Lasten kastelu

Lapiskan sääntömääräinen
syyskokous 24.11.20

Riitta Koppeli, esh uroterapeutti

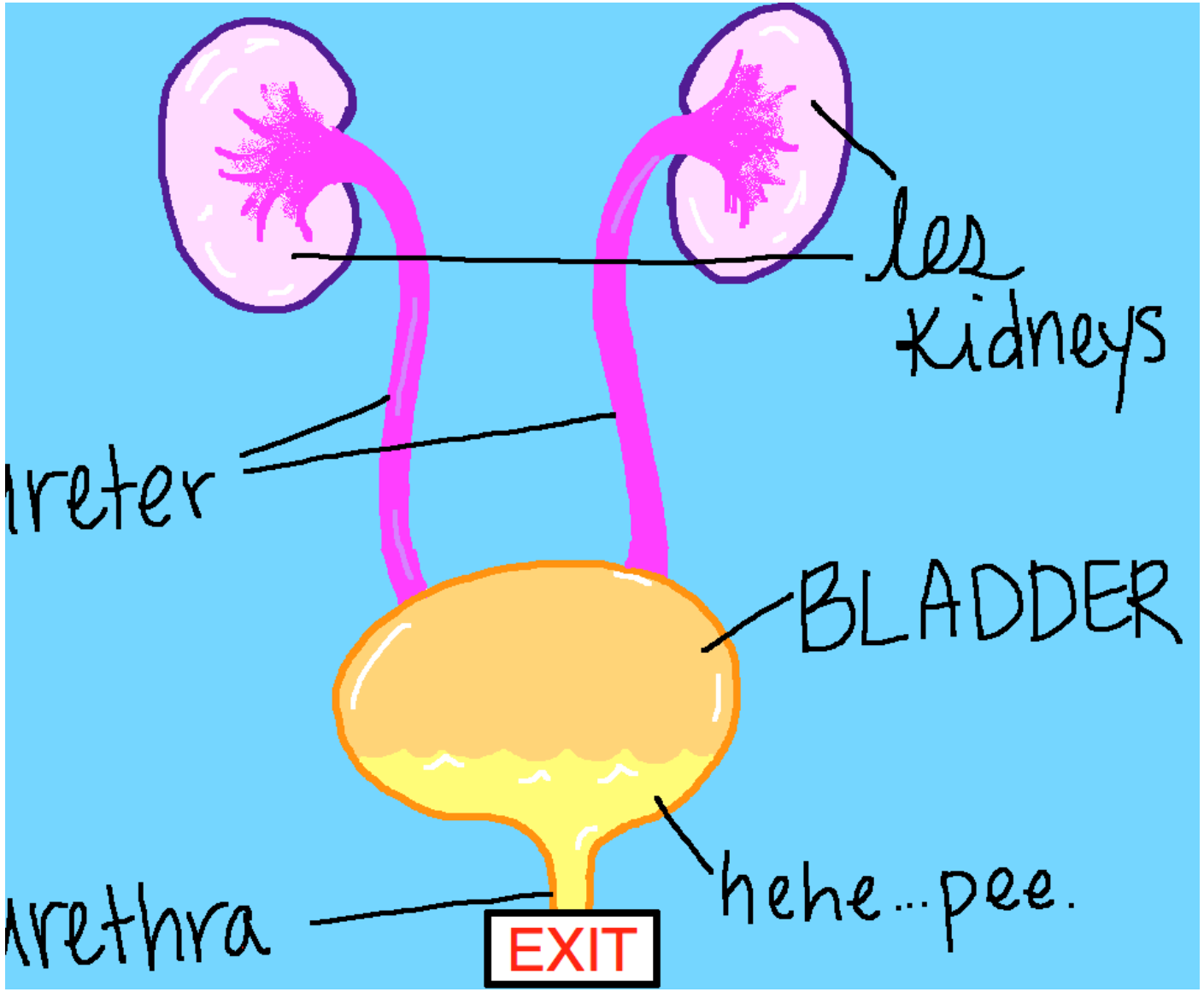
Määrittelyä

- Kastelulla tarkoitetaan tahatonta virtsakarkailua ja kyvyttömyyttä hallita virtsarakon toimintaa eli kyky säädellä rakon tyhjenemistä on häiriintynyt
- Päiväkastelu (tytöillä enemmän – anatomia?)
- Yökastelu
- Sekakastelu

Nieuwhof-Leppink 2020

Toiminnallinen kastelu

- Ei ole sairaus eikä siitä yleensä aiheudu fyysistä haittaa
- Hoito ei lääketieteellistä, vaan hoidon painopiste on arjen tapa-asioiden ohjauksessa
- Vaikutukset lapsen sosiaaliseen elämään, itsetuntoon ja jopa koulumenestykseen ovat merkittäviä



