



-----  
**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.

-----  
**IS BEDPLASSEN EEN PROBLEEM BIJ JONGE  
VOLWASSENEN?**  
-----

Ongeveer twee van elke 100 jonge volwassenen plast 's nachts in bed (ook wel **enuresis nocturna** genoemd). Zowel voor jonge mannen als voor jonge vrouwen kan het een probleem zijn, waarbij de meeste jonge volwassenen die bedplassen dit van jongs af aan gedaan hebben. Sommigen van hen hebben als kind mogelijk hulp gehad, maar veel jonge mensen hebben waarschijnlijk nooit hulp gehad bij dit probleem. Misschien denken ze dat het met het ouder worden beter zal gaan, of dat er toch niks aan te doen is.

Sommige jonge mensen die 's nachts in bed plassen hebben ook overdag problemen met hun blaas, zoals het vaker plassen, vaak met grotere drang dan normaal en lekken van urine terwijl ze zich naar het toilet spoeden (ook wel **overactieve blaas** genoemd).

Bedplassen kan het leven een stuk moeilijker maken. Jonge volwassenen kunnen zich schamen voor dit probleem en ze kunnen ook bang zijn dat mensen het ontdekken. Ook kunnen ze de bijkomende kosten hebben en het extra werk van meer was. Het kan moeilijk zijn om uit logeren te gaan of om een bed of een kamer met iemand te delen. Het is een grote zorg wat bedplassen kan betekenen voor intieme persoonlijke relaties.

-----  
**IS ER HULP VOOR BEDPLASSEN?**  
-----

Het goede nieuws is dat er hulp is. Met een zorgvuldige evaluatie en behandeling kan bedplassen dikwijls worden genezen, ook als behandeling in het verleden niet heeft geholpen.

Ook in het geval dat het niet genezen kan worden, kunt u de symptomen verminderen en het beddengoed droog houden.

-----  
**WAT IS DE OORZAAK VAN BEDPLASSEN BIJ  
JONGE VOLWASSENEN?**  
-----

Bedplassen wordt veroorzaakt door een combinatie van drie dingen:

- gedurende de nacht maakt het lichaam een grote hoeveelheid urine aan;
- een blaas die 's nachts maar een klein beetje urine kan bevatten; en
- niet in staat zijn om helemaal wakker te worden.

Bij sommige jonge volwassenen is er waarschijnlijk ook een bepaalde aandoening van de blaasfunctie die overdag het normale vullen en legen van de urine belemmert.





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;

Onderzoek over de hele wereld heeft ertoe geleid dat we nu meer weten over de oorzaken van bedplassen, zoals:

- bedplassen komt soms in families voor;
- sommige blazen kunnen overdag niet veel urine opnemen en dit kan 's nachts problemen veroorzaken;
- sommige blazen worden niet volledig gelegeerd op het toilet, wat betekent dat er urine in de blaas achterblijft;
- sommige nieren maken 's nachts grotere hoeveelheden urine dan normaal.

**KUNNEN ER NOG ANDERE REDENEN VOOR BEDPLASSEN ZIJN?**

Een aantal andere zaken kunnen het moeilijk maken om het bedplassen onder controle te krijgen, zoals;

- constipatie;
- nier- of blaasontsteking;
- te veel alcohol- en/of cafeïnehoudende dranken consumeren;
- het gebruik van bepaalde medicijnen en verboden middelen; en
- allergieën en gezwollen neus- en keelamandelen die 's nachts de neus of de bovenste luchtwegen blokkeren.

**HOE KAN BEDPLASSEN VERHOLPEN WORDEN?**

Onderzoek heeft nieuwe behandelwijzen opgeleverd. Omdat bedplassen bij jonge volwassenen ingewikkelder kan zijn dan bij kinderen, moet u met een medisch deskundige praten die speciaal opgeleid is voor blaasproblemen, zoals een arts, een fysiotherapeut of een incontinentieverpleegkundige. Als u die medische deskundige bezoekt, zal het probleem worden bekeken, er zal een lichamenlijk onderzoek plaatsvinden en er zullen wat onderzoeken gedaan worden. Het is mogelijk dat uw urinestroom gecontroleerd wordt (door in afzondering in een toilet te plassen). Met een andere test kan worden bekeken of uw blaas zich helemaal leegt. Het kan ook zijn dat u gevraagd wordt om thuis een dagboek over het gedrag van de blaas bij te houden.

De behandeling hangt af van de resultaten van het onderzoek, maar die zou kunnen zijn:

- behandeling van constipatie en blaasontsteking;
- medicijnen of sprays die de hoeveelheid verhogen die uw blaas kan opnemen, of de hoeveelheid urine verminderen die 's nachts wordt aangemaakt;





- 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](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- oefeningen doen om het opslaan van urine in de blaas en het legen van de blaas te verbeteren;
- het gebruik van een alarm dat afgaat wanneer het bed nat wordt – dit kan zowel voor jonge volwassenen als voor kinderen nuttig zijn maar is vaak niet het eerste hulpmiddel dat gebruikt wordt;
- een combinatie van een aantal van de bovengenoemde behandelwijzen;
- het aanwenden van incontinentieproducten om het beddengoed en de huid te beschermen, de geur te verminderen en het comfort te verbeteren terwijl de behandeling plaatsvindt.

Het kan een paar maanden duren voordat de behandeling gaat werken. Als u slechts zo nu en dan de medicijnen gebruikt of het alarm instelt, dan werkt het misschien helemaal niet. Een aantal dingen die de kans vergroten om zindelijk te worden zijn:

- het beter willen worden;
- uw behandeling onder toezicht te laten plaatsvinden; en
- er veel moeite voor doen om verandering te bewerkstelligen als u daarom gevraagd wordt.

Als er geen verbetering optreedt in het bedplassen, is dat niet uw schuld. Maak in dat geval een afspraak met een specialist, die uw situatie nader zal onderzoeken.

---

## VRAAG OM HULP

---

Gediplomeerde verpleegkundigen staan tot uw dienst als u de National Continence Helpline belt op 1800 33 00 66\* (maandag t/m vrijdag van 8 uur 's ochtends tot 8 uur 's avonds Australian Eastern Standard Time) voor gratis:

- Informatie;
- Advies; en
- Folders.

Als u moeite hebt met de Engelse taal kunt u contact opnemen met de Helpline door de telefonische tolkdienst te gebruiken. Bel 13 14 50. Eerst zal iemand uw telefoontje in het Engels beantwoorden, waarna u de taal zegt die u spreekt en even blijft hangen. U wordt doorverbonden met een tolk die uw taal spreekt, waarna u hen vertelt dat u de National Continence Helpline wil bellen op 1800 33 00 66. Wacht totdat u doorverbonden bent waarna de tolk u zal helpen bij het gesprek met de deskundige incontinentieverpleegkundige. Alle gesprekken zijn vertrouwelijk.

Ga naar [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) of [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Voor binnenkomende gesprekken met een mobiel geldt het normale tarief.