

Mognad och metoder för toaträning

information till föräldrar

Välkommen till första tillfället!

Habilitering
& Hälsa

OSTRA
SÖDERÅNDBREDDEN

Mognad och metoder för toaträning



Habilitering
& Hälsa

OSTRA
SÖDERÅNDBREDDEN

Praktisk information

- Två tillfällen, 3 timmar varje gång
- Frånvar oanmälan
- Intyg till Försäkringskassan, vid behov
- Tystnadsplikt
- Journalförs

Habilitering
& Hälsa

OSTRA
SÖDERÅNDBREDDEN

Presentation

Habilitering
& Hälsa

STRA
SÖDERÅN-REGIONEN

Kroppens funktioner

Habilitering
& Hälsa

STRA
SÖDERÅN-REGIONEN

Utveckling blåsfunktion/blåskontroll hos barn utan funktionsnedsättning

- Från 14:e fosterveckan producerar njurarna urin.
- Barn i fosterstadiet tömmer sin blåsa 30 gånger per dygn.
- Ett nyfött barns blåsa rymmer 30 ml.
- Vid 15-16 års ålder rymmer den 450-500ml.



Habilitering
& Hälsa

STRA
SÖDERÅN-REGIONEN

Utveckling blåsfunktion/blåskontroll hos barn utan funktionsnedsättning

Nyföddhetsperioden	Kissar reflexmässigt
1 år	Börjar bli medveten om/känner obehag av blöta blöjor
2 år	Kan skilja mellan om de behöver kissa eller bajsa. Somliga barn blir torra dagtid.
3-4 år	Flerparten barn är torra dag och natt.
4 år	Toalettbesök i avskildhet, kan kissa även om blåsan inte är full.
5-6 år	80 % torra dag och natt
6-7 år	10-15 % sängvätning/daginkontinens

Habilitering
& Hälsa

STRA
SÖDERÅNDBLADEN

Urinvägarna, urinblåsan och njurarna

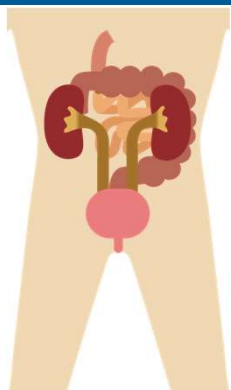


Habilitering
& Hälsa

STRA
SÖDERÅNDBLADEN

Urinvägarna, urinblåsan och njurarna

- Tarm
- Njurar
- Urinledare
- Urinblåsa
- Urinrör

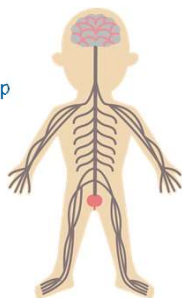


Habilitering
& Hälsa

STRA
SÖDERÅNDBLADEN

Koppling mellan hjärna och urinblåsa

Urinblåsan och hjärnan kommunicerar med hjälp av nervsignaler.



Habilitering
& Hälsa

OSTRA
SÖDERÅLANSREGIONEN

Film: Uris och Kluris



<http://nikola.nu/utbildning/informationsmaterial-barn-uris-och-kluris>

Habilitering
& Hälsa

OSTRA
SÖDERÅLANSREGIONEN

Utveckling tarmfunktion

- Nyfödda och spädbarn kan ha 1-50 avföringar under en vecka.
- Vid 1 till 4 år normalt att ha avföring 1-2 gånger/dygn.
- Från 4 år är det normalt med 3 avföringar/dygn upp till 3 avföringar/vecka.
- Vid 1,5 till 2 år börjar man få förmågan att själv styra tarmtömningen.



Habilitering
& Hälsa

OSTRA
SÖDERÅLANSREGIONEN

Tarmen

- Magsäck
- Tolvfingertarm
- Tunntarm
- Tjocktarmen
- Ändtarmen



Habilitering
& Hälsa

OSTRA
HÖSTADÄNDRIGGIDEN

Tarmfunktion

- Det tar 1-2 dygn från mun till ändtarm.
- Störst möjlighet för tarmtömning är vid uppvaknandet och efter måltid.
- Gastrokoliska reflexen: 5-15 minuter efter måltiden.
- Ändtarmen är en signalplats, ej en lagerplats.



Habilitering
& Hälsa

OSTRA
HÖSTADÄNDRIGGIDEN

Problem som kan uppstå!



Habilitering
& Hälsa

OSTRA
HÖSTADÄNDRIGGIDEN

Frågor att fundera på

- Hur kissar barnet?
- Hur bajsar barnet?
- Vilket är det största problemet för barnet gällande toa?
- Hur ser barnets vardagliga liv ut?

Att vara torr

- Att vara torr (kontinent) innebär att barnet kissar i portioner och inte läcker dessemellan.
- Fysiologisk kontinens förutsätter blåsans neurologiska mognad.
- Social kontinens förutsätter att viljemässiga funktioner är utvecklade.
- Sker vanligen i 3-4 års ålder.

Att kissa ner sig

Definition för urininkontinens barn:
Ofrivilliga urinläckage som skapar sociala och hygieniska problem.

Orsaker som kan leda till inkontinens

- Barnet förnekar att hen är kissnödig
- Tycker det är onödigt att kissa
- Har inte tid, vill göra annat
- Känner ej våta kläder
- Nedsatt förmåga att tolka kroppens signaler
- Förstopning



Kan det bero på något annat?

- Plötsliga starka trängningar
- Täta "kissningar"
- Svårt att kissa
- Tidiga urinvägsinfektioner

➡ Kontakta vårdcentral eller barnmottagning för utredning.

