

APPETIZER: Denne artikel er den første af to om inkontinens hos børn og unge. Din viden bliver testet, og du bliver fagligt klædt på til at møde børnene og deres forældre i klinikken. Denne artikel handler om, hvordan vi forebygger inkontinens hos børn, og i iPRAKSIS februar 2024 bringer vi artiklen om inkontinens hos de større børn og unge.

Af Henriette Møller Christensen

Forebyg inkontinens hos børn



Biografi

Henriette Møller Christensen er hoveduddannelseslæge i almen medicin. Nord-KAP praksiskonsulent for Pædiatri Region Nordjylland, følgeordning siden 2021. Har deltaget i udarbejdelsen af hjemmesiden "Tæt og tør".

Kontakt

henriette.moller.c@gmail.com

Test din viden

1. Hvor mange børn lider af inkontinens ved skolestart – 5, 10 eller 20 %?
2. Der ligger oftest en psykisk årsag bag inkontinens: sandt eller falsk?
3. I hvilken alder er barnet fysiologisk klar til at begynde renlighedsprocessen?
4. Hvor meget bør et barn på 3-4 år drikke dagligt?
5. Hvor mange procent af børnene lider fortsat af inkontinens i 6.-7. klasse – 1, 2 eller 5 %?

Læs med her og få svarene i artiklen.

Inkontinens – et kortvarigt kontroltab, som kan efterlade våde underbukser, vådt sengetøj og psykisk mistrivsel. Hvert 5. barn i indskolingen har uheld med enten urin eller afføring, og i 6.-7. klasse er knap 5 % fortsat inkontinente (1). Det er en misforståelse, at børnene oftest vokser fra det, eller at der er tale om en psykisk årsag – tværtimod ligger der oftest en fysisk årsag bag, som kan forebygges eller behandles med ret simple midler (2).

Formålet med denne artikelserie er at klæde alle faggrupper i almen praksis på til at varetage henvendelser om inkontinens hos børn og unge. Størstedelen af patienterne kan varetages i primærsektoren og gerne i samarbejde med sundhedsplejerskerne. Med opdateret viden kan almen praksis optimere og ensrette indsatsen mod både at forebygge og behandle inkontinens.

”

Moderne bleer er af så god kvalitet, at de nemt kan forsinke renlighedsprocessen, da hverken barn eller forældre er generet af lugt eller fugt. Derved kan man misse det "vindue," hvor barnet er mest parat til at "pottetræne".

Den naturlige udvikling

Moderne bleer er af så god kvalitet, at de nemt kan forsinke renlighedsprocessen, da hverken barn eller forældre er generet af lugt eller fugt. Derved kan man misse det "vindue," hvor barnet er mest parat til at "pottetræne". Det kræver



med andre ord, at forældrene er opmærksomme på barnets signaler, så de kan hjælpe den naturlige udvikling på vej. Vores opgave i almen praksis bliver derfor at indlede den forebyggende samtale om renlighed, før inkontinens bliver et problem. Det kan være oplagt at gøre ved de obligatoriske børneundersøgelser (3).

Herunder følger en gennemgang opdelt på alder, som man kan tage udgangspunkt i ved konsultationen. Alle punkter uddybes på hjemmesiden "Tæt og tør", og det er således gjort nemt for forældrene at søge mere viden, finde videomateriale, væskevandladningsskemaer osv. (4).



Video om renlighedsprocessen med sundhedsplejerske Lis Trangeled
<https://video.rn.dk/kom-godt-i-gang-med> ▶



Barnet på 1½-2 år

Når barnet er 1½-2 år, begynder det at kunne tømme sin blære helt og have afføring i portioner. Derved kan det vise de første tegn på, at det er klar til at blive introduceret til potten eller toilettet. Renlighedsprocessen opdeles i 3 faser. Fase 1, hvor barnet kan sige til, når det har tisset eller haft afføring i bleen. Fase 2, hvor barnet kan sige til, når/mens det tisser eller har afføring i bleen. Og fase 3, hvor barnet kan sige til, inden det skal tisse eller have afføring, og bevidst kan holde igen. Denne proces varer typisk alt fra få uger til flere måneder.

Følgende er et udpluk af de råd, som erfarne sundhedsplejersker har udarbejdet til forældre, som skal hjælpe deres små poter igennem renlighedsprocessen. Den komplette liste kan fremsøges på hjemmesiden "Tæt og tør".

1. Introducér potten:

Lad barnet prøve potten, eventuelt med tøj på.

2. Sæt barnet på potte regelmæssigt

Barnet skal lære at reagere på sine egne fornemmelser, men man kan hjælpe dem på vej ved:

- at hjælpe barnet på potte som det første om morgenen
- altid at sætte barnet på potten, før I skal på tur
- at sætte barnet på potten umiddelbart efter hovedmåltider, da maden sætter gang i tarmen.

