



Odplenkování

metodika nácviku používání

toalety

aneb

Nikdy není pozdě

Mgr. Lucie Vozáková, BCBA (ABA Brno)

O b s a h

1

Úvod a nejčastější mýty

2

Dva přístupy k tréninku

3

Praktická aplikace

4

Diskuse a otázky

01

Úvod a mýty o tréninku toalety

Je už příliš velký.

Naučí se sám až bude připravený.

Má XY syndrom, nemůže se naučit.

Nemá prerekvizity k tomu, aby se to naučil

Prerekvizity?

- zůstane suchý alespoň 2h
- má pravidelné časy, kdy chodí na velkou
- následuje jednoduché instrukce
- ukazuje určité nepohodlí ve špinavé plínce
- říká si o použití záchodu/nočníku
- říká si o to, aby nosil spodní prádlo
- natahuje si a vysvléká kalhoty sám
- a podobné...

Mainstreamové proudy

- Brazelton Way (Brazeltonův přístup)
 - dítě si má myslet, že trénink toalety byl jeho nápad, ne dospělého
 - některé z těch nápadů jsou: nachystat společně toaletu, vysypávání plíny do záchodu, plně oblečené dítě sedí na míse, jít do obchodu a koupit si nočník
 - sezení dítěte na záchodě a skutečné vyprazdňování by se mělo dít spontánně
 - pokud dítě reaguje negativně na jakýkoliv krok, rada zní zastavit a stáhnout se, vše se musí dít podle tempa dítěte
 - propagován Americkou akademií pediatriů a Kanadskou pediatrickou společností

Mainstrem ve světě tréninku toalety

- Dr. Phil
 - základ: vzít panenku, být hodně nadšený, nechat ji se “vyčurat”, potom necháme/navrháme dítě to zkusit a jsme opět nadšení, pokud dítě udělá to, co udělala panenka



- Jak Vám tohle fungovalo?
- Potřebujeme dobré instrukce! Trénink na toaletu je celý o dobrých instrukcích

Trénink toalety je o dobrých instrukcích

- správná sekvence
- systematické plánování
- systematické provedení

- nutné je začít tam, kde je dítě - na jaké úrovni
- instrukce, která zahrnuje vhodné motivace a opravy chyb (feedback)

- MOTIVACE JE KLÍČ (a je to nastějšší důvod proč trénink nefunguje)



Dva přístupy, jak na to



DELŠÍ CESTA

- ne tolik intenzivní, během dne, po několik týdnů
- většinou před/školní děti, adolescenti, dospělí

implementace doma nebo ve škole



KRATŠÍ CESTA

- velmi intenzivní, během 5-10 dní doma, 8-10h denně
- nejsnazší s malými dětmi, v rané intervenci a/nebo mohou zůstat doma po tento čas





Delší cesta

Má 4 hlavní fáze:

1) Denní trénink močení (čurání)

subfáze: návštěvy a iniciace

2) Denní trénink defekace (kakání)