RAKON HALLINNAN KEHITYS

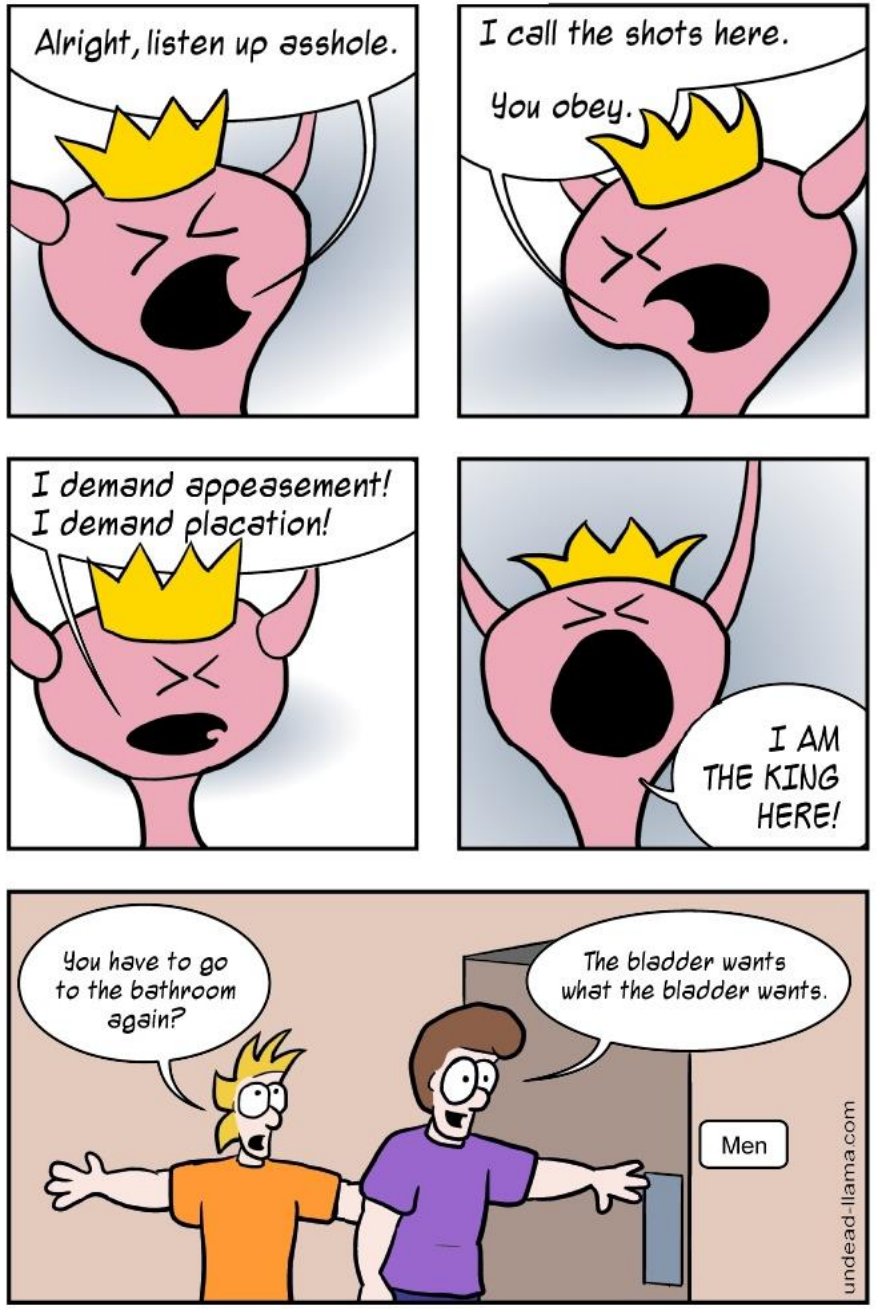
- 2v. pysyy lyhyen aikaa kuivana/erottaa

  kakkaamis- ja pissaamistarpeen
- 3v. suurin osa lapsista yö- ja päiväkuivia
- 4v. osaa pidätellä
- 4-6v osaa tahdonalaisesti virtsata, ei ”pikkuvahinkoja”;osaa katkaista virtsasuihkun
- 5-6v rakon täydellinen hallinta

Esiintyvyys

- Päiväkastelu 4v 30%
  - 3.2%-9.0% 7v-lapsilla
  - 1.1%-4.2% 11-13v:lla
  - 1.2%-3.0% 15-17v:lla
- Yökastelu 5v 40% 15-17v 3%
- 10 – 25% kouluikäisistä kastelee
- Kastelevista 27%:lla ummetusta, hidas suolen toiminta, > hoidettuna 87%:lla myös kastelu vähenee

