

# POO GAME™

Οδηγός για Γονείς



# Εισαγωγή

Προτού ξεκινήσετε τη διαδικασία κένωσης του εντέρου του παιδιού σας θα πρέπει να λάβετε αναλυτικές οδηγίες από κάποιον επαγγελματία υγείας.

## Παίξε και μάθε

Καθώς μεγαλώνει το παιδί σας, θα θέλει όλο και πιο πολύ να γίνεται ανεξάρτητο. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Μπορεί ήδη να δείχνει σημάδια που να δηλώνουν ότι θέλει να πάρει τον έλεγχο της ζωής του, συμπεριλαμβανομένης και της στιγμής που βρίσκεται στην τουαλέτα. Ενθαρρύνετε το παιδί σας σε αυτό, καθώς θα είναι πιο εύκολο για εκείνο καθώς μεγαλώνει να έχει τις ίδιες συνήθειες που έχουν και τα άλλα παιδιά της ηλικίας του.

Όταν αισθανθεί έτοιμο, μπορείτε να του δείξετε πώς να κενώνει το έντερό του μόνου του. Το Poo Game™ έχει φτιαχτεί ώστε να βοηθήσει εσάς και το παιδί σας προς αυτή την κατεύθυνση με έναν πιο διασκεδαστικό τρόπο. Είναι εύκολο στη χρήση και καθώς το παιδί σας εξοικειώνεται, μπορεί να γίνει ακόμα πιο συναρπαστικό.

# Συμβουλές για γονείς

## Να του δείχνετε εμπιστοσύνη

Το παιδί σας καταλαβαίνει πότε του δείχνετε εμπιστοσύνη. Δείξτε του ότι πιστεύετε σε αυτό και ότι μπορεί να το κάνει μόνο του.

## Να έχετε υπομονή

Χρειάζεται χρόνο για να μάθει να κενώνει το έντερό του. Αλλά αξίζει να διαθέσετε λίγο ακόμα χρόνο ώστε να μάθει να το κάνει σωστά.

## Ενθαρρύνετέ το

Βοηθήστε το παιδί σας να σκέφτεται θετικά. Επιβραβεύστε το όταν μαθαίνει κάτι και υπενθυμίστε του ευγενικά κάτι που έχει ξεχάσει ή έχει κάνει λάθος.

## Δείξτε του τι πρέπει να κάνει

Πριν ξεκινήσετε να μάθετε τη διαδικασία στο παιδί σας, βεβαιωθείτε ότι την γνωρίζετε τόσο καλά που θα μπορούσατε να την κάνετε και μόνοι σας.

# Τι είναι το Poo Game™;

Το Poo Game™ είναι ένα σετ καρτών με τις οποίες μπορείτε να μάθετε στο παιδί σας πώς να κενώνει το έντερό του. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις κάρτες με διάφορους τρόπους ώστε να παίξετε διαφορετικά παιχνίδια ανάλογα με την ηλικία και την επιδεξιότητα του παιδιού σας.

## Περιεχόμενα παιχνιδιού

Το παιχνίδι αποτελείται από τρία σετ των 14 καρτών.

Coloplast



### 14 κάρτες με “Εικόνες”

Απλά σχέδια που δείχνουν βήμα προς βήμα τη διαδικασία κένωσης του εντέρου.

Coloplast

ΕΞΗΓΗΣΗ

“Είναι πιο εύκολο για μένα να συγκεντρώσω ό,τι χρειάζομαι πριν κάνω κακά μου.”



### 15\* κάρτες με “Εξηγήσεις”

Απλές επεξηγήσεις κάθε βήματος της διαδικασίας που ταιριάζουν με τις κάρτες “Εικόνες”.

\*Υπάρχουν 2 κάρτες επιβράβευσης για να επιλέξετε ανάλογα με το φύλο του παιδιού σας.

Coloplast

ΕΡΩΤΗΣΗ

“Πόσο ζεστό πρέπει να είναι το νερό που θα βάλεις στο σάκο;”



### 15\* κάρτες με “Ερωτήσεις”

Ερωτήσεις που αναδεικνύουν γιατί είναι σημαντικό το κάθε βήμα.

