



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.

YATAK ISLATMA GENÇLER İÇİN BİR SORUN MUDUR?

Her 100 genç yetişkinden ikisi geceleri yataklarını ıslatmaktadır (buna **enürezis nokturna** da denilir). Bu, yataklarını ıslatan çoğu yetişkin gencin bunu çocukluklarından bu yana yapmasıyla hem genç erkekler hem de genç kadınlar için sorun olabilir. Kimileri çocukluklarında yardım almış olsalar bile, çoğu genç bu konuda hiç yardım almamış olabilir. Yatak ıslatmanın zamanla geçeceğini veya buna yardımcı olunamayacağını düşünüyor olabilirler.

Geceleri yataklarını ıslatan kimi gencin aynı zamanda gündüzleri de, daha sık ve normalden daha acil bir şekilde idrara çıkma ve aceleyle tuvalete giderken idrar kaçırma (buna **aşırı etkin idrar torbası** da denir) gibi idrar torbası sorunları olabilir.

Yatak ıslatma günlük yaşamı daha fazla zorlaştırabilir. Genç yetişkinler bu sorun nedeniyle utanabilir ve insanların bunu öğreneceklerinden korkabilirler. Ayrıca fazladan çamaşır yıkamanın masrafı ve iş gücüne de katlanmak zorunda kalabilirler. Geceleri evden başka bir yerde kalmak veya yatağı ya da odayı başka biriyle paylaşmak zor olabilir. Yakın kişisel ilişkiler söz konusu olduğunda, yatak ıslatma durumu büyük kaygılara yol açar.

YATAK ISLATMA SORUNU İÇİN YARDIM VAR MIDİR?

Müjdeli haber, yardım ALABİLECEK olmanızdır. Yatak ıslatma, dikkatli bir inceleme ve tedavi ile, geçmişteki tedavi işe yaramamış olsa bile, çoğu kez tamamen tedavi edilebilir.

Tamamen tedavi edilemese bile, belirtileri azaltılabilir ve yatağınızı ıslatmazsınız.

GENÇ YETİŞKİNLERDE YATAK ISLATMAYA NEDEN OLAN FAKTÖRLER NELERDİR?

Yatak ıslatmaya üç faktörün karışımı neden olur:

- vücudun gece boyunca yüksek miktarda idrar üretmesi;
- geceleri sadece küçük miktarda idrar depolayabilen bir idrar torbası;
- uykudan tam olarak uyanamamak.

Kimi genç yetişkinde, idrar torbası işlevinde idrarın gün boyunca normal olarak dolmasını ve boşalmasını durduran bazı değişikliklerin olma olasılığı da vardır.





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;

Dünya çapında yapılan araştırmalar artık yatak ıslatmanın nedenlerini daha iyi bildiğimiz anlamına gelir. Sözelimi:

- yatak ıslatma kimi ailelerde kalıtsaldır;
- kimi idrar torbaları gün boyunca çok fazla idrarı tutamaz ve bu da geceleri sorunlara neden olabilir;
- kimi idrar torbaları tuvalette tamamıyla boşalmaz, bu da idrar torbasında idrar kalması anlamına gelir;
- kimi böbrekler gece boyunca normalden daha fazla idrar üretir.

YATAK ISLATMANIN BAŞKA NEDENLERİ DE OLABİLİR Mİ?

Yatak ıslatmayı kontrol etmeyi güçleştiren başka faktörler de olabilir. Sözelimi:

- kabızlık;
- böbreklerde veya idrar torbasında enfeksiyon;
- çok fazla miktarda kafeinli içecek ve/veya alkollü içki içmek;
- kimi ilaçların ve yasa dışı uyuşturucuların kullanımı;
- alerjiler veya burun ya da üst solunum yolunu kapatan büyümüş bezeler ve bademcikler.

YATAK ISLATMA SORUNUNA NASIL YARDIMCI OLUNABİLİR?

Araştırmalar yeni tedavi yöntemlerine öncülük etmiştir. Genç yetişkinlerde yatak ıslatmalar çocuklarınkinden daha karmaşık olduğundan, idrar torbası sorunlarında özel eğitimi olan doktor, fizik tedavi uzmanı veya idrar ve dışkı tutma hemşiresi gibi sağlık profesyonelleri ile konuşmalısınız. Sağlık profesyonelinizi gördüğünüzde, sorun incelenecek ve fiziksel muayene ve bazı testler yapılacaktır. Bir test, idrar akışını (bir tuvalete idrar çıkararak) kontrol edebilir. Başka bir test idrar torbanızın tamamen boşalıp boşalmadığını kontrol edebilir. Ayrıca sizden evde bir idrar torbası günlüğü tutmanız da istenebilir.

Tedavi muayene ve testlerin sonuçlarına bağlı olacaktır ama, şu şekilde olabilir:

- kabızlık ve idrar torbası enfeksiyonu tedavisi;
- idrar torbanızın tutabildiği miktarı artırmak veya geceleri üretilen idrarı azaltmak için ilaçlar veya spreyler;





- 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.

- idrar torbasının idrarı ne kadar iyi depolayıp boşalttığını kontrol etme eğitimi;
- yatak ısladığında çalan bir alarm kullanımı. Bu, genç yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de yararlı olabilir ama denenecek ilk şey olmayabilir;
- yukarıdaki tedavilerin bazılarının karışımı; ve
- tedavi sürerken yatağı ve cildi korumak, kokuyu azaltıp konforu artırmak için idrar tutma ürünleri kullanma.

Tedavinin etkili olması birkaç ay alabilir. İlaçları arada sırada alıp, alarmı da düzensiz bir şekilde kullanıyorsanız, hiçbir işe de yaramayabilir. Yatak ıslatmama olasılığını artıracak şeylerden bazıları şunlardır.

- iyileşmek istemek;
- tedavinizin denetlenmesi; ve
- yapmanızın istenildiği yerlerde değişiklikler yapmak için büyük çaba göstermek.

Yatak ıslatma sorununun ortadan kalkmaması sizin hatanız değildir. Bu durumda daha ayrıntılı bir inceleme yapacak olan uzman bir doktoru görmemiz gerekebilir.

YARDIM İSTEYİN

1800 33 00 66* Numaralı telefonda İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'nı ücretsiz olarak aramanız durumunda (Pazartesi'den Cuma'ya kadar Avustralya Doğu bölgesi Standart saatiyle 08.00 ile 20.00 arası), nitelikli bir hemşire aşağıda belirtilen hususlarda size yardımcı olacaktır:

- Bilgi;
- Tavsiye; ve
- Broşürler.

İngilizce konuşmakta zorluk çekmeniz durumunda Telefon Tercüme Servisini 13 14 50 numaradan ücretsiz olarak arayarak, Ulusal Yardım Hattı ile konuşabilirsiniz. Telefonda İngilizce konuşan kişiye dilinizin ne olduğunu belirtin. Size dilinizi konuşan bir tercüman bağlanmasını bekleyin. Tercümana bağlandığınızda 1800 33 00 66 numaralı telefonda Ulusal İdrar ve Dışkı Tutma Yardım Hattını aramak istediğinizi bildirin. Daha sonra bağlanmayı bekleyin ve böylece tercümanın yardımıyla idrar ve dışkı tutma hemşiresiyle konuşabilirsiniz. Tüm görüşmeler gizlidir.

bladderbowel.gov.au ya da continence.org.au/other-languages adresli websitesini ziyaret edin.

* Cep telefonundan yapılan aramalar, uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

