

VELİLERE ÖNERİLER VE İPUÇLARI

- Tıbbi bir nedenden kaynaklanıyorsa mutlaka doktora başvurulmalıdır.
- Tuvalet eğitimi konusunda çocuğun belirli bir olgunluğa erişmesi beklenmelidir.
- Alt bezi bağlanmamalıdır. Bez bağlamak çocuğun gece idrar için kalkmasındaki motivasyonunu bozacaktır.
- Alt ıslatma çoğunlukla uykunun ilk saatlerinde gerçekleşir. Çocuğun 7 yaşından önce gecede 1-2 kez tuvalete kaldırılması yararlı olabilir. Genellikle hangi saatlerde altını ıslattığı tespit edilmeli ve o saatlerde tuvalete götürülmelidir.
- Akşam yemeklerinde ve gece yatmadan önce çocuğa çok fazla sıvı gıdalar verilmemelidir.
- Tuvalete gitmenin kolay olması için geceleri yeterli ışık olmasını sağlayın.
- Her gece yatmadan önce mutlaka tuvalete gitmesi sağlanmalıdır.
- İdrar tutamama sorunu olan birçok çocuk yeterince su içmediğinden, çocuğunuzun günde beş veya altı bardak su içmesini sağlayın. Çocuğunuzun içtiği gazlı içecek sayısını azaltmaya çalışın.
- Çocuk her gece yatağına sevgi ve sevecenlik ile götürülmeli, yatağının temiz olduğu çocuğa açıkça söylenmemelidir.

- Eğer yatağı ve giysileri ıslatma gerçekleşirse giysi ve çarşaf değişiminde çocuğa aktif rol verilmelidir. Su geçirmez çarşaf, çabuk kuruyan yatak örtüleri kullanılabilir.
- Çocuğun kaygısı giderilmeli, suçlanmamalı, mükemmeliyetçi davranılmamalıdır.
- Altını ıslatmadığı günler sayılarak ve ödüllendirilerek takvim tutma yöntemi ile kuru kalkmaya özendirilmelidir.
- Altını ıslatmanın cezalarla, korkutularla giderilmesinin mümkün olmadığı unutulmamalıdır.



