Information om

alarmbehandling

Denne pjece er til dig,d er er interesseret i at prøve ringeapparat/alarm til behandling af ufrivillig vandladning om natten (enuresis nocturna) Her fortælles hvorfor og hvordan man kan bruge en alarm.

**Hvorfor bruge alarm/hvordan virker det:**

* Alarmen/ringeapparatet bruges for at bedre den refleks, der gør, at du bliver tør om natten. Man kan sige at den vækker ”tissecomputeren”
* Når du tisser i sengen om natten bliver underbukserne og føleren fra alarmen våd og den ringer/bibber. Når alarmen ringer vækkes du/hører lyden, evt. i starten med hjælp fra mor og far.
* Du og dine forældre skal stå op, tage forsigtigt ud af bukserne, tørre føler af og slukke alarmen – gå på toilettet og tisse færdig, skifte tøj og sætte alarm på underbukserne på ny
* Hver gang alarmen ringer/bibber lærer kroppen lidt mere. Det er som en ”lille information”, som lagres på harddisken, så tissecomputeren så til sidst er fuldt programmeret. Ligesom når du spiller computer og den ”loader” til næste bane.

**Hvordan bruger jeg alarmen:**

* Der findes flere slags alarmer, som monteres på underbukserne. Evt. tages bleen på udover underbukserne
* I starten kan det være en fuld vandladning, der kommer i underbukser + ble, men efter nogle nætter med alarm, vil I kunne opleve at det bliver en mindre lækage, fordi blæren begynder at stioppe med at tisse, inden den tømmer sig helt.
* Efterhånden lærer tissecomputeren og tisseblærenat ”snakke sammen”, så du bliver helt tør og enten sover igennem eller bliver god til at vågne på signalet.
* Brug alarmen til du har minimum 3 tørre uger i træk
* Hvis der skulle komme tilbagefald, så start alarm behandlingen igen.

**Hvad kan jeg selv gøre:**

* Man kommer ikke ”sovende” til en tør nat, men man kan normalt nedsætte alarmeringer ved at minimere væskeindtaget om aftenen, så sidste glas er indtaget til aftensmaden (150 – 200 ml)
* Det er vigtigt med væskeindtagels om dagen og at du har vandladning regelmæssigt i løbet af dagen
* Det kan være en god ide, at mor eller far sover tæt på (evt. en madras på gulvet)for hurtig hjælp
* hvis du skal træne hurtigere, kan du provokere til flere alarmeringer ved at drikke mere om aftenen, dog afhængigt af hvad du har aftalt med din behandler