\*Υπάρχουν 2 κάρτες ερωτήσεων για να επιλέξετε ανάλογα με το φύλο του παιδιού σας.

# Πώς παίζεται το Ροο Game™

## Αρχικό στάδιο

### Βάλε στη σωστή σειρά

Δείξτε τις κάρτες με τις εικόνες και εξηγήστε του κάθε βήμα.

Ας προσπαθήσει να τοποθετήσει τις κάρτες με τις εικόνες μόνο του στη σωστή σειρά.

## Συμβουλές

- Ξεκινήστε με τα πρώτα 2 βήματα.
- Όταν καταλάβει όλα τα βήματα τοποθετήστε τις κάρτες σε λάθος σειρά.



## Μεσαίο στάδιο

### Αντιστοιχίσε τις κάρτες

Όταν δείτε ότι το παιδί σας καταλαβαίνει τη σωστή σειρά των βημάτων της διαδικασίας, μπορείτε να δοκιμάσετε ένα νέο παιχνίδι.

Αντιστοιχίστε τις κάρτες με τις “Εξηγήσεις” με τις σωστές κάρτες με τις “Εικόνες”.

#### Παράδειγμα:

**Κάρτα με εξήγηση:** “Είναι σημαντικό να πλύνω καλά τα χέρια μου για να μη μεταδίδω μικρόβια αφού τελειώσω τα κακά.”

**Κάρτα με εικόνα:** Η κάρτα που δείχνει “πλύσιμο χεριών”.

## Συμβουλές

- Μπορείτε να διαβάσετε εσείς την κάρτα με την εξήγηση ή να την αφήσετε να τη διαβάσει μόνο του.
- Επιλέξτε να διαβάσετε τις κάρτες με τις “Εξηγήσεις” που το δυσκολεύουν περισσότερο.
- Κάντε το παιχνίδι ακόμα πιο ενδιαφέρον προτείνοντας κάποιον λάθος συνδυασμό.
- Κάντε το παιχνίδι πιο εύκολο δείχνοντας στο παιδί σας 2 ή 3 πιθανούς συνδυασμούς, που μόνο ο ένας να είναι σωστός.

## Προχωρημένο στάδιο

### Απάντησε στην ερώτηση

Όταν το παιδί σας μπορεί να αντιστοιχίσει σωστά τις κάρτες “Εικόνες” με τις κάρτες “Εξηγήσεις” μπορείτε πλέον να παίξετε και με τις κάρτες “Ερωτήσεις”.

Διαβάστε στο παιδί σας την ερώτηση από μια κάρτα “Ερώτηση”. Εκείνο πρέπει να βρει τη σωστή απάντηση από τις κάρτες “Εικόνες” και από τις κάρτες “Εξηγήσεις”.

#### Παράδειγμα:

**Κάρτα με ερώτηση:** “Γιατί πρέπει να πλένεις τα χέρια σου αφού τελειώσεις τα κακά;”

**Σωστή απάντηση:** Κάρτα με εξήγηση: “Είναι σημαντικό να μη μεταδίδω μικρόβια αφού τελειώσω τα κακά”, η οποία συνδυάζεται με τη κάρτα από τις “Εικόνες” που δείχνει το πλύσιμο των χεριών.



## Συμβουλές

- Μπορείτε να διαβάσετε εσείς τις κάρτες με τις “Εξηγήσεις” ή να αφήσετε το παιδί σας να τις διαβάσει.
- Αν το παιδί σας μπορεί να διαβάσει, μπορείτε να κάνετε το παιχνίδι λίγο πιο δύσκολο διαβάζοντας τις κάρτες με τις “Εξηγήσεις” εσείς πρώτα και ζητώντας από το παιδί σας να βρει την αντίστοιχη ερώτηση.
- Επιλέξτε να διαβάσετε τις κάρτες με τις “Εξηγήσεις” που το δυσκολεύουν περισσότερο.
- Κάντε το παιχνίδι ακόμα πιο ενδιαφέρον προτείνοντας κάποιον λάθος συνδυασμό.
- Κάντε το παιχνίδι πιο εύκολο δείχνοντας στο παιδί σας 2 ή 3 πιθανούς συνδυασμούς, που μόνο ο ένας είναι σωστός.





