

Jak dlouho potrvá léčba?

Obvykle trvá léčba 6 až 8 týdnů, ale jak již to bývá, léčba, doba a průběh se může lišit. Některé děti reagují na léčbu a s úspěchem ji dokončují již během týdne, nejširší skupina pacientů obvykle vyžaduje 3-8 týdnů a jen malá skupina vyžaduje delší čas.

Co mohu dělat?

1. Neomezujte příjem tekutin - ničemu tím nepomůžete. Naopak, situace se může zhoršit. Jde o to, že pacient trpící pomočováním produkuje vyšší množství moči kvůli nedostatku hormonu, který v noci u dospělých a většiny dětí zamezuje tvorbě nadbytečného množství moči. Z tohoto důvodu produkuje příliš moči. Mozek dítěte trpícího pomočováním říká ledvinám, aby produkovaly stejné množství moči jako přes den. Omezením pitného režimu se tyto povely ledvinám nijak nezmění.
2. Pokud budete dítěti řídit budík, či ho budit pravidelně ve stejný čas, aby si došlo na toaletu, neodnaučíte ho tím pomočovat se.
3. Neklad'te vinu dítěti ani ho netrestejte, není to jeho chyba. Dítě ve stresu nebude tak snadno spolupracovat při léčbě.

Pomohou léky?

Některé z prvních léků proti nočnímu pomočování byly antidepressiva. Lékařští odborníci se shodují, že by léky neměly být používány pro léčbu nočního pomočování jako první prostředek. Zcela se tak vyléčí jen málo dětí, přičemž léky mohou vyvolat m.j. vyrážku, či způsobit otravu.

Alternativní lék stimuluje redukci moči (DDAVP) a může krátkodobě pomoci, ale ve většině případů pomočování opět začne, jakmile je lék vysazen. Nicméně, pokud je kontrolovaně používán po dobu dvou či více let, u většiny dětí úspěšně zabírá. Tyto léky však mají i vedlejší účinky a především je důležité omezit přísun tekutin po dobu 10 hodin po užití. Protože lék omezuje tvorbu moči, pití po požití léku může vést k přílišnému nárůstu tekutin v těle a ohrozit rovnováhu mozku a tím způsobit psychické zmatení či dokonce křeče. Lékaři doporučují, aby dítě, které je takto léčeno, bylo pod dohledem lékaře, který zaručí, že je lék správně užíván. Proto je například potenciálně velmi nebezpečné, aby dítě tuto léčbu podstupovalo, když např. odjíždí na dětský tábor, kde nemusí mít náležitý dohled.

Pomozte svému dítěti překonat noční pomočování v týmu

Abyste se stali týmem, musíte táhnout s dítětem za jeden provaz. Možná se již snažíte používat logiku dítěte, abyste ho přiměli bojovat s problémem pomočování, avšak možná je dítě v emočně negativním rozpoložení, takže zde neexistuje shoda mezi logikou velící bojovat a emočním stavem myslí dítěte. Pokud má dojít ke shodě mezi vámi a dítětem, znamená to, že společně musíte uvažovat logicky a nerpouštět do situace emoce.

Takže musíte logicky a bez emocí vést diskuzi s dítětem ohledně řešení problému pomočování.

Především se ptejte, zda dítěti samotnému pomočování vadí a zda by s tím rádo něco samo dělalo. Pokud je odpověď ano, vysvětlíte mu, že nyní musíte společně pracovat jako tým ve složení vy, dítě a **DRI Sleeper®**. Vysvětlíte mu, že usilujete o stejnou věc, tedy že se dítě musí být v noci samo schopno probudit, když cítí potřebu močit.

Dítěti vysvětlíte, že příčina tkví v tom, že příliš tvrdě spí, aby se bylo schopno probudit, a tak je jediným řešením naučit se vstávat. (Je důležité, abyste se na tomto bodě shodli). Po dítěti vlastně chcete, aby pochopilo a souhlasilo, že bude s vámi a s přístrojem **DRI Sleeper®** tvořit tým.

Tato konverzace s vaším dítětem je příkladem toho, že dobrá komunikace vede k výsledkům, a tak je důležité říkat dítěti, že se svou spoluprací chová velice dospěle a společně pomočování zamezíte.

Pokud se ze strany dítěte objeví námitky, bude třeba tuto konverzaci opakovat, avšak pokaždé je třeba zcela vynechat emoce a držet se pouze faktů.

Pokud vaše dítě projeví nezájem spolupracovat jako tým a nebude chtít používat **DRI Sleeper®**, řekněte mu, že problém budete řešit teprve až bude dost staré, aby pochopilo, co je to týmová práce. Protože se však dítě rozhodne pokračovat v pomočování, bude také muset nést následky - uklízet po sobě, vyměňovat ložní prádlo a dennodenně ho prát a znovu stlát (záleží na věku dítěte, zda mu v tomto ohledu bude třeba pomoci). Pokud k pomočení dojde v noci, bude muset tyto úkony provádět i v noci.

