjælp hos lægen, fordi vores dreng ofte har uheld med afføring, og vi var nervøse for, hvordan det skulle gå ham, når han skulle starte i skole. Lægen gav os bare noget middel mod forstoppelse og sagde, det nok gik over, og han ville nok lade hver med det, når de andre børn i skolen opdagede det."

Far til dreng på 6 år

"Det er så hårdt at skulle kæmpe med skolen om, at de skal forstå min søns inkontinens. De bliver ved med at sige, at det handler om selvhjulpenhed, og de ikke har ressourcer til at hjælpe ham."

Mor til dreng på 9 år

Søg hjælp

- Egen læge
- Inkontinensforeningen f.eks. podcast: podcasts.apple.com/dk/podcast/inkontinens-hos-b%C3%B8rn/id1451580297?i=1000521403859
- Sundhedsplejerskeinkontinensklíník Djursland/Aarhus/Favrskov
- Facebook-gruppe: 'Pårørende til børn og unge med inkontinens'
- VIBU – klíník for børn og unge med inkontinens – Rigshospitalet
 - Uroterapeuterne kan kontaktes på tlf. 3545 4831 alle ugens hverdage kl. 08.00-09.00
- Center for børneinkontinens - Aarhus Universitetshospital
 - Har både en Facebook-gruppe samt en åben telefonlinje – alle forældre uanset bopæl kan ringe tirsdag og onsdag mellem kl. 15.00-17.00 på tlf. 8778 4121
- Børne- og ungeambulatoriet Slagelse (har en blæreskole) Børne og ungeambulatorier
- Familierapeut, Kristine Berg Vinther, www.kristineberg.dk