subfáze: návštěvy a iniciace

3) Noční trénink močení

4) Noční trénink defekace



Denní
trénink

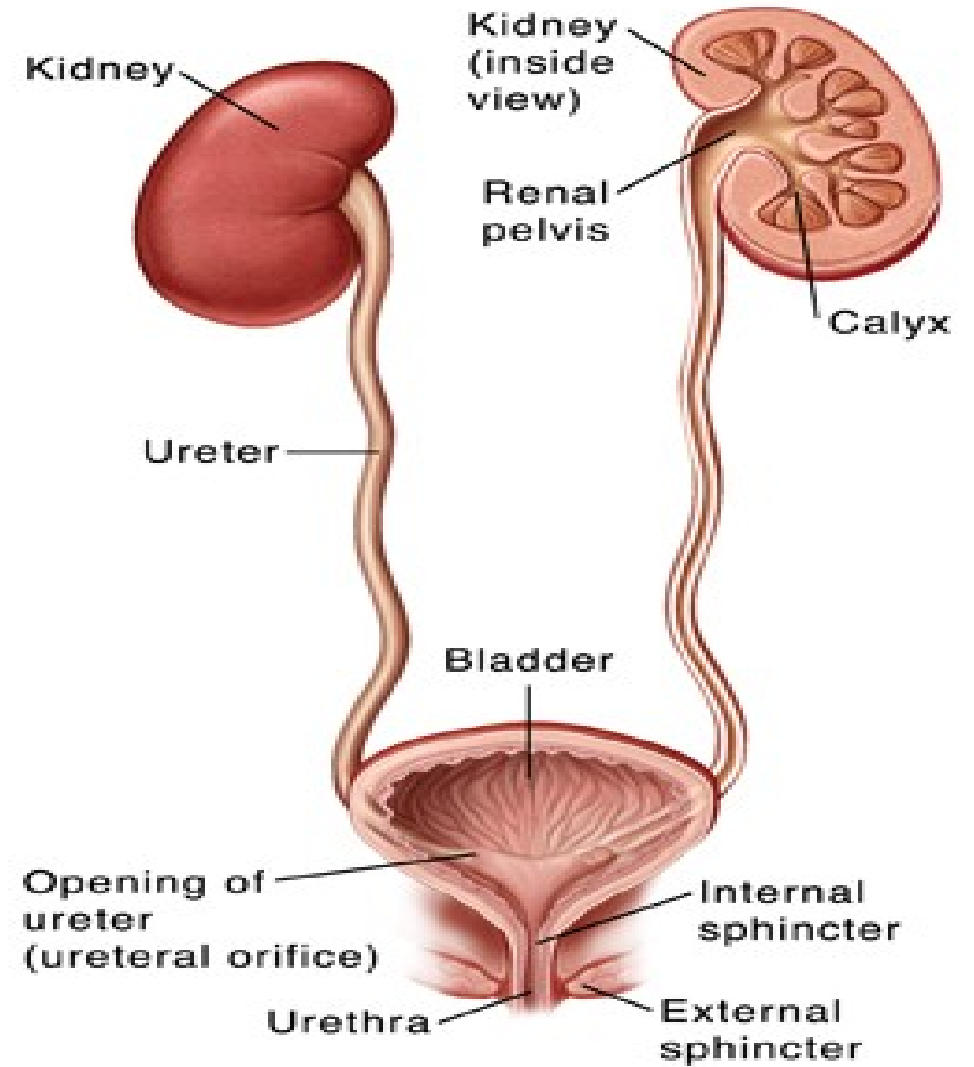
- čurání
- kakání

Noční
trénink

- čurání
- kakání



Anatomie





Příprava: doktor

- Jakoukoliv obavu ohledně zdravotní stránky řešte s lékařem před začátkem
 - neurogení měchýř
 - časté záněty měchýře
 - poruchu močového traktu
 - apod.
- jakoukoliv menší obavu - je to problém? V 99% Vám doktor řekne, že je to v pořádku.



Příprava: připravte sami sebe

- důležité: jedná se o instruktážní výzvu, ne behaviorální problém
- rozumějte, že budete odnaučovat staré návyky ve stejnou chvíli jako učíte nové
- nerámujte si to jako souboj sil
- plánujte, dýchejte, zůstaňte klidní
- odměňujte také sebe! za progres, i výdrž
- A hlavně: ŘÍKÁ SE JIM NEHODY Z DOBRÉHO DŮVODU!



Příprava: Kdo? Kde?

- nemusíte trénovat ve všech prostředích zároveň
- týmové rozhodnutí
 - kdo má motivaci a dodrží závazek
 - kdo má energii a čas
 - kdo bude skutečně schopný následovat program po dobu příštích 1-3 měsíců
 - kdo je schopný a ochotný vzdát se plen



Příprava: Oblečení

- musíte se vzdát plen v prostředí, ve kterém budete učit!
- je skoro nemožné někoho naučit, pokud je stále v plenách
- nemůžete snadno říct, kdy jsou mokří a kdy suší
- a ani děti samy!
- zbavit se všeho, co absorbuje
- v tréninkovém prostředí - klasické spodní prádlo, mohou být nepromokavé kalhoty přes toto prádlo, tréninkové slipy, kalhotky
- svrchní kalhotky



