



WHAT IS BED-WETTING?

Bed-wetting (also called nocturnal enuresis) is when the bladder empties while a child is asleep. This can happen every so often, or every night.

Bed-wetting is common. About one in every five children in Australia wets the bed. Bed-wetting can run in families and is more common in boys than girls before the age of nine years. It can be upsetting for the child and stressful for the whole family. The good news is that you can get help.

WHAT CAUSES BED-WETTING?

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.

Children who wet the bed are not lazy or being naughty. Some illnesses are linked with bed-wetting, but most children who wet the bed do not have major health problems.

Day-time control of the bladder comes before night-time dryness. Most children are dry through the day by the age of three years and at night by school age. However, this can vary, and children may have accidents every so often, both day and night, up until they are seven or eight years of age.

WHEN SHOULD YOU SEEK HELP FOR BED-WETTING?

It is best to seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. They can help children with their bed-wetting from when the child is about six years of age. Before this time it can sometimes be hard to get the child to be helpful. However, in some cases it might be wise to seek help sooner, such as when:

- the child who has been dry suddenly starts wetting at night;
- the wetting is frequent after school age;
- the wetting bothers the child or makes them upset or angry; or
- the child wants to become dry.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Το βρέξιμο του κρεβατιού (γνωστό και σαν νυκτερινή ενούρηση) συμβαίνει όταν η κύστη αδειάζει ενώ το παιδί κοιμάται. Αυτό μπορεί να συμβεί κάθε τόσο, ή κάθε νύχτα.

Το βρέξιμο του κρεβατιού είναι συνηθισμένο πράγμα. Περίπου ένα στα πέντε παιδιά στην Αυστραλία βρέχει το κρεβάτι. Το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να είναι κληρονομικό και να συμβαίνει πιο συχνά στα αγόρια από τα κορίτσια πριν από την ηλικία των εννέα ετών. Μπορεί να ανησυχεί πολύ και να δημιουργεί άγχος σε όλη την οικογένεια. Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να λάβετε βοήθεια.

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Το βρέξιμο του κρεβατιού προκαλείται από ένα μείγμα τριών πραγμάτων:

- το σώμα δημιουργεί μεγάλη ποσότητα ούρων κατά τη διάρκεια της νύχτας·
- μια κύστη που μπορεί να αποθηκεύει μόνο μικρή ποσότητα ούρων τη νύχτα· και
- το να μη μπορείς να ξυπνήσεις πλήρως από τον ύπνο.

Τα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι δεν είναι τεμπέλικα ή άτακτα. Το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να συνδέεται με μερικές ασθένειες, αλλά τα περισσότερα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι δεν έχουν σημαντικά προβλήματα υγείας.

Ο καθημερινός έλεγχος της κύστης έρχεται πριν την νυκτερινή στεγνότητα. Τα περισσότερα παιδιά είναι στεγνά κατά τη διάρκεια της ημέρας από την ηλικία των τριών χρόνων και τη νύχτα από τη σχολική ηλικία. Όμως, αυτό μπορεί να ποικίλει, και τα παιδιά μπορούν να έχουν ατυχήματα κάθε τόσο, και τη μέρα και τη νύχτα, μέχρι την ηλικία των επτά ή οκτώ χρόνων.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΖΗΤΗΣΕΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Το καλύτερο είναι να ζητήσετε βοήθεια από έναν επαγγελματία υγείας ειδικευμένο στα προβλήματα κύστης των παιδιών, όπως ένα γιατρό, ένα φυσιοθεραπευτή ή μια σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια. Αυτοί μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι τους από τότε που το παιδί είναι περίπου σε ηλικία έξι χρόνων. Πριν από αυτή την ηλικία μερικές φορές είναι δύσκολο να καταφέρεις το παιδί να συναινέσει. Όμως, σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να είναι συνετό να ζητήσετε βοήθεια νωρίτερα, όπως όταν:

- το παιδί που ήταν στεγνό ξαφνικά αρχίζει να βρέχεται τη νύχτα·
- το βρέξιμο γίνεται πιο συχνό μετά από την σχολική ηλικία·
- το βρέξιμο ενοχλεί το παιδί ή τα κάνει να είναι ανήσυχια ή θυμωμένα· ή
- το παιδί θέλει να είναι στεγνό.





CAN BLADDER CONTROL THROUGH THE DAY BE A PROBLEM?