- Rittig ESPU Praha 2015
- Nieuwhof-Leppink, Schroeder et al The Lancet 2019



Virtsarakon normaali toiminta

- Rakon täyttyessä sisäinen paine kasvaa ja rakkolihas alkaa supistella (vauvaikäisellä virtsaaminen käynnistyy refleksinomaisesti)
- Lapsen oppiessa kuivaksi virtsaamisesta tulee tietoista, hallittua toimintaa
- Tahdonalainen sulkija rentoutuu samanaikaisesti, kun rakkolihas supistuu
- Rakon tilavuus (ikä+1)x30ml
- Aikuisella virtsaamistarve tunnistetaan 150-250ml (paineen lyhytaikainen nousu aiheuttaa tarpeen) ja rakko tyhjennetään 250-500ml

Kastelun taustatekijöitä

- Keskimääräistä hitaampi kypsyminen
- ADHD 2.7 x suurempi yökast.esiint.
  4.5 x suurempi päiväkast.esiint.
- Puutteellinen potta-harjoittelu
- Liian vähäinen juominen, epäsäännöllinen syöminen
- Hidas suolentoiminta
- Kiire, päivärytmin puute
- Koulun WC:t

Tutkimuksia

Tämä kuva, tekijä Tuntematon tekijä, käyttöoikeus: CC BY-NC-ND

- 15% lapsista ei käy koulussa ensinkään vessassa >taipumus kasvaa iän myötä
- 63 % koululaisista ei käy koulussa kakalla (Tanska)
- 62 % pojista, 35% tytöistä Englannissa ja 28 % Ruotsin koululaisista ei käy koulussa kakalla

  syynä yksityisyyden puute, epäsiisteys, haju, pissaa lattialla ym ym
- Lapset, joilla ummetusta, epätavallisen ujoja, vaikea nimetä parasta kaveria, eivät osallistu kouluajan ulkopuoliseen toimintaan
- Lundblad B & Hellstrom A (2005). Perception of school toilet as a cause for irregular toilet habits among school children ages 6 to 16 years. Journal of School Health 75, 125 – 128.

Muita syitä kasteluun

- Pissatulehdus
- Yliaktiivinen rakko
- Vaginaalinen refluksi (huom! pissa-asento) (kastelu pissaamisen jälkeen)
- Eskari ja eka-luokka haasteita(kukaan ei muistuttele)
- Liian vähäinen/epäsäännöllinen juominen (+”vääränlaiset juomat”)
- ”Huono” vessarytmi
- Ummetus
- Pöntöllä istumisasento
- Kiire
- Kikatusinkontinenssi(haasteellinen hoidettava)
  rakon toiminta normaali/syy??

Yliaktiivinen rakko

- Pissahätä niin voimakas, ettei sitä pysty pidättelemään
  - Pidättelyrituaalit, kastelu, tiheät pissalla käynnit

  Syynä voi olla esim
  - Liian vähäinen juominen (tai ”vääränlaiset” juomat)
  - Ummetus(3 x enemmän)(PEG 1.0-1.5g/kg/vrk)
  - Pidättely
  - Kylmyys, kofeiinipitoiset juomat, suklaa, sitrushedelmät, jännitys
  - Ylipainoisilla lapsilla esiintyvyys suurempi
- Esiintyvyys n 5-12% 5-10 vuotiailla
  - Ensisijainen hoito uroterapia
  - Antikolinergi (sivuvaikutukset)
  - TENS
  - N 20 % katsotaan olevan hoitoresistenttejä
- Oliveira Barroso Jr 2018

Lapsi vastaanotolla

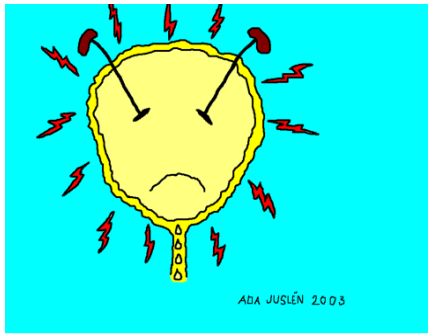
- Juttele aina ensin lapsen kanssa, kysy ”alkulämmittelyn” jälkeen, mistä hän on tullut juttelemaan kanssasi
- Käykää yhdessä läpi
  -käykö hän koulussa/päiväkodissa pissalla
  -ilmeneekö kastelu ulkona/leikkiessä/milloin
  -tapahtuuko kastelua heti vessassa käynnin jälkeen/ennen kakkaamista/ulkona/leikkiessä
  -kastuuko vain pikkarit/kalsarit vaiko myös ulkohousut
  -mitä hän tekee, kun huomaa kastelun
  -tuleeko kakka joka päivä/onko vaikea pyyhkiä
  -onko kakanjälkiä koskaan housuissa
- **WC-päiväkirjat, seurantalistat, juomislista (laatu/määrä)**