Příprava: Motivace

- identifikujte několik věcí, aktivit, apod., které mohou posloužit jako posílení při tréninku
 - tyto by neměly být dostupné v jinou dobu
 - oblíbené pochutiny, nápoje, hračky, volnočasové aktivity
 - mějte tyto věci dostupné v koupelně (ihned dostupné)
 - samozřejmě i pochvala společně s těmito motivátory (ale není speciální)



Příprava: Pohodlí

- raději hned učit na toaletu (vynechat nočník)
- pro chlapce se musíme rozhodnout, zda budou stát nebo sedět (fyzická schopnost, věk, individuální preference) - alespoň ze začátku
- chlapci mohou být více samostatní a v bezpečí na veřejných místech
- pohodlí - stolička, sedátko dostatečně stabilní, nic nesmí rušit uvolnění, polstrování s madly u rukou



Příprava: Komunikace

- běžně si doma neříkáme, neptáme se, prostě jdeme, ale někde musíme (škola) - proto musíte mít způsob, jak na to
- pro děti, které mají omezené řečové dovednosti nebo žádné - poskytněte znak nebo jiný druh symbolu pro "záchod"
- začněte budovat již od začátku
- pokud dítě mluví, vždy modelujte, co by mělo říct
- doma svolení neučíte





Fáze 1 - návštěva toalety

Na konci této fáze (výlety na toaletu - čurání) se dítě naučí: čurat do záchodu, pokud je tam odvedeno někým v pravidelných intervalech v tréninkovém prostředí a zůstane suché v intervalech mimo tyto návštěvy (opět v tréninkovém prostředí).

Fáze 1

- zatím si nemusí říkat, že potřebuje jít nebo jít samo (iniciovat), když potřebuje
- nemusí být bez nehod v netréninkovém prostředí
- může dále potřebovat asistenci se stahováním/natahováním kalhot, utíráním, splachováním, umýváním rukou apod.
- **Cíl: když tě vezmu, jdeme a vyčuráme se**
- nejdůležitější na fázi 1 je - zjistit, jak často dítě brát

Fáze 1 - jak často brát na toaletu

- Zaznamenáváte, jak často je dítě mokré
 - toto je velmi důležité pro individualizaci harmonogramu!
 - po dobu 5-7 dní v tréninkovém prostředí, zkontrolujte dítě každých 30 minut, abyste viděli, zda je suché nebo mokré
 - pokud suché: neděláte nic, pokud mokré: vyměňte plenu jako běžně
 - zaznamenejte si M (mokrý), S (suchý) do záznamového listu a k tomu příslušný čas
 - jediné co děláte, sbíráte data, jak je na tom dítě po 30 minutách
 - poté musíte spočítat průměrný čas, kdy je dítě suché

Fáze 1 - matematika (průměr)

- nejprve sčítejte pro každý den zvlášť:
 - sečtěte počet hodin, za který jste zaznamenávali data každý den
 - sečtěte počet mokrých (nepočítejte, pokud přijelo dítě ze školy mokré)
 - vydělte počet hodin součtem mokrých
 - Příklad: $6 \text{ hodin} / 6 \text{ M} = 1 \text{ h}$
 - Příklad: $6 \text{ hodin} / 2 \text{ M} = 3 \text{ h}$
 - Příklad: $6 \text{ hodin} / 12 \text{ M} = 0,5 \text{ h}$
- poté sečtěte průměry za jednotlivé dny a vydělte počtem dní (celkový průměr)
- Příklad: Po: 1h, Út: 1,5h, St: 1,3h, Čt: 1,625h, Pá: 0,75h $\Rightarrow 6,175 / 5 \text{ dní} = 1,235 \text{ h}$ (0,235 x 60 min)
- = **1h 15min**



