

ALARMBEHANDLING MOT ENURES

Ett informationsblad från Svenska EnuresAkademin, www.svenskaenures.se maj 2022

Vad är enuresalarmet?

Enuresalarmet är en av de bästa och mest beprövade behandlingarna till barn som kissar i sängen. Den fungerar genom att en detektor i barnets underkläder utlöser en kraftig ljudsignal så fort barnet kissar under sömnen. På det viset förändras sömnen gradvis så att barnet själv märker när urinblåsan är på väg att tömma sig och därigenom kan förhindra att sängen blir våt. Behandlingen är helt ofarlig och kan - *om den används på rätt sätt* - bota mer än hälften av barnen.

Till vilka barn är alarmbehandling lämpligt?

Behandlingen är lämplig till barn som är 6-7 år eller äldre och som kissar i sängen de flesta nätterna. Barnet och familjen måste också vara motiverade att gå igenom behandlingen.

Hur går behandlingen till?

Man måste vara beredd på att behandlingen innebär en del arbete och störd nattsömn under 1-3 månader (men det kan det ju vara värt!). För att behandlingen ska ha så stor chans som möjligt att fungera så är det viktigt att man kommer ihåg ett par saker:

- Alla i familjen måste veta att larmet inte är en bestraffning utan en hjälp.
- Man måste vara beredd att hjälpa barnet att vakna *direkt* när larmet går. De barn/ungdomar som har enures är ju svåra att väcka och det är vanligt under behandlingens första veckor att hela huset vaknar av larmet *utom* just barnet/ungdomen. Det här innebär att en förälder ofta måste sova i samma rum som barnet under de första veckorna medan behandlingen kommer igång.
- När larmet gått och barnet vaknat ska det gå till toaletten och kissa färdigt.
- Man bör *inte* göra uppehåll (t ex över helgerna) under pågående behandling.
- Barnet skall uppmuntras och få beröm - inte i första hand för de torra nätterna, utan för att det är med och jobbar med behandlingen.
- Är barnet torr 14 nätter i rad har behandlingen lyckats och kan då avslutas.

Hur länge ska behandlingen pågå?

Om det inom 6 veckor har börjat märkas positiva resultat (barnet vaknar lättare av alarmet, det blir fler torra nätter och/eller mindre våta fläckar i sängen) så ska man fortsätta med behandlingen tills barnet har haft två helt torra veckor i rad. Då är barnet sannolikt botat. Längre behandling än 3 månader rekommenderas inte. Om det inte har blivit någon effekt alls efter 6 veckor ska man avbryta behandlingen. Er läkare/sjuksköterska kan hjälpa er till annan behandling.

Svenska enuresakademin genom Tryggve Nevéus, Anna-Lena Hellström och Jens Larsson