3. Undgå magtkampe

Acceptér, hvis barnet ikke vil sidde på potte eller toilet, og prøv igen senere. Undgå overdreven ros, da det kan skabe et pres hos barnet om at skulle lykkes. Så hellere anerkende barnet for, at det øver sig i at sidde på toilettet.



Video om siddestilling af sundhedsplejerske Lis Trangeled

<https://video.nrn.dk/derfor-er-siddestillingen-vigtig>

Figur 1



Kilde: taetogtoer.nrn.dk/1-2-aar

4. Vær åben for barnets nysgerrighed

Det er en naturlig del af barnets udvikling, at det er nysgerrigt over for tis og afføring. Tal naturligt om tingene.

5. Giv barnet et sprog for, hvad der sker

Vær med til at give barnet sprog for, hvad der sker, ved at sige ”du tisser” og ”du laver pølser”, eller hvilke ord man nu bruger. Det gør det nemmere for barnet at dele med de voksne, hvad der sker i kroppen.

6. Potte eller toilet?

Pottetræning dækker både over potte og toilet, og det er ikke afgørende, hvilken man vælger. Det er dog vigtigt, at siddestillingen er rigtig. Barnet har behov for fodstøtte, for bedre at kunne tømme sin blære og tarm (figur 1).

7. Tilbagefald

Hvis der sker tilbagefald, kan man i en periode give barnet ble på igen. Når der igen er ro og regelmæssighed omkring barnet, kan man tage fat på pottetræningen igen.

Barnet på 3-4 år

De fleste børn på 3-4 år er renlige om dagen, forudsat at der har været fokus på pottetræning. Der kan være dage, hvor det smutter, men som udgangspunkt har barnet kontrol over blære og tarm.

Drikkevaner spiller en vigtig rolle

Blæren skal fyldes regelmæssigt op for at kunne rumme et passende volumen og tømme sig tilstrækkeligt. Derfor er det vigtigt at få etableret gode drikkevaner for at forebygge, at barnet får problemer med at holde sig tør. Barnet skal drikke cirka 1 liter væske dagligt. Er barnet langt fra den anbefalede væskemængde, skal det gradvist drikke mere, indtil det er oppe på den anbefalede mængde. Væsken skal fordeles jævnt i løbet af dagen, så 2/3 af væsken drikkes inden klokken 16. Det er aldrig for sent at indføre gode drikkevaner. Hvis barnet har problemer med at holde sig tør, så kan gode drikkevaner i kombination med gode toiletvaner i mange tilfælde være med til at afhjælpe problemet.

Når familien siger, at de har prøvet alt, og det stadig ikke lykkes at få barnet tør

I konsultationen kan I møde frustrerede forældre, der føler, at de har prøvet alt. Der kan være mange naturlige årsager til, at det ikke lykkes, og derfor kan I hjælpe dem til at være nysgerrige på, hvad det kan være, der står i vejen for renlighedsprocessen.

Her er nogle mulige grunde til, at det ikke lykkes:

- Barnet er bange for at sidde på toilettet.
- Barnet mærker ikke kroppens signaler – eller har ikke erfaring med at reagere på dem.



- Barnet er bange for at gå glip af noget – fx af legen, hvis det er et stort børnehavebarn.
- Barnet døjler med hård mave og har smerter ved afføring.
- Barnet ønsker selskab og synes, det er kedeligt eller ubehageligt at sidde på toilet alene.
- Barnet har brug for privatliv.
- Barnet har styr på tis og afføring, men er ikke blevet fortrolig med at bruge toilet eller potte og ”kan kun” med ble mellem toiletbesøgene. Barnets ble er blevet et toilet.

REDAKTIONENS KOMMENTARER

I forebyggelseskonsultationerne – børneundersøgelserne ved 1 og 2 år – vil råd og vejledning med viden fra denne artikel være oplagte samtaleemner. Derved støttes forældrene i renlighedsprocessen hos det mindre barn.

Sundhedsplejersken er en god samarbejdspartner i denne proces, og almen praksis kan opfordre forældrene til at tage kontakt til vedkommende eller sende en korrespondance, som kan etablere kontakten og anspre problemstillingen.

I næste udgave af iPRAKSIS udkommer en opfølgende artikel, der omhandler udredning og behandling af inkontinens hos de større børn og unge.

Referencer

6. Warner TC et al. Prevalence of nocturia and fecal and urinary incontinence and the association to childhood obesity: a study of 6830 Danish school children. *Journal of Pediatric Urology* 2019, 15, 225 e1-225 e8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30930018/>
7. Pri dag-urininkontinens: <https://pri.rn.dk/Sider/16864.aspx>
8. Sundhedsstyrelsens vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge, 2019: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2019/vejledning-om-forebyggende-sundhedsydelse-til-boern-og-unge>
9. Alle råd i artiklen tager udgangspunkt i hjemmesiden: <https://taetogtoer.rn.dk/>, som er udarbejdet i overensstemmelse med evidensbaserede ICCS- (International Children's Continence Society) guidelines.

