



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.

ДАЛИ МОКРЕЊЕТО В КРЕВЕТ КАЈ МЛАДИТЕ ВОЗРАСНИ ЛИЦА Е ПРОБЛЕМ?

Околу две од секои 100 млади возрасни лица мократ ноќе в кревет (што исто така се нарекува и **ноќна енуреза**). Тоа може да биде проблем и за младите мажи и за младите жени, при што најголемиот дел млади возрасни луѓе што мократ в кревет тоа го прават уште откако биле деца. Иако некои од нив можеби добиле помош како деца, многумина млади луѓе никогаш не добиле помош во врска со овој проблем. Тие може да мислат дека мокрењето в кревет ќе престане или ќе се намали со текот на времето, или пак дека не може ништо да сторат за да го подобрат или решат тој проблем.

Некои млади луѓе што ноќе мократ в кревет можеби исто така и во текот на денот имаат проблеми со мочниот меур, на пример, може одат по мала нужда почесто и поитно отколку што е тоа нормално, а патем додека брзаат накај клозетот не сакајќи им се испушта мочка (што исто така се нарекува и **премногу активен мочен меур**).

Мокрењето в кревет може да го направи секојдневниот живот потежок. Младите возрасни луѓе може да се срамаат од тој проблем, и можеби се плашат дека другите ќе дознаат за тоа. Тие исто така може да имаат и поголеми трошоци и повеќе работа заради дополнителното перење. Може да имаат тешкотии да преспијат некаде надвор од дома или да делат кревет или соба со некој друг. Голема грижа е и тоа што може да значи мокрењето в кревет за нивните блиски врски со други луѓе.

ДАЛИ МОЖЕ ДА СЕ ДОБИЕ ПОМОШ ПРИ МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Добрата вест е тоа што **МОЖЕТЕ** да добиете помош. Со грижливо разгледување на случајот и лекување мокрењето в кревет често може да престане, дури и ако лекувањето во минатото не помогнало.

Дури и кога проблемот не може да се реши, можете да го намалите и да ги зачувате постелите суви.

ШТО ПРЕДИЗВИКУВА МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ КАЈ МЛАДИТЕ ВОЗРАСНИ ЛИЦА?

Мокрењето в кревет е предизвикано од мешавина од три работи:

- телото што произведува големи количества мочка во текот на ноќта;
- мочниот меур што може да собере само мало количество мочка во текот на ноќта; и
- неспособноста на лицето сосем да се разбуди од сонот.

Кај некои млади возрасни луѓе веројатно исто така има и некои промени во работењето на мочниот меур што го спречуваат нормалното полнење и празнење на мочката во текот на денот.





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;

Истражувањата што се спроведуваат ширум светот значат дека сега знаеме повеќе за причините што доведуваат до мокрење в кревет, како што се:

- мокрењето в кревет во некои семејства може да биде семејна појава;
- мочниот меур на некои луѓе не може да задржи многу мочка во текот на денот, а тоа може да предизвика проблеми во текот на ноќта;
- мочниот меур на некои луѓе не им се празни сосем во клозетот, што значи дека мочката останува во мочниот меур;
- бубрезите кај некои луѓе создаваат поголемо количество мочка отколку што е нормално во текот на ноќта.

МОЖЕ ЛИ ДА ИМА И ДРУГИ ПРИЧИНИ ЗА МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Некои други работи може да го отежнат контролирањето на мокрењето в кревет, на пример:

- запек;
- инфекција на бубрезите или на мочниот меур;
- пиенето премногу пијалоци што содржат кафеин и/или алкохол;
- користењето на некои лекови и забранети дроги; и
- алергии или проширени аденоиди (трет крајник) и крајници што ги затнуваат носот или горните дишни патишта во текот на ноќта.

КАКО МОЖЕ ДА СЕ ПОМОГНЕ ПРИ МОКРЕЊЕ В КРЕВЕТ?

Истражувањата доведоа до нови видови на лекување. Бидејќи мокрењето в кревет кај младите возрасни лица може да биде посложено отколку кај децата, мора да поразговарате со професионален здравствен работник што е специјално обучен за проблеми со мочниот меур, на пример, лекар, физиотерапевт или медицинска сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда. Кога ќе појдете кај професионалниот здравствен работник, проблемот ќе биде разгледан, а ќе бидат извршени и некои телесни проверки и тестови. Може да се изврши проверка на вашиот проток на мочка (со вршење мала нужда насамо во клозет). Со друга проверка може да се види дали мочниот меур се празни сосем. Исто така може од вас да побараат дома да водите дневник за мочниот меур.

Лекувањето ќе зависи од она што ќе се утврди при прегледот, но може да биде:

- лекување на запек и на инфекција на мочниот меур;
- лекови или распрснувачи што можат да ја зголемат способноста на мочниот меур да задржи повеќе мочка, или да го намали количеството на мочка што се создава во текот на ноќта;





- 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.

- вежби за да се контролира способноста на мочниот меур да ја собира и да ја исфрла мочката;
- користење на будилник што се вклучува кога креветот ќе се наводени. Ова може да биде корисно за млади возрасни луѓе како и за деца, но тоа може да не биде првата работа со која ќе се направи обид да се реши проблемот;
- истовремено лекување на неколку начини; и
- користење на производи наменети за луѓе што не можат да го контролираат вршењето нужда заради заштита на постелите и на кожата, намалување на мирисот и зголемување на удобноста додека се врши лекувањето.

Лекувањето може да потрае неколку месеци за да даде резултати. Ако само повремено ги користите лековите или будилникот, тоа може да не даде никакви резултати. Некои работи што може да ги зголемат шансите да престанете да мокрите в кревет се:

- желбата да си ја подобрите состојбата;
- некој што ќе го надгледува вашето лекување; и
- вложувањето голем напор да ги направите промените што се бараат од вас.

Кога мокрењето во кревет не се подобрува, тоа не е ваша вина. Во таков случај треба да побарате лекар специјалист кој ќе направи подетална проверка.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Квалификувани медицински сестри се достапни бесплатно ако се јавите на National Continence Helpline на 1800 33 00 66* (од понеделник до петок, од 8.00 до 20.00 часот, австралиско источно стандардно време) за:

- Информации;
- Совети; и
- Информативни листови.

Ако имате потешкотии да зборувате или разбирате англиски, можете да се јавите бесплатно на телефонската линија за помош преку Telephone Interpreter Service на 13 14 50. На телефонот ќе ви одговора на англиски, затоа кажете го јазикот кој го зборувате и чекајте на телефон. Ќе бидете поврзани со преведувач кој го зборува вашиот јазик. Кажете му на преведувачот дека сакате да зборувате со National Continence Helpline на 1800 33 00 66. Чекајте на телефон да бидете поврзани и преведувачот ќе ви помага да разговарате со советник за контрола при одењето по нужда. Телефонските разговори се доверливи.

Појдете на bladderbowel.gov.au или на continence.org.au/other-languages

* Повици од мобилни телефони се наплаќаат по соодветни цени.