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

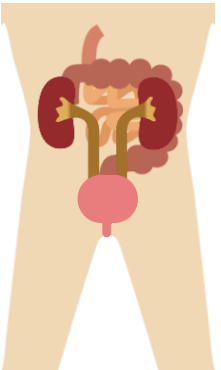
- Från 14e fosterveckan producerar njurarna urin.
- Vid 15-16 års ålder rymmer den 450-500ml.
- Förutsättningarna att lyckas bli torr beror bland annat på var i utvecklingen barnet befinner sig i och vilken kognitiv förmåga de har.



Habilitering & Hälsa

Urinvägarna, urinblåsan och njurarna

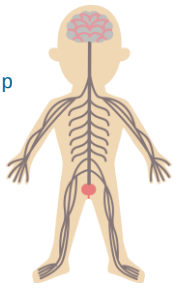
- Tarm
- Njurar
- Urinledare
- Urinblåsa
- Urinrör



Habilitering & Hälsa

Koppling mellan hjärna och urinblåsa

Urinblåsan och hjärnan kommunicerar med hjälp av nervsignaler.



Habilitering & Hälsa

Film: Uris och Kluris



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

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

Tarmen

- Magsäck
- Tolvfingertarm
- Tunntarm
- Tjocktarmen
- Ändtarmen



Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

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

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Definition av att vara kontinent

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

Definition för urininkontinens barn:

Ofrivilliga urinläckage som skapar sociala och hygieniska problem.

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

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
- 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

Förstoppning

•Funktionell orsak kroppslig orsak så at barnet inte kan styra tarmtömning

•Organisk orsak missbildning eller sjukdom som påverkar tarmen

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

Habilitering & Hälsa



Habilitering & Hälsa

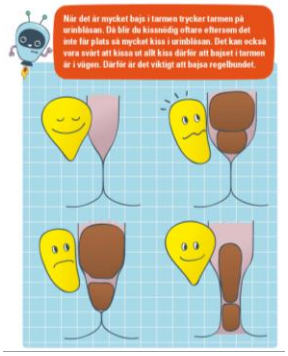
Orsak: Funktionell förstoppning

- Stillasittande
- Dåligt vätskeintag
- Ensidig kost eller olämplig kost, t.ex är mjölk och blåbär i stora mängder stoppande
- Rädsla eller ovilja att sitta på toaletten
- Har inte tid, vill göra annat
- Nedsatt förmåga att tolka kroppens signaler

Habilitering & Hälsa

Onda cirkeln

Kopplingen mellan urinblåsan och ändtarmen är viktig.



Habilitering & Hälsa

Förebygga förstoppning

- Lär barnet varför man måste bajsa
- 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.



Habilitering & Hälsa

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 toalettsitsen
- Sitt i framåtlutande position, gärna med armbågarna på knäna
- Dra ner byxorna ordentligt



Habilitering & Hälsa

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

Habilitering & Hälsa



Varför toaträna?

Habilitering & Hälsa

Socialt accepterat

Självständighet

Föräldrar får mer tid över

Lukta gott

Bättre hälsa

Känna sig stor

Mer hygieniskt

Integritet

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?

Habilitering & Hälsa

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

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

Ni som vuxna

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

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

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Kartläggning av våt i blöjan

T = Torr
F = Fuktig
B = Blöt

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

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Beteenden styrs av det som händer före eller efter beteenden

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Att förändra ett beteende
- beteenden styrs av miljön

Situation S	Beteende B	Konsekvens K
Någonting i miljön	sätter igång ett beteende	vilket leder till en konsekvens

Habilitering & Hälsa

Nuvarande beteende

Situation S	Beteende B	Konsekvens K
Pojken leker, han blir kissnödig	Fortsätter leka, kissar på sig	Behöver duscha och byta med hjälp av en vuxen

Habilitering & Hälsa

Att lära in nytt beteende

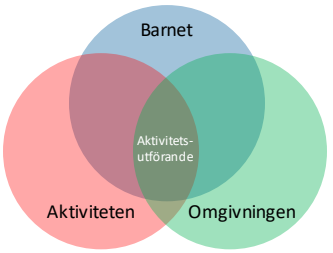
Situation S	Beteende B	Konsekvens K
Pojken leker, han blir kissnödig	Går på toa och kissar	Får fortsätta att leka