Fáze 1 - návštěva toalety

- v daný čas (na základě vašich výpočtů) řekněte něco jako “je čas jít na záchod” “jdeme na záchod”
- NEPTEJTE SE - SDĚLUJTE!
- víte, že je dost plný měchýř a dítě musí jít - víte to, protože jste si to spočítali
- říct/znakovat/dejte mu obrázek, který jste vybrali
 - modelujete (ukazujete), co chcete, aby dělalo v pozdější fázi
 - berete a ukazujete až tehdy, kdy jdete směrem na toaletu (ne dřív)
- na záchodě používejte dopomoc zezadu, pokud je potřeba, pomáhejte a asistujte
- jakmile jste na záchodě - přestanete mluvit!
- víte, že dítě chce (vypočítali jste si to): zůstaňte dokud se nevyčurá anebo pokud sedí 5-10 minut, dejte mu 5 minut mimo a opakujte, dokud se nevyčurá
- pokud dítě začne během pauzy čurat, utíkejte na záchod, abyste chytili alespoň část (nechcete být daleko)

Fáze 1 - návštěva toalety

- až dítě dokončí! čurání do záchodu, poskytněte posílení
 - nebuďte příliš nadšení během toho, co čurá - mohlo by přestat předtím, než je hotové
 - nezapomeňte přidat hodně pochvaly a jiného pozitivního feedbacku!!!
 - NIKDY neříkejte: Když se vyčůráš, dostaneš XY. Prostě to jen uděláte - když se vyčůrá, dostane XY
 - vyvarujte se korektivních a negativních komentářů - počůral ses, teď nedostaneš XY / nevyčůral ses, tak nebude XY (nechceme se přetahovat, kdo je silnější)
 - poté, co se vyčůrá, pomozte se vším, co bude třeba (utření, spláchnutí, oblečení)
 - v této fázi je dobré učit také umývání rukou, pokud je to potřeba
 - zaznamenejte si T (čas) do záznamového archu
 - pochvalte sebe
 - opakujte znovu po dané době



Fáze 1 - návštěva toalety



- pokud se mezi výlety vyskytne nehoda, převlečete dítě do čistého oblečení rychle a přirozeně
- NEMLUVTE o tom (neměl jsi se počůrat, mámu to mrzí, ...), nevysvětľujte, nehubujte...
- NESTRÁVÍTE tím moc času - co nejrychleji vše uklidte
- NENECHÁVEJTE dítě uklízet, umývat oblečení apod.
- v podstatě nehodu co nejvíce ignorujeme (převlečeme takovým způsobem, který minimalizuje pozornost nehodám a nevyžaduje interakci s vámi)
- zaznamenejte N (čas) do záznamového listu
- pamatujte: byla to nehoda!
- snažte se vytvořit co největší rozdíl mezi tím, kdy dítě čurá do záchodu a tím, když se stane nehoda (HODNĚ VS NIC)
- restartujte časový interval! (pokud chodíte každou hodinu a 5 minut, od té doby, co je dítě znovu v suchém - počítáte znovu hodinu a 5 minut)

Fáze 1 - návštěva toalety

- na konci dne sečtete počet T a N
- ideálně si udělejte jednoduchý graf vašeho progresu
- pokračujete ve fázi 1, dokud dítě není úspěšné na alespoň 95% (ideálně 100%) po dobu 2 týdnů
- nic neměňte dokud nejste na těchto procentech po dobu dvou týdnů (pořád stejné intervaly, pořád motivátor pokaždé, neřešte nehody)
- samozřejmě pokud se dítě kdykoliv mezi dvěma výlety zeptá, nebo si řekne o toaletu - SKVĚLÉ! (velmi posilněte) a samozřejmě jděte (i mimo rozvrh)
- V TÉTO CHVÍLI UMÍTE FÁZI 1 A MŮŽETE PŘEJÍT K VLASTNÍ INICIACI (FÁZE 2)



Otázky k fázi 1?





Fáze 2 - vlastní iniciace

Na konci této fáze (vlastní iniciace - čurání) se dítě naučí: čurat do toalety, **když potřebuje** (v tréninkovém prostředí) bez toho, aniž by ho někdo musel vzít nebo mu to připomínat. Dítě stále může potřebovat asistenci s dalšími úkony na toaletě.