Cílem je poučit dítě, že každé rozhodnutí s sebou nese určité následky. Následkem spolupráce v týmu bude úspěšné vyřešení situace, nespolečné bude znamenat pokračování problémů a nutnost uklízení po sobě. Toto je velmi cenná zkušenost do života.

Co se stane, až se mé dítě naučí vstávat na buzení?

Během následujících několika týdnů se dítě učí reagovat rychleji a rychleji na zvuk buzení a později začne „předbíhat alarm“, protože se probudí ještě před močením. Dítě se začíná učit reagovat na pocit plného měchýře, což je cílem celé léčby.

Dále je třeba používat **DRI Sleeper®** každou noc, dokud dítě nezvládne 14 suchých nocí v řadě bez alarmu.

Moje dítě spí velice tvrdě, jak mi **DRI Sleeper®** pomůže?

Všechny děti, které se v noci pomočují, spí tvrdě, ale výzkumy naznačují, že všechny malé děti spí mnohem tvrdším spánkem než dospělí, protože se u nich skládá převážně z hlubokých fází. Neexistuje proto žádný přímý důkaz, že pomočující se děti spí tvrdším spánkem než jiné děti. Tak či tak, rodiče se povětšinou shodují, že jejich dítě, které se pomočuje, spí tvrdším spánkem

Obyčejný budík moje dítě neprobudí, jak to tedy DRI Sleeper® dokáže?

Existuje několik důvodů, proč DRI Sleeper® mnohem snadněji probudí vaše dítě. DRI Sleeper® je navržen tak, aby zvuk, který vydává, vzbudil každého.

1. Budicí jednotka je přichycena suchým zipem na rameni dítěte, bezdrátová verze např. vedle polštáře, takže je mnohem blíže než budík, který ač se zdá, že je hlasitý, nedosahuje výkonu zařízení DRI Sleeper®.
2. DRI Sleeper® se spustí, jakmile se dítě pomoci, tedy ve fázi spánku, která je velice blízká probuzení, takže vzniká vyšší šance, že se dítě probudí.
3. Budík, který je nastavený na určitý čas, nemá žádný vztah k potřebě dítěte močit, takže nejen, že není hlasitý jako náš DRI Sleeper®, ale zároveň nevzniká důležitý vztah mezi zvukem a podnětem z močového měchýře, během něhož se dítě ocitá v lehčí fázi spánku.

Co když mé dítě DRI Sleeper® nevbudí?

Pokud nastane tato situace a jakmile sami uslyšíte buzení, běžte do pokoje dítěte, rozsviňte, oslovte jej jménem a pokud se nevbudí, omyjte dítěti obličej hadříkem namočeným do studené vody. Nechte alarm znít.

Nechte dítě, aby vstalo (samo) a šlo na toaletu za zvuku buzení, TEPRVE POTOM můžete zvuk buzení vypnout.

Chceme docílit toho, aby se probuzení odehrálo za zvuku alarmu a v mysli dítěte vzniklo pojítko mezi vzbuzením se a zvukem alarmu. Je velice důležité, aby si dítě ráno pamatovalo, že ho vzbudil alarm a šlo do koupelny, protože pokud si dítě toto pamatuje, proces učení probíhá rychleji. Na druhou stranu se jedná u takovýchto dětí o proces navíc, takže léčba bude pravděpodobně trvat déle.

Připravování a pomoc se vstáváním.

Další strategií pro pomoc se vstáváním je tzv. „připravovací“. Mozek je možné „připravit“, aby si zapamatoval, že má v budoucnu něco vykonat, tedy například, že si musí v úterý vzpomenout na schůzku, takže když nastane úterý, mozek si na schůzku vzpomene. Lidé používají stejnou strategii, pokud se chtějí ráno probudit časně; nastaví si budík, ale většinou se sami probudí ještě než zazvoní. Navrhujeme tedy, až dítě půjde spát, abyste ho uložili do polohy, ve které normálně spí, připojili mu alarm a například mincí spustili zvuk alarmu. Potom nechte dítě, aby vstalo, po chvíli vypněte alarm a nechte jej jít na toaletu, kde bude předstírat, že močí. Toto procvičte pětkrát za sebou a pomůžete tak připravit mozek dítěte, aby snadněji reagoval na zvukový podnět během noci.

Co když ani toto nezabere?

Pokud se stále nedaří (a pravděpodobně vás neuklidní, že takové děti jsou, ač je jich málo), musíte

procvičovat noční probouzení i během dne.

Přípevněte budicí přístroj na horní díl oblíbeného pyžama dítěte či trička, které jste koupili speciálně pro potřeby léčby (cokoliv, co dítěti pomůže oblíbit si proces léčby). Nebo u bezdrátového zařízení Eclipse nechte přístroj na nočním stolku.