## Βήμα 1

- Κάρτα με “Εικόνα”:  
Δείχνει το Peristeen, το σαπούνι, τις γάζες και την πετσέτα σώματος συγκεντρωμένα όλα μαζί.
- Κάρτα με “Εξήγηση”:  
“Είναι πιο εύκολο για εμένα να συγκεντρώσω ό,τι χρειάζομαι πριν κάνω κακά.”
- Κάρτα με “Ερώτηση”:  
“Γιατί είναι σημαντικό να ξεκινήσεις συγκεντρώνοντας αρχικά ό,τι σου χρειάζεται;”

## Βήμα 2

- Κάρτα με “Εικόνα”:  
Δείχνει το γέμισμα του σάκου με νερό.
- Κάρτα με “Εξήγηση”:  
“Ανοίγω το σάκο νερού και τον γεμίζω με χλιαρό νερό βρύσης (36-38 °C). Αυτό θα βοηθήσει τα κακά να βγουν.”
- Κάρτα με “Ερώτηση”:  
“Πόσο ζεστό πρέπει να είναι το νερό που θα βάλεις στο σάκο;”

## Βήμα 3

- Κάρτα με “Εικόνα”:  
Δείχνει να ανοίγει τη συσκευασία του καθετήρα.
- Κάρτα με “Εξήγηση”:  
“Ανοίγω λίγο τον καθετήρα”
- Κάρτα με “Ερώτηση”:  
“Πόσο πολύ πρέπει να ανοιχτεί η συσκευασία του καθετήρα;”

## Βήμα 4

Κάρτα με “Εικόνα”:

Δείχνει πώς συνδέονται τα άκρα του σωλήνα με τον καθετήρα και με τον σάκο νερού.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Η συναρμολόγηση του συστήματος είναι πολύ εύκολη. Συνδέω το γκρι άκρο του σωλήνα στο γκρι καπάκι του σάκου. Και μετά το μπλε άκρο του σωλήνα με το μπλε άκρο του καθετήρα.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Πώς συνδέεις τα άκρα του συστήματος;”

## Βήμα 5

Κάρτα με “Εικόνα”:

Δείχνει την ένδειξη του νερού στην αντλία και τη συσκευασία του καθετήρα ανοικτή.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Γυρίζω τη συσκευή ελέγχου στην ένδειξη του νερού και πιέζω την αντλία 2-3 φορές ώστε να γεμίσει η συσκευασία του καθετήρα με νερό. Μετράω μέχρι το 10 για 3 φορές πριν κάνω οτιδήποτε άλλο. Έτσι ο καθετήρας θα μπει και δεν θα πονάει.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Γιατί πρέπει να βάλεις νερό στη συσκευασία του καθετήρα πριν τον χρησιμοποίησεις;”

## Βήμα 6

Κάρτα με “Εικόνα”:

Δείχνει την ένδειξη για το φούσκωμα του μπαλονιού στην αντλία και ένα χέρι να την πιέζει.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Γυρίζω τη συσκευή ελέγχου στην ένδειξη του αέρα. Τώρα είμαι έτοιμος να φουσκώσω το μπαλονάκι του καθετήρα.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Πώς φουσκώνεις το μπαλονάκι του καθετήρα;”

## Βήμα 7

Κάρτα με “Εικόνα”:

Ο καθετήρας έχει εισαχθεί στο ορθό και το μπαλόνι είναι φουσκωμένο.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Βάζω σιγά σιγά και απαλά τον καθετήρα μέσα στην τρυπούλα του ποπού μου. Όταν τον βάλω καλά μέσα, τότε φουσκώνω το μπαλονάκι του καθετήρα για να μπορέσει ο καθετήρας να μείνει στη θέση του και να μην χρειάζεται άλλο να τον κρατάω.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Γιατί είναι σημαντικό να είναι φουσκωμένο το μπαλονάκι του καθετήρα όταν είναι μέσα στον ποπό σου;”