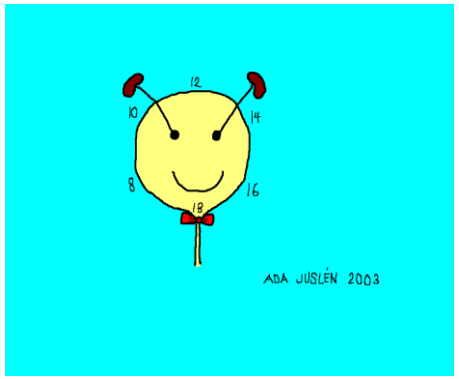
Uroterapia (ICCS:n standardit 2006, 2014)

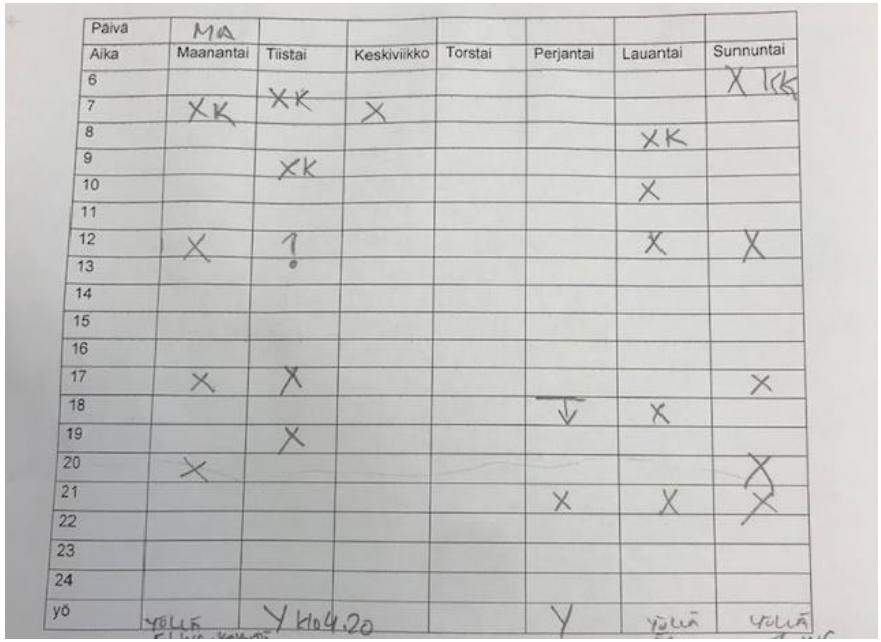
- Anatomia ja fysiologia ikätasoisesti
- Säännölliset WC-tavat, ohjaus ja harjoittelu
- Elämäntapaohjaus (riittävä juominen 1.2 – 1.5 litraa/päivä ja suolentoiminta)
- Pissalistat ja WC-päiväkirjat hoidon suunnittelun, seurannan ja muistamisen apuvälineenä
- Pysyvä hoitokontakti, motivointi, tuki ja kannustus

Uroterapia

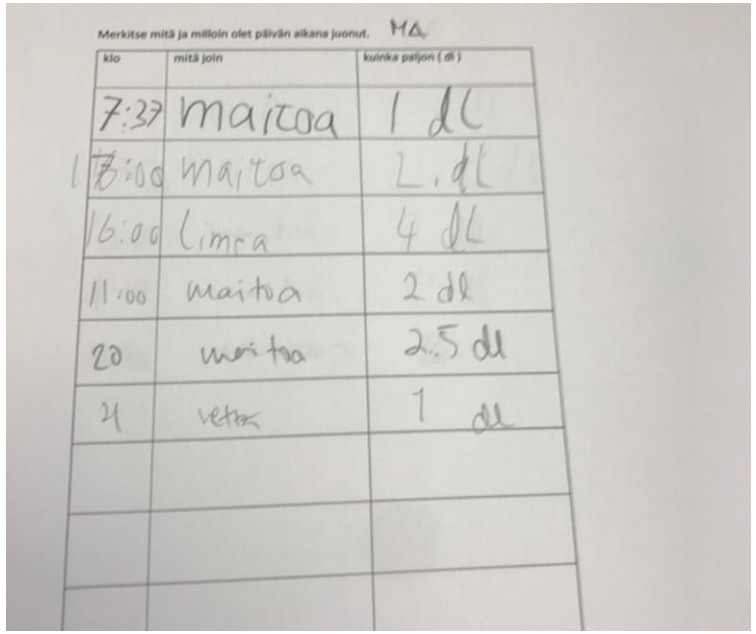
- Lääkkeetön, ei-kirurginen, non-invasiivinen alempien virtsateiden toimintahäiriöiden hoito
- Kastelevan lapsen ensisijainen hoitomuoto
- Vaikuttavuus tutkimusten mukaan 60-90%
- Yökastelu: 50%, lisäksi hälytin tai desmopressin tai niiden yhdistelmä
- Päiväkastelu: 10% antikolinergi
- www.eric.org.uk/videos
- http://nikola.nu/filmer/uris-och-kluris
- www.pissarakonpomoksi.fi
- www.lapiska.fi





