



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;

CHE COS'È LA NICTURIA?

La nicturia si verifica quando ci si sveglia di notte per urinare. Quando succede più di due volte a notte questo è sintomo di un problema.

La nicturia si verifica di frequente negli anziani. Questo fenomeno può causare problemi nella vita di ogni giorno. Alzarsi al buio per andare in bagno disturba il sonno e aumenta il rischio di cadute. Inoltre svegliarsi di notte può rendere difficile riaddormentarsi, il giorno dopo ci si sveglia stanchi e di conseguenza si finisce per dormire durante il giorno e non si dorme bene la notte. Tali cambiamenti al ciclo del sonno possono persino peggiorare il problema in quanto potreste essere più consapevoli della vescica che si riempie e sentire più spesso il bisogno di urinare.

Doversi svegliare una o più di una volta la notte per urinare si verifica sempre più spesso con l'età. Si è scoperto che una donna su due e un uomo su tre, di età compresa tra i 50 e i 59 anni, presentano problemi di nicturia. Diventa ancora più frequente nella vecchiaia - sette donne su dieci, e nove uomini su dieci al di sopra di 80 anni soffrono di nicturia.

QUALI SONO LE CAUSE PIÙ FREQUENTI DELLA NICTURIA?

- comuni disturbi cardiaci e renali;
- gonfiore alle caviglie;
- assunzione di diuretici la notte;
- consumo di grandi quantità di fluidi, bevande alcoliche e che contengono caffeina (tè, caffè e cola) prima di coricarsi la notte;
- diabete non adeguatamente controllato (Tipo 1 o Tipo 2);
- diabete insipido (un problema ormonale raro caratterizzato da un'insaziabile sete e da urine abbondanti);
- cambio di posizione (cambiare dalla posizione eretta durante il giorno a quella sdraiata di notte fa sì che molto più sangue scorra nei reni producendo una maggiore quantità di urina);
- vescica irritabile o ipersensitiva (come per le infezioni alla vescica);
- vescica iperattiva (come dopo un ictus);
- gravidanza;





- 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.

- interruzione del sonno, come andare al bagno solo perché si è svegli; e/o
- stitichezza o prostata ingrossata che preme sul collo della vescica impedendo lo svuotamento completo e causando la fuoriuscita di urina in piccole o grandi quantità.

N.B: Alcune persone pensano che bere meno acqua durante il giorno possa risolvere i problemi notturni, tuttavia questo non è vero. Bere poco può causare insufficiente apporto di fluidi e stitichezza e rendere l'urina più concentrata, cose che possono irritare la vescica e incrementare il numero di visite in bagno. D'altronde non bere abbastanza acqua può causare un restringimento del muscolo vescicale, conseguentemente la vescica non trattiene molta urina e il bisogno di urinare di notte si aggrava ulteriormente.

COME VI RENDETE CONTO CHE SOFFRITE DI NICTURIA?

Parlate con il vostro medico se credete di soffrire di nicturia poiché potrebbe trattarsi di un problema più serio.

Per informarsi sui vostri sintomi il medico vi farà domande riguardo a:

- la vostra storia medica;
- problemi alla vescica;
- farmaci che assumete (ad es. a che ora prendete gli antidiuretici); e
- sonno interrotto.



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.

IL MEDICO POTRÀ ANCHE:

- controllare se i vostri sintomi corrispondono a quelli della nicturia, come quelli sopracitati;
- sottoporvi ad un esame dell'urina per escludere un'eventuale infezione vescicale;
- chiedervi di riempire una tabella per controllare:
 1. che cosa, quando e quanto bevete;
 2. quando e quanta urina producite;
 3. quando andate a letto e quando vi alzate; e
 4. prescrivere una serie di esami, ad es. esami della vescica, dei reni, dell'urina e del sangue.

COME SI PUÒ CURARE LA NICTURIA?

È importante curare tutti i sintomi di nicturia e rivolgersi allo specialista giusto.

Alcune delle terapie consigliate includono:

- ridurre la quantità di caffeina e di alcolici che consumate, specialmente prima di andare a letto la sera;
- fare attenzione all'orario in cui prendete gli antidiuretici;
- indossare calze terapeutiche per le caviglie gonfie;
- riposare tenendo le gambe in alto per alcune ore di pomeriggio;
- tenere una luce accesa nel percorso che porta al bagno (ad es. una lampada da notte); e/o
- porre una padella per l'urina o un secchio colorato vicino al letto.

Potrà anche indirizzarvi a uno specialista con il quale potrete discutere altre possibili terapie come ad esempio i farmaci che curano la nicturia oppure la causa del problema.

Gli specialisti consigliati possono includere fisioterapisti e infermieri esperti di incontinenza e specialisti in urologia o nefrologia.



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.

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.