

# TOALETA



Tento materiál byl vytvořen v Rané péči Diakonie Stodůlky v rámci projektu „Raná péče v Ústeckém kraji“.

## Nácvik na toaletu

Toaletní dovednosti jsou důležitou součástí sebeobslužných dovedností dítěte. Zcela obecně lze říci, že s nácvikem na toaletu je možné začít okolo dvou let věku dítěte – ve věku, kdy zpravidla dochází k vědomé kontrole a ovládání svěračů. Zralost dítěte a vývojové stadium, ve kterém se nachází, je pro uvažovaný nácvik skutečností důležitější, než chronologický věk dítěte. Ovládání svěračů moče a stolice je totiž zásadně závislá na zrání nervové soustavy. Ze zkušenosti vyplývá, že kontrola udržení stolice většinou předchází kontrole moče.

### Několik ukazatelů, že je čas začít s nácvikem na toaletu:

- dítě by mělo být schopno samostatně sedět nebo sedět s dopomocí několik minut
- nemělo by mít stolici v průběhu noci
- mělo by vydržet alespoň 1 hodinu se suchými plenkami
- mělo by umět rozeznat, že je počůrané či pokakané
- mělo by rozumět jednoduchým instrukcím
- mělo by být schopno vyjádřit své potřeby pomocí slov nebo zvuků, gest a obrázků
- mělo by chápat, k čemu toaleta slouží

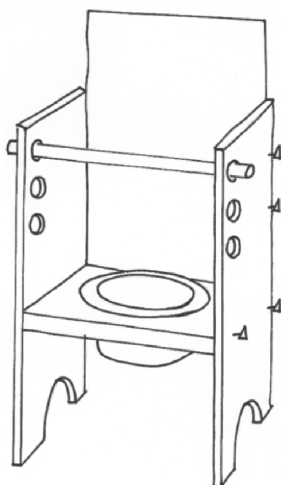
### Co je důležité pro nácvik toaletních dovedností:

- chození na nočník je součástí denního režimu dítěte, proto se ho snažíme vysazovat v pravidelných intervalech
- posadíme-li dítě na nočník hned po probuzení, je větší možnost, že bude úspěšné. Vykoná-li potřebu do nočníku, velmi ho chválíme. Posilujeme tím pozitivní zkušenost, která je velmi důležitá pro pochopení smyslu toalety a zároveň motivující k opakování
- dítě vysazujeme na nočník vždy přibližně 20 minut po jídle
- letní měsíce mohou usnadnit a urychlit nácvik ovládání svěračů – dítě je lehce oblečeno, popř. se může pohybovat zcela nahatě
- dbáme na výběr nočníku: sed na něm musí být pro dítě stabilní a komfortní. Strach z pádu může velmi negativně ovlivnit nácvik (viz obrázky níže):

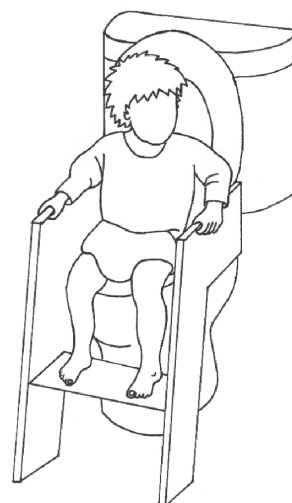
■ vnitřní nástavec na WC



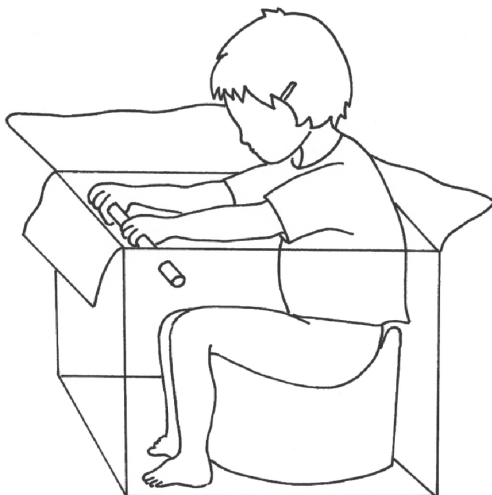
■ nočník s oporou ze tří stran a madlem



■ nástavec zabezpečuje podložení nohou a možnost držení rukama



- nočník můžeme vložit do krabice, obrácené židle či koše na prádlo. Zajistíme tak dítěti dostatek opory kolem tělíčka. Také je důležité zajistit oporu chodidel.