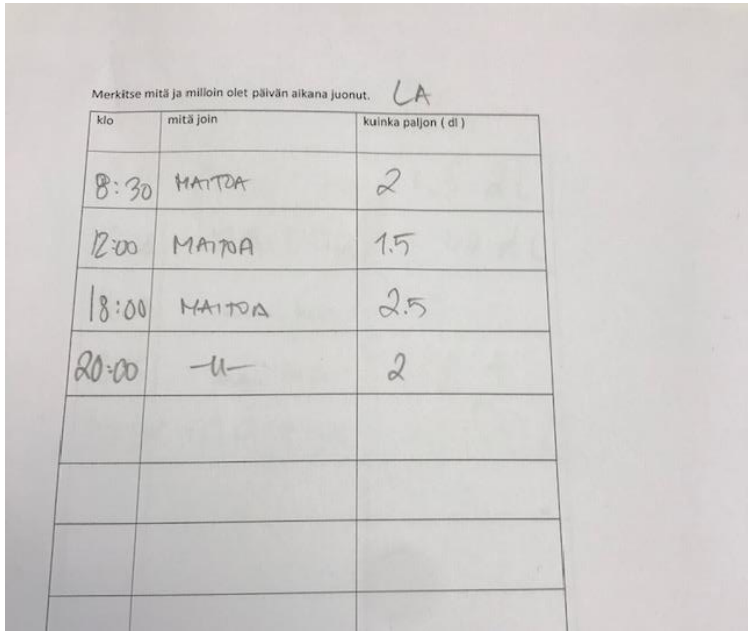


Päivä	MA						
Aika	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
6							X lk
7	XK	XK	X				
8						XK	
9		XK					
10						X	
11							
12	X	?				X	X
13							
14							
15							
16							
17	X	X					X
18					↓	X	
19		X					
20	X						X
21					X	X	X
22							
23							
24							
yö	YÖLLE	Y klo 4.20			Y	YÖLLÄ	YÖLLÄ



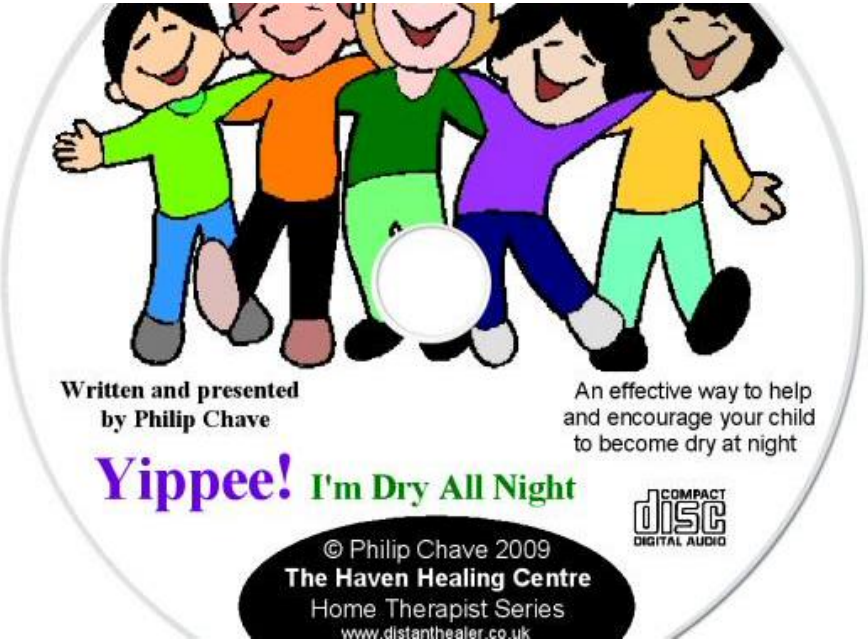
Merkitse mitä ja milloin olet päivän aikana juonut. MA

klo	mitä join	kuinka paljon (dl)
7:37	maitoa	1 dl
18:00	maitoa	2 dl
16:00	limca	4 dl
11:00	maitoa	2 dl
20	maitoa	2.5 dl
21	vettä	1 dl



