



IS BED-WETTING A PROBLEM IN YOUNG ADULTS?

About two out of every 100 young adults wet the bed at night (also called **nocturnal enuresis**). It can be a problem for both young men and women, with most young adults who wet the bed having done so since they were a child. While some may have had help as a child, many young people may never have had help with this problem. They may think bed-wetting will get better with time, or that it can't be helped.

Some young people with night-time wetting may also have day-time bladder problems, such as passing urine more often and more urgently than normal, and urine leaks as they hurry to the toilet (also called **overactive bladder**).

Bed-wetting can make everyday life more difficult. Young adults may be embarrassed by this problem, and they may fear that people will find out. They can also have the expense and workload of extra washing. It can be tricky to stay away from home overnight or to share a bed or room with someone else. A big worry is what bed-wetting can mean for close personal relationships.

IS HELP AVAILABLE FOR BED-WETTING?

The good news is that you CAN get help. With careful review and treatment, bed-wetting can often be cured, even if past treatment did not help.

Even when it can't be cured, you can reduce symptoms and keep bedding dry.

WHAT CAUSES BED-WETTING IN YOUNG ADULTS?

Wetting the bed is caused by a mix of three things:

- the body making a large amount of urine through the night;
- a bladder that can only store a small amount of urine at night; and
- not being able to fully wake up from sleep.

In some young adults there is likely to also be some change in bladder function that stops normal filling and emptying of urine through the day.

JE LI NOĆNO MOKRENJE PROBLEM KOD MLADIH?

U prosjeku dvije od 100 mladih osoba pomokri se u krevet po noći (što je poznato i pod imenom **enuresis nocturna**). Taj problem jednako pogađa mlade muškarce i žene, a kod većine mladih koji mokre u krevet taj problem postoji još od djetinjstva. I dok je nekima pružena pomoć još kao djeci, velikom broju mladih se možda nikada nije pomoglo. Možda misle kako će mokrenje u krevet vremenom prestati ili da u biti tome nema pomoći.

Neki mladi koji imaju problem noćnog mokrenja mogu imati problem s mjehurom i tijekom dana, kao što je često mokrenje i nezadrživa potreba koja je više izražena od normalnog, a mokraćna procuri dok se žure na zahod (što je poznato i pod imenom **pretjerano aktivan mjehur**).

Mokrenje u krevet otežava život svima. Mladi ljudi se osjećaju posramljeno zbog ovog problema i boje se da će drugi to saznati. Uz to dolaze i dodatni troškovi kao i veća količina odjeće za pranje. Problem je prespavati negdje drugdje ili spavati u istom krevetu s nekom drugom osobom. Veliki je problem što mokrenje u krevet može značiti u bliskim osobnim odnosima.

POSTOJI LI POMOĆ ZA PROBLEM MOKRENJA U KREVTU?

Dobro je znati da se MOŽE dobiti pomoć. Uz dobre preglede i liječenje, mokrenje u krevet se često može izliječiti, čak i u slučajevima kada ranije liječenje nije pomoglo.

Čak i ako se ne može izliječiti, simptomi se mogu smanjiti i krevet može ostati suh.

ŠTO UZROKUJE MOKRENJE U KREVTU KOD MLADIH?

Mokrenje u krevet uzrokuje kombinacija tri stvari:

- organizam stvara velike količine mokraće tijekom noći;
- mjehur koji može smjestiti samo malu količinu mokraće po noći; i
- ne biti se u stanju potpuno probuditi.

Kod nekih mladih osoba može biti u pitanju i neka funkcionalna promjena mjehura koja sprječava normalno punjenje i pražnjenje tijekom dana.





Worldwide research means that we now know more about the causes of bed-wetting, such as:

- bed-wetting can run in some families;
- some bladders can't hold very much urine through the day and this can cause problems at night;
- some bladders do not fully empty on the toilet, which means urine stays in the bladder;
- some kidneys make larger amounts of urine than normal through the night.

CAN THERE BE OTHER REASONS FOR BED-WETTING?

Some other things can make it hard to control bed-wetting, such as:

- constipation;
- infection in the kidney or bladder;
- drinking too many drinks with caffeine and/or alcohol;
- the use of some medications and illegal drugs; and
- allergies or enlarged adenoids and tonsils which block the nose or upper airways at night.

HOW CAN BED-WETTING BE HELPED?

Research has led to new types of treatment. Since bed-wetting in young adults can be more complex than in children, you must talk to a health professional with special training in bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. When you see this health professional, the problem will be reviewed and a physical check and some tests will be done. One test may check your urine flow (by passing urine in private into a toilet). Another test can check if your bladder empties right out. You may also be asked to do a bladder diary at home.