Fáze 2

- často začnou děti tuto fázi spontánně během fáze 1, nebo si začnete všimnout tzv. poslíčků, že dítě potřebuje
- nemusí být bez nehod v netréninkovém prostředí
- může dále potřebovat asistenci se stahováním/natahováním kalhot, utíráním, splachováním, umýváním rukou apod.
- **Cíl: když chci, jdu a vyčurám se sám**
- nejdůležitější na této fázi je nepřestávat posilovat (motivátory)

Fáze 2 - vlastní iniciace

- děti často začnou s poslíčky:
 - tanečky, chytání se mezi nohy
 - vezme vás za ruku a táhne k záchodu
 - použije slovo / znak / symbol
 - stojí u dveří od třídy / koupelny a tváří se nervózně

... pokud se cokoliv z toho stane NEPTEJTE SE “POTŘEBUJEŠ NA ZÁCHOD?”

- jakmile vidíte poslíčky, poskytněte feedback “vidím, že se ti chce” a prostě jděte
- velmi odměňte, pokud se vyčůrá (pokud ne, nic se neděje)



Fáze 2 - vlastní iniciace

- pokud dítě nevysílá žádné signály, začněte s prodlužováním časových intervalů velmi pozvolna (o 5 - 10 - 15 minut) - velmi pomalu
- to dá dítěti příležitost, aby bylo iniciativní a vyslalo některý ze signálů
- začnete až když máte velmi silnou fázi 1 (95-100% alespoň 2 týdny)
- “zapomínáte”, že máte dítě vzít
- nečekejte moc dlouho, nechcete ztratit fázi 1, ale můžete se dostat z rozvrhu 1h 5 minut na 1h a 10 minut
- chcete jen dávat příležitost (dá signál, nebo jde sám)



Fáze 2 - vlastní iniciace

- nehody se zde mohou lehce navýšit po několik prvních dní této fáze
- pokud by šlo o dramatické navýšení nebo po delší dobu (více než pár dní)
 - přešli jste do této fáze příliš rychle - vraťte se k fázi 1 na další týden, dva
 - nevidíte poslíčky - buďte více všímaví (poradte se)
 - zapomínáte na motivátory, nejsou již tak silné - napravte to

Tato fáze je hotová, když dítě samo iniciuje (jde, když potřebuje) a zůstává suché na 100% po dobu alespoň 2 týdnů. **POŘÁD POUŽÍVÁTE MOTIVÁTORY.**

Odstraňování motivátorů

- až teď a jen teď, je čas začít postupně odstraňovat motivátory
- můžete použít žetonkový systém a postupně navyšovat počet žetonů, které dítě potřebuje, aby dostalo motivátor (2x se vyčůrá - motivátor, 3x se vyčůrá - motivátor...) - postupně navyšovat
- většinou je to 2-3 dny na jedné úrovni, poté můžete odstraňovat dále (ale je to individuální)
- odstraňujte tak dlouho, dokud si nejste jistí, že již motivátory nepotřebujete
- tady můžete začít s tzv. “odměnami pro velké holky/kluky” jako náhrada za menší posílení (spodní prádlo pro velké kluky a holky)
- idea: svět je otevřen novým možnostem, které teď můžeme dělat



Otázky k tréninku čurání?





Fáze 3 - návštěvy toalety (kakání)

Na konci této fáze (výlety na toaletu - kakání) se dítě naučí: vykakat se, když ho někdo jiný vezme ve specifický čas během dne v tréninkovém prostředí a zůstává suché mezi těmito výlety.



Příprava: doktor

- Jakoukoliv obavu ohledně zdravotní stránky řešte s lékařem před začátkem
 - chronický průjem
 - chronická zácpa
 - zvětšené střevo
 - oslabený svěrač
 - a jiné



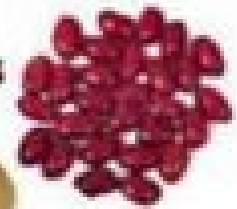


Příprava: stravování

- je nutné mít dostatek vlákniny a dostatek tekutin, aby bylo hovínko hladké
- vláknina: ovoce, zelenina, obiloviny, otruby, čekankový sirup
- tekutiny: voda, džus (obzvláště jablečný, hruškový, meruňkový)
- omezte bílé jídlo (rýže, těstoviny, bílý chleba), smažené, banány, mléko a další mléčné produkty (lepší jsou zakysané)
- zácpa může být známka laktózové intolerance - vyměňte za sojové mléko

