



## MI AZ ÁGYBAPISILÉS?

Az éjszakai ágybapisilés (enuresis nocturna) akkor fordul elő, amikor egy gyerek alvás közben bepisil. Előfordulhat egyszer-egyszer vagy minden egyes éjszaka.

Az ágybapisilés gyakori. Ausztráliában minden öt gyerek közül egy bepisil az ágyban. Az ágybapisilés lehet egy örökölt hajlam. 9 éves kor alatt gyakoribb a fiúknál, mint lányoknál. Ez zavarhatja a gyereket, és az egész család számára idegesítő lehet. A jó újság az, hogy kaphat segítséget.

## MI OKOZZA AZ ÁGYBAPISILÉST?

Három dolog kombinációja okozza az ágybapisilést:

- a test sok vizeletet készít az éjszaka folyamán;
- egy húgyhólyag, amely csak kevés vizeletet tud tárolni éjszaka; és
- az, hogy az ember nem tud teljesen felébredni álmából.

A gyerekek, akik ágyba pisilnek nem lusták vagy nem rosszak. Van olyan betegség, amely kapcsolatban áll az ágybapisiléssel, de a legtöbb ágybapisilő gyerekeknek nincs komoly egészségügyi problémája.

A napközben történő vizelet visszatartás előbb történik, mint a szárazság bekövetkezése az éjszaka folyamán. 3 éves korára a legtöbb gyerek napközben, és iskoláskorára éjszaka száraz marad. Azonban ez változhat, és a gyerekeknek lehet egyszer-egyszer balszerencsájük úgy napközben mint éjszaka egészen hét vagy nyolc éves korukig.

## MIKOR KELL SEGÍTSÉGET KÉRNI AZ ÁGYBAPISILÉSRE?

Legjobb tanácsot kérni olyan egészségügyi szakembertől, aki külön kiképzést kapott a gyerekek pisilési problémáival kapcsolatban, mint például egy orvos, fizioterapeuta vagy inkontinencia ápoló tanácsadó. Ők segíthetnek az ágybapisilő gyerekeknek, amikor a gyermek körülbelül hat éves. Ezelőtt a kor előtt nehéz lehet néha a gyereket segítőkésszé tenni. Azonban bizonyos esetekben okos lehet előbb segítséget kérni, ilyen például amikor:

- a gyerek, aki száraz volt, hirtelen kezdi az éjszakai ágybapisilést;
- az iskoláskor elérése után az ágybapisilés;
- az ágybapisilés aggasztja a gyereket, vagy elkeseredetté vagy mérgessé teszi őt; vagy
- a gyerek száraz akar lenni.

## A VIZELETVISSZARTÁS NAPKÖZBEN PROBLÉMA lehet-e?

Az olyan gyermeknek, aki éjszaka ágybapisil, napközben is problémája van pisiléssel. Lehet, hogy nagyon ritkán vagy túl gyakran megy vécére, szaladnia kell a vécére, nehéz az összes vizeletet kiüríteni vagy bélproblémái vannak. Hacsak a gyerek alsónadrágja nem nedves, a családnak nincs tudomása az egyéb vizelet- és székletviSSZartási problémákról. Ha a már vécére szokott gyerek napközben újra bepisil, akkor azt egy orvossal meg kell beszélni.

## MIT LEHET AZ ÁGYBAPISILÉSSSEL CSINÁLNI?

Sok gyerek a maga idejében segítség nélkül abbahagyja az ágybapisilést. Legtöbbször, ha a gyermek elmúlt már 8-9 éves és az ágybavizelés még mindig nagyon gyakori, magától a probléma nem javul meg. Sokféleképpen lehet az ágybapisilést kezelni. Egy egészségügyi szakember azzal fogja kezdeni, hogy megvizsgálja a gyermeket, hogy ennek vannak-e egészségügyi okai, valamint hogy kiderítse, hogy a húgyhólyag hogyan működik napközben. Van néhány leggyakrabban alkalmazott módszer az ágybapisilés kezelésére:

