

Fokus på renlighedsprocessen sammen med småbørnssundhedsplejersker i Randers

Lis Trangeled, Sundhedsplejerske &
Helga Bohm, Faglig konsulent/sundhedsplejerske

Sundhedsplejen i Aalborg Kommune

Januar 2024



Hvorfor er vi interesseret i det?

For de allerfleste børn forløber renlighedsprocessen med urin og afføring uden problemer. Dog er det svært og udfordrende for en del børn og deres forældre.

Gennemsnitsalderen for at være vænnet fra ble er øget gennem de sidste årtier.

Næsten 20 % af alle børn er ved skolestart påvirket af, at de ikke er kommet helt i mål med renligheden og er inkontinente med urin og/eller afføring. Nogle af de ældre skoleelever er også inkontinente.

At være inkontinent medfører både praktiske og mentale udfordringer for barnet og de voksne omkring dem.

Derfor er det vigtigt, at børnene får den rette hjælp på det rette tidspunkt!

Der er god viden at få i forhold til at give målrettede indsatser med god effekt.



Hvorfor er I interesseret i det?



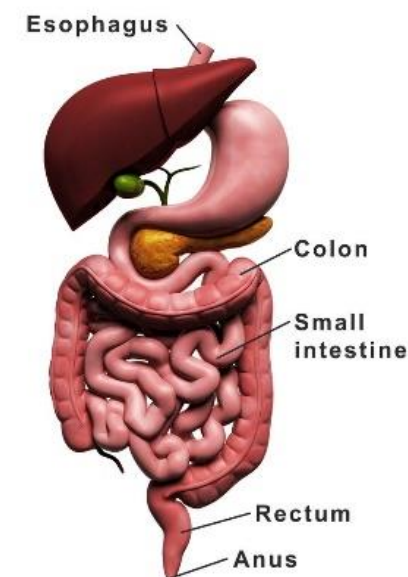
Den naturlige renlighedsproces

Blæren har to funktioner at opbevare urin og at tømme sig for urin med jævne mellemrum

- En 2-årig har en blærekapacitet på 90 ml
- En 3-årigs blære kan rumme 120 ml
- En voksen blære kan rumme mellem 450-500 ml

Tarmen har flere funktioner bl.a. at fordøje og absorbere den mad vi spiser, samt udskille de ufordøjede rester med jævne mellemrum.

Når vi snakker renlighed så er der et naturligt fokus på det der med at *tømme sig med jævne mellemrum på et passende sted og tidspunkt.*



Den naturlige renlighedsproces

Det spæde barn har ingen kontrol over sin blære og tarm. Udskillelsen af urin sker hyppigt, automatisk og uden fuld blæretømning. Den tid det tager maden at passere igennem tarmen er heller ikke så lang som den er sidenhen.

Når barnet er omkring 1½ - 2 års vil der komme en gradvis registrering, interesse og bevidstgørelse af det der sker med kroppen - i denne sammenhæng; blæren og tarmens tømninger. I denne alder vil der være fuld blæretømning og afføringen skal også gerne komme i portioner.



Den naturlige renlighedsproces

Det lille barn på 1½-2 år kan sjældent på eget initiativ, handle på de signaler kroppen begynder at sende dem.

De voksne må hjælpe barnet med at få et sprog for det der sker; ”du tisser” - ”du laver pølser” - ”du slog en prut” osv.

Barnet må have et sprog for at kunne dele det, der sker med kroppen, med de voksne.

Parallelt med at barnet begynder at have fokus og registrering af tis og afføring, har det også brug for hjælp til at blive fortroligt med potte eller toilet.

- Anskaf en potte eller et toiletbræt med god fodstøtte
- Lav nogle daglige rutiner
- Øv med barnet i at sidde på potten med eller uden tøj - formålet er at barnet bliver fortrolig med at sidde på potten. Det skal være hyggeligt, og ikke føles som et pres for barnet - de voksne skal tilbyde trygge daglige rutiner.

Det er de voksne der skal bære initiativet og rutinen - ikke barnet!



