



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.

MI AZ ÁGYBAPISILÉS?

Az éjszakai ágybapisilés (enuresis nocturna) akkor fordul elő, amikor egy gyerek alvás közben bepisil. Előfordulhat egyszer-egyszer vagy minden egyes éjszaka.

Az ágybapisilés gyakori. Ausztráliában minden öt gyerek közül egy bepisil az ágyban. Az ágybapisilés lehet egy örökölt hajlam. 9 éves kor alatt gyakoribb a fiúknál, mint lányoknál. Ez zavarhatja a gyereket, és az egész család számára idegesítő lehet. A jó újság az, hogy kaphat segítséget.

MI OKOZZA AZ ÁGYBAPISILÉST?

Három dolog kombinációja okozza az ágybapisilést:

- a test sok vizeletet készít az éjszaka folyamán;
- egy húgyhólyag, amely csak kevés vizeletet tud tárolni éjszaka; és
- az, hogy az ember nem tud teljesen felébredni álmából.

A gyerekek, akik ágyba pisilnek nem lusták vagy rosszak. Van olyan betegség, amely kapcsolatban áll az ágybapisiléssel, de a legtöbb ágybapisilő gyereknek nincs komoly egészségügyi problémája.

A napközben történő vizeletvisszatartás előbb történik, mint a szárazság bekövetkezése az éjszaka folyamán. 3 éves korára a legtöbb gyerek száraz napközben, és iskoláskorára éjszaka is. Azonban ez változhat, és a gyerekeknek lehet egyszer-egyszer balszerencséjük úgy napközben mint éjszaka egészen hét vagy nyolc éves korukig.

MIKOR KELL SEGÍTSÉGET KÉRNI AZ ÁGYBAPISILÉSRE?

Legjobb tanácsot kérni olyan egészségügyi szakembertől, aki speciális képzést kapott a gyerekek pisilési problémáival kapcsolatban, mint például egy orvos, fizioterapeuta vagy inkontinencia ápoló tanácsadó. Ők segíthetnek az ágybapisilő gyerekeknek, amikor a gyermek körülbelül hat éves. Ezelőtt a kor előtt nehéz lehet néha a gyereket segítőkészsé tenni. Azonban bizonyos esetekben okos lehet előbb segítséget kérni, ilyen például amikor:

- a gyerek, aki száraz volt, hirtelen kezdi az éjszakai ágybapisilést;
- az iskoláskor elérése után az ágybapisilés gyakori;
- az ágybapisilés aggasztja a gyereket, vagy elkeseredetté vagy mérgessé teszi őt; vagy
- a gyerek száraz akar lenni.





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.

A VIZELETVISSZARTÁS NAPKÖZBEN PROBLÉMA LEHET-E?

Az olyan gyermeknek, aki éjszaka ágybapilis, napközben is problémája van pisiléssel. Lehet, hogy nagyon ritkán vagy túl gyakran megy vécére, szaladnia kell a vécére, nehéz az összes vizeletet kiüríteni vagy bélproblémái vannak. Hacsak a gyerek alsónadrágja nem nedves, a családnak gyakran nincs tudomása az egyéb vizelet- és székletviisszatartási problémákról. Ha a már vécére szokott gyerek napközben újra bepilis, akkor azt egy orvossal meg kell beszélni.

MIT LEHET AZ ÁGYBAPISILÉSEL CSINÁLNI?

Sok gyerek a maga idejében segítség nélkül abbahagyja az ágybapilisítést. Legtöbbször, ha a gyermek elmúlt már 8-9 éves és az ágybavizelés még mindig nagyon gyakori, magától a probléma nem javul meg. Sokféleképpen lehet az ágybapilisítést kezelni. Egy egészségügyi szakember azzal fogja kezdeni, hogy megvizsgálja a gyereket, hogy ennek vannak-e egészségügyi okai, valamint hogy kiderítse, hogy a húgyhólyag hogyan működik napközben. Van néhány leggyakrabban alkalmazott módszer az ágybapilisítés kezelésére:

- **Éjszakai riasztók** jelzik, amikor a gyerek az ágyba pisil. Ez úgy működik, hogy megtanítja gyerekeknek azt, hogy fel kell ébrednie, amikor úgy érzi, hogy tele van a húgyhólyagja. A riasztót vagy az ágyra vagy a gyerek nadrágjára teszik. Ez akkor a legeredményesebb, amikor a gyerek száraz akar lenni, amikor nagyon gyakran bepilis, ha a szülő segít az éjszaka folyamán, és ha a riasztót több hónapon keresztül minden éjjel használja. Van olyan gyerek, aki a riasztóhasználattal száraz lesz, de később újra elkezd az ágyba pisilni. Visszaesés esetén a riasztó ismét segíthet.
- **Az orvos felírhat gyógyszert**, ami megváltoztatja a húgyhólyag működését, vagy csökkenti az éjszaka folyamán termelt vizelet mennyiségét. Ilyen gyógyszer alkalmazható arra, hogy segítse a húgyhólyag jobb működését az éjszaka folyamán. Egyedül csak a gyógyszer ritkán csökkenti az ágybapilisítést. A húgyhólyag működésének javulnia kell, mert különben újra kezdődhet az ágybapilisítés, amikor megszűnik a gyógyszeres kezelés.



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.

MIT TEHETNEK A SZÜLŐK?

- Kérjen segítséget olyan egészségügyi szakembertől, aki speciális képzést kapott gyerekek pisilési problémáival kapcsolatban, ilyen egy orvos, fizioterapeuta vagy kontinencia ápoló tanácsadó.
- Figyelje, hogy nincs-e székrekedés, mivel ez rosszabbíthatja a húgyhólyag problémát. Kérjen orvostól segítséget, ha a probléma folytatódik.
- Ha a gyereke ágybapilési riasztót használ, akkor keljen Ön fel amikor csönget, keltse őt fel és cserélje ki a ruháját vagy a lepedőjét. Figyeljen arra, hogy éjszaka legyen elég fény annak érdekében, hogy könnyű legyen a vécére kijutni.

Vannak dolgok, amik NEM segítenek:

- NE büntessen ágybapilésért.
- NE szégyenítse meg a gyereket barátok vagy családtagok előtt.
- NE emelje fel éjszaka a gyereket, hogy vécére vigye. Lehet, hogy így kevesebb ágybapilés lesz, de nem segít a gyerekeknek abban, hogy megtanuljon szárazon maradni.
- NE próbálja megoldani az ágybapilést akkor, amikor más családtag stresszes időszakon megy keresztül.



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.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET

Szakképzett ápolók állnak rendelkezésére ha felhívja az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatot a 1800 33 00 66* számon (hétfőtől péntekig, reggel 8-tól este 8-ig az ausztrál keleti időzónában) ingyenesen:

- Információ;
- Tanács; és
- Szórólapok.

Ha problémái vannak az angol nyelvvel, kapcsolatba léphet a Telefonos Tolmács Szolgálattal a 13 14 50 számon. Először valaki válaszol a hívásra angolul, mondja be, hogy milyen nyelven beszél és várjon a telefonon. Kapcsolatba fog kerülni egy tolmáccsal aki beszél az Ön nyelvét, mondja meg neki, hogy az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálattal akar beszélni a 1800 33 00 66 számon. Várjon a telefonon, hogy kapcsolják és a tolmács segíteni fogja a kontinencia ápolójával való beszélgetésben. Minden beszélgetés bizalmas.

Látogassa meg a bladderbowel.gov.au vagy continence.org.au/other-languages weboldalakat

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.