High Fiber Food

Beans



Whole Grains



Vegetables



Fruits



Nuts



Seeds



Fáze 3 - návštěvy toalety (kakání)

- Dítě se vykaká, když ho někdo vezme
- nemusí si říkat o “kakání” (používat znak nebo symbol)
- nemusí být bez nehod mimo tréninkové prostředí
- může stále potřebovat pomoc s dalšími úkony kolem kakání na konci této fáze
- v 50% případů se dítě naučí také kakat, když se naučí čurat
- není tak snadné udělat si rozvrh jako u čurání



Fáze 3 - jak často brát na toaletu

- Zaznamenejte si časy během dne, kdy je dítě pokakané
 - když upravíte stravu (tekutiny a cvičení), většinou je kakání více méně pravidelné
 - často se děje ráno, krátce po snídani či jiném jídle, nebo po relaxačních a fyzických aktivitách
 - zaznamenejte si pouze, kdy se tak děje a pomozte s přeslečením do čistého po dobu 1-2 týdnů
 - není to přesný čas, ale většinou okno
 - najděte si 1-3 nejčastější denní okna (nejčastěji chodíme 1x denně)
 - 5-10 minut předtím, než začne okno, vezměte dítě na toaletu a nechte ho sedět 10-15 minut - odpočiňte si - zopakujte
 - často je efektivní nechat dítě sedět po určitou dobu před oblíbenou aktivitou a použít aktivitu jako motivátor
 - udělejte sezení příjemné! Pamatujte: víte, že pravděpodobně potřebuje jít.

Fáze 3 - návštěvy toalety (kakání)



- pokud se vykaká do záchodu - velké posílení, hodně motivátorů a pochvaly a pomozte dítěti se utřít, pokud to potřebuje atd.
- pokud se vyskytne nehoda mimo okno/okna, ve kterých dítě berete, bez řečí uklidte, umyjte dítě, minimální pozornost a interakce kvůli nehodě (stejně jako při učení čurání) - nic se neděje
- pokračujte, dokud nejste úspěšní na 95-100% bez nehod po dobu alespoň 2 týdnů a poté se rozhodněte:
 - budete učit tuto fázi v dalších prostředích (ne jen doma nebo ve škole) - pamatujte, že dítě nemusí v tuto chvíli být naučené v jiných prostředích!
 - nebo se posunete do fáze 4 (vlastní iniciace) v původním tréninkovém prostředí
- nezapomeňte dítě učit se utřít - doporučení: vlhčené ubrousky (chcete začít brzy, může to trvat déle) - dítě není úplně samostatné dokud není schopné se samo utřít



Fáze 4 - vlastní iniciace (kakání)

Na konci této fáze (vlastní iniciace - kakání) se dítě naučí: vykakat se, **když potřebuje** během dne v tréninkovém prostředí aniž by mu musel někdo připomínat, nebo ho brát, a zůstává suché během dne. Stále může potřebovat asistenci s dalšími činnostmi na toaletě.

Fáze 4 - vlastní iniciace (kakání)

- děti často začnou s poslíčky (stejně jako u čurání):
 - tanečky, chytání se mezi nohy
 - prdění, smrad...
 - vezme vás za ruku a táhne k záchodu
 - použije slovo / znak / symbol
 - stojí u dveří od třídy / koupelny a tváří se nervózně

... pokud se cokoliv z toho stane NEPTEJTE SE “POTŘEBUJEŠ NA ZÁCHOD?”

- jakmile vidíte poslíčky, poskytněte feedback “vidím, že se ti chce” a prostě jděte

- velmi odměňte, pokud se vykaká (pokud ne, nic se neděje) - i když pro čurání už třeba máte žetonky nebo nic!