Den naturlige renlighedsproces

Skulle det ske at barnet tisser eller har afføring i potten eller på toilettet, er det ikke et "mirakel" - det sker hver dag for de fleste mennesker at de tisser og har afføring.

Barnets "held" skal ikke fejres. For meget fokus og begejstring kan skabe forventning om "succes" igen i morgen, og det er jo ikke sikkert at det sker! Og så kan der komme et uheldigt pres og måske skuffelser ind i processen.

Det man måske kan "fejre" er, når barnet arbejder positivt med og samarbejder om at **øve sig i at sidde på potte!**

Formålet med at blive fortrolig med at sidde på potten/toilettet, er at barnet bliver klar til det næste trin, nemlig at **sige til før**, der kommer tis og pølser.

Et vigtig mellemtrin er altså at barnet får opmærksomhed på kroppens små signaler, OG dernæst sige til den voksne, at de skal tisse eller lave pølser eller *lave lort, skide eller lave nummer et eller to... afhængigt af hvilke ord familien bruger...*

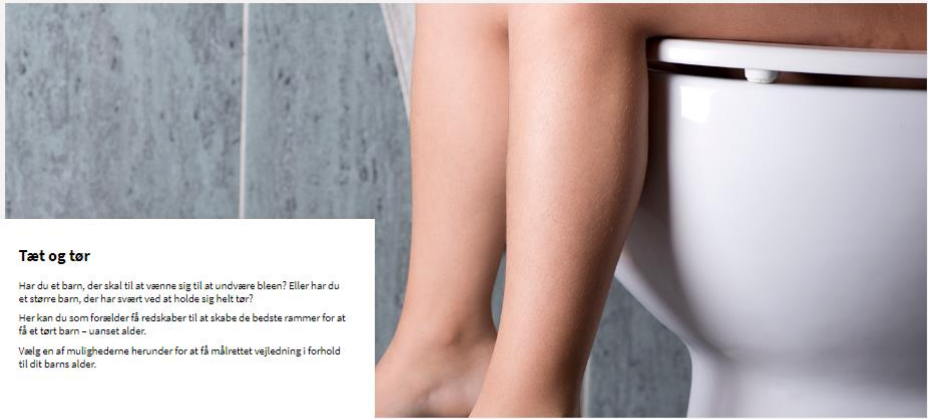


At komme i gang tidligt... eller sent

Når det, at gå uden ble, bliver en udfordring og når det at sidde på toilet, er noget skræmmende, så ved vi, at der er familier, som f.eks. isolerer sig hjemme. Ofte fordi det at blive blefri og kunne benytte toiletter er vanskeligt for barnet, og dermed også kan blive vanskeligt for forældrene.

At gå i gang tidligt (rettidigt) og få en god proces er måske en mulighed for at fremme den naturlige renlighedsproces og forebygge vanskeligheder senere for en del af børnene.

På hjemmesiden TÆT & TØR formidles viden både til forældre, der har børn, som skal i gang med renlighedsprocessen og til forældre, som har et barn med udfordringer.



Tæt og tør

Har du et barn, der skal til at vænne sig til at undvære bleen? Eller har du et større barn, der har svært ved at holde sig helt tør?

Her kan du som forælder få redskaber til at skabe de bedste rammer for at få et tørt barn – uanset alder.

Vælg en af mulighederne herunder for at få målrettet vejledning i forhold til dit barns alder.

Mit barn er:

1½ - 2 år



3 - 4 år



5 - 10 år



11 år eller ældre



TÆT og TØR hjemmesiden

Henvender sig både til forældre, der har børn, som skal i gang med renlighedsprocessen og til forældre, som har et barn med udfordringer.