- **Húgyhólyagerősítő programok** jó pisilési szokást tanítják meg a gyerekeknek. Ez azt jelenti, hogy a gyerek megtanulja, hogy helyesen igyon és hogy teljesen kiürítse a húgyhólyagját, amikor vécére kell mennie. Így lecsökkennek a hirtelen ingerek, amik a bepisilést okozzák. Az, ha megtanul sok vizeletet tárolni napközben, nem mindig segít abban, hogy száraz maradjon éjszakánként.
- **Éjszakai riasztók** jelzik, amikor a gyerek az ágyba pisil. Ez úgy működik, hogy megtanítja gyerekeknek azt, hogy fel kell ébrednie, amikor úgy érzi, hogy tele van a húgyhólyagja. A riasztót vagy az ágyra vagy a gyerek nadrágjára teszik. Ez akkor a legeredményesebb, amikor a gyerek száraz akar lenni, amikor nagyon gyakran bepisil, ha a szülő segít az éjszaka folyamán, és ha a riasztót több hónapon keresztül minden éjjel használja. Van olyan gyerek, aki a riasztóhasználattal száraz lesz, de később újra elkezd az ágyba pisilni. Visszaesés esetén a riasztó ismét segíthet.
- **Az orvos felírhat gyógyszert vagy permetet**, ami megváltoztatja a húgyhólyag működését, vagy csökkenti az éjszaka folyamán termelt vizelet mennyiségét. Ilyen gyógyszer alkalmazható arra, hogy segítse a húgyhólyag jobb működését az éjszaka folyamán. Egyedül csak a gyógyszer ritkán csökkenti az ágybapisilést. A húgyhólyag működésének javulnia kell, mert különben újra kezdődhet az ágybapisilés, amikor megszűnik a gyógyszeres kezelés.

## MIT TEHETNEK A SZÜLŐK?

- Kérjen segítséget olyan egészségügyi szakembertől, aki külön kiképzést kapott gyerekek pisilési problémáival kapcsolatban, ilyen egy orvos, fizioterapeuta vagy kontinencia ápoló tanácsadó.
- Beszéljen a gyerekével arról, hogyan működik a teste.
- Mondja meg a gyerekének, hogy a problémát mi okozta.
- Csináljon olyan dolgokat a gyerekével, ami segít neki abban, hogy jó közérzete legyen.
- Dícsérje meg a gyereket, amikor követi a szakember tanácsát
- Ügyeljen arra, hogy a gyereke megigyon naponta öt vagy hat pohár vizet, mivel sok gyerek, akinek húgyhólyag problémája van, nem iszik eleget.
- Próbáljon kevesebb szénsavas italt adni gyerekének.
- Támogassa a gyereket abban, ha az száraz akar lenni, és értékelje pozitívan az alkalmazott kezeléseket.
- Figyelje, hogy nincs-e székrekedés, mivel ez rosszabbíthatja a húgyhólyag problémát. Kérjen orvostól segítséget, ha a probléma folytatódik.
- Ha a gyereke ágybapilési riasztót használ, akkor keljen keljen Ön fel amikor csönget, keltse őt fel és cserélje ki a ruháját vagy a lepedőjét. Figyeljen arra, hogy éjszaka legyen elég fény annak érdekében, hogy könnyű legyen a vécére kijutni.

Vannak dolgok, amik NEM segítenek:

- NE büntessen ágybapilésért.
- NE szégyenítse meg a gyereket barátok vagy családtagok előtt.
- NE emelje fel éjszaka a gyereket, hogy vécére vigye. Lehet, hogy így kevesebb ágybapilés lesz, de nem segít a gyerekeknek abban, hogy megtanuljon szárazon maradni.
- NE próbálja megoldani az ágybapilést akkor, amikor más családtag stresszes időszakon megy keresztül.

## KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

Minden vizelet- vagy székletvisszatartási probléma – bármilyen kicsi is – figyelmet érdemel. A gyermekkori ágybapilés gyakori, és segítség áll rendelkezésre.

Hívja ingyen a Szaktanácsadókat az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON \*1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

A Telefonos Segélyszolgálat elintézhethet tolmácsot a Telefonos Tolmács Szolgálaton (TIS) keresztül. Kérjük hívja a 13 14 50-es számot hétfőtől péntekig és kérje a Telefonos Segélyszolgálatot.

### **Az ágybapilés gyakori, és segítség áll rendelkezésre.**

\* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.