Some children who wet the bed at night also have problems with how their bladder works through the day. They may go to the toilet too few or too many times, need to rush to the toilet in a hurry, have trouble emptying out all the urine or have bowel problems. Unless the child has wet underwear, families often do not know about these other bladder and bowel control problems. New day-time wetting by a child who is toilet trained should be discussed with a doctor.

WHAT CAN BE DONE ABOUT BED-WETTING?

Many children do stop wetting in their own time with no help. Most often, if wetting is still very frequent after the age of eight or nine years, the problem does not get better by itself. There are many ways to treat bed-wetting. A health professional will begin by checking the child to make sure there are no physical causes and to find out how their bladder works through the day. Then, there are a few ways to treat bed-wetting that are most often used:

- **Night alarms** that go off when the child wets the bed. These work by teaching the child to wake up to the feeling of a full bladder. The alarm is used either on the bed or in the child's underpants. The results are best when the child wants to be dry, wets very often, has help from a parent through the night, and uses the alarm every night for several months. Some children become dry using an alarm but later start to wet again. Alarms can work again after this relapse.
- **Drugs** that change how active the bladder is or cut down how much urine is made through the night can be prescribed by a doctor. These drugs can be used to help the bladder work better at night. Drugs alone don't often cure bed-wetting. Bladder function must be improved or bed-wetting may come back when the drug is stopped.

ΜΠΟΡΕΙ Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΚΥΣΤΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;

Μερικά παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι τη νύχτα έχουν επίσης προβλήματα με τη λειτουργία της κύστης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να πηγαίνουν στην τουαλέτα πολύ λίγες ή πάρα πολλές φορές, να χρειάζεται να τρέχουν στην τουαλέτα με βιασύνη, να έχουν πρόβλημα να αδειάσουν όλα τα ούρα από την κύστη ή να έχουν προβλήματα εντέρων. Εκτός κι αν το παιδί έχει υγρό εσώρουχο, οι οικογένειες συχνά δεν ξέρουν για αυτά τα άλλα προβλήματα ελέγχου της κύστης και εντέρων. Ένα νέο πρόβλημα βρεξίματος του παιδιού κατά τη διάρκεια της μέρας, που είναι εκπαιδευμένο στη χρήση της τουαλέτας θα πρέπει να συζητηθεί με έναν γιατρό.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Πολλά παιδιά σταματούν να βρέχουν το κρεβάτι τους από μόνα τους και χωρίς βοήθεια. Συνήθως όμως, αν το βρέξιμο εξακολουθεί να είναι πολύ συχνό μετά την ηλικία των οκτώ ή εννέα χρόνων, το πρόβλημα δεν μπορεί να λυθεί από μόνο του. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για τη θεραπεία του βρεξίματος του κρεβατιού. Ο επαγγελματίας υγείας θα αρχίσει με μια εξέταση στο παιδί για να διαπιστωθεί ότι δεν υπάρχουν λειτουργικές παθήσεις και να εξακριβωθεί πως λειτουργεί η κύστη τους, κατά τη διάρκεια της ημέρας. Στη συνέχεια, υπάρχουν μερικοί τρόποι θεραπείας του βρεξίματος του κρεβατιού που χρησιμοποιούνται συχνά:

- **Νυκτερινοί συναγερμοί ενούρησης** που αρχίζουν να λειτουργούν όταν βρέχει το παιδί το κρεβάτι. Αυτοί βοηθούν στο να μάθει το παιδί να ξυπνάει με το αίσθημα μιας πλήρους κύστης. Ο συναγερμός αυτός τοποθετείται είτε στο κρεβάτι είτε στα εσώρουχα του παιδιού του παιδιού. Τα αποτελέσματα είναι καλύτερα όταν θέλει το παιδί να είναι στεγνό, να ουρεί πολύ συχνά, να έχει τη βοήθεια από ένα γονέα κατά τη διάρκεια της νύχτας, και να χρησιμοποιεί το συναγερμό κάθε νύχτα για αρκετούς μήνες. Μερικά παιδιά παραμένουν στεγνά όταν χρησιμοποιούν το συναγερμό αλλά αργότερα αρχίζουν και πάλι να βρέχονται. Οι συναγερμοί μπορούν να λειτουργήσουν ξανά και μετά από αυτήν την υποτροπή.
- **Φάρμακα** που αλλάζουν την ενεργητικότητα της κύστης ή περιορίζουν την παραγωγή ποσότητας ούρων κατά τη διάρκεια της νύχτας, μπορούν να δοθούν με συνταγή γιατρού. Τα φάρμακα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν την κύστη να λειτουργεί καλύτερα τη νύχτα. Τα φάρμακα από μόνα τους συνήθως δεν θεραπεύουν το βρέξιμο του κρεβατιού. Θα πρέπει να βελτιωθεί η λειτουργία της κύστης, διαφορετικά το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να επιστρέψει όταν σταματήσουν τα φάρμακα.