Fáze 4 - vlastní iniciace (kakání)

- nehody se zde mohou lehce navýšit po několik prvních dní této fáze
- pokud by šlo o dramatické navýšení nebo po delší dobu (více než pár dní)
 - přešli jste do této fáze příliš rychle - vraťte se k fázi 1 na další týden, dva
 - nevidíte poslíčky - buďte více všímaví (poradte se)
 - zapomínáte na motivátory, nejsou již tak silné - napravte to

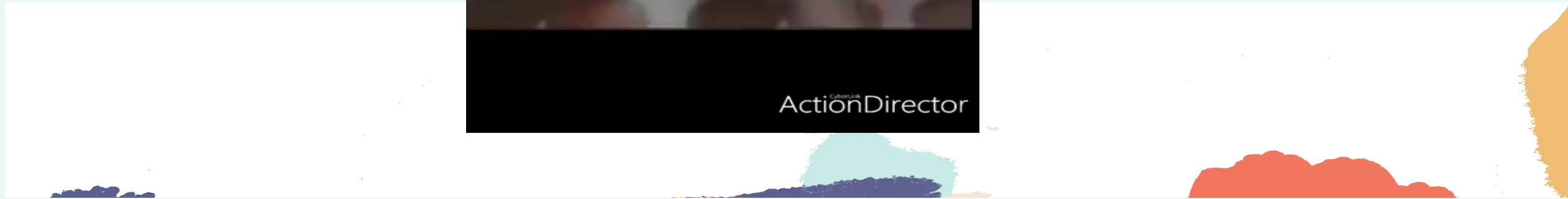
Tato fáze je hotová, když dítě samo iniciuje (jde, když potřebuje) a zůstává suché na 100% po dobu alespoň 2 týdnů. **POŘÁD POUŽÍVÁTE MOTIVÁTORY.**

Odstraňování motivátorů

- až teď a jen teď, je čas začít postupně odstraňovat motivátory
 - můžete použít žetonkový systém a postupně navyšovat počet žetonů, které dítě potřebuje, aby dostalo motivátor (2x se vykáká - motivátor, 3x se vykáká - motivátor...) - postupně navyšovat
 - většinou je to 2-3 dny na jedné úrovni, poté můžete odstraňovat dále (ale je to individuální)
 - odstraňujte tak dlouho, dokud si nejste jistí, že již motivátory nepotřebujete
 - tady můžete začít s tzv. “odměnami pro velké holky/kluky” jako náhraza menší posílení (spodní prádlo pro velké kluky a holky)
 - idea: svět je otevřen novým možnostem, které teď můžeme dělat
-
- stejný postup

Utírání se

- často je problematické - senzorický problém / zvyk
- neučte, dokud nezvládáte jednotlivé fáze toalety!
- použijte vlhčené ubrousky pro začátek (ale hned od začátku nesplachovat, ale do koše)
- neopouštějte koupelnu, dokud se neutřete
- trénujte i mimo koupelnu/toaletu (miska s burákovým máslem, balonky)
- využijte učení postupnými kroky
- začněte co nejdříve
- připravte se na nehody
- některé děti preferují bidet





Otázky k tréninku kakání?



Noční pomočování

Fakta:

- častější u kluků
- 1 z 4 u 5-letých dětí
- 1 z 10 u 6-letých dětí
- 1 ze 14 u 7-letých
- 1 ze 20 u 8-letých
- 1 z 33 u 10-letých
- 1 z 50 u 17-etých
- 1 ze 100 dospělých
- a 1 z 150 armádních branců :)
- >> není to tak výjimečný problém, velmi často stačí počkat, pokud umí dítě během dne

Noční pomočování

- genetika: pokud jeden z rodičů se počůrával - 40% šance, že i dítě, pokud oba rodiče - 70% šance
- hormony: někteří lidé, kteří se pomočují v noci mají nízkou hladinu antidiuretického hormonu (ADH), který potlačuje tvorbu moči v noci u většiny lidí (desmopressin nasal spray)
- často se jedná o tvrdé spáče
- kofein

> občas stačí vyřešit tyto překážky

A zároveň si říct, co je priorita? Nerušený spánek nebo večerní toaleta?

