



ŠOLA LULANJA

Zdravljenje otrok z dnevnimi težavami pri uriniranju Informacije za starše

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 osvojen in da bo otrok tako podnevi kot ponoči suh.

Številni otroci po dopolnjenem petem letu še niso popolnoma osvojili 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 neosvojen vedenjski vzorec pravega 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 neosvojen vzorec dnevnega lulanja, priporoči Šolo lulanja in izda ustrezno napotnico. Program poteka v Mladinskem klimatskem zdravilišču Rakitna.

<https://www.mkz-rakitna.si/sola-lulanja/>

Šola lulanja je zabavna in prijetna, traja ob določenih terminih, od ponedeljka do petka. Namen Šole lulanja je naučiti otroka pravega 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 primerne 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 pravega 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 osvojenem vedenjskem vzorcu lulanja izjemno redko ponovijo.

Program poteka v vnaprej določenih terminih, v skupinah po šest otrok.

Dodatne koristne informacije:

- Kaj otroci v Šoli lulanja počnejo ?

V Šoli lulanja se otroci na prijazen način učijo pravega lulanja, pitja, izvajanja vaj za krepitev mišic medeničnega dna, rednih odhodov na stranišče za odvajanje blata. Vsak dan je razporejen na različne dejavnosti, kot so: plezanje na plezalni steni, igra s konji ali živalmi v mini ZOOju, likovno in oblikovno ustvarjanje. Večkrat jih obišče Muca Copatarica.

- Otroci ponoči še močijo posteljo. Navajen je na pleničke, jih lahko uporablja?
V kolikor otrok ponoči še potrebuje pleničke, jih bo seveda uporabljal tudi v Šoli lulanja.

- Otroci so navajeni, da ga ponoči zbudimo, da se ne pomoči.

V kolikor je otrok navajen na nočno zburjanje 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 na Rakitno in odpeljejo spet domov, udeležijo se tudi predavanja za starše.

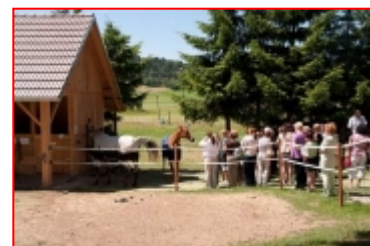
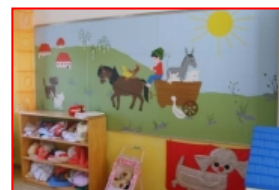
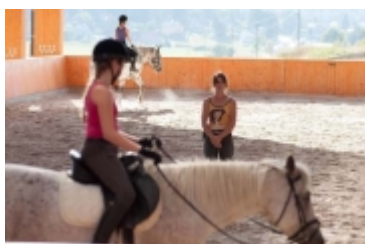
- Ali lahko starši bivamo z otroci ?

Otroci bivajo v Šoli lulanja v MKZ Rakitna 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.

Mladinsko klimatsko zdravilišče Rakitna
Rakitna 96, 1352 Preserje
Telefon: 01 365 98 00, Fax: 01 365 98 01
Informacije: info@mkz-rakitna.si



Delovna skupina za motnje mikcije otrok in mladostnikov
Združenje za pediatrijo, SZD, februar 2022

