



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.

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ;

Περίπου δύο από κάθε 100 νέους βρέχουν το κρεβάτι τους το βράδυ (ονομάζεται επίσης **νυκτερινή ενούρηση**). Μπορεί να' ναι πρόβλημα που να απασχολεί τόσο τους νέους όσο και τις νέες, με τους περισσότερους νέους που βρέχουν το κρεβάτι τους να έχουν αρχίσει από την παιδική ηλικία. Μπορεί μερικοί νέοι να είχαν βοήθεια όταν ήταν παιδιά, πολλοί όμως μπορεί και να μην είχαν ποτέ βοήθεια γι' αυτό το πρόβλημα. Ίσως επίσης να είχαν σκεφτεί ότι το βρέξιμο του κρεβατιού θα βελτιωνόταν με την πάροδο του χρόνου, ή ότι δεν υπάρχει βοήθεια.

Μερικοί νέοι που βρέχουν το κρεβάτι τους το βράδυ μπορεί να έχουν και προβλήματα ούρησης κατά τη διάρκεια της μέρας, όπως να ουρούν πιο συχνά ή πιο επείγοντως από το κανονικό, και να έχουν διαρροές ούρων καθώς τρέχουν προς την τουαλέτα (ονομάζεται επίσης **υπερδραστήρια ουροδόχος κύστη**).

Το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να κάνει τη καθημερινή ζωή πιο δύσκολη. Οι νέοι μπορεί να ντρέπονται γι' αυτό το πρόβλημα, και μπορεί να φοβούνται μήπως το μάθει ο κόσμος. Μπορεί επίσης να επιβαρύνονται και με επιπλέον έξοδα και φόρτο εργασίας λόγω της πρόσθετης μπουγάδας. Ίσως να είναι δύσκολο να διανυκτερεύουν μακριά από το σπίτι τους ή να μοιράζονται το κρεβάτι με κάποιον άλλο. Το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να επηρεάσει πολύ στις στενές προσωπικές σχέσεις.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Τα καλά νέα είναι ότι ΜΠΟΡΕΙΤΕ να έχετε βοήθεια. Με μια προσεκτική αξιολόγηση και αγωγή, το βρέξιμο του κρεβατιού συχνά μπορεί να θεραπευτεί, ακόμα κι αν μια προηγούμενη αγωγή δεν βοήθησε.

Ακόμα και αν δεν μπορέσει να θεραπευτεί εντελώς, μπορείτε να μειώσετε τα συμπτώματα και να διατηρήσετε το κρεβάτι σας στεγνό.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ;

Το βρέξιμο του κρεβατιού προκαλείται από ένα μίγμα 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
- όταν δεν μπορείς να ξυπνήσεις πλήρως από τον ύπνο.

Σε μερικούς νέους είναι επίσης πιθανό να υπάρχει κάποια αλλαγή στη λειτουργία της κύστης που σταματά το κανονικό γέμισμα και άδειασμα των ούρων κατά τη διάρκεια της ημέρας.





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;

Η παγκόσμια έρευνα μας βοήθησε να γνωρίζουμε σήμερα περισσότερο για τις αιτίες που προκαλούν το βρέξιμο του κρεβατιού, όπως:

- το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να είναι κληρονομικό·
- μερικές κύστες δεν μπορούν να κρατήσουν πάρα πολλά ούρα την ημέρα και αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα τη νύχτα·
- μερικές κύστες δεν αδειάζουν εντελώς στην τουαλέτα, που σημαίνει ότι παραμένουν ούρα στην κύστη·
- μερικά νεφρά παράγουν μεγαλύτερες ποσότητες ούρων από το κανονικό κατά τη διάρκεια της νύχτας.

ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΙ ΑΛΛΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Υπάρχουν κι άλλα μερικά πράγματα που μπορούν να κάνουν δύσκολο τον έλεγχο του βρεξίματος του κρεβατιού, όπως:

- η δυσκοιλιότητα·
- μόλυνση στο νεφρό ή την κύστη·
- το να πίνεις πολλά ποτά με καφεΐνη και / ή αλκοόλ·
- το να πίνεις πολλά ποτά με καφεΐνη και / ή αλκοόλ·
- αλλεργίες ή διευρυμένες αδενοειδείς εκβλαστήσεις και αμυγδαλές που μπλοκάρουν τη μύτη ή τους άνω αεραγωγούς τη νύχτα.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΘΕΙ ΤΟ ΒΡΕΞΙΜΟ ΤΟΥ ΚΡΕΒΑΤΙΟΥ;

Η έρευνα έχει οδηγήσει σε νέους τύπους θεραπείας. Επειδή το βρέξιμο του κρεβατιού μπορεί να είναι πιο πολύπλοκο στους νέους από ότι στα παιδιά, θα πρέπει να μιλήσετε σε έναν επαγγελματία υγείας ειδικευμένο στα προβλήματα της ούρησης όπως ένα γιατρό, ένα φυσιοθεραπευτή ή μια σύμβουλο νοσοκόμα για την εγκράτεια. Όταν δείτε αυτόν τον επαγγελματία υγείας, θα γίνει μια αναθεώρηση του προβλήματος και θα σας κάνουν μια σωματική εξέταση και μερικές άλλες εξετάσεις. Μια από αυτές τις εξετάσεις μπορεί να είναι ο έλεγχος της ροής των ούρων σας (με το να ουρήσετε μόνοι σας σε μια τουαλέτα). Μια άλλη εξέταση μπορεί να γίνει για να ελεγχθεί αν η κύστη σας αδειάζει εντελώς. Μπορεί επίσης να σας ζητήσουν να κρατήσετε ένα χρονοδιάγραμμα της ούρησης σας στο σπίτι.

Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από τα αποτελέσματα των εξετάσεων, αλλά θα μπορούσε να είναι:

- θεραπευτική αγωγή για δυσκοιλιότητα και μόλυνση στην κύστη·
- φάρμακα ή σπρέι για να αυξήσουν την χωρητικότητα της κύστης, ή για να περιορίσουν την ποσότητα των ούρων που παράγονται κατά τη διάρκεια της νύχτας·





- 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.

- ασκήσεις για τον έλεγχο της αποθήκευσης και εκκένωσης των ούρων
- χρήση ενός συναγερμού που ενεργοποιείται όταν βρέχεται το κρεβάτι. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο για τους νέους καθώς επίσης και τα παιδιά, αλλά μπορεί να μην είναι το πρώτο πράγμα που θα δοκιμαστεί
- με ένα συνδυασμό των παραπάνω αγωγών και
- με τη χρήση προϊόντων εγκράτειας για να προστατευτούν τα σκεπάσματα του κρεβατιού και το δέρμα, να μειωθεί η μυρωδιά και γίνει η κατάσταση πιο άνετη όταν γίνεται η αγωγή.

Η αγωγή μπορεί να διαρκέσει μερικούς μήνες για να επιφέρει αποτελέσματα. Αν παίρνετε μόνο τα φάρμακα ή χρησιμοποιείτε το συναγερμό κάπου – κάπου, μπορεί και να μην είναι καθόλου αποτελεσματική. Μερικοί από τους παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν την πιθανότητα της στεγνότητας είναι:

- να θέλετε τη βελτίωση
- να παρακολουθούν την αγωγή σας και
- να καταβάλλετε μεγάλη προσπάθεια για να κάνετε τις αλλαγές σε ότι σας ζητήσουν.

Όταν η αποφυγή βρεξίματος του κρεβατιού δε βελτιώνεται και δεν είναι δικό σας σφάλμα, τότε θα πρέπει να δείτε ένα ειδικό γιατρό εμπειριστατομένη εξέταση της κατάστασής σας.

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.

