



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.

L'ENURESÌ È UN PROBLEMA NEI GIOVANI?

Circa 2 giovani adulti su 100 bagnano il letto la notte (chiamata anche **enuresi notturna**). Ne sono affetti sia i maschi che le femmine che per la maggior parte soffrono del disturbo sin dall'infanzia. Se per alcuni il problema è stato affrontato nell'infanzia, per molti altri l'enuresi è stata ignorata e forse aspettano che il problema scompaia da solo o credono che non si possa risolvere.

Alcuni giovani adulti che soffrono di enuresi notturna possono essere anche affetti da problemi vescicali durante il giorno quali l'aumento della frequenza urinaria e l'urgenza del bisogno e soffrono di incontinenza da urgenza (denominata anche **vescica iperattiva**).

L'enuresi notturna può rendere la vita quotidiana più difficile per i giovani adulti che provano imbarazzo e temono che gli altri scoprano la loro condizione. Si aggiungono inoltre l'incombenza e la spesa dell'eccesso di indumenti da lavare, la difficoltà di dormire fuori casa la notte o di condividere il letto o la stanza con qualcuno e il grosso problema dei rapporti intimi che l'enuresi può comportare.

SI PUÒ OTTENERE AIUTO PER L'ENURESÌ NOTTURNA?

Per fortuna SI PUÒ ottenere aiuto. Dopo un attento riesame e una nuova cura l'enuretico ha la possibilità di guarire anche se le terapie precedenti non hanno funzionato.

Nei casi in cui il disturbo non sia curabile, se ne possono ridurre i sintomi ed evitare di bagnare il letto.

QUAL'È LA CAUSA DELL'ENURESÌ NEI GIOVANI?

L'enuresi è dovuta alla combinazione di tre elementi:

- la produzione di una larga quantità di urina durante la notte;
- la limitata capacità della vescica durante la notte; e
- non riuscire a svegliarsi completamente dal sonno.

Sembra che nei giovani si verifichino casi in cui dei cambiamenti della funzionalità vescicale interferiscono con il normale processo di riempimento e svuotamento della vescica.





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;

Il lavoro di ricerca sull'enuresi a livello mondiale ha gettato nuova luce sulle cause del disturbo:

- è una malattia che ricorre in famiglia;
- in alcune persone la capacità vescicale diurna è ridotta e questo causa problemi durante la notte;
- alcune persone non riescono a svuotare completamente la vescica quando urinano e questo implica la presenza di un residuo post-minzionale;
- in alcune persone i reni producono una maggiore quantità di urina del normale durante la notte.

L'ENURESI PUÒ AVERE ALTRE CAUSE?

Ci sono altri fattori che possono rendere difficile il controllo dell'enuresi:

- stitichezza;
- infezioni renali e vescicali;
- consumare troppe bevande a base di caffeina e/o bevande alcoliche;
- l'uso di certi farmaci e droghe illecite; e
- allergie oppure tonsille e adenoidi ingrossate che bloccano il naso o la parte alta delle vie respiratorie durante la notte.

COME SI POSSONO MIGLIORARE I SINTOMI DELL'ENURESI?

Il lavoro di ricerca sull'enuresi ha portato allo sviluppo di nuove terapie e poiché questo disturbo può dimostrarsi più complesso nei giovani che nell'infanzia, è necessario rivolgersi ad un professionista della salute specializzato in disturbi vescicali quali un medico, fisioterapista o infermiere consulente per l'incontinenza. Il problema viene riesaminato, l'enuretico viene sottoposto ad esame fisico e ad alcuni esami. Uno per il controllo del flusso urinario (urinando in un water in privato). Un'altro esame per controllare se la vescica si svuota completamente. Inoltre bisogna mantenere un diario delle proprie abitudini urinarie.

Il tipo di trattamento dipenderà dai risultati ottenuti ma può includere:

- terapia per la stitichezza e le infezioni vescicali;
- farmaci o spray per stimolare la capacità vescicale o per rallentare la produzione di urina durante la notte;





BEDWETTING IN TEENAGERS AND YOUNG ADULTS ENURESI NEGLI ADOLESCENTI E NEI GIOVANI

- 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.

- esercizi per controllare la capacità di riempimento e svuotamento vescicale;
- utilizzo di un allarme che suona quando l'enuretico bagna il letto. L'allarme può dimostrarsi utile sia nei giovani che nell'infanzia ma non è in genere scelto come primo tentativo;
- una combinazione di alcune delle terapie sopra elencate; e
- utilizzo di prodotti per l'incontinenza durante la terapia per proteggere biancheria, materasso e guanciali come anche la pelle, per minimizzare il cattivo odore e creare un senso di maggior benessere.

La terapia può richiedere alcuni mesi prima di avere effetto quindi se prendete farmaci e usate l'allarme solo di tanto in tanto, probabilmente non avrete alcun risultato. I fattori che possono migliorare le vostre probabilità di successo sono:

- voler migliorare;
- fare una terapia assistita; e
- fare un enorme sforzo per apportare i cambiamenti richiesti.

Quando l'enuresi non migliora, non è colpa vostra. In questo caso consultate un medico specialista che effettuerà una revisione più approfondita.

CHIEDETE AIUTO

Infermieri qualificati sono disponibili gratuitamente chiamando il servizio di assistenza telefonica nazionale per la continenza (National Continence Helpline) al numero verde 1800 33 00 66* (dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 20.00 (Australian Eastern Standard Time):

- Informazioni;
- Consigli; e
- Opuscoli.

Se avete difficoltà con l'inglese potete contattare la Helpline tramite il servizio di interpretariato telefonico al numero 13 14 50. Un operatore risponderà in inglese, voi dovete dire la lingua che parlate e dovete rimanere in linea. Successivamente verrete messi in comunicazione con un interprete che parla la vostra lingua al quale dovete comunicare che desiderate chiamare la National Continence Helpline al numero 1800 33 00 66. Rimanete in linea e l'interprete vi assisterà a parlare con un consulente per la continenza. Le chiamate sono riservate.

Visitate il sito bladderbowel.gov.au oppure continence.org.au/other-languages

* Le chiamate dal cellulare sono addebitate secondo le tariffe applicabili.