Förstopning

Det finns två olika huvudorsaker till förstopning:

- Funktionell orsak
- Organisk orsak

Symtom förstoppning

- Smärta i magen
- Smärta vid tarmtömning
- Avföringsläckage
- Beteendeförändring: irritation, aggression m.m
- Diarré, alternativt hård avföring
- Illamående, dålig matlust, dålig viktuppgång
- Blekhet, trötthet

Bristolskalan över avföringsformen

Typ 1



Separata hårda klumpar likt nötter (svåra att få ut).

Typ 4



Likt en korv eller orm, smidig och mjuk.

Typ 2



Korvformad men med klumpar.

Typ 5



Mjuka klumpar med skarpa kanter (enkla att få ut).

Typ 3



Likt en korv men med sprickor på ytan.

Typ 6



Fluffiga bitar med trasiga kanter.

Typ 7



Vattnig, inga fasta bitar. Enbart vätska.

Orsak: Funktionell förstoppning

- Stillasittande
- Dåligt vätskeintag
- Ensidig kost eller olämplig kost
- Rädsla eller ovilja att sitta på toaletten
- Har inte tid, vill göra annat
- Nedsatt förmåga att tolka kroppens signaler

Onda cirkeln

Kopplingen mellan urinblåsan och ändtarmen är viktig.

När det är mycket bajs i tarmen trycker tarmen på urinblåsan. Då blir du kissande oftare eftersom det inte får plats så mycket kiss i urinblåsan. Det kan också vara svårt att kissa ut allt kiss därför att baset i tarmen är i vägen. Därför är det viktigt att bajsar regelbundet.

Habilitering & Hälsa

Hur förstoppning kan ge upphov till inkontinens

Normal rectum Livmoder/uterus Rectum (uttänd)

Urinblåsa Vagina Rectum (ingen förstoppning)

Fäcesansamling trycker på urinrör och blåsa

Bild 3.8.1 Skala i inkontinensvård - Hjälpmedelsinstitutet 2011

Habilitering & Hälsa

Allmänna råd

Habilitering & Hälsa

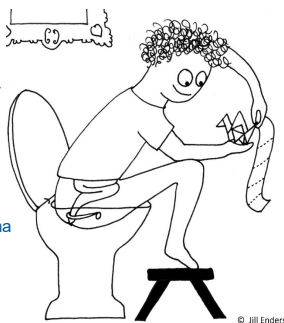
Förebygga förstoppning

- Lär barnet varför man måste bajsar
- Lär in bra rutiner kring toa
- Bra med fysisk aktivitet
- Varierad kost, frukt och grönt.
- Extra dryck
- Eventuellt läkemedel mot förstoppning: Movicol, klyx, lactulos m.m.
- Viktigt med bra sittställning.



Sitt och kissa!

- Alla barn, både pojkar och flickor rekommenderas att sitta ner när de kissar
- Sitta med benen högre upp underlättar tarmtömning
- Sitt stadigt på toaletsitsen
- Sitt i framåtlutande position, gärna med armbågarna på knäna
- Dra ner byxorna ordentligt



© Jill Ender

När ska barnet tas på toan

- Efter uppvaknande
- Efter måltid då startar reflexer både i blåsa och tarm
- På bestämt schema
- Fråga inte om barnet vill

"Vill du gå på toa?" FEL

"Kom så går vi på toa?" RÄTT

Diskussion i smågrupper

Har ni toatränat någon gång förut?

Vad har ni för erfarenheter med er från det?

Habilitering
& Hälsa





Habilitering
& Hälsa





Habilitering
& Hälsa



Att tänka på inför toaträning

- Uteslut eventuella medicinska orsaker.
- Fundera på vad som är rimliga krav på barnet utifrån dess utvecklingsnivå och kognitiva förmågor.
- Känn efter om ni föräldrar, just nu, har tid och ork att genomföra träningen.
- Informera alla personer som är nära barnet ex. farmor/mormor, förskola, korttids.
- Det behövs stora mått av tålamod och uthållighet.
- Försök att göra det under en intensiv period. Om ni provat att toaträna innan. Vad fungerade bra eller mindre bra?

Gå på toaletten

- Allt som har med kiss och bajs att göra ska skötas inne på toaletten
- Förvänta dig inte att barnet ska kissa när det passar dig
- Tvinga eller tjata aldrig på barnet att det ska gå på toaletten
- Visa inte barnet att bajs är äckligt eller luktar illa
- Beröm barnet när det lyckas



Förmågor

- Vad är rimliga krav på barnets självständighet?
- Hänsyn ska tas till barnets ålder, utvecklingsnivå och funktionshinder
- Vilket stöd behöver barnet?
- Omgivningens förutsättningar?



Ni som vuxna

- Behöver göra på samma sätt
- Vara tålmodiga och konsekventa
- Fortsätt att träna under lång tid fast det fungerar bra

Att kartlägga innan ni börjar

- Titta på hur/när barnet kissar under dagen.
- Finns det något mönster? Hur gör ditt barn?
- Försök att hitta signaler som barnet ger innan de kissar.
- Hur sitter barnet på toaletten?



Kartläggning av vått i blöjan

T = Torr
F = Fuktig
B = Blöt

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Natt							
Morgon							
Rast fm.							
Lunch							
Rast em.							
Middag							
Läggdags							

Tack för idag

Tag gärna med dig frågor och funderingar till nästa gång vi ses

Habilitering
& Hälsa

SBL
SVEDESKA BÄSTÄLLREGLERNA