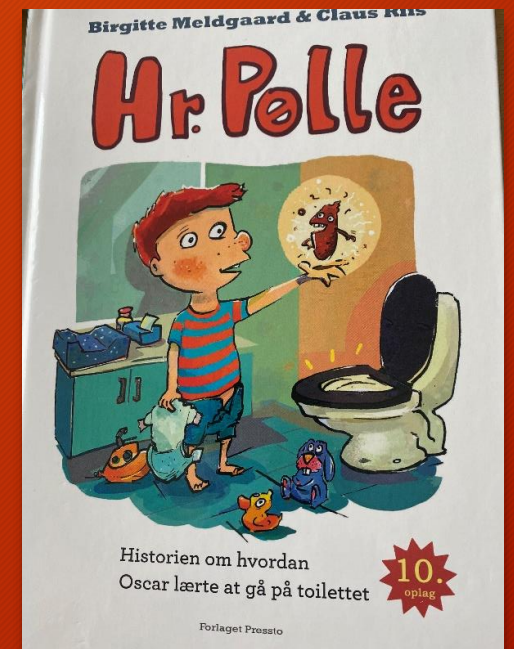
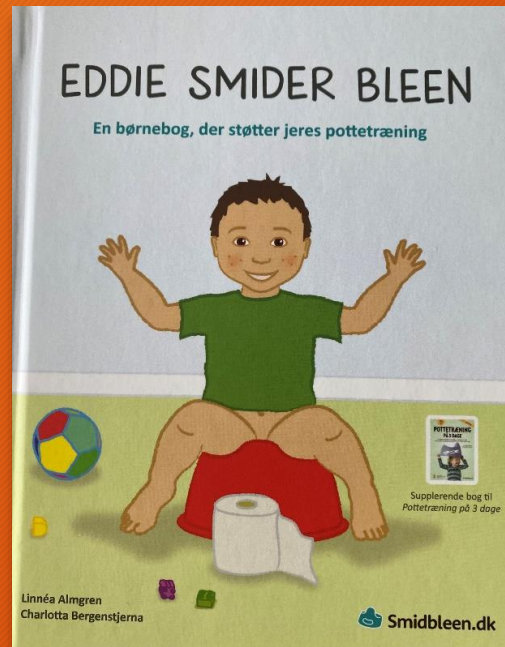
Fokus på den grundlæggende viden, fx om den naturlige udvikling, blærens og tarmens funktion, hvad inkontinens er, og hvordan det kan påvirke barnet.

God råd til hvordan forældre taler med andre voksne om barnets udfordring og hvad de kan forvente i forhold til samarbejde om problemstillingen.

Henvender sig også til fagprofessionelle med opdateret og velundersøgt viden.

TÆT og TØR hjemmesiden <https://taetogtoer.rn.dk/da>





Læsestof til små og store...

14 råd til forældre fra Hr. Pølle



14 råd til renlighedstræning

1. Tid:

Brug 10-15 minutter om dagen i minimum 14 dage i træk på toiletbesøg med barnet, og gerne i længere tid.

2. Renlighedstræning skal læres:

Barnet lærer ikke af sig selv at blive rentligt. Det skal læres ligesom at cykle.

3. Start:

Nogle børn er mest trygge ved at starte renlighedstræning på en potte. Efter et stykke tid kan renlighedstræningen fortsætte på toilettet.

4. Stå ved din beslutning:

Måske har barnet modvilje i forhold til toiletbesøget. Vær kærlig over for barnet, men vær tro mod din beslutning om, at det er nu, der øves.

5. Ro:

Sid sammen med barnet inde på badeværelset, når barnet sidder på toilettet. Nærvær, omsorg og opmuntring er afgørende i forhold til renlighedstræningen.

6. Rytm:

Det er individuelt, hvornår det er mest naturligt for barnet at komme af med sin afføring. Som regel er det efter et hovedmåltid.

7. Toiletoplevelse:

Mange børn er bange for at sidde på toilettet: Hullet i toiletbrættet mærkes stort for barnet. Barnets fødder kan ikke nå gulvet, og det larmer, når der skylles ud. Det kan gøres mere behageligt for barnet at sidde på toilettet ved at anskaffe et indsatsbræt og eventuelt en skammel til barnets fødder, så det har støtte.

8. Træningsmønster:

Du kan aftale med dit barn, at "i dag øver vi i fem minutter" (læs eventuelt historien om Hr. Pølle til inspiration). Lad dette træningsmønster fortsætte på samme tidspunkt og samme måde den næste dag, dagen efter og så fremdeles, indtil barnet har afføring i toilettet.