Něž se do této procedury pustíte, pečlivě si ji prostudujte. Popište ji dítěti a ujistěte se, že rozumí, že jde o proces učení mozku, aby se připravil na zvuk budíku, a že jednou bude ještě rychlejší než budík. Pak budou již následovat jen suché postýlky.

1. Po večeri dávejte dítěti hodně pít. Může to znít zvláště, ale naším cílem je procvičit reakce na buzení.
2. Nechte dítě, ať vás upozorní, až se mu bude chtít na toaletu (můžete tomu říkat třeba „signál z měchýře“ či jinak; hlavní je, abyste se na tomto termínu společně dohodli a nadále ho používali).
3. Ihned běžte s dítětem do jeho pokoje, nechte jej, ať si oblékne vrchní díl pyžama s přichyceným alarmem, lehne si do postele a předstírá spánek. Zapojte Urosensor™ přístroje **DRI Sleeper® Excel** (či zapněte **DRI Sleeper® Eclipse**) a zvedněte **Urosensor™**
4. Jakmile se dítě uvolní, spustte alarm dotykem mince o povrch Urosensoru™. Dítě se nyní probouzí a za zvuku alarmu běžte společně na toaletu.
5. Nechte dítě, ať samo odpojí Urosensor™ od budicího přístroje **DRI Sleeper® Excel** (či přepínačem vypne **DRI Sleeper® Eclipse**) tak, jak by to udělalo samo během noci.
6. Pokud je to možné, druhý rodič či sourozenec může také pomoci. Půjde do pokoje rodičů a jakmile uslyší **DRI Sleeper®** vydávat budicí zvuk, přiběhne do pokoje dítěte. Malé děti mají rády takovouto soutěživou náladu. Zároveň se cvičí pocit naléhavosti reagovat na alarm přístroje **DRI Sleeper®**.
7. Nechte dítě, ať si důkladně pětkrát za sebou omyje obličej studenou vodou. Dále ať předstírá pár sekund, že močí a při tom říká „Dostal/a jsem signál z měchýře“ (či jiný termín, na kterém se dohodnete), ale nepočurám se.“

Vraťte se do pokoje a opakujte ještě několikrát kroky 3 až 7. Pokud vaše dítě nezadrží moč, nechte jej, ať se vymočí a pak pokračujte s kroky 3 až 7, které zopakujte celkem pětkrát.

Pokud se ani po týdnu vaše dítě neprobudí až **DRI Sleeper®** spustí alarm, zvyšte počet opakování cviku na 10krát za večer. V obtížných případech zvyšte cyklus opakování ve třetím týdnu na 20.

Pokud se ani tato metoda neseťká s úspěchem (a takové případy jsou jen velice vzácné), nechte pár měsíců, aby mozek dítěte více dospěl a začněte znovu.

Moje dítě se pomočí několikrát za noc. Znamená to tedy, že se bude muset pokaždé vzbudit a jít na toaletu?

Odpověď zní ne. Narážíme tu na další aspekt nočního pomočování, který lidé obvykle nechápou. Jak je

již uvedeno výše, děti, které trpí primárním pomočováním (pomočují se, co vyjdou z plenek) produkují v noci příliš velké množství moči a nedokáží se vzbudit. Nicméně, zhruba během měsíce až dvou (velice často ještě rychleji) po úspěšně skončené léčbě přístrojem **DRI Sleeper®** se dítě v noci nepomočuje, dobře spí a také nepotřebuje během noci toaletu vůbec používat. Přechází tedy na mnohem dospělejší fázi, kdy tělo produkuje během spánku méně moči, a tak není nutné v noci vstávat. Tento poznatek však nebyl v tuto chvíli výzkumy zcela evidentně prokázán.

Může se dítě i po léčbě vrátit k pomočování?

Málo dětí se vrátí po pár měsících k pomočování a v tom případě postačí pouze znovu použít přístroj **DRI Sleeper®**. Nicméně, existuje další metoda nazvaná přílišné učení, kterou lze využít k předcházení recidivy.

Když se vašemu dítěti podaří nepomočit se 14 nocí v řadě, začněte mu podávat 8-10 skleniček vody zhruba půl hodiny před spaním. Zhruba o dvě až tři hodiny později se dítěti bude chtít močit a buď se spustí alarm nebo se vzbudí. V každém případě se dítě intenzivněji učí reagovat na pocit plného měchýře. Pokračujte s touto metodou po 7 nocí. Pak přestaňte podávat pití (nechte dítě, ať pije, jak chce samo), ale používejte **DRI Sleeper®** každou noc, dokud nedosáhnete 14 suchých nocí v řadě.

Moje dítě má problémy s pomočováním i za dne, pomůže mu DRI Sleeper®?

Ano, rodiče s úspěchem uplatňují **DRI Sleeper®** i během dne, aby se dítě naučilo vyslyšet signály z močového měchýře. I díky používání **DRI Sleeper®** v noci si mnoho rodičů povšimlo, že dítě doznalo zlepšení i za dne, protože si začalo být mnohem více vědomo plného měchýře.