



WHAT IS NOCTURIA?

Nocturia is when a person has to wake up at night to pass urine. If this happens more than twice a night, it can be a problem.

Nocturia is common in older people. It can cause problems in day-to-day life. It can upset your sleep and put you at risk of falls, if you get up in the dark to pass urine. Also, when you have to wake up, you may not be able to get back to sleep and then you might not function as well through the day. You may sleep in the day and then not be able to sleep well at night. Changes like this to your sleep patterns may even make the problem worse: you may be more aware of your filling bladder and so feel like you need to pass urine more often.

Having to wake up once or more each night to pass urine increases as you age. It has been found that one in two women, and two out of three men, aged 50 to 59 years have a problem with Nocturia. It is even more common as you get older—seven out of ten women, and nine out of ten men, over the age of 80 years have Nocturia.

WHAT ARE THE COMMON CAUSES OF NOCTURIA?

- common heart and kidney problems;
- swollen ankles;
- taking fluid tablets in the night-time;
- drinking large amounts of fluids, alcohol and caffeine drinks (tea, coffee and cola) before going to bed at night;
- poorly controlled diabetes (Type 1 or Type 2);
- Diabetes Insipidus (a rare hormone problem that causes severe thirst and urine loss);
- changes in position (going from upright in the day to lying flat at night means more blood can flow over the kidneys, so more night-time urine is made);
- upset or over-sensitive bladder (such as a bladder infection);
- overactive bladder (such as after a stroke);
- pregnancy;

WAS IST NYKTURIE?

Nykturie liegt vor, wenn eine Person nachts aufwacht, um zu urinieren. Wenn dies mehr als zweimal pro Nacht passiert, kann es zum Problem werden.

Nykturie kommt oft bei älteren Menschen vor und kann Probleme im täglichen Leben, zum Beispiel einen gestörten Schlafrhythmus verursachen. Das Risiko zu fallen steigt, wenn man in der Dunkelheit aufstehen muss, um zu urinieren. Nachdem man einmal aufgewacht ist, kann es schwierig sein, wieder einzuschlafen, und dann kann es sein, dass man den ganzen Tag lang nicht mehr so funktionsfähig ist. Man kann zwar am Tag schlafen, was aber schlechten Schlaf in der Nacht zur Folge hat. Derartige Veränderungen des Schlafrhythmus können das Problem noch verschlimmern: Je bewusster Sie das Füllen Ihrer Blase wahrnehmen, desto häufiger verspüren Sie womöglich das Bedürfnis, sie zu entleeren.

Jede Nacht einmal oder mehrere Male aufwachen zu müssen, um zu urinieren, kommt mit zunehmendem Alter häufiger vor. Jede zweite Frau und zwei Drittel aller Männer im Alter zwischen 50 und 59 Jahren leiden unter Nykturie. In höherem Alter tritt dieses Problem sogar noch häufiger auf – siebzig Prozent aller Frauen und neunzig Prozent aller Männer über 80 Jahre haben Nykturie.

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN URSACHEN VON NYKTURIE?

- häufig auftretende Herz- und Nierenprobleme;
- geschwollene Fußknöchel;
- das Einnehmen von Flüssigkeitstabletten in der Nacht;
- das Trinken von großen Flüssigkeitsmengen, Alkohol und koffeinhaltigen Getränken (Tee, Kaffee und Cola) vor dem Schlafengehen;
- schlecht kontrollierte Diabetes (Typ 1 oder Typ 2);
- Diabetes Insipidus (ein seltenes Hormonproblem, das heftigen Durst und Urinverlust zur Folge hat);
- Änderungen in der Position (der Übergang von aufrecht am Tag zu flach liegend in der Nacht bedeutet, dass die Nieren mit mehr Blut versorgt werden, was eine höhere nächtliche Produktion von Urin zur Folge hat);
- gestörte oder überempfindliche Blase (zum Beispiel durch Blasenentzündung);
- überaktive Blase (zum Beispiel nach einem Schlaganfall);
- Schwangerschaft;



- broken sleep, such as going to the toilet just because you are awake; and/or
- constipation or an enlarged prostate can press on the bladder neck and not let the bladder empty right out. This can cause urine to dribble or overflow.

Note: Some people think if they cut down how much water they drink through the day they may cut down on night-time problems. This is not right. Not having enough to drink can cause lack of fluids and constipation. It can also make the urine more concentrated. This can upset the bladder and make you need to go to the toilet more often. Not drinking enough water can also shrink the bladder muscle so the bladder does not hold as much urine, which can make the need to pass urine through the night even worse.

HOW DO YOU KNOW IF YOU HAVE NOCTURIA?

You should talk to your doctor if you think you have Nocturia. It may not be a simple health problem.

