



10 BETTNÄSSEN BEI JUNGEN ERWACHSENEN

IST BETTNÄSSEN EIN PROBLEM BEI JUNGEN ERWACHSENEN?

Etwa zwei Prozent aller jungen Erwachsenen sind nächtliche Bettnässer (dies wird auch **nächtliche Enurese** genannt). Es kann sowohl für junge Männer als auch Frauen ein Problem sein. Die meisten jungen Erwachsenen, die Bettnässer sind, waren dies schon seit ihrer Kindheit. Während manche von ihnen als Kind Hilfe gefunden haben mögen, hatten viele junge Menschen niemals Hilfe mit diesem Problem. Sie denken, das Bettnässen wird mit der Zeit besser oder es kann nichts dagegen getan werden.

Manche junge Leute, die Bettnässer sind, können auch tagsüber Blasenprobleme haben, zum Beispiel häufigeren und dringenderen Urinaustritt als normal oder ungewollten Urinaustritt auf dem Weg zur Toilette (dies ist auch unter dem Namen **überaktive Blase** bekannt).

Bettnässen kann das tägliche Leben schwierig gestalten. Jungen Erwachsenen ist dieses Problem oft peinlich, und sie fürchten, dass andere davon erfahren könnten. Sie haben außerdem die Kosten und Arbeit zusätzlicher Wäsche zu tragen. Außer Haus zu übernachten oder ein Bett oder ein Zimmer mit einer anderen Person zu teilen kann schwierig sein. Eine große Sorge besteht darin, wie sich das Bettnässen auf enge persönliche Beziehungen auswirken kann.

GIBT ES ABHILFE FÜR BETTNÄSSEN?

Die gute Nachricht ist, dass es Hilfe gibt. Mit sorgfältiger Überwachung und Behandlung kann Bettnässen oft ganz geheilt werden, auch wenn frühere Behandlungen erfolglos waren.

Auch wenn es nicht geheilt werden kann, können die Symptome verringert und das Bett trocken gehalten werden.

WODURCH WIRD BETTNÄSSEN BEI JUNGEN ERWACHSENEN VERURSACHT?

Bettnässen wird durch eine Kombination dieser drei Ursachen hervorgerufen:

- die Produktion einer großen Urinmenge während der Nacht;
- eine Blase, die nachts nur eine kleine Urinmenge speichern kann; und
- die Unfähigkeit, vollständig aus dem Schlaf aufzuwachen.

Bei manchen jungen Erwachsenen ist außerdem eine Veränderung der Blasenfunktion wahrscheinlich, die das normale Füllen und Entleeren des Urins tagsüber verhindert.

10 BETTNÄSSEN BEI JUNGEN ERWACHSENEN

Weltweite Studien haben ergeben, dass wir heute mehr über die Ursachen des Bettnässens wissen, zum Beispiel:

- Bettnässen kann in manchen Familien erblich sein;
- manche Blasen können tagsüber nicht sehr viel Urin speichern und das kann nachts zu Problemen führen;
- manche Blasen entleeren sich auf der Toilette nicht vollständig, wodurch eine gewisse Menge Urin in der Blase zurückbleibt;
- manche Nieren produzieren nachts größere Mengen Urin als normal; und
- die Aufnahme großer Mengen von Salz oder Kalzium in Nahrung und Getränken kann die Nierenfunktion beeinflussen.

KANN ES NOCH ANDERE GRÜNDE FÜR BETTNÄSSEN GEBEN?

Andere Faktoren können die Kontrolle über das Bettnässen erschweren, zum Beispiel:

- Verstopfung;
- Nieren- oder Blaseninfektion;
- ungenügende Wasseraufnahme;
- der Genuss von zu vielen Getränken, die Koffein und/oder Alkohol enthalten;
- der Gebrauch von manchen Medikamenten und illegalen Drogen; und
- Allergien oder vergrößerte Polypen (Rachenmandeln) und Mandeln, die nachts die Nase oder oberen Atemwege blockieren.

WIE KANN BETTNÄSSEN BEHOBEN WERDEN?

Forschungsarbeiten haben zu neuen Behandlungsmethoden geführt. Da Bettnässen bei jungen Erwachsenen komplizierter sein kann als bei Kindern, müssen Sie mit einem Spezialisten für Blasenprobleme sprechen, zum Beispiel einem Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger. In diesem Gespräch wird das Problem besprochen und eine körperliche Untersuchung sowie einige Tests durchgeführt. Einer dieser Tests stellt Ihren Urinabfluss fest (durch privates Urinieren in eine Toilette). Ein anderer Test kann feststellen, ob sich Ihre Blase vollständig entleert. Es kann auch sein, dass Sie gebeten werden, zu Hause ein Blasentagebuch zu führen.

Die Behandlung richtet sich nach den Ergebnissen der Untersuchung, zum Beispiel:

- Behandlung der Verstopfung und Blaseninfektion;
- Medikamente oder Sprays zur Verbesserung des Fassungsvermögens Ihrer Blase oder zur Reduzierung der nächtlichen Urinproduktion;
- Training zur Kontrolle dessen, wie effektiv die Blase Urin speichert und entleert;



10 BETTNÄSSEN BEI JUNGEN ERWACHSENEN

- Einsatz eines Alarms, der ein Zeichen gibt, wenn das Bett nass wird. Dies kann sowohl für junge Erwachsene als auch für Kinder hilfreich sein, aber ist oft nicht die erste Abhilfemethode.
- eine Kombination der oben aufgeführten Behandlungsmethoden; und
- Einsatz von Kontinenzprodukten zum Schutz von Bettwäsche und Haut, die den Geruch verringern und mehr Bequemlichkeit schaffen, während die Behandlung stattfindet.

Die Behandlung kann einige Monate in Anspruch nehmen, bevor sie erfolgreich ist. Wenn Sie nur manchmal die Medikamente nehmen oder den Alarm benutzen, kann sie ganz erfolglos bleiben. Einige Faktoren, die Ihre Erfolgchancen verbessern können, sind:

- der Wille zur Verbesserung der Situation;
- Überwachung der Behandlung; und
- die ernsthafte Bemühung, vorgeschlagene Veränderungen durchzuführen.

Wenn keine Verbesserung des Bettnässens stattfindet, ist das nicht ihre Schuld. Wenden Sie sich in diesem Fall an einem Facharzt, der eine gründlichere Überprüfung durchführen wird.

SUCHEN SIE HILFE

Das Leben von jungen Menschen, die Bettnässer sind, kann sich zum Guten verändern. Jetzt ist es an der Zeit, Hilfe zu suchen, auch wenn Ihnen das schwerfällt.

Rufen Sie das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz an und erhalten Sie kostenlose:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: www.bladderbowel.gov.au

Die Telefonauskunftsstelle kann über den Telefondolmetscherdienst (TIS) einen Dolmetscher organisieren. Bitte rufen Sie Montags bis Freitags unter der Nummer 13 14 50 an und fragen Sie nach der Telefonauskunftsstelle.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.

