



Center za zdravljenje boleznih otrok Šentvid pri Stični

ŠOLA KAKANJA

poteka kot bolnišnična obravnava.
To pomeni, da je otrok hospitaliziran,
starši pa ste lahko sprejeti skupaj z njim.

Ambulantne obravnave nimamo registrirane.

Celoten program šole kakanja v CZBO obsega:



psihološko obravnavo



prehrambno svetovanje



delovno terapijo



fizioterapijo

DELOVNA TERAPIJA

V obravnavo vključujemo: **otroke in starše.**

Pri delu z otrokom najprej:

- poiščemo vzrok za zaprtost (nepravilne prehrabene navade, pomanjkanje časa za odvajanja, gnus) in nato ciljno odpravljamo vzrok,
- otroka motiviramo za uživanje zdrave prehrane,
- navajamo na osvajanje rutine odvajanja in osebne higiene po odvajanju,
- izvajamo socializacijske aktivnosti kjer otrok pridobi izkušnjo da je odvajanje na školjko, kahlico nekaj naravnega, vsakodnevnega. Pri tem uporabljamo različne didaktične pripomočke in aktivnosti.

Delo poteka tako individualno kot skupinsko. Vedno pa je v ospredju otrok in njegove posebnosti, potrebe in sposobnosti spreminjanja navad. Delo z otrokom poteka preko celega dneva v vseh aktivnostih dnevnega življenja.

Pri delu s starši:

- upoštevamo načelo individualnosti,
- pogovorimo se o načelih zdravega načina življenja in pomenu le tega za redno odvajanje (defekacijo),
- poudarimo vlogo staršev pri spreminjanju navad, ki jih je potrebno uvesti v otrokovo življenje in skupa poiščemo možne načine, kako to doseči,
- poudarimo pomen doslednosti in postavljanje mej ter posledice enotirne vzgoje,
- upoštevamo življenjski slog, prepričanja in vrednote vsake posamezne družine,
- starši imajo možnost pogovora, posveta tako tekom hospitalizacije kot tudi v času kontrolnega pregleda.

PSIHOLOG

Vzpostavitev kontrole izločanja je ena izmed pomembnih razvojnih nalog v obdobju malčka, ko le-ta psihično energijo preusmeri od oralnega na analno telesno področje. Težave pri doseganju le-tega ali naknadna izguba kontrole lahko pomembno vpliva na otrokovo duševno zdravje, in sicer na njegovo psihološko funkcioniranje (pomanjkljiv občutek kompetentnosti in samobvladovanja, negativno samovrednotenje,

vedenjske težave, čustvene težave), socialno funkcioniranje (težave v vrstniških odnosih, umik iz socialnih kontaktov, opuščanje interesov) ter družinsko življenje (intenzivirani konflikti, doživljanje stresa, preokupacija s problemom).

V kolikor ne gre za multimodalno sliko problema, so pri mnogih otrocih z **enkoprezo** zadostna že ustrezna priporočila pediatra. Pri obravnavi otrok s kompleksnejšo problematiko enkopreze pa je pomembno sodelovanje med različnimi strokovnjaki (pediater, psiholog, dietetik, fizioterapevt, delovni terapevt). Pri tem je pomembna podrobnejša diagnostična ocena razvojnih značilnosti, intelektualne opremljenosti, čustvenega in vedenjskega stanja, družinske dinamike, socialnih, bioloških ter situacijskih dejavnikov.

Najbolj učinkovite intervence združujejo kombinacijo uporabe odvajal, urejene prehrane, zadostne količine zaužite tekočine in zadostno telesno aktivnost z vedenjskimi tehnikami, med katere sodi:

- toaletni trening z urnikom uporabe stranišča za vzpostavljanje rutine
- pozitivno podkrepljevanje uporabe stranišča ter uspešnega odvajanja (izogibanje kritikam in kaznovanju)
- zagotavljanje otroku dovolj časa za redno odvajanje in pri tem biti potrpežljiv, dosleden in vztrajen
- zagotavljanje higiensko urejenih toaletnih prostorov
- destigmatizacija odvajanja
- vzpostavljanje ugodnega družinskega okolja, ko starši razumejo enkoprezo kot težavo, ki ni namerna (vsaj ne zavestno) in otroku sporočajo, kako pogumen je, da se sooča s tem problemom
- sprostitvev čustvene napetosti otroka, ki je lahko posledica težave z odvajanjem ali odzivov drugih na težavo (npr. vrstniki v vrtcu, šoli ...)
- podkrepitve veščin in lastnosti, v katerih je otrok dober in zaustavljanje usmerjanja pozornosti na težavo.

e-pošta: center.zdravljenje.otrok@siol.net spleť: www.czbo.si



obr. 7501-106

FIZIOTERAPIJA

Pri prvi uri fizioterapije otroku razložimo izvajanje vaj na njemu razumljiv način (stisk mišic medeničnega dna kot zadrževanje urina/blata).