- před zahájením nácviu na nočník dávejte dítěti tréninkové plenky nebo pleny látkové, aby lépe identifikovalo potřebu (pleny papírové jsou tak absorpční, že děti často necítí pocit vlhka)
- doba strávená na nočníku by neměla být pro dítě dlouhá
- dítě musí být pozitivně motivované
- je otázkou, zda dítě motivovat při sezení na nočníku hrou – pro některé může mít odpoutání pozornosti na nácviu negativní vliv, pro jiné dítě může být prospěšné a nácviu mu zpříjemnit

### **Nácviu toaletních dovedností dětí s fyzickým postižením:**

- pro vyprazdňování je nutné, aby bylo uvolněno pánevní dno a svěrače; dítě by mělo cítit stabilitu v oblasti trupu
- nožky v kyčlích mírně ohnuty, stehna mírně od sebe
- pro zajištění této polohy je možné využít oporu rodiče



- rodič fixuje pánev a odděluje stehna dítěti, zároveň poskytuje oporu zad přímo na toaletě

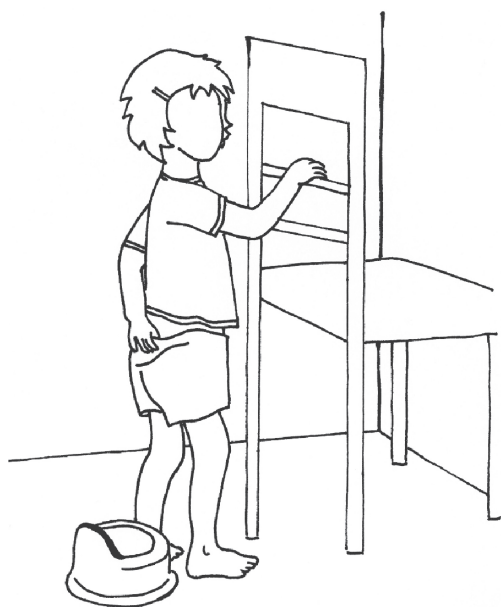


- totéž probíhá na židli, dítě sedí na nočníku

- další možností jsou speciální nástavce na toaletu, také madla v jejím bezprostředním okolí

## Soběstačnost při užívání toalety:

- součástí sebeobsluhy při nácviku toaletních dovedností je svlékání a oblékání dolní poloviny těla, také hygiena po použití záchodu – utření a umytí rukou
- u dětí s fyzickým postižením je dobré vybírat kalhoty na gumu a volnější spodní prádlo
- nacvičujeme-li s chlapcem močení ve stoje, můžeme zpestřit nácvik tím, že vložíme do toalety předmět, na který se snažíme proud moči zacílit
- zpočátku je snazší užívat vlhčené ubrousky než klasický toaletní papír
- pro nácvik mytí rukou můžeme používat misku s vodou a mýdlem, která je snadněji přístupná než umyvadlo
- polohy, které u malých dětí napomáhají k vyprazdňování: podložení zadečku v poloze na zádech (v případě, že si dítě aktivně nehraje s nožkami), polohování na trupu rodiče (v případě, že nemají rády polohu na bříšku)
- u dětí méně pohyblivých hrozí riziko zácpy: ta způsobuje bolest břicha, nechutenství, má vliv na funkci močového měchýře a zvyšuje riziko infekce močových cest. Prevence zácpy: dostatek tekutin, strava bohatá na vlákninu, masáž v oblasti břicha, cvičení
- pro děti s velkým svalovým napětím (spasticitou) je stabilní poloha na nočníku velmi těžko dosažitelná. Pro uvolnění zvýšeného svalového napětí a vyprázdnění potřebuje dítě naklopení pánve dopředu
- děti s míšními lézemi, se spinou bifidou, potřebují zcela odlišný přístup: je-li léze v bederní oblasti, není možná kontrola vyprazdňování. Komplikací mohou být též dislokované kyčle a omezený rozsah pohybu dolních končetin
- děti s kognitivními poruchami potřebují delší časové období pro nácvik, ale zpravidla v této oblasti soběstačnosti postupně dosáhnou



- Způsoby, jak usnadnit dítěti svlékání dolní poloviny těla, také použití nočníku.

Použitá literatura:



Bower, E. 2008. Finnie's Handling the Young Child with Cerebral Palsy at Home. 4th ed. Butterworth-Heinemann. Čína. S. 184-188. ISBN 978-0-7506-8810-9

Case-Smith, J. 2005. Occupational Therapy for Children 5th ed. Mosby Publishers. St. Louis. S. 542-546. ISBN 978-0-323-02873-8

Hinchcliffe, A. 2007. Children with Cerebral Palsy, A Manual for Therapist, Parents and Community Workers. 2nd ed. Sage Publications. New Delhi. S. 166-168. ISBN 978-0-7619-3560-5

Krivošíková, M. 2002. Studijní materiály předmětu Ergoterapie v pediatrii, 1 LF UK

Vítová, V. 2012. Materiály ze semináře Podpora soběstačnosti dětí se zdravotním znevýhodněním