Treatment will depend on what was found in the check, but could be:

- treatment of constipation and bladder infection;
- drugs or sprays to boost how much your bladder can hold, or to cut down how much urine is made through the night;

Svjetska istraživanja su pomogla da danas znamo više o uzrocima mokrenja u krevet, kao što su:

- mokrenje u krevet može biti nasljedna pojava;
- mjehur kod nekih osoba ne može držati veću količinu mokraće tijekom dana i to može stvarati probleme tijekom noći;
- mjehur kod nekih osoba se potpuno ne isprazni kada odu na zahod, što znači da je mokraća ostala u mjehuru;
- bubrezi kod nekih osoba stvaraju više od normalne količine mokraće tijekom noći.

POSTOJE LI I DRUGI RAZLOZI MOKRENJA U KREVTU?

Neke druge stvari mogu otežati kontrolu mokrenja u krevet, kao što su:

- konstipacija;
- infekcija bubrega ili mjehura;
- konzumiranje prevelikih količina napitaka s kafeinom i/ili alkohola;
- uzimanje nekih lijekova i uzimanje droga; i
- alergije ili povećani adenoidi i krajnici koji po noći začepu nos ili gornje dišne puteve.

KAKO SE MOŽE POMOĆI KOD MOKRENJA U KREVTU?

Istraživanja su dovela do novih vrsta liječenja. Kako je mokrenje u krevet često složeniji problem kod mladih nego kod djece, morate porazgovarati sa zdravstvenim stručnjakom za probleme mjehura, kao što je liječnik, fizioterapeut ili medicinska sestra koja je savjetnik za inkontinenciju. Kada odete kod zdravstvenog stručnjaka, razgovarat će se o tom problemu i izvršiti tjelesni pregled i neke pretrage. Jednom pretragom se može provjeriti mlaz protoka urina (mokrenjem u zahodu bez prisutnosti drugih osoba). Drugom pretragom se može provjeriti isprazni li se mjehur do kraja. Možda će tražiti od vas da vodite dnevnik mokrenja kod kuće.

Liječenje će ovisiti o tome što je pronađeno prilikom pregleda, ali može biti:

- liječenje konstipacije i infekcije mjehura;
- lijekovi ili sprejevi kako bi se povećao kapacitet mjehura ili smanjila količina mokraće proizvedena tijekom noći;



- training to control how well the bladder stores and empties urine;
- use of an alarm that goes off when the bed becomes wet. This can be useful for young adults as well as children but may not be the first thing tried;
- a mix of some of the above treatments; and
- use of continence products to protect bedding and skin, reduce odour and increase comfort while treatment is underway.

Treatment can take a few months to work. If you only take the drugs or use the alarm now and then, it may not work at all. Some of the things that can increase the chance of becoming dry are:

- wanting to improve;
- having your treatment supervised; and
- putting in a big effort to make changes where you have been asked to.

When bed-wetting does not get better, it isn't your fault in this case, you should see a specialist doctor who will do a more thorough review.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- vježba kontrole koliko mjehur može zadržati i prazniti mokraću;
- korištenje alarmnog uređaja koji se aktivira kada se namoči krevet. To može biti korisno mladima kao i djeci, ali možda nije prva stvar koju treba isprobati;
- kombinacija nekoliko navedenih oblika liječenja; i
- korištenje proizvoda za inkontinenciju kako bi se zaštitili posteljina i koža, smanjio neugodan miris i povećala udobnost tijekom liječenja.

Liječenje može potrajati nekoliko mjeseci. Ako se samo povremeno uzimaju lijekovi ili alarmni uređaj, možda neće biti nikakve koristi. Neke stvari koje mogu povećati mogućnost da ostanete suhi su:

- želja da se stanje poboljša;
- nadzor tijekom liječenja; i
- ulaganje truda u unošenje promjena koje se od vas traže.

Ako se stanje u svezi noćnog mokrenja u krevet ne popravlja, to nije vaša krivica. u tom slučaju trebali biste porazgovarati sa liječnikom specijalistom, koji će vas detaljnije pregledati.

POTRAŽITE POMOĆ

Dostupne su vam stručne medicinske sestre ako nazovete Nacionalnu liniju za pomoć zbog inkontinencije na 1800 33 00 66* (od ponedjeljka do petka, između 8.00h i 20.00h po standardnom istočnom australskom vremenu) za besplatne:

- Informacije;
- Savjete; i
- Brošure.

Ako imate problema u razgovoru ili razumijevanju engleskog jezika, možete nazvati Liniju za pomoć (Helpline) putem besplatne Telefonske službe tumača na 13 14 50. Na poziv ćete dobiti odgovor na engleskom jeziku, pa recite jezik koji govorite i čekajte na liniji. Bit ćete spojeni s tumačem koji govori vaš jezik. Recite tumaču da želite razgovarati s National Continence Helpline na 1800 33 00 66. Pričekajte na liniji da budete spojeni i tumač će vam pomoći u razgovoru s medicinskom sestrom, savjetnikom za inkontinenciju. Svi razgovori su povjerljivi.

Posjetite bladderbowel.gov.au ili continence.org.au/other-languages

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po važećim cijenama.