

Centrum pedagogicko - psychologického poradenstva a prevencie Nitra

Rodičom detí s enurézou

Čo je to enuréza?

Enurézou nazývame mimovoľné, neuvedomené močenie vyskytujúce sa po dosiahnutí veku piatich rokov. Aby sme mohli pomočovanie považovať za niečo abnormálne, malo by byť dieťa staršie ako 5 rokov a malo by sa pomočovať aspoň dvakrát týždenne po dobu troch mesiacov. Existujú dva typy enurézy:

Primárna: dieťa sa vždy pomočovalo (ešte sa od narodenia neprestalo pomočovať)

Sekundárna: dieťa sa začalo pomočovať po období, keď už bolo schopné zostať suché. Problém sa obvykle vyskytuje medzi piatym a siedmym rokom a zriedka pretrváva dlhšie ako do jedenástich rokov. Sekundárnou enurézou trpí viac chlapcov ako dievčat

Podľa prieskumov odborníkov je výskyt enurézy vekovo závislý - asi 15-20 % päťročných detí má v rôznej miere problémy s nočnými únikmi moču, ktoré ešte pretrvávajú asi u 10% sedemročných detí. Dokonca 0,5% dospelých trpí týmito ťažkosťami, niektorí i celoživotne.

Príčiny vzniku

Fyzické príčiny

Pri hľadaní príčin pomočovania je predovšetkým potrebné vyšetriť a vylúčiť možnosť organickej poruchy, poruchy funkčnosti vylučovacích orgánov, preto je podstatné najprv a vždy u pomočujúcich sa detí urobiť urologické a nefrologické vyšetrenie! Príčinou môže byť aj príliš hlboký spánok alebo malá funkčná kapacita močového mechúra.

Psychické a iné príčiny

Po vylúčení organických ochorení bývajú príčinami enurézy zväčša:

- nezrelosť centrálného nervového systému
- podiel dedičnosti - vysoké percento enuretických detí pochádza z rodín, kde jeden z rodičov trpel v detstve podobným problémom.
- stres a konfliktné rodinné prostredie
- zanedbávanie dieťaťa
- vlečúce sa hádky medzi rodičmi
- v extrémnych prípadoch - ako obrana voči traumám - sexuálne zneužitie, smrť rodičov
- dlhodobé odlúčenie od rodičov, alebo hospitalizácia v nemocnici
- nevedomé upútavanie pozornosti rodičov - napr. pri súrodeneckej rivalite - dieťa sa môže začať pomočovať po narodení mladšieho súrodenca

veľmi skoro započatý tréning na nočník, alebo nesprávny tréning - keď dieťa ešte nie

je pripravené na tento spôsob vylučovania.

Pomoc dieťaťu:

Liečba a cvičenia

Enuréza sa väčšinou časom upraví sama. Pomôcť dieťaťu prekonať tento problém môže rôznymi opatreniami a cvičeniami, začať treba najmä so zmenou pitného a spánkového režimu a správnu motiváciou dieťaťa. Ak samotné opatrenia nestačia, pristupuje sa k užívaniu liekov.

K ovládnutiu kontroly nad močením napomáhajú niektoré cvičenia uskutočňované cez deň. K takýmto cvičeniam patrí:

- odkladanie spustenia močenia - dieťa, keď pociťuje potrebu, ide na záchod, ale spustí, až keď naráta do troch, rávanie možno predlžovať postupne v súlade s pokrokmi
- preušované močenie - start/stop technika - dieťa v priebehu močenia niekoľkokrát na chvíľu preruší a znovu spustí močenie, spočiatku je úspechom jedno prerušenie, neskôr to dokáže tri až päť krát.
- opakom posilňovania sebakontroly je budenie v noci a vysadzovanie na záchod - táto metóda má svoje negatíva v tom, že dieťa je podporované v spoliehaní sa na niekoho iného, čo môže znižovať jeho pocit vlastnej zodpovednosti
- zobudiť dieťa hneď ako zistíme, že má mokrú posteľ. Čím skôr dieťa po príhode pociťuje, že sa pomohlo a čím skôr sa dokáže samo zobudiť, tým väčšia je nádej, že čoskoro precitne už pri močení a neskôr mu dokáže aj predísť. Keď precitne, je vhodné, aby hneď vstalo a vymenilo si bielizeň, alebo keď je mladšie, požiadalo o pomoc rodiča.
- odmeňovanie dieťaťa za vopred dohodnutý počet dní bez pomôčenia, prípadne vytvoriť "Zápisník suchých nocí", kde sa budú zaznamenávať výsledky z každej noci
- za pomôčovanie dieťa nikdy neobviňovať a netrestať!

