

Encopresis טיפול באנקופרסיס-עצירות כרונית

תכנית טיפולית ביו-התנהגותית

מאת מיכאל בן צבי.

התכנית מבוססת על עקרונות ניתוח התנהגות , על תכנית טיפולית שפורסמה בירחון "הרפואה"(שיטה חדשה לטיפול באנקופרסיס מאת יהודית זלצמן ולאה יולביץ, 1991 ספטמבר) ועל נסיון אישי בהפעלת טיפולים מוצלחים רבים.

יש לקבל הסכמה הורית וגיבוי רפואי לביצוע התכנית

1. יש להוסיף לתפריט מזונות עתירי סיבים תזונתיים, לפני הפעלת התכנית. האפשרויות רבות: פירות עשירי סיבים , דגנים וקמח מלא ומוצרים, פתיתי סובין כתוספת ועוד.
2. יש לרכוש נרות גליצרין. ישנם שני גדלים. לילד קטן מומלץ להשתמש בנירות לילדים 1.3 גרם. לילד מעל גיל 7 מתאים נירות רגילים 2.0 גרם.
3. יש לקיים מעקב רצוף לאורך שבוע לפחות על זמני הליכלוך ועשית הצרכים.
4. יש לבחור את השעה המתאימה לעשית צרכים, בהתאם להרגלים קיימים ולזמן המתאים לטיפול. הורה חייב להיות פנוי בזמן זה, ובתחילה שני ההורים יתפנו לזמן זה.
5. יש לתת לילד הסבר מפורט מה יקרה וכיצד יצליח לעשות קקי בעזרת הנרות. יש להבטיח מחזק/פרס רב עוצמה שינתן מיד לאחר צאיה נאותה (אך רצוי קטן וזול).
6. רצוי לתרגל עם הילד תרגילי הרפיה (כיווץ והרפיה) של שרירים טבעתיים שונים.
7. יש לבקש מהילד לשכב על גבו על מיטה או שטיח, לכופף ברכיו לבטן. יש לאחוז את ברכיו כך שגם אם מתנגד, רגליו ישארו במצבם.
8. יש למרוח מעט וזלין בפי הטבעת.
9. מספר הנרות המוכנס בפעם הראשונה יקבע עם המטפל. כל הנרות מוכנסים בזה אחר זה במהירות/
10. יש להוציא נירות מעטיפתם, להחליקם באצבעות אם הם קרים, ולהחדיר לפי הטבעת, עד שעוברים את שריר הסוגר.
11. יש לבקש מהילד לקום, ולהסתובב איתו כמה צעדים. מומלץ לעלות כמה מדרגות ולרדת, להפעיל את המותניים.
12. לא יאחר משתי דקות לאחר החדרת הנרות יש להושיב את הילד על האסלה. ההושבה נעשית ברוח טובה, תוך הצעת מחזק. אם הילד אינו מוכן, יש לקחתו על הידיים ולהושיבו

- ולהחזיקו שם, ללא כעס כלפי התנגדותו או בכיו, אך תוך התעקשות ארוכה ושקטה שאין לרדת עד שיוצא הקקי.
13. אם לאחר חמש דקות אינו משחרר, יש להורידו ולהוסיף עוד נר. חוזרים על כך עד אשר הוא משחרר את הנרות באסלה. מספר הנרות שהביאו ליציאה בפעם הראשונה הוא זה שיתחילו איתו בכל הימים הבאים.
14. גם אם יצאו רק נרות וגם אם יצאה צואה, יש להגיב בשמחה על כך שעשה, ולחזק במחזק רב עוצמה.
15. תמיד להסתכל על החומר לפני הורדת מים (מעט, רגיל, קושי) ולרשום גם זאת בטבלת המעקב.
16. יש לחזור על התהליך למחרת באותו אופן בדיוק. לרשום בטבלה פרטים כנדרש. המשך רישום כולל מספר ליכלוכים לאורך כל התכנית.
17. יש להמשיך באותו מספר נרות לפחות ארבעה ימים רצופים של הצלחה. מדובר בימים בהם הצואה תקינה והשחרור די מהיר.
18. יש להפחית את מספר הנרות באחד ולהמשיך ארבעה ימים (בתנאי של עשייה מוצלחת). לחזק כראוי לאחר כל הצלחה.
19. המשך הפחתה באחד כל פעם, עד שהילד מגיע ליכולת לעשות לפני ששמים נר אחד. זאת יש להציע לו אחרי מספר ימים עם נר אחד.
20. במידת הצורך ניתן לרדת מנר אחד לחצי נר למספר ימים, או לעשות כאילו מכניסים אבל רק לגעת בפי הטבעת.
21. כאשר עושה בעצמו ללא נר מעודדים אותו ליזום, כשמרגיש שצריך, אך עדיין מזכירים ועושים כל יום, אם לא עשה לבד. אין לאפשר לדלג על יותר מיום אחד ללא קקי!
22. סיום תכנית נחשב לאחר שילד יוזם מדי יום, עושה ללא כאבים, במשך שבועיים.