Habilitering & Hälsa

För att förändra ett beteende är det viktigt att ha ett tydligt mål

- Barnet ska bli ett barn som går på toa, dvs. vi skapar rutinen över dagen
- Barnet skall bli torr dagtid
- Barnet skall själv känna att det behöver kissa
- Barnet skall kunna gå till toaletten själv
- Barnet skall kunna sköta så mycket som möjligt av toalettrutinerna självständigt
- Barnet skall kunna förmedla att det behöver kissa

Habilitering & Hälsa



Habilitering & Hälsa

Att tänka på

- Att se problemet ur barnets synvinkel.
- Att använd visuella hjälpmedel för att få barnet att förstå exakt vad som förväntas.
- Att arrangera positiva rutiner, ha tydliga förväntningar.
- Att barnet förväntas bryta sina rutiner. Att ha blöjor är en rutin barnet haft länge.
- Att barnet kanske inte kan känna av kroppens signaler.
- Att barnet kan bli överstimulerat av intryck.
- Att det kan vara skrämmande om det ekar, vattnet rinner, man tar av kläder, temperaturskillnader, sitta ostabilt på en kall ring över vatten.

Habilitering & Hälsa

Vad kan man göra?

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

Registrering

Klockslag	Antal minuter på toan	Kissar	Bajsar	Kommentar
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				

Habilitering & Hälsa

Anpassningar

- Om det är möjligt ta bort andra stimuli som kan distrahera
- Det kan vara bra att lägga på en matta som dämpar ljud
- Använd kläder som är lätta att ta av och på



Habilitering & Hälsa

Sittande

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





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.

Förstärkning/Belöning

- 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.

Direkt belöning





Habilitering & Hälsa

Belöning att samla till

Toaormen





Habilitering & Hälsa

Belöning att samla till



Habilitering & Hälsa

Belöning att samla till



Habilitering & Hälsa

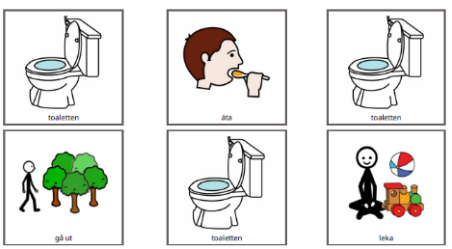
Kognitivt stöd

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

Exempel: när Wilma kommer hem från skolan



Habilitering & Hälsa

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

Aktivitetsschema

Fler moment för ökad självständighet



Habilitering & Hälsa

När?

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






Habilitering & Hälsa

Konsekvenskarta



Habilitering & Hälsa

Problemlösning

Barnet vill inte gå in på toaletten

Första målet måste då vara att lyckas med att komma in på toa – belöna varje gång det lyckas

Man kan börja med att byta blöjan enbart inne på toa

Habilitering & Hälsa

Barnet vill inte alls sitta på toaletten

1. Tag barnet till toaletten och sätt barnet på toalettstolen med locket nedfällt i en sekund. Belöna och beröm och avsluta.
2. Gör om proceduren med korta sittningar tills det går bra.
3. Öka sakta tiden som barnet sitter på toalettstolen.
4. Gör om samma procedur igen men med locket uppfällt

Habilitering & Hälsa

Barnet vill inte sitta kvar på toaletten

- Ha något att göra
- Tydliggöra hur länge
- Sitta stadigt
- ”Dubbelkissa”

Habilitering & Hälsa

Barnet vill inte ta av sig blöjan

1. Klipp ett hål i blöjan på cirka 3 cm i diameter precis där urinröret har sin mynning. Sätt på blöjan när det är kissdags och sätt barnet på toaletten.
2. Om barnet kissar så förstärk detta.
3. Öka storleken på hålet i blöjan succesivt tills enbart resåren finns kvar.

Habilitering & Hälsa

Tankar, frågor, funderingar kring hur ni går vidare:

Prata med arbetsterapeut eller sjuksköterska i ert team

Habilitering & Hälsa



Tack!

Habilitering & Hälsa