



ŠOLA LULANJA – informacije za starše in otroke Zdravljenje otrok z dnevnimi težavami pri uriniranju

Največ otrok začne lulanje čez dan postopno nadzorovati po tretjem letu starosti, nekoliko kasneje so suhi tudi ponoči. Do petega leta starosti občasno uhajanje urina podnevi ali ponoči oziroma zadrževanje ob igri ni nenormalno. Po petem ali šestem letu starosti pa pričakujemo, da bo vedenjski vzorec normalnega lulanja usvojen in da bo otrok tako podnevi kot ponoči suh.

Številni otroci po dopolnjenem petem letu še niso popolnoma usvojili dnevnega lulanja. Urin jim uhaja, ko se zaigrajo in odidejo prepozno na stranišče. Nekateri dolgo zadržujejo in sčasoma razvijejo »leni« mehur. Poleg neprijetnosti zaradi opazno mokrega oblačila in neprijetnega vonja, se pojavi tudi vneto spolovilo in ponavljajoče okužbe sečil. Nekateri ob tem tudi ponoči še močijo posteljo. Gre za odraz nezrelih mehanizmov za zadrževanje urina oz. za neusvojen vedenjski vzorec pravilnega lulanja pri sicer popolnoma zdravih otrocih, starejših od pet let. V kolikor se težave pojavljajo še v času po vstopu v šolo, je to za otroka izredno obremenjujoče, neprijetno, celo sramotno. Prav je, da starši težavo prepoznajo in jo opišejo izbranemu zdravniku.

V kolikor težave ne zmorejo urediti z otrokom sami doma, tudi ob vseh navodilih izbranega zdravnika, bo otrok napoten v pediatrično nefrološko ambulanto. Če zdravnik v pediatrični nefrološki ambulanti ugotovi, da gre za neusvojen vzorec dnevnega lulanja, priporoči Šolo lulanja in izda ustrezno napotnico.

Program poteka v Centru za zdravljenje bolezni otrok Šentvid pri Stični (www.czbo.si)

Šola lulanja je zabavna in prijetna, traja 14 dni, z vmesnim vikendom, ki ga otrok preživi doma. Namen Šole lulanja je naučiti otroka pravilnega lulanja na neobremenjujoč, zanj prijeten način, s pozitivno stimulacijo, brez kakršnihkoli neprijetnih občutkov. Vsakega otroka pohvalimo za že zelo majhen uspeh, ga bodrimo in nagradimo.

Najprej otrokom razložimo, da so zdravi in za uhajanje urina niso krivi, le njihovi mehurčki še niso tako pametni kot so oni. Otroci se učijo primernega pitja tekočin, rednega in popolnega praznjenja mehurja, sproščenosti med lulanjem in telovadnih vaj za mišice medeničnega dna.

Otroka s starši sprejme zdravnik, nato se z njim večinoma ukvarjajo medicinske sestre, vzgojiteljice in učiteljice, pomembno vlogo ima tudi klinični psiholog, ki gradi otrokovo pozitivno samopodobo, fizioterapevt in športni pedagogi. V prvem tednu je poudarek na učenju pitja in rednega in pravilnega lulanja, v drugem tednu pa na zabavnih rekreativnih športnih aktivnostih, s katerimi otroci krepijo mišice medeničnega dna. Ves čas izpolnjujejo Dnevnik pitja, lulanja in kakanja. Zadnji dan prejmejo diplome, medalje in nagrade. Ob odpustu se otroci in njihovi starši pogovorijo z zdravnikom.

Doma nadaljujejo z naučenimi ukrepi. Ob nadaljnjih kontrolah pri zdravniku v nefrološki ambulanti ter podpori staršev so uspehi odlični. Velika večina se težav popolnoma znebi, pri ostalih se bistveno ublažijo. Težave se po usvojenem vedenjskem vzorcu lulanja izjemno redko ponovijo.

Program potek v vnaprej določenih terminih, v skupinah. Med šolo lulanja poteka tudi pouk po urniku vašega otroka.

Kaj otroci v Šoli lulanja počnejo ?

V Šoli lulanja se otroci na prijazen način učijo pravilnega lulanja, pitja, izvajanja vaj za krepitev mišic medeničnega dna, rednih odhodov na stranišče za odvajanje blata. Vsak dan je razporejen na različne dejavnosti.

- **Otrok ponoči še moči posteljo. Navajen je na pleničke, jih lahko uporablja?**

V kolikor otrok ponoči še potrebuje pleničke, jih bo seveda uporabljal tudi v Šoli lulanja.

- **Otrok je navajen, da ga ponoči zbudimo, da se ne pomoči.**

V kolikor je otrok navajen na nočno zburanje za odhod na stranišče, naj starši ob prihodu obvestijo osebe in se bo to izvajalo tudi v Šoli lulanja. Zdravila, ki jih otrok redno uživa, naj starši prinesejo s seboj.

- **Koliko časa traja Šola lulanja ?**

Program traja 14 dni, z vmesnim odhodom domov na vikend. Starši otroke pripeljejo v Šentvid pri Stični in odpeljejo spet domov, udeležijo se tudi predavanja za starše.

- **Ali lahko starši bivamo z otroci ?**

Otroci bivajo v Šoli lulanja v Šentvidu pri Stični sami, ker se sami učijo pravilnega uriniranja (in ker je v programu tako zelo zabavno, da staršev ne potrebujejo).

- **Kaj če otroku v Šoli lulanja ne bo všeč ?**

Otroci so s starši so v telefonski navezi. V kolikor se izkaže, da otrok pogreša starše tako zelo, da program ni več smiseln, se lahko, v dogovoru s starši, program prekine prej.



Delovna skupina za motnje mikcije otrok in mladostnikov
Združenje za pediatrijo, SZD, maj 2021

