

Mognad och metoder för toaträning

information till föräldrar

Välkommen!

Habilitering & Hälsa



Mognad och metoder för toaträning

- Kroppens funktioner
- Barnets förmågor
- Barnets beteende i vardagen
- Strategier

Habilitering & Hälsa



Praktisk information

- Intyg till Försäkringskassan, vid behov
- Tystnadsplikt
- Journalförs

Habilitering & Hälsa



Kroppens funktioner

Habilitering & Hälsa

Utveckling blåsfunktion/blåskontroll hos barn utan funktionsnedsättning

- Från 14e 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.

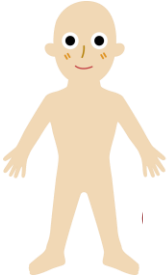
Habilitering & Hälsa

Utveckling blåsfunktion/blåskontroll hos barn utan funktionsnedsättning

Nyföddhetsperioden	Kissar reflexmässigt
1 år	Böjjer till medveten omkänner obehag av blöta blöjor
2 år	Kan skilja mellan om de behöver kissa eller bäjra. Somliga barn blir tomma dagtid.
3-4 år	Flera barn blir tomma dag och natt.
4 år	Toalettbesök i avskildhet, kan kissa även om blåsan inte är full.
5-6 år	80 % tomma dag och natt
6-7 år	10-15 % slängvärning/daginkontinens

Habilitering & Hälsa

Urinvägarna,
urinblåsan
och njurarna

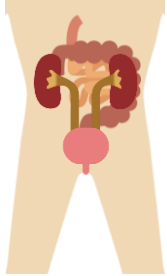


Habilitering
& Hälsa



Urinvägarna,
urinblåsan
och njurarna

- Tarm
- Njurar
- Urinledare
- Urinblåsa
- Urinrör

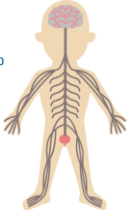


Habilitering
& Hälsa



Koppling mellan hjärna och urinblåsa

Urinblåsan och hjärnan
kommunicerar med hjälp
av nervsignaler.



Habilitering
& Hälsa



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

HABILITERING OCH UTVECKLINGSGEOMETRIEN

Tarmfunktion

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



Habilitering & Hälsa

HABILITERING OCH UTVECKLINGSGEOMETRIEN

Kontinens/inkontinens

- Kontinens: Barn kissar i portioner, läcker inte dessemellan.
- Fysiologisk kontinens förutsätter blåsans neurologiska mognad.
- Social kontinens förutsätter att viljemässiga funktioner är utvecklade.
- Sker vanligen i 3-4 års ålder.



Habilitering & Hälsa

HABILITERING OCH UTVECKLINGSGEOMETRIEN

Orsaker som kan leda till inkontinens

- Förnekar att de är kissnödiga
- Tycker det är onödigt att kissa
- Har inte tid, vill göra annat
- Känner ej våta kläder
- Nedsatt förmåga att tolka kroppens signaler.
- Förstoppning



Habilitering & Hälsa



Kan det bero på något annat?

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

➡ Kontakta vårdcentral eller barnmottagning för utredning.

Habilitering & Hälsa



Symtom förstoppning

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

Habilitering & Hälsa



Hur förstoppning kan ge upphov till inkontinens

Normal rectum



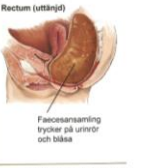
Urinblåsa

Vagina

Lymföden/uterus

Rectum (ingen förstoppning)

Rectum (uttlinjigt)



Fäcesansamling trycker på urinrör och blåsa

Bild 22.1

Habilitering & Hälsa

HABILITERING OCH HJÄLP I UMEÅ

Allmänna råd

- 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 ställning.



Habilitering & Hälsa

HABILITERING OCH HJÄLP I UMEÅ

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?

Habilitering & Hälsa

HABILITERING OCH HJÄLP I UMEÅ

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



© JH Enders

Habilitering & Hälsa

SVERIGES
KOMMUNER
OCH
REGIONER

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



Habilitering & Hälsa

SVERIGES
KOMMUNER
OCH
REGIONER

Sittande

Det är viktigt att barnet känner sig tryggt på toa, att det inte upplever det obehagligt. Att barnet sitter stadigt.