To find out more about your Nocturia, your doctor may ask you about:

- your past health;
- bladder problems;
- the drugs you take (such as, what time you take your fluid tablets); and
- broken sleep.

- unterbrochener Schlaf, wenn zur Toilette gegangen wird, nur weil man wach ist; und/oder
- Verstopfung oder eine vergrößerte Prostata können Druck auf den Blasen Hals ausüben und die Blase daran hindern, sich völlig zu entleeren. Dies kann zu ungewolltem Urinausfluss führen.

Zur Beachtung: Manche Menschen denken, dass sie die nächtlichen Probleme dadurch verringern können, indem sie tagsüber weniger Wasser trinken. Dies ist jedoch nicht der Fall. Nicht genug zu trinken kann zu Flüssigkeitsmangel und Verstopfung führen, sowie den Urin stärker konzentrieren. Dies kann zu Störungen der Blase und einem verstärkten Bedürfnis zum Toilettenbesuch führen. Unzureichende Flüssigkeitszufuhr durch zu wenig Wasser trinken kann außerdem ein Schrumpfen des Blasenmuskels zur Folge haben, was die Speicherkapazität der Blase verringert und womöglich das Bedürfnis des nächtlichen Urinierens noch verschärft.

WIE WEISS MAN, OB MAN NYKTURIE HAT?

Wenn Sie glauben, an Nykturie zu leiden, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen. Es kann unter Umständen nicht nur ein einfaches Gesundheitsproblem sein.

Um mehr über Ihre Nykturie herauszufinden, kann Sie Ihr Arzt über die folgenden Punkte befragen:

- Ihr früherer Gesundheitszustand;
- Blasenprobleme;
- von Ihnen eingenommene Medikamente (zum Beispiel, wann Sie Ihre Flüssigkeitstabletten nehmen); und
- Unterbrechungen Ihres Schlafrhythmus.



YOUR DOCTOR MIGHT ALSO:

- check if you have any of the causes of Nocturia, such as those noted above;
- test your urine for a bladder infection;
- ask you to keep a chart to check:
 1. what, when and how much you drink;
 2. when and how much urine you pass;
 3. when you go to bed and get up; and
 4. arrange for tests such as bladder, kidneys, urine, and blood tests.

HOW CAN NOCTURIA BE TREATED?

It is important that any causes of Nocturia get treated or that you are referred to the right specialist.

Some suggested treatments could be:

- cutting back on how much caffeine and alcohol you drink, mainly before going to bed at night;
- checking the times you take fluid tablets;
- wearing support stockings for swollen ankles;
- resting with your legs up, in the afternoon, for a few hours;
- lighting your path to the toilet (such as a night light); and/or
- placing a commode or bright coloured bucket for use at the bedside.

Your doctor may also refer you to a specialist who will discuss other treatments with you. These may be drugs that treat the Nocturia or treat the cause of the problem.

Some of the health professionals you may be referred to can include a continence physiotherapist, continence nurse advisor, urologist or renal physician.

IHR ARZT KANN AUSSERDEM:

- feststellen, ob es Anzeichen für Nykturie wie oben beschrieben gibt;
- Ihren Urin auf eine Blaseninfektion testen;
- darum bitten, dass Sie eine Liste über die folgenden Punkte führen:
 1. was, wann und wieviel Sie trinken;
 2. wann und wieviel Sie urinieren;
 3. wann Sie zu Bett gehen und aufstehen; und
 4. weitere Untersuchungen wie zum Beispiel Blasen-, Nieren-, Urin- und Bluttests anordnen.

WIE KANN NYKTURIE BEHANDELT WERDEN?

Es ist wichtig, dass jede Ursache von Nykturie behandelt wird oder dass Sie zum richtigen Spezialisten überwiesen werden.

Die folgenden Behandlungsmethoden können Ihnen vorgeschlagen werden:

- weniger Koffein und Alkohol zu trinken, besonders abends vor dem Schlafengehen;
- die Zeiten, wann Flüssigkeitstabletten eingenommen werden, zu überprüfen;
- Stützstrümpfe für geschwollene Fußknöchel zu tragen;
- nachmittags ein paar Stunden mit hochgelegten Beinen auszuruhen;
- den Weg zur Toilette zu beleuchten (zum Beispiel mit einem Nachtlit); und/oder
- einen Toilettenstuhl oder hellfarbigen Eimer in der Nähe des Bettes aufzustellen.

Ihr Arzt kann Sie außerdem an einen Spezialisten überweisen, der andere Behandlungsmethoden mit Ihnen diskutieren wird. Diese können in Medikamenten zur Behandlung der Nykturie oder der Ursache des Problems bestehen.

Sie können auch an einen Kontinenzphysiotherapeuten, Kontinenzpfleger, Urologen oder Nierenspezialisten überwiesen werden.



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.

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 oder continence.org.au/other-languages

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