Yeni Mahalle, Sakarya Caddesi,
371/2 Erenler/SAKARYA



erenlerram.meb.k12.tr



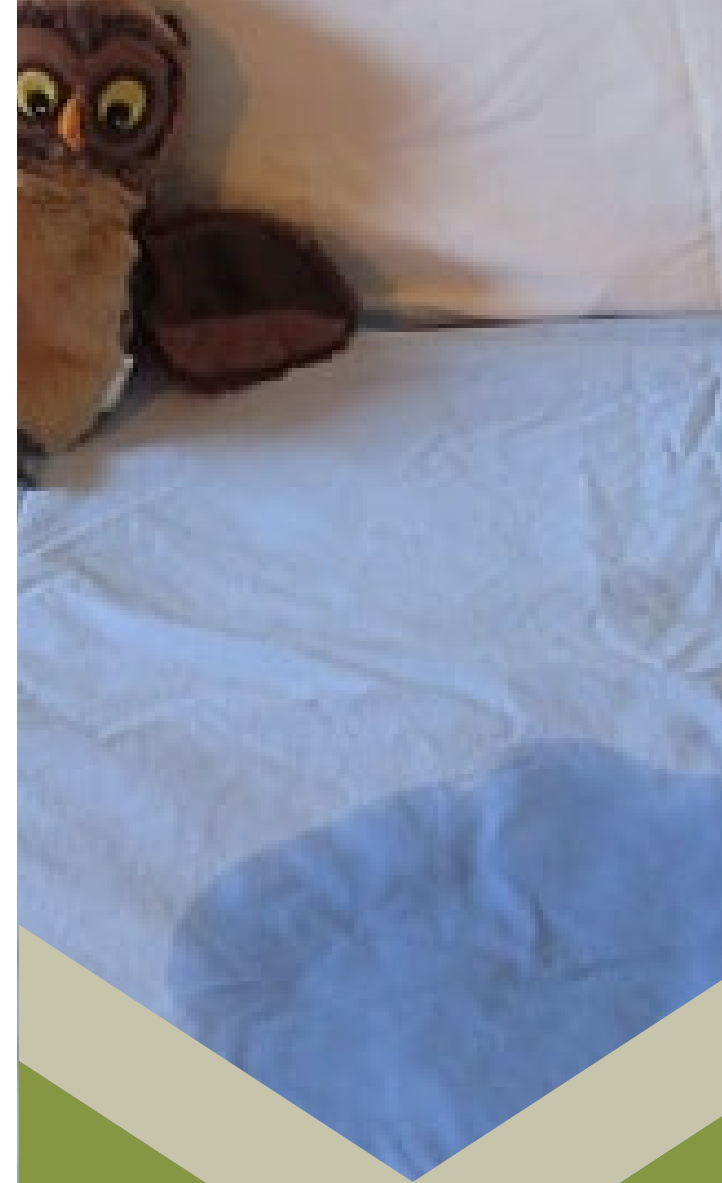
@erenlerram54



0264 241 25 10



ENÜREZİS (ALT ISLATMA)



NEDİR?

Enürezis, mesane kontrolünün kazanılmış olması gereken yaşta (5 yaş) istemsiz olarak uyku ya da uyanıklık halindeyken idrar kaçırma davranışıdır.

NEDENLERİ

Fizyolojik Faktörler

- Uykudan uyanma sorunları
- Düşük mesane kapasitesi
- Artmış gece idrar miktarı
- İdrar yolu enfeksiyonu
- Diyabet
- Hipertiroidizm
- Uyku apnesi
- Böbrek hastalığı

Psikolojik Faktörler

- Erken ya da geç başlanan tuvalet eğitimi
- Yanlış ebeveyn tutumu
- Kardeş kıskançlığı
- Stres ve kaygı
- Davranışsal bozukluklar
- Travma geçmişinin olması
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu

BELİRTİLERİ

- 1.Yatağa ya da giysilere tekrarlayan bir biçimde idrar kaçırma (istemsiz ya da amaçlı olarak)
- 2.En az ardışık üç ay, haftada iki kez ortaya çıkan bir sıklıkta olması ya da klinik açıdan belirgin bir sıkıntı doğurması ya da toplumsal, okulda (mesleki) veya önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya yol açması
- 3.Takvim yaşının en az 5 olması
- 4.Bu davranışının bir ilacın veya genel tıbbi bir durumun doğrudan fizyolojik etkilerine bağlı olmaması

OKULA YANSIMASI

- Çocuk alt ıslatma nedeniyle düşük özgüven ve özsaygıya sahip olabilir.
- Akranları tarafından alay edilip zorbalığa uğrayabilir.
- Derse odaklanma problemleri yaşayabileceği için okul başarısı düşebilir.
- Alt ıslatma nedeniyle utanç duyabileceği için sosyal hayatı olumsuz etkilenebilir. Arkadaşlık kurmak istemeyebilir.

TEDAVİ SÜRECİ

Mesane egzersizleri: Bu egzersizler; çocuğun gündüz tuvalet sırasında birkaç kez idrarını tutup bırakması ve mesanesi iyice dolduktan sonra idrar yapması şeklinde uygulanır.

Alarm tedavisi: Çocuk idrar damlattığında alarm çalarak çocuğun uyanmasını sağlar.

İlaç tedavisi: Desmopresin, trisiklik antidepresanlar , antikolinergik ilaçlar kullanılır.

Akapunktur: Ciltten uyarı noktaları kullanılarak uygulanan bir tedavi yöntemidir. İnce metal iğneler kullanılır.

Gece uyandırma yöntemi: Çocuk gece uykudan birkaç kez uyandırılarak tuvalete gitmesi sağlanır.

Destekleyici tedaviler: Beslenme alışkanlıkları düzenlenmelidir. Akşam yatmadan evvel 2 saat öncesinde sıvı alımı kısıtlanmalı; kafein, çay, kahve, gazlı içecekler, tuzlu gıdalar ve kalsiyumdan bu saatlerde kaçınılmalıdır. Kabızlık önlenmelidir. Uzun süre oturur pozisyonda kalmaya neden olacak bilgisayar oyunu, TV seyretme gibi durumlar kısıtlanmalıdır. Düzenli 2-3 saatte bir ve sık tuvalete gidip idrar yapılması sağlanmalıdır.