9. Træn barnet i at give slip:

Hold eventuelt dit barn i hånden i den tid, det tager for dit barn at give slip på afføringen. Man kan også i fællesskab tælle imens - I kan tælle til f.eks. 10 et par gange, mens barnet presser afføringen ud. Barnet lærer på den måde fornemmelsen af at give slip på afføringen. Anerkend barnet de første gange, når barnet har afføring på toilettet.

10. Vær neutral:

Undgå, hvis det er muligt, at bruge ord som lugter, klamt og ulækkert etc. Mange børn (med toiletforskrækkelse) kan i toiletsituationen have svært ved at forstå, at det ikke er dem, som lugter, men derimod deres afføring. Sammenlign også gerne barnets afføring med pøllerne i Pølleplaskeland. Det kan bidrage til, at barnet bliver mere og mere afslappet og fortrolig med at 'give slip' på sin afføring.

11. Toiletrutine:

Lad barnet selv bestemme over sit toiletbesøg. Det kan du gøre ved at lade barnet selv tage papir fra toiletrullen, folde det og tørre sig selv bagi (du kan tørre efter). Barnet kan også selv trykke på toiletknappen for at skylle ud og derefter slutte toiletbesøget med at vaske og tørre sine hænder, så barnet selv sætter psykisk punktum for sit toiletbesøg.

12. Samarbejde:

Som tidligere nævnt er det en god idé, at forældre og personale samarbejder om renlighedstræningen: Tal jævnligt med hinanden om, hvordan det går i hjemmet og i institutionen. Det kan sikre, at barnet fortsat er i udvikling i forhold til at blive rentligt.

13. Opmuntring:

Anerkend barnet både når der øves, og når det lykkes at have afføring på toilettet. Inddrag også gerne den anden forælder i processen. På den måde kan barnet få en oplevelse af, at alle i familien tror på "projekt blefri".

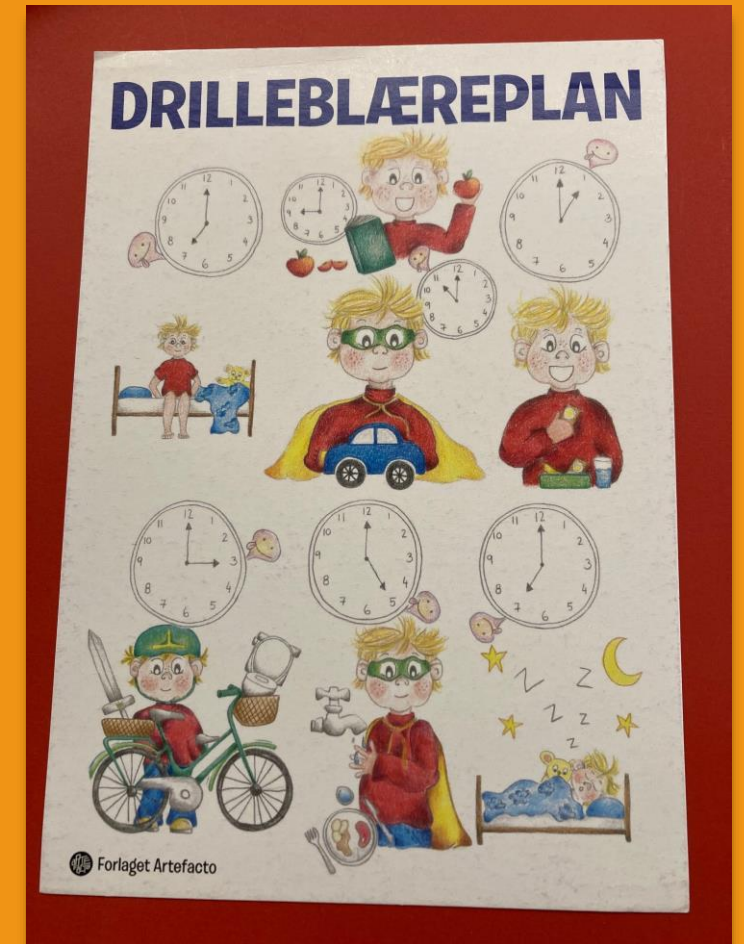
14. Tro kan flytte bjerge.