<http://www.enuretickyalarm.cz/>

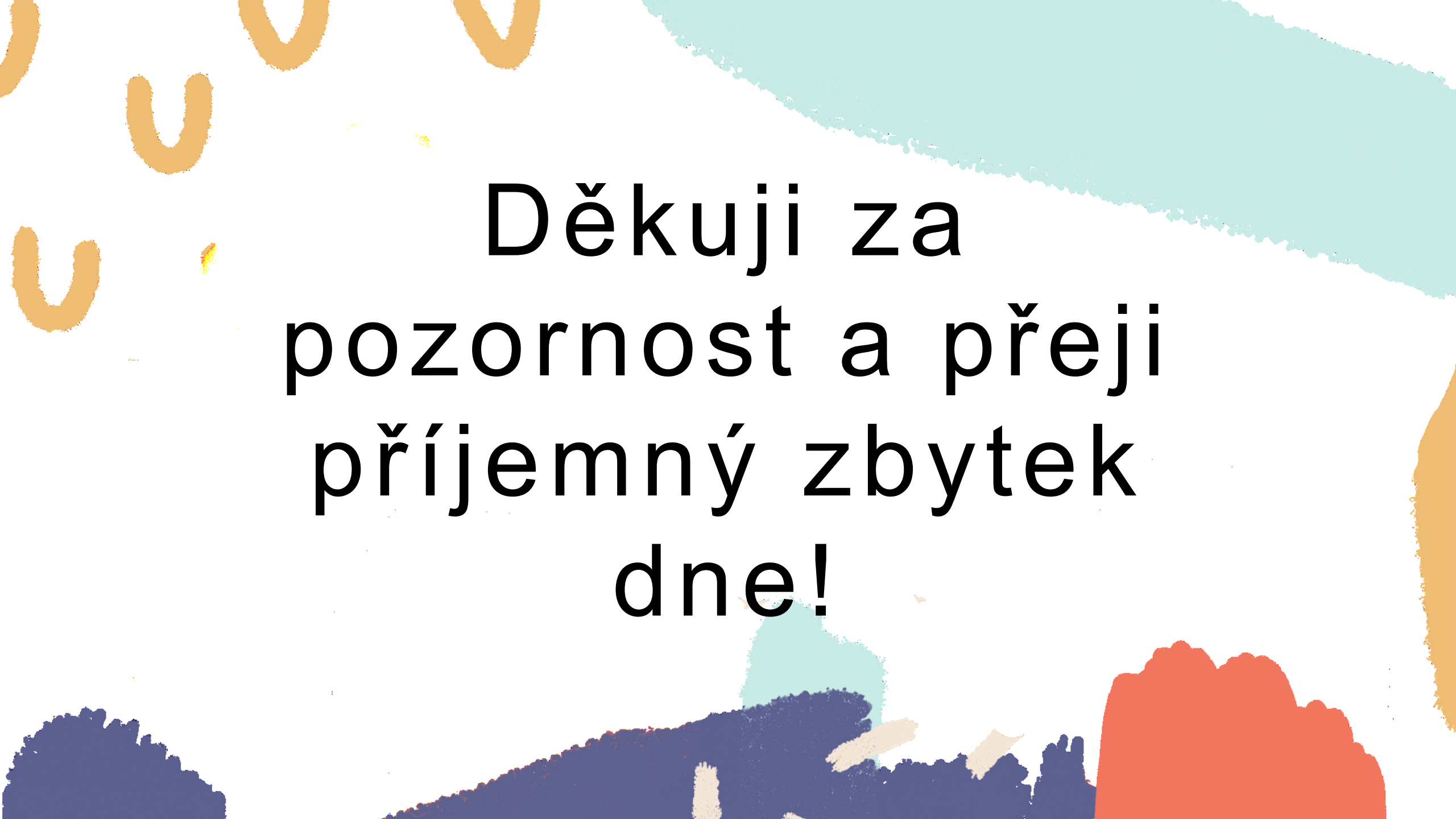


Diskuse



Směle do toho!

“Předtím, než se stanete rukojmím tréninku toalety, zazásobujte se základními potřebami jako jsou toaletní papír, utěrky, čisté prádlo, víno... hlavně víno!”

The background features a white canvas with several decorative elements. In the top-left corner, there are several orange U-shaped brushstrokes of varying sizes. A large, light teal brushstroke sweeps across the top-right. At the bottom, there are dark blue and red brushstrokes, with a small orange brushstroke on the right side. The text is centered in a bold, black, sans-serif font.

Děkuji za
pozornost a přeji
příjemný zbytek
dne!