WHAT CAN PARENTS DO?

- Seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.
- Watch for constipation as this can make the bladder problem worse. Seek medical help if it is an ongoing problem.
- If your child is using a bed-wetting alarm, get up when it goes off and help to wake them up and change their clothes or sheet. Make sure there is enough light at night so it is easy to get to the toilet.

There are some things which do NOT help:

- DO NOT punish for wet beds.
- DO NOT shame the child in front of friends or family.
- DO NOT lift the child at night to toilet them. This may cut down on some wet beds, but it does not help the child learn to be dry.
- DO NOT try to fix bed-wetting when other family members are going through a stressful time.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

- Ζητήστε βοήθεια από ένα επαγγελματία υγείας με ειδικότητα και κατάρτιση στα προβλήματα ούρησης στα παιδιά, όπως και από ένα γιατρό, ένα φυσιοθεραπευτή ή μια σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια.
- Παρακολουθήστε και προσέχετε τα παιδιά σας να μην έχουν δυσκοιλιότητα καθώς κάτι τέτοιο θα χειροτερέψει το πρόβλημα της κύστης. Ζητήστε ιατρική βοήθεια αν το πρόβλημα είναι συνεχές.
- Αν το παιδί σας χρησιμοποιεί το συναγερμό βρεξίματος κρεβατιού, σηκωθείτε όταν λειτουργήσει και βοηθήστε το να ξυπνήσει και αλλάξετε του τα ρούχα ή τα σεντόνια. Σιγουρευτείτε ότι υπάρχει αρκετό φως τη νύχτα ώστε είναι εύκολο να παει στην τουαλέτα.

Υπάρχουν μερικά πράγματα που ΔΕΝ βοηθούν:

- ΜΗΝ επιβάλλετε τιμωρίες για βρεγμένα κρεβάτια.
- ΜΗ ντροπιάζετε το παιδί μπροστά σε φίλους ή οικογένεια.
- ΜΗ σηκώνετε το παιδί το βράδυ για να το πάρετε στη τουαλέτα. Αυτό μπορεί να μειώσει τον αριθμό μερικών βρεγμένων κρεβατιών αλλά δεν βοηθάει στο να μάθει το παιδί να παραμένει στεγνό.
- ΜΗΝ προσπαθήσετε να διορθώσετε το πρόβλημα του βρεξίματος του κρεβατιού όταν υπάρχουν άλλα άτομα στην οικογένεια που περνούν περιόδους άγχους.



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.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ειδικευμένες νοσοκόμες είναι διαθέσιμες αν καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66.* (Δευτέρα έως Παρασκευή, μεταξύ 8.00π.μ. και 8.00μ.μ Κανονική Ώρα Ανατολικής Αυστραλίας) για δωρεάν:

- Πληροφορίες
- Συμβουλές και
- Φυλλάδια.

Αν έχετε δυσκολία στην ομιλία ή την κατανόηση των Αγγλικών μπορεί να έχετε πρόσβαση στη Γραμμή Βοήθειας μέσω της δωρεάν Τηλεφωνικής Υπηρεσίας Διερμηνέων στο 13 14 50. Το τηλέφωνο θα απαντηθεί στα Αγγλικά, γι αυτό παρακαλούμε καθορίστε τη γλώσσα που μιλάτε και περιμένετε στο ακουστικό σας. Θα σας συνδέσουν με διερμηνέα που μιλά τη γλώσσα σας. Να πείτε του διερμηνέα ότι θέλετε να καλέσετε την Εθνική Γραμμή Βοήθειας για την Ακράτεια στο 1800 33 00 66. Περιμένετε στο τηλέφωνο για να συνδεθείτε και ο διερμηνέας θα σας βοηθήσει να μιλήσετε με τη σύμβουλο νοσοκόμο για την ακράτεια. Όλες οι κλήσεις είναι εχέμυθης φύσης.

Επισκεφτείτε το bladderbowel.gov.au ή το continence.org.au/other-languages

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες τιμές.