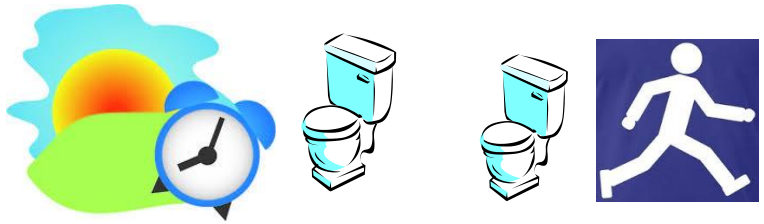
Merkitse mitä ja milloin olet päivän aikana juonut. LA

klo	mitä join	kuinka paljon (dl)
8:30	MAITOA	2
12:00	MAITOA	1.5
18:00	MAITOA	2.5
20:00	-"-	2



Pissalistojen tärkeys!!!!!!!!!

Päivärytmitys



Kakalla ainakin päivällisen jälkeen, vaikkei hätä tuntuisikaan

Yökastelu

Yökastelu

- **Monosymptomaattinen/**

  nonmonosymptomaattinen
- 40% 5-vuotiaista yökastelee>arjen tapa-asiat ensin kuntoon **hälytin/Minirin mietintä vasta 6v**
- Kolme kertaa yleisempää kuin päiväkastelu
- 5-10% 7-vuotiaista, 0.5-2% nuorista aikuisista
- Vakavia vaikutuksia lapsen itsetuntoon, sosiaaliseen elämään ja myös koulumenestykseen ja koko perheen elämään
- Kastelua ei pidä vähätellä
- Hoito tulee suunnitella yksilöllisesti ja vasta sitten, kun lapsi itse on halukas ja kykenevä sitoutumaan hoitoon

- Ramakrishnan 2008

Hoitovaihtoehdot

Kasteluhälytin

- Opettaa heräämään pissahätään – **hoitaa syytä**!
- Lapsen **oma motivaatio**
- Käytettävä joka yö keskeytyksettä (3kk)
- …kunnes 14 kuivaa yötä > kk:n kohdalla arvio jatkosta (motivaatio? Onko ollut apua ja jos, kuinka paljon)
- 50 – 80% hyötyy
- Ei, jos useita kasteluita yön aikana

Lääkehoito – Minirin®(yli 7v huomattavasti tehokkaampi)

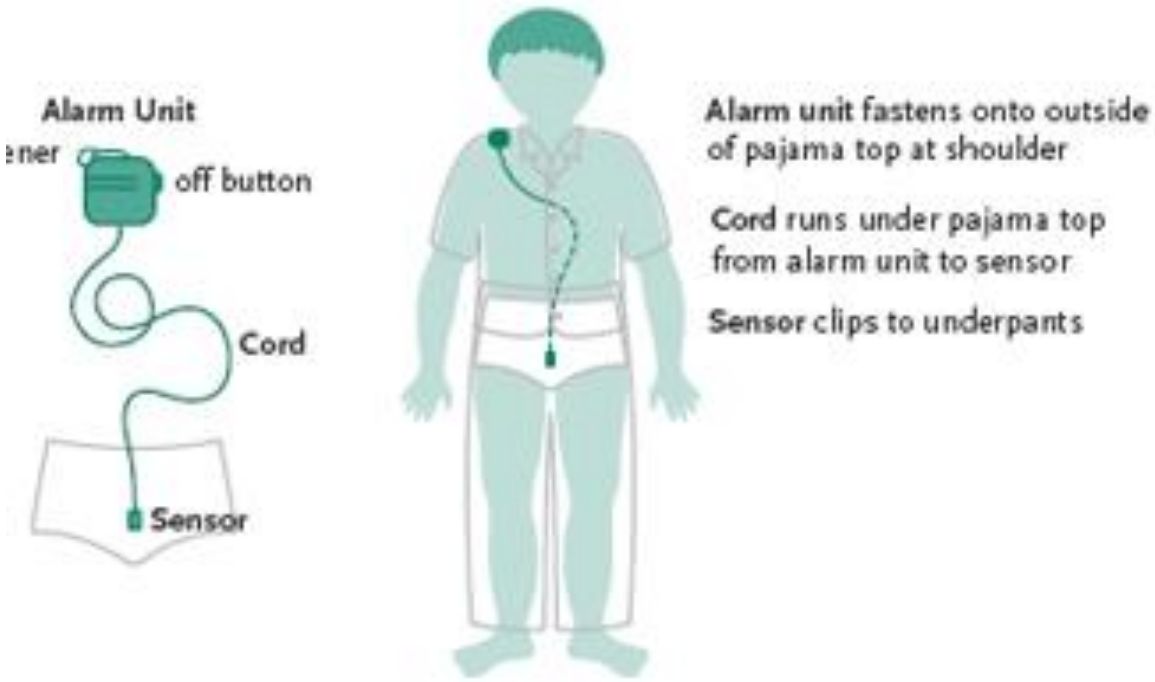
- 240µg aloitusannos
- Vaikutus näkyy nopeasti
- Juomisrajoitus tärkeää
- Paras hyöty kun otetaan tunti ennen nukkumaan menoa (ja tunti juomisten jälkeen)
- **Hoitaa oiretta**, ei syytä
- 30 – 60% hyötyy, kun lopetetaan, kastelu alkaa usein uudelleen/jos ei apua, tarkista vielä kerran ummetus
- Leirit/yökyläilyt

