



## 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.

## IST BETTNÄSSEN EIN PROBLEM BEI JUNGEN ERWACHSENEN?

Etwa zwei Prozent aller jungen Erwachsenen sind nächtliche Bettnässer (dies wird auch **Enuresis nocturna** oder nächtliche Inkontinenz genannt). Es kann sowohl für junge Männer als auch Frauen ein Problem sein. Die meisten jungen Erwachsenen, die Bettnässer sind, waren dies schon seit ihrer Kindheit. Während manche von ihnen als Kind Hilfe gefunden haben mögen, hatten viele junge Menschen niemals Hilfe mit diesem Problem. Viele von ihnen glauben womöglich, das Bettnässen werde mit der Zeit besser oder es könne nichts dagegen getan werden.

Manche junge Leute, die Bettnässer sind, können auch tagsüber Blasenprobleme haben, zum Beispiel häufigeren und dringenderen Urinaustritt als normal oder ungewollten Urinaustritt auf dem Weg zur Toilette (dies ist auch unter dem Namen **überaktive Blase** bekannt).

Bettnässen kann das tägliche Leben schwierig gestalten. Jungen Erwachsenen ist dieses Problem oft peinlich, und sie fürchten, dass andere davon erfahren könnten. Sie haben außerdem die Kosten und Arbeit zusätzlicher Wäsche zu tragen. Außer Haus zu übernachten oder ein Bett oder ein Zimmer mit einer anderen Person zu teilen kann schwierig sein. Eine große Sorge besteht darin, wie sich das Bettnässen auf enge persönliche Beziehungen auswirken kann.

## GIBT ES ABHILFE FÜR BETTNÄSSEN?

Die gute Nachricht ist, dass es Hilfe gibt. Mit sorgfältiger Überwachung und Behandlung kann Bettnässen oft ganz geheilt werden, auch wenn frühere Behandlungen erfolglos waren.

Auch wenn keine vollständige Heilung möglich ist, können Sie Ihre Symptome verringern und das Bett trocken halten.

## WODURCH WIRD BETTNÄSSEN BEI JUNGEN ERWACHSENEN VERURSACHT?

Bettnässen wird durch eine Kombination dieser drei Ursachen hervorgerufen:

- die Produktion einer großen Urinmenge während der Nacht;
- eine Blase, die nachts nur eine kleine Urinmenge speichern kann; und
- die Unfähigkeit, vollständig aus dem Schlaf aufzuwachen.

Bei manchen jungen Erwachsenen ist außerdem eine Veränderung der Blasenfunktion wahrscheinlich, die das normale Füllen und Entleeren des Urins tagsüber verhindert.





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;

Weltweite Studien haben ergeben, dass wir heute mehr über die Ursachen des Bettnässens wissen, zum Beispiel:

- Bettnässenist in manchen Familien erblich bedingt;
- manche Blasen können tagsüber nicht sehr viel Urin speichern und das kann nachts zu Problemen führen;
- manche Blasen entleeren sich auf der Toilette nicht vollständig, wodurch eine gewisse Menge Urin in der Blase zurückbleibt;
- manche Nieren produzieren nachts größere Mengen Urin als normal.

## KANN ES NOCH ANDERE GRÜNDE FÜR BETTNÄSSEN GEBEN?

Andere Faktoren können die Kontrolle über das Bettnässen erschweren, zum Beispiel:

- Verstopfung;
- Nieren- oder Blaseninfektion;
- der Genuss von zu vielen Getränken, die Koffein und/oder Alkohol enthalten;
- der Gebrauch von manchen Medikamenten und illegalen Drogen; und
- Allergien oder vergrößerte Polypen (Rachenmandeln) und Mandeln, die nachts die Nase oder oberen Atemwege blockieren.

## WIE KANN BETTNÄSSEN BEHOBEN WERDEN?

Forschungsarbeiten haben zu neuen Behandlungsmethoden geführt. Da Bettnässen bei jungen Erwachsenen komplizierter sein kann als bei Kindern, müssen Sie mit einer Gesundheitsfachkraft für Blasenprobleme sprechen, zum Beispiel einem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger. In diesem Gespräch wird das Problem besprochen und eine körperliche Untersuchung sowie einige Tests durchgeführt. Mit einem dieser Tests wird ggf. Ihr Urinabfluss untersucht (durch unbeobachtetes Urinieren in eine Toilette). Ein anderer Test kann feststellen, ob sich Ihre Blase vollständig entleert. Es kann auch sein, dass Sie gebeten werden, zu Hause ein Blasentagebuch zu führen.

Die Behandlung richtet sich nach den Ergebnissen der Untersuchung, zum Beispiel:

- Behandlung der Verstopfung und Blaseninfektion;
- Medikamente oder Sprays zur Verbesserung des Fassungsvermögens Ihrer Blase oder zur Reduzierung der nächtlichen Urinproduktion;





- 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.

- Training zur Kontrolle dessen, wie effektiv die Blase Urin speichert und entleert;
- Einsatz eines Alarms, der ein Zeichen gibt, wenn das Bett nass wird. Dies kann sowohl für junge Erwachsene als auch für Kinder hilfreich sein, aber ist oft nicht die erste Abhilfemethode.
- eine Kombination der oben aufgeführten Behandlungsmethoden; und
- Einsatz von geruchsreduzierenden und das Wohlbefinden fördernden Kontinenzprodukten zum Schutz von Bettwäsche und Haut im Laufe der Behandlung

Die Behandlung kann einige Monate in Anspruch nehmen, bevor sie erfolgreich ist. Wenn Sie nur manchmal die Medikamente nehmen oder den Alarm benutzen, kann sie ganz erfolglos bleiben. Einige Faktoren, die Ihre Erfolgchancen verbessern können, sind:

- der Wille zur Verbesserung der Situation;
- Überwachung der Behandlung; und
- die ernsthafte Bemühung, vorgeschlagene Veränderungen durchzuführen.

Wenn keine Verbesserung des Bettnässens eintritt, ist das nicht ihre Schuld. Wenden Sie sich in diesem Fall an einem Facharzt, der eine gründlichere Überprüfung durchführen wird.

## SUCHEN SIE HILFE

Rufen Sie die qualifizierten Krankenpfleger der Nationalen Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 an\* (montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr ostaustralische Küstenzeit) für kostenlose:

- Information;
- Beratung; und
- Merkblätter.

Wenn Ihnen das Sprechen oder Verständnis der englischen Sprache schwer fällt, können Sie die Telefonberatung über den kostenlosen Telefondolmetschdienst unter 13 14 50 anrufen. Das Telefon wird auf Englisch beantwortet, nennen Sie also bitte die Sprache, die Sie sprechen und bleiben Sie an der Leitung. Sie werden mit einem Dolmetscher, der Ihre Sprache spricht, verbunden. Sagen Sie dem Dolmetscher, dass Sie die Nationale Kontinenz-Telefonberatung unter 1800 33 00 66 anrufen möchten. Bleiben Sie an der Leitung, bis Sie verbunden sind. Der Dolmetscher hilft Ihnen dann, sich im Gespräch mit einem Kontinenzpfleger zu verständigen. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt.

Besuchen Sie die Websites [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) oder [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Anrufe von Mobiltelefonen werden nach den jeweils geltenden Tarifen berechnet.