Hvad gør vi?

Allerede når barnet er omkring 1½-2 år, kan de voksne omkring barnet hjælpe med at skabe gode vaner i forhold til potte og toilet samt på at have fokus på gode drikkevaner.

Dagtilbud er ofte involveret i børns renlighedsproces. Pædagogerne er gode til det.

Når noget er anderledes end forventet, har vi tit brug for hinanden, som sparringspartnere. Sundhedsplejersker kan bidrage med en sundhedsfaglig viden, og kan desuden bidrage med et nyt syn ind i processen for det konkrete barn samt give følgeskab i håndholdte forløb.



Vi ønsker jer en
god proces



Hvad er inkontinens?

Hvis børn ikke er helt i mål med renligheden, når de er 4-5 år (afføring 4 år og tis 5 år), så kaldes det **inkontinens** - det drejer sig om ned til få dråber urin og eller bremsestreger i underbukserne

De fleste af de børn der har inkontinens, har **primær inkontinens**, det vil sige at de *aldrig har været helt i mål med renligheden*.

Hvis barnet tidligere har været helt TÆT OG TØR i en eller flere perioder før det igen er blevet inkontinent, kaldes det **sekundær inkontinens**

Enuresis betyder ufrivillig natlig vandladning

Definition af urininkontinens:

- Alder > 5 år
- > 1 ufrivillig vandladning pr. måned dvs. mindst to ufrivillige vandladninger pr. måned
- Varighed >3 måneder

Afføringsinkontinens defineres som afgang af afføring på et upassende sted

Hvad er årsagerne til inkontinens?

- Når børn ikke registrer at de skal på toilettet
- For lille blære
- Overaktiv blære
- Uhensigtsmæssig væskeindtagelse (ofte for lidt)
- Uhensigtsmæssige toiletvaner
- Forstoppelse
- Af forskellige grunde modstand mod at komme af med bleen og/eller sidde på toilettet
- Sjældent sygdomme eller medfødte misdannelser





Hvordan ved du, om dit barn er forstoppet?

Man taler om forstoppelse, når mindst 2 af følgende symptomer er til stede:

- Barnet har **2 eller færre afføringer om ugen**.
- Barnet på 4 år eller ældre har **mindst ét afføringsuheld om ugen**.
- Barnets afføringer er **hårde og/eller smertefulde** at komme af med.
- Barnet har **store afføringer**, som er svære at skylle ud.
- Barnet har **tilbageholdelsesadfærd**. Det kan du fx se ved, at barnet står med krydsede ben, ikke vil på toilettet eller gemmer sig, når det har afføringstrang.
- Barnets afføring er enten en **type 1, 2, 5, 6 eller 7 ifølge Bristol-skalaen**.



BRISTOL-SKALAEN



TYPE 1 Separate hårde klumper, der ligner nødder



TYPE 2 Pølseform, men med klumper



TYPE 3 Ligner en pølse, men med revner på ydersiden



TYPE 4 Ligner en pølse eller slange, blød og smidig



TYPE 5 Bløde klumper med skarpe kanter (let at få ud)



TYPE 6 Iturevne småstykker



TYPE 7 Vandig uden klumper. Kun væske

Hvad gør vi?

For alle børn med inkontinens gælder

Hensigtsmæssig væskeindtagelse

Barnet skal drikke 2/3 af væskebehovet inden kl. 16

- for en 5 årig er det ca. 700 ml inden kl. 16
- for en 10 årig er det ca. 1000 ml inden kl. 16

Gode toiletrutiner afhængigt af barnets udfordringer

- barnet sidder rigtigt på toilettet
- kommer af sted på de rette tidspunkter
- bruger tid nok på toiletbesøget

Også hjælpe barnet mentalt
f.eks. ved eksternalisering

Alle fagpersoner omkring børn med inkontinens
kan hente opdateret viden på TÆT og TØR