Milivojevic, Lazovic, Radojicic ESPU 2018

Hoitoresistentti yökastelu

- Hoito-ohjeita noudatettu???
- SYVÄ UNI (lapsi vaikeasti heräteltävissä),

  MUTTA EI HYVÄ UNI (levoton nukkuja, aamulla väsyttää)
- Päivällä normaali iänmukainen rakon kapasiteetti (ikä + 1 x 30ml), nukkuessa rakko toimii yliaktiivisesti eli tyhjenee ennen kuin on täynnä,
- Minirin 120µg ennen nukkumaanmenoa ja toinen 120µg 1-3 tuntia nukahtamisen jälkeen kun vanhemmat menevät nukkumaan
- Antikolinergi !?
- Melatoniini? – parempi uni
- Ei maitotuotteita iltapalalla/hedelmät!



kasteluhälyttimiä

•Helppokäyttöisessä yökasteluhälyttimessä on kaksi osaa: anturi ja hälytin.

•Pieni ja anatominen anturi (eli lähetin) kiinnitetään lapsen alushousuihin. Anturissa on luotettava

magneettikiinnitys, ja sitä voi käyttää myös vaipan kanssa. Anturi sopii sekä tytöille että pojille.

•Kun anturi havaitsee kosteuden, yöpöydälle tai muualle huoneeseen sijoitettu hälytin (eli vastaanotin)

alkaa hälyttää äänimerkillä. Hälyttimeen syttyy samalla yövalo, joka jää palamaan wc-käynnin ajaksi,

vaikka hälytysääni vaimennetaan. Hälytysäänen voi itse valita useista eri vaihtoehdoista.

•Tyylikkäästi muotoiltu hälytin on langaton.

Miten vastuutat lasta

Jos vaippa käytössä > vaippa roskiin aamulla

Mikäli lakanat märät > pyykkiin

Märät pöksyt täytyy vaihtaa heti ja kastumisesta täytyy kertoa vanhemmille

Puhtaat petivaatteet sängyn viereen ja ne voi yöllä vaihtaa herättämättä vanhempia

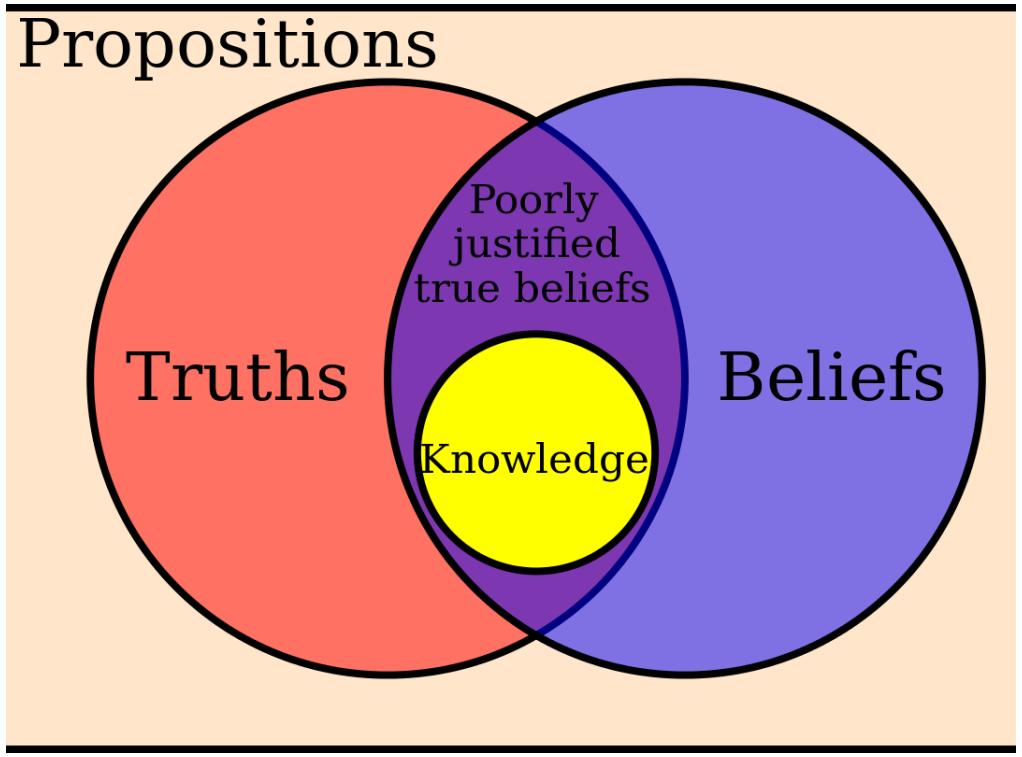
Muistattehan, ettei kuivista öistä palkita > yöllä tilanteelle ei voi mitään

