

Liebe Eltern,

wir haben Ihrem Kind die Diagnose „Enuresis“ gestellt und eine Therapie mit einem Bettnässer-Alarmgerät empfohlen.

Die Erfolgsquote bei der richtigen Anwendung liegt lt. Literatur zwischen 70 und 90%.

Das Prinzip der Therapie mit dem Alarmgerät beruht auf dem Gedanken, dass das Kind geweckt wird, sobald die ersten Tropfen in der Hose angelangt sind.

Durch das Erwachen wird der Urinfluss gestoppt und das Kind kann die Toilette aufsuchen. Das Wecken erfolgt also zum Zeitpunkt des Harndranges bzw. des Einnässens. Langfristig soll dadurch ein Lernprozess in Gang gesetzt werden, der es Ihrem Kind ermöglicht, trocken durchzuschlafen oder wach zu werden, bevor es zum Einnässen kommt.

Vorbereitung

- Ein Familienmitglied sollte anfangs bei der Therapie mithelfen. Es gehört zu dieser Symptomatik, dass die Kinder **extrem schwer zu wecken** sind. (Hinweis: Das Einnässen erfolgt nicht in der Tiefschlafphase, sondern meist in der Leichtschlafphase – Traumphase). Es kann also vorkommen, dass Ihr Kind anfangs trotz Klingeln nicht wach wird und deshalb Unterstützung braucht.
- Stellen Sie sich als „Helfer“ darauf ein, dass Sie Ihr Kind 6-12 Wochen unterstützen müssen.
- Vor dem zu Bett gehen soll Ihr Kind nochmals die Toilette aufsuchen und mit dem Wissen zu Bett gehen: „Meine Blase ist leer!“
- Helfen Sie Ihrem Kind anfangs die „Klingelhose“ richtig anzuziehen.
- Üben Sie das nächtliche Wecken in den ersten Tagen mit Ihrem Kind, sodass sich die Familie auf die Situation einstellen kann.
- Jeden Abend ein neues Codewort vereinbaren.

Wecken

Klingelt das Alarmgerät, muss ihr Kind so aufgeweckt werden dass es *alleine* in der Lage ist

- den Alarm abzustellen
- zur Toilette zu gehen
(auch wenn das Bett nass ist)
- sich am nächsten Tag
an das Klingeln zu erinnern

Das Vereinbaren von „*Codewörtern*“, ist hilfreich beim Einüben des Aufwach- Verhaltens. Vor dem Einschlafen denkt sich das Kind und der Helfer jeden Abend gemeinsam ein neues Codewort aus (z.B.: Schneewittchen, Superman usw.). Dieses Codewort soll dann nachts beim Aufwecken und morgens nach dem Aufstehen vom Helfer abgefragt werden. Loben Sie Ihr Kind für alle Handlungen, die es selbständig durchführt. Erwarten Sie keinen Erfolg vor Ablauf der ersten Wochen.

Ermutigen Sie Ihr Kind einen Wochenkalender mit Feldern zu führen (Trockene Nacht – Sonne aufmalen oder Sticker aufkleben; Nasse Nacht – nichts malen, d.h. das Feld bleibt leer).

5 Tage bevor Sie mit der Klingelhose beginnen

Besprechen Sie jeden Abend mit Ihrem Kind dass dieser Alarm künftig "eine volle Blase" signalisieren wird. Die Blase entleeren, Codewort vereinbaren. Wecken Sie Ihr Kind 2 Stunden nach dem Einschlafen mithilfe des Klingeltones des Alarmgerätes

(Führen Sie dazu die zwei Metalldruckknöpfe (wie in der Schulung demonstriert) zusammen).

Ihr Kind soll dann aufstehen den Alarm mittels dem Frosch (welcher am WC liegt) ausschalten und die Blase entleeren.

In der Nacht kann ein luftgetrocknetes Badetuch untergelegt werden auf dem Ihr Kind nackt schlafen soll.(nach dem Einsatz des Klingelgerätes) Dies sollte, durch das rauhe Material, die Sensorik trainieren und erhöhen und dazu führen dass Harnabgang leichter wahrgenommen wird und das Kind aufwacht.

Jetzt beginnen Sie mit der Klingelhose.

Das Klingelgerät nur einmal läuten lassen danach ist eine ungestörte Nachtruhe verdient.

Führen auch Sie als Helfer *Aufzeichnungen* und dokumentieren Sie:

- Zeitpunkt des Einnässens
- Erfolgreiches Wecken
- Selbständiges Wachwerden
- Nächte ohne Wachwerden aber trocken
- Veränderungen

Verwenden Sie das Alarmgerät weiter bis Sie mindestens 2 Wochen trockene Nächte dokumentiert haben.

Manchmal kommt es nach ca. 6 Monaten zu einem Rückfall. Verwenden Sie wieder das Alarmgerät, meist ist das Problem nach einigen Nächten wieder behoben.

Ihr Kinderuro Team