



**Vad betyder det att urinblåsan är ”ilsken”?** Det betyder att urinblåsan mycket oftare än normalt drar ihop sig, något som din kropp uppfattar som en signal att du skall gå och kissa. Men om blåsan säger: ”Gå och kissa!” flera gånger i timmen kan du bara inte lyda utan du håller tillbaka och glömmar till sist vad signalen betyder. Då säger du att du inte känner att du är kissnödig. Och urinblåsan drar ihop sig allt kraftigare så att du inte kan hålla emot utan du kissar på dig ofta flera gånger varje dag och ibland även på natten.

**Hur ser man att någon har en ilsken urinblåsa?** Man ser att du står och hoppar, står med benen i kors, sätter dig ner på huk, sätter dig på hälen eller kastar dig på marken. Om mamma eller pappa frågar: ”Är du kissnödig?” får de ofta nej till svar för du har glömt att den där känslan betydde kissnödig.

**Vad händer om man går och kissar sällan?** En del barn går och kissar sällan men blåsan är ”snäll” och blir inte ilsken för det utan blir bara större och större. När du väl går och kissar får du inte ut allt kisset utan det blir en skvätt kvar. Då får du väldigt lätt bakterier i kisset. För det kommer in bakterier i urinblåsan hos alla människor och om du inte kissar riktigt tomt blir bakterierna till sist så många att de märks.

**Hur märker man att det finns bakterier i kisset?** Du kan bli sjuk och få feber (det kallas njurbäckeninflammation). Du kan få jätteont när du kissar, måste springa och kissa ofta och kanske kissar blod (det kallas blåskatarr) eller bakterierna bara finns där och luktar illa fast du egentligen inte märker av dem (och då är det inte nödvändigt att behandla bort dem men du måste lära sig att kissa bättre).

**Gäller det här mig?** Det jag har skrivit om gäller alla barn för det är nyttigt för alla att vara mera uppmärksamma på hur ofta och hur de kissar. Och vare sig det är bakterier/infektioner eller att kissa på sig, som är det största problemet så är det samma råd och regler, som gäller. Vad som är särskilt viktigt just för dig kan du få reda på av din doktor eller sjuksköterska men ni kan hemma säkert också genom att prata om hur det är med kissandet komma på att vissa saker kan bli bättre.

**Det här gäller för barn som har stora problem** med infektioner eller att de kissar på sig: Mamma, pappa, dagispersonal, lärare och fritidspersonal måste var med och påminna dig om att du skall kissa. Och du måste förstå att de säger till dig för att hjälpa dig och inte bli arg utan gå till toaletten på uppmaning. Kom ihåg att du måste lära dig att gå och kissa fast du inte är kissnödig om du skall bli bra. Ju äldre du blir desto mer eget ansvar kan du ta.

**Rutiner är till god hjälp.** Förskolebarn skall få påminnelse att gå och kissa innan familjen sätter sig vid matbordet, innan familjen börja fika, innan barnprogrammen börjar, innan de skall gå ut osv. Skolbarn skall gå och kissa varje rast i skolan. Målet är att det absolut inte skall gå mer än 3 timmar mellan kissningarna. En del kan behöva kissa varje eller varannan timme. Det ser du ibland om du fyller i en ”kisslista” som du får från din doktor. Du kan också få direkta råd om hur ofta du skall kissa om du har med dig kisslistan vid läkarbesöket.



**Kan den ”ilskna” urinblåsan bli snäll igen?** Ja, ju färre gånger på en dag som blåsan blir ilsken, alltså som du går och kissar innan du blir kissnödig, desto lugnare blir den och till sist kan du gå och kissa när du börjar bli lite kissnödig precis som de flesta andra.

**Kan man lära sig att kissa tomt?** Ja, det går men är inte så lätt utan kräver tålamod.

**Kan man få mera hjälp?** Ja, läkare och sjuksköterskor kan förklara och hjälpa till. Du kan få träffa en sköterska regelbundet; det kallas ”kisskola”. Du kan i vissa fall få hjälp av mediciner som lugnar blåsan. Du kan ha en klocka eller ett larm, som påminner om att du skall kissa om du vill ta ansvar själv och slippa påminnelse från vuxna.

**Hur lång tid tar det innan jag bli bra?** Att lära sig kissa bättre och lugna en ilsken urinblåsa tar lång tid. Man får räkna med 3 - 6 månader minst, ibland kan det ta betydligt längre tid.

**Frågar du inget om hur jag bajsar?** Jo, det är viktigt att du går på toaletten direkt när du är bajsnödig. Bajs skall man inte heller spara på - det är ju sånt som kroppen inte vill ha. Om man går och sparar på bajs i ändtarmen i stället för att bajsar ut det kan man inte heller kissa på ett bra sätt. Så det är viktigt att både kissa och bajsar bra.

#### Sammanfattning:

- Kissa regelbundet, minst var 3:e timma.
- Ta god tid på dig och försök kissa tomt.
- Kom ihåg att det är nyttigt att kissa fast du inte är kissnödig
- Du skall lära dig att bestämma över din blåsa i stället för att den skall bestämma över dig!



## Det är viktigt att kissa!

### Information till barn och föräldrar att läsa tillsammans. Råd från Barn- och ungdomskliniken, Örebro.

Text: Elisabeth Esbjörner

**Vad är kiss?** Kisset bildas i njurarna och innehåller vatten och ämnen som kroppen måste göra sig av med. Kisset är alltså något som kroppen inte vill ha kvar och det skall ut så fort som möjligt, alltså inget som du skall spara på.



**Hur ofta skall man kissa?** Du skall kissa det första du gör på morgonen även om du har nattblöja eller har kissat i sängen. Du skall alltså inte äta frukost eller titta på TV eller gå till skolan först utan gå direkt till toaletten. Du skall också kissa det sista du gör på kvällen. Hur ofta du behöver kissa däremellan är olika men helst bör alla barn kissa minst 5 gånger per dag. Skolbarn måste alltid kissa minst en gång under skoldagen, helst på matrasten.

Om du har problem med bakterier eller att du kissar på dig måste föräldrar och barn tillsammans hjälpas åt att komma ihåg när du skall kissa.

**Hur skall man kissa?** Det är viktigt att du tar god tid på dig så att du känner att allt kiss kommer ut. Du skall sitta bekvämt, lite nersjunken på toalettstolen och slappna av så gör urinblåsan jobbet. Pojkar kissar ofta bättre när de sitter än när de står. Om du har problem att kissa tomt kan du ställa dig upp när du tycker att du är färdig och sedan sjunka ner på toaletten igen och försöka få ut det sista kisset (det kallas dubbelkissning).

**När blir man kissnödig?** När urinblåsan börjar bli full känner du dig kissnödig. Alla barn tycker att det finns roligare saker att göra än att gå och kissa och därför är det många som väntar med att kissa tills det är jättebråttom. Då händer det ofta att det kommer lite kiss i byxorna innan du hinner till toaletten. Om du under en längre tid alltid väntar tills blåsan är alldeles full innan du går och kissar kan blåsan till sist bli väldigt ”ilsken”.