Miten huomioit

- Lapsi harrastaa esim jääkiekkoa > harkat pääosin alkuillasta ja lapsella yökastelua
  - -päivällä huomioitavaa
  - -juomiset
  - -iltarutiinit (ruutuaika)
  - -Minirin käytössä?
  - -Iltapala

mietittäviä

- D-vitamiinin vaikutus yökasteluun (Lin ym 2014)
  alhaisella D-vitamiinitasolla ja polyurialla yhteys
- Yökastelijoille annetut ohjeet arjen tapa-asioiden noudattamisesta hyödyttömiä (Cederblad ym 2015)
- Apu TENS-hoidosta, homeopatiasta, vyöhyketerapiasta ym?
- Suulaen laajennushoito > REM-laite (Neveus ym 2014, Al-Taain ym 2015)????
- Allergiat



TNS:llä hoidetaan lantionpohjan toimintahäiriöitä, esimerkiksi yliaktiivista rakkoa, ummetusta, päivä- ja yökastelua ja tuhrimista.
Käytännössä pintaelektronit liimataan hoidettavan alaselälle ennen nukkumaanmenoa 10-30 minuutiksi. Hoitotulos saadaan yleensä parissa kuukaudessa???

- Mitä muuta hoitoa

  TENS (kokemuksia kaivataan)

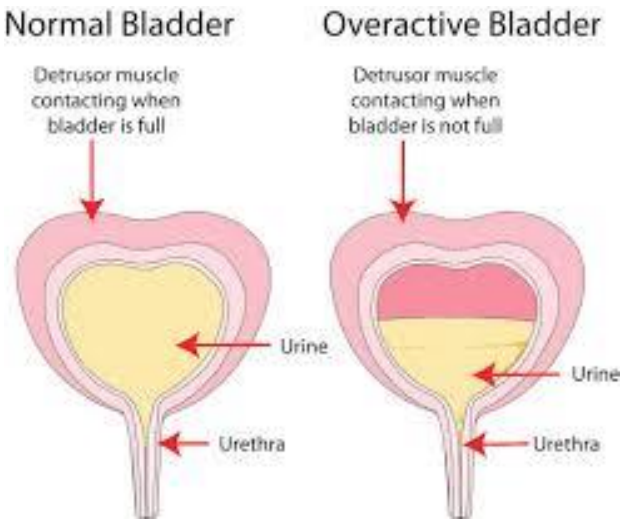
  >tavoitteena rauhoittaa yliaktiivista rakkoa tai edistää pissahädän tunnistamista

  >onnistuu vain, mikäli lapsi yhteistyöhaluinen

  >ensisijaisesti päiväkastelussa

  vaatii pidempiaikaista sitoutumista

Iranissa tehty tutkimus yökastelun hoidossa > koettiin tehokkaaksi > vähensi märkien öiden määrää, mutta ”testiryhmä” vain 54 lasta



Ohjauksessa huomioitavaa

- Muista, että lapsi on päähenkilö
- Puhu lapselle, älä lapsesta
- Heittäydy luovaksi lapsen kanssa, laita itsesi likoon, > paras tapa saada viesti perille(muista kirjat, videot, animaatiot, ilmapallo ym ym)
- Pidä terve järki mukana – ei liian nopeita eikä liian useita muutoksia perheen elämään
- Motivoi lasta, anna hänelle vastuuta