

## Viden til forældre om urin-inkontinens

Ufrivillig vandladning eller læk af urin kaldes urin-inkontinens. Man taler om urininkontinens, når følgende er opfyldt:

- Læk af urin
- mindst 1 gang hver 14. dag
- hos børn over 5 år
- hvis det opleves som et hygiejnisk og socialt problem.

### Årsager til urininkontinens

Urininkontinens er hyppig hos børn, og der er forskellige årsager til inkontinens:

- **Overaktiv blære.** Hvis blæren er meget aktiv så oplever barnet pludselig, uopsættelig og hyppig tissetrang og må bruge forskellige kneb for at holde sig, fx krydse benene eller sætte sig på hug.
- **Påvirkede muskler.** Blæremusklen eller lukkemusklen er påvirket, og det kan føre til forkerte eller dårlige vandladningsvaner.
- **Betændelse.** Andre gange er vandladningerne ikke normale, fordi der er betændelse i blæren.
- **Misdannelser.** Kun meget sjældent er årsagen til inkontinens misdannelser i urinvejene.
- **Dårlige eller utrygge toiletforhold.** Snavsede og lugtende toiletter, og døre, der ikke kan låses, kan være årsag til, at børn holder sig for længe. Det kan medføre inkontinens og forstoppelse. Forstoppelse påvirker blæren til at være overaktiv og havde svært ved at tømme sig.

Børn tisser **ikke** i bukserne på grund af psykiske problemer. Det forholder sig tværtimod omvendt: at barnet er ked af sit inkontinensproblem. Nogle børn er så generet af problemet, at de undgår at sove hos kammerater og nødtigt deltager i sportsaktiviteter.

I skal undgå, at barnet føler skam over problemet. Barnet skal hjælpes til at løse de praktiske ting, så han/hun ikke isolerer sig fra sine kammerater.

Det kan ske, at inkontinens fører til drilleri eller til, at kammeraterne trækker sig væk – især hvis uheldene kan ses på tøjet, eller barnet lugter af urin.

Det kan virke, som om barnet er ligeglad med inkontinensproblemet, men tværtimod: alle børn vil gerne være tørre. Nogle gange kan det være så svært, at barnet får en opgivende holdning.

## Sådan fungerer blæren

En urinblære har to vigtige funktioner: at fungere som opsamlingsbeholder for den producerede urin og at kunne tømme sig på rette tid og sted.

Urinaen bliver lavet i nyrerne, ved at nyrerne hele tiden renses vores blod for affaldsstoffer og overskydende væske. Herfra føres den ned til blæren gennem urinlederne.

Blæren er en muskel, der er afslappet og udvider sig, når den fyldes op med urin. Når vi skal tisse, trækker den sig sammen og bliver igen lille og tom. Man kan sige, at blæren ligner en ballon.

### **Mængde, hyppighed og alder**

En blære hos en 5-årig har en kapacitet på 150-180 ml. Med alderen bliver kapaciteten større og kan udregnes efter denne formel: Barnealder i år x 30 + 30.

En normal vandladning er en kontrolleret tømning af urinblæren på rette tid og sted mellem 4 og 7 gange om dagen.

Man regner med, at barnet normalt stopper med at bruge ble og bliver tør ved 3-4-årsalderen. Man ved dog, at cirka 15 % af alle danske børn ved skolestart har problemer med ufrivillig vandladning i dagtimerne.

## Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om børneurininkontinens, kan du eventuelt læse mere på [patienthaendbogen.dk](http://patienthaendbogen.dk). Søg på: 'inkontinens hos børn'.



### **Videnscenter for Børn og Unge med Urininkontinens**

Sekretær

Tlf. 97 66 33 30

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 10.00 – 12.00