Zmeny v životospráve

Pitný režim

K navodeniu priaznivých zmien pomôže mierny zásah do režimu príjmu a vylučovania vody organizmom. Dieťaťu dodávame viac tekutín dopoludnia, poobede a večer obmedziť príjem tekutín, hodinu pred spánkom už nepiť, v prípade veľkého smädu len 3 – 4 hlty čistej vody. Poobede a večer sú nevhodné: nápoje s obsahom teínu / kofeínu (kola, čierny čaj), sladené nápoje, korenisté, sladké, polievky, kompóty, ovocie a zelenina s vysokým obsahom vody (melón, uhorky). Pozor na „skrytý“ príjem vody – napr. pri večernom umývaní zubov. Večeru podávame o čosi skôr a tesne pred spaním dáme dieťaťu trochu suchej, slanej bielkovinovej stravy, ako napr. šunku, slaný syr na chlieb, posolený chlieb s maslom. Dôležité je dôkladné vymočenie pred spaním.

Spánkový režim

Aj zmeny v spánkovom režime môžu napomôcť prekonaniu nočnej enurézy. Dôležité je dodržiavať najmä pravidelnú dobu ukladania sa k spánku, dieťa by malo mať vlastnú posteľ s

ľahkou prikrývkou. Pred spánkom dobre vyvetrať izbu. Nepoužívať na noc plienky, radšej dať pod posteľnú plachtu gumovú podložku. WC by malo byť ľahko dostupné, cesta k WC v noci osvetlená. Napomôže aj minimalizovať večerné stresy (televízne programy, rodinné hádky, písanie domácich úloh...).

==

linky na ktorých nájdete viac informácií:

www.enureza.sk

www.enurezis.sk - stránka spoločnosti pre enurézu SEN

www.enureza.cz

www.rodina.cz

Kontaktné centrá:

Bratislava

- Nefrologická ambulancia, DFNSP, Limbova 1, Bratislava 2.posch.
MUDr. Mária Chocholová
Tel.: 02/ 593 72 856 pondelok, 02/ 593 72 301 – 302 utorok - piatok
- Nefrologická ambulacia – NZZ, Antolská 11, 851 07 Bratislava
MUDr. Ingrid Klačanská
Tel.: 02/ 686 725 15
- Urologická ambulancia DFNSP, Limbova 1, 83340, Bratislava.
MUDr. Dana Vávrová
Tel.: 02 / 593 71 585

Nitra

- Neštátna nefrologická ambulancia, Poliklinika Klokočina, Hviezdoslavova 1, 949 01 Nitra.
MUDr. Tatiana Fajčíková
Tel.: 037 / 77 30 401
- Detská nefrologická ambulancia pri FN Nitra, Nitrianska 6, Nitra.
MUDr. Danica Jakubičková
Tel.: 037/6545907

Použité zdroje :

Langmeier, J. a kol.: Dětská psychoterapie. Praha: Avicenum, 1989.

Train, A.: Nejčastější poruchy chování dětí. Praha: Portál, 2001.

Žilínek, J.: Rodičom detí, ktoré sa pomočujú. Metodický materiál, KPPP Banská Bystrica, 1987.

Spracovala: Mgr.Linda Petruřková, psychológ CPPPpP Nitra