## Βήμα 8

Κάρτα με “Εικόνα”:

Δείχνει την ένδειξη νερού για το φούσκωμα του μπαλονιού στην αντλία και ένα χέρι να την πιέζει.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Γυρίζω τη συσκευή ελέγχου στην ένδειξη του νερού. Πολύ αργά πιέζω την αντλία για να στείλω το νερό στον ποπό μου. Η μαμά ή ο μπαμπάς θα μου πει πόσο νερό ναβάλω.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Πόσο γρήγορα πιέζεις την αντλία για ναβάλεις το νερό στον ποπό σου;”

## Βήμα 9

Κάρτα με “Εικόνα”:

Δείχνει την ένδειξη του αέρα.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Γυρίζω τη συσκευή ελέγχου στην ένδειξη του αέρα. Ο καθετήρας θα βγει από μόνος του. Μερικές φορές για να βγει μπορεί να χρειάζεται να τον τραβήξω.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Αφού ξεφουσκώσει ο καθετήρας, πώς τον βγάζεις από τον ποπό σου; ”

## Βήμα 10

Κάρτα με “Εικόνα”:

Δείχνει την άπορριψη του καθετήρα στα σκουπίδια.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Βάζω τον καθετήρα πίσω στη συσκευασία και τον πετάω στα σκουπίδια. Χρησιμοποιείται μόνο μία φορά.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Τι κάνεις τον χρησιμοποιημένο καθετήρα;”

## Βήμα 11

Κάρτα με “Εικόνα”:

Δείχνει ένα ρολόι και ένα παιδί να κάθεται στη τουαλέτα.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Περιμένω μέχρι τα κακά μου να βγουν. Πολλές φορές διαβάζω ένα βιβλίο ή παίζω ένα παιχνίδι για να περάσει λίγο η ώρα. Αν δεν βγαίνουν εύκολα, πιέζω μαλακά την κοιλιά μου ή κάνω μικρές κινήσεις μπρος πίσω.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Τι κάνεις όση ώρα περιμένεις για να βγουν τα κακά σου; ”



## Βήμα 12

Κάρτα με “Εικόνα”:

Δείχνει την ένδειξη τερματισμού και ένα χέρι να καθαρίζει τον ποπό του.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Γυρίζω τη συσκευή ελέγχου στην ένδειξη του τερματισμού και καθαρίζω τον ποπό μου.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Σε ποιά ένδειξη πρέπει να γυρίσεις τη συσκευή ελέγχου όταν τελειώσεις;”

## Βήμα 13

Κάρτα με “Εικόνα”:

Δείχνει το πλύσιμο των χεριών.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Είναι σημαντικό να πλύνω καλά τα χέρια μου για να μη μεταδίδω μικρόβια αφού τελειώσω τα κακά.”

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Γιατί πρέπει να πλύνεις τα χέρια σου, όταν τελειώσεις με τα κακά;”

## Βήμα 14

Κάρτα με “Εικόνα”:

Χαρούμενο αγόρι ή χαρούμενο κορίτσι ανάλογα με το φύλο του παιδιού σας.

Κάρτα με “Εξήγηση”:

“Μπράβο! Κατάφερα να κάνω κακά μόνος/η μου!

Κάρτα με “Ερώτηση”:

“Γιατί πρέπει να αισθάνεσαι περήφανος/η;”

Στην ιστοσελίδα μας [www.coloplast.gr](http://www.coloplast.gr) θα βρείτε βίντεο με οδηγίες που εξηγούν πώς μπορεί το παιδί σας να κάνει τον υποκλυσμό μόνο του.

Η Coloplast ευχαριστεί όλους τους επαγγελματίες υγείας, τους γονείς και τα παιδιά που συνέβαλαν στη δημιουργία αυτού του υλικού.



Αναστάσιος Μαυρογένης Α.Ε.  
Γκιώνας 1<sup>Α</sup> Τ.Κ. 144 51  
Μεταμόρφωση,  
Αττική

e-mail: [info@coloplast.gr](mailto:info@coloplast.gr)  
[www.coloplast.gr](http://www.coloplast.gr)