Habilitering & Hälsa

SVERIGES
KOMMUNER
OCH
REGIONER

Att införa rutin

- En aktivitet eller situation i taget
- Välj en del av toa besöket som ni har goda möjligheter att lyckas med
- Kan inte barnet göra hela toabesöket, låt barnet göra den sista delen först, störst känsla att lyckas (kan själv)
- Successivt införa fler delmoment

Habilitering & Hälsa



Bekräfta signaler

När ni fångat upp signaler som barnet visar när de behöver kissa, så tala om det för barnet.

*Jag ser att du är kissnödig.
Kom så går vi på toaletten.*

Ställ ingen fråga om barnet vill gå och kissa utan bestäm för barnet att ni ska gå på toaletten.

Habilitering & Hälsa



Strategier

- Bekräfta signaler
- Positiv förstärkning/belöningar
- Tidsintervall
- Kognitiv stöd t.ex. påminnelser eller rutiner
- Socialberättelser
- Att sitta kvar

Habilitering & Hälsa



När ska barnet tas på toa

- 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

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 gärna under sommarhalvåret.
- Om ni provat att toaträna innan. Vad fungerade bra eller mindre bra?

Habilitering & Hälsa

Förmågor

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

Habilitering & Hälsa

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?



Habilitering & Hälsa



Tidsintervall

- Kartlägg hur ofta barnet kissar.
- Ta av blöjan
- Ta barnet till toaletten strax innan det skulle varit dags enligt kartläggningen. T.ex kl 8, 11, 14, 17 och 20, t.ex direkt när man vaknar eller innan man ska gå ut.

Habilitering & Hälsa



Kartläggning

	Morgn	Frg	Ons	Tors	Frs	Lör	Sön
Natt							
Morgn							
Rund fr							
Lunch							
Rund em							
Middag							
Liggstuga							

Habilitering & Hälsa



Belöningar

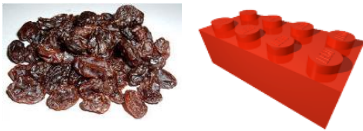
- Förstärkning av det positiva beteendet
- Motivationen hos barnet att kissa på toa kan ökas med hjälp av förstärkningar/belöningar.

Det innebär att ni inte lägger någon vikt vid misslyckanden utan ger förstärkning enbart när det lyckas.

Habitering & Hälso



Direkt belöning



Habitering & Hälso



Belöning att samla till

Toaormen



Habitering & Hälso



Belöning att samla till



Habilitering & Hälsa

HABILITERING OCH HJÄLP I SKOLA OCH ARBETE

Belöning att samla till



Habilitering & Hälsa

HABILITERING OCH HJÄLP I SKOLA OCH ARBETE

Att införa rutin

- En aktivitet eller situation i taget
- Välj en del av toa besöket som ni har goda möjligheter att lyckas med
- Kan inte barnet göra hela toabesöket, låt barnet göra den sista delen först, störst känsla att lyckas (kan själv)
- Successivt införa fler delmoment

Habilitering & Hälsa

HABILITERING OCH HJÄLP I SKOLA OCH ARBETE

Kognitivt stöd

Innebär att tydliggöra för barnet vad, var och när någonting skall hända och innebär ett stöd för om det tex är svårt med:

- komma ihåg
- tid och planering
- befästa och få in nya rutiner
- få helhet och sammanhang

Habilitering & Hälsa

Bildstöd

Habilitering & Hälsa

Aktivitetsschema

Fler moment för ökad självständighet

Habilitering & Hälsa

När?

- Påminnelse utifrån tidsangivelser.
- Påminnelse med tid, larm och ev. individuell utprovat tidshjälpmedel.



Habilitering & Hälsa



Konsekvenskarta

Vad händer om du inte följer reglerna?

 Du sitter på golvet.	 Du ser klockan.	 Du ser klockan.	 Du ser klockan.	 Du ser klockan.
 Du sitter på golvet.	 Du ser klockan.	 Du ser klockan.	 Du ser klockan.	 Du ser klockan.

Habilitering & Hälsa



Att sitta kvar och kissa klart kan lösas genom att:

- Sitta stadigt
- Tydliggöra hur länge och när
- Ha något att göra

Habilitering & Hälsa



Tankar och frågor!
Hur går ni vidare?
Vilket stöd behöver ni?

Habilitering
& Hälsa