Poznamo tri načine izvedbe vaj za krepitev mišic medeničnega dna:

1. dolgi stisk mišic (stisnemo in držimo 10 s, ponovimo 10 - krat),
2. kratki stiski (en stisk traja 3 s, ponovimo 10 - krat zaporedoma),
3. kombinirani stiski (dolgi stisk 10 s in na koncu še trije kratki stiski z maksimalno močjo mišic ter nato sprostitev).

Otroku razložimo vse tri načine izvedbe, nato dobi navodila za samostojno izvajanje vaj preko celega dneva.

Primer: zjutraj izvede serijo kratkih stiskov, po kosilu kombinirane stiske in zvečer serijo dolgih stiskov. Vaje lahko izvaja kadarkoli v dnevu in v kateremkoli položaju telesa.

Poleg predstavljenih vaj, naj otrok v svoj vsakdan vključi čim več gibanja, lahko v smislu vaj, pri katerih tudi sodelujejo mišice medeničnega dna in se na tak način krepijo:

- poskoki na žogi,
- preskakovanje ovir,
- tek,
- skakanje čez kolebnico, gumitvist, ristanc, itd.

Dovoljeni so nizko intenzivni poskoki, medtem ko npr. skakanje na trampolinu odsvetujemo.



DIETETIK- priporočila ob zaprtju

V vsakodnevno prehrano vključimo dovolj **prehranskih vlaknin**, dovolj **tekočine in gibanja**. Z vlakninami bogata prehrana izboljšuje iztrebljanje pri zdravih ljudeh, ker vlakna zagotavljajo velik volumen (količino) in mehkejšo blato.

Kot dietna prehrana se **ODSVETUJE** uživanje:

BANAN, KORENJA, BELEGA RIŽA, ČOKOLADE (čokoladnih namazov, čokoladnih kroglic, kakava, vroče čokolade, čokolešnika, kokakole, itd.).

Praktični nasveti (povečanje količine dietnih vlaknin)

ŽITA IN ŽITNI IZDELKI: polnozrnati izdelki (iz celega zrna):

- **moka:** pšenična črna (vsaj tip 1100), pšenična polnozrnata (graham, integralna,...), pirina polnozrnata, polnozrnata ržena (vsaj tip 1250), ajdova,
- **kaše:** ajdova, prosena, ječmen, pira, rjavi riž, 3 žita (pira, ječmen, polnozrnati riž),
- **kosmiči:** ovseni, pirini, rženi, müsliji brez dodanega sladkorja in čokolade,
- **zdrob:** polnozrnat pirin, polnozrnat pšenični, koruzni (polenta),
- **otrobi** (kot dodatek k jogurtu,...),
- **kruh:** polnozrnati, rženi, rženi mešani, kruh z otrobi, mešani (Krjavelj,...), črni ali polnozrnati s semeni (Stoletni, Sosedov,...), ajdov, ovseni, pumpernikel,
- **testenine:** ajdove, polnozrnate pšenične, polnozrnate pirine, polnozrnati kus kus,
- **žganci:** ajdovi, koruzni,
- **hrustljavi kruh z vlakninami** (Wasa fibre, Crispy Natura Žito, ...).

STROČNICE: vse (fižol, čičerika, leča, bob,...).

ZELENJAVA: pri vsaj **treh** obrokih v dnevu.

SADJE: pri **dveh obrokih** v dnevu. Prednost imajo: slive (tudi posušene in nato namočene), jabolka, kivi, hruške, citrusi in jagodičevje (borovnice, maline, jagode, ribez,...) in ostalo sveže sadje.

Sveže sadje vsebuje nekoliko več vlaknin kot kuhano. Uživamo ga **Z LUPINO** (jabolka, hruške,...).

Upoštevamo pravilni prehranski ritem:
dan začnemo z zajtrkom in imamo **5 obrokov** vsak dan.

JUTRANJI PROTOKOL

1. **VSTAJANJE:** cca. 1 uro pred odhodom od doma (v vrtec, šolo)
2. **SPIJEMO** Donat Mg (2 dl)
3. **UMIVANJE, WC, ...**
4. **ZAJTRK:**
 - slivova kaša (1,5 dl) ali 5 suhih sliv
 - z vlakninami bogat zajtrk:
 - ovseni kosmiči z jogurtom in sadje
 - rženi kruh z namazom in zelenjava
 - ...
5. **TOALETNI TRENING:** 15 minut



Vsak obrok naj vsebuje sadje ali zelenjavo, polnozrnata žita in izdelke.

Skrbeti je potrebno za vnos dovolj tekočin.

