



Athör thiin a bi kony ba rot guir bë aläny du bën la caath.

Cæeth aläny du a lëu bë yic thiëc bi akim yi thiëc ku cæeth yi guöp. Cæeth kën a bë akim cöl a njic kën yen raan cöl a thiu thar. Ku cöl akim a njic döny bë gäm raan bë thiu thar köcc wälä bë thiu thar njic muk nom.

YE KÄ YINDÄ BÏN LÖC THÏN?

Cæeth alëëc a ce reen ku tē bi aläny caath thiin a lëu ba löc.

Raan ebën a lej bë wël alaḡ de thiaan ku löc tē bi ye caath thiin rin bë ciën kë riëëc ye guöp. Raan a lëu bë ‘jaa’ cæeth wälä kuat kë dëd wïc bë luöi yeen rin yen thar thiu.

ḡön kök yiic, a lej bëëy akiim cē lel thook tēn rōör ku diäär. Na wïc bë ya moc wälä tik yen cæeth yiin, ka yi löc wēt lueel tē guir yin kaamamat kek akim cæeth yiin.

Bëëyakiim juäc aa lëu bik yi wiëc raan bi bën waar thok (ku ye tik/moc tē cit tē wiëc yeen), ku ee majan. Thiëc köcc panakim. A lëu ba cath ke raan machthok wälä mamäth, tē yin ye yök ciët bi ḡeeny tē cæeth yiin alëëc.

YENÖ BA LOOI KA YÏ KËC GUA LA BË ALÄNY DU LA CAATH?

Tëkdä ka yin a bë aläny du kaḡ muk nom ka yi këc gua la caath alëëc. Muḡ alëëc nom a lëu bë ya kë cit kën:

Kaam	Lac ca laac	Wël bë lueel
5:00nh	250 ml	“a cē thar thiu amääh ka la ḡön laac”
7.30nh	70 ml	“ayieei”
9.15nh	160 ml	“areem”

Na lej wël luel, ka yi gät kuat thiu cē rot looi ka yi lö ḡön laac.

Rin bë lac ca laac them, wïc biny (cēmēn biny ca cē yic thök ca) ku tääu kem ḡööm tē læc yin rin ba läc yic. Nyuöjē ba laac ku päl rot piny. Lác biny yic. Na ca thök, ka yi them lac ca laac aduḡ athēm yic. Rōör aa lëu bik lac gua laac aduḡ athēm yic path.

Alath a lëu bi lac them aya, lac wëu bë thiu thiin niën tök wälä nin ka rou yiic. Kën a lëu ba looi tē them yin alany cē thiaḡ waraḡ alööt yic ku ben alanh tiḡp them waraḡ alööt yic ku jpl athiek tek thok. A lëu ba lac cē thiü bei njic thook rin ye garam tök ya mililita tök.



04 CÆETH ALËËC

Kalä:

Alanh tiop	400 garam
Alany cë thiaaŋ	150 garam
Atëk athëm	250 garam

Abaj cë thiu = 250 mililitaa

YENJÖ BË ROT LOOI TË CÆETH ALËËC?

Kaam cæeth yïin, yïn a bë thiëc miith ye cam, athëm thiek du, pial guöp duun thæer ku pial guäp du emën. Yïn a lëu bë yï thiëc:

- Leŋ wal wälä bitamin ye dek emën? Wal kök aa muön kek alëëc ku yäc. Kuen wal ye dek ebën, gut wal këc akim gät yïin.
- Ye mön yindä wälä kape yindä ye dek? Na ye dek mön dit tet wälä bun/cäi/kola dit tet ka aläny du a lëu be cak.
- Ca kuil? Na cë yänh du muön ka acuek aŋuum aa lëu bik lär ku cak alëëc.
- Ye käŋ wat yï köu ku cïn tË yïn ke duut? Acuek aŋuum cë lär aa raan cöl ye köth ku le roor yäŋ ka kuc.
- (Na ye tik) Löŋ miith? Liëc ku dhiëth aa lëu bik räl kuun aŋuum döc cïn ku cak alëëc.
- (Na ye tik) Na ca thiök ke run kööc dhiëc? Na war guöp ye yic ka alëëc a lëu bë cak.

Käkä aa ye looi bë aläny du caath bë tiŋ lön cï yen cak ku lön pæth yen:

- Cæeth bi akim raan caath, ku akim a lëu bë ye cin tääu raan thar/mur (të gem yïn yeen bë yï caath keya).
- Lec aa lëu bë ke nyaai bë ke la caath yiic.
- Riem a lëu bë miit bë la caath yic lön yïn guöp tuany cukar wälä lön cï yïn let.
- Cæeth ë Urodynamics a ye looi bë tiŋ lön këc aläny du cak.
- Cæeth macaar (Ultrasound) a lëu bë looi rin bë kuat kë töu aläny du tiŋ.



TÄÄU YĪ NHOM

Na cɔk bɛn ya ɲö yen cƎ lueel lä ka la caath yĪ guöp, ka yĪn a leɲ riel ba thiƎc:

- Yeɲa bä la caath guöp?
- Raan kƎn bä caath guöp kadä?
- CƎeth deen kƎn ɲö bƎ kuöny ɣƎƎn?

YĪn a leɲ ba jaai cƎeth tƎ leɲ yen kƎ riƎƎc yĪ guöp thĪn.

WĪC KUƐƐNY

Na päl path, ka cƎ bƎ jäl rot. Ku tƎkdä ka lƎu bƎ ye nyin juak.

Na ye thar thiu, cɔk rƎk bƎ ya thiu thin nyɔɔt, ka path ba dhiel cɔl tiɲ akim. Ee dhiel laɲ kƎ lƎu bĪ akim kuöny yĪin bƎ thiu kɔɔc.

Yup Telepun KuƐƐny Ǝ Kɔɔc ce LƎc Guum rin bƎ yĪ wƎƎt majan:

- LƎk
- WƎƎt; ku
- Athör thiik Ǝ lƎk.

YUM MAJAN* 1800 33 00 66 (8 nh yet 8 th Köölrou yet KööldhƎtem), wälä

Nem lökayukar kƎn: www.bladderbowel.gov.au

WƎƎu Ǝ Telepun KuƐƐny kƎn aa ye Akuma Amatnhom Ǝ Yothralia tääu piny dhƎl Ǝ Aguir Lon KuƐƐny Ǝ Kɔɔc ce LƎc Guum ku wƎƎu kä aa ye Aguir Ǝ Kɔɔc ce LƎc Guum Yothralia muk nhĪim.

*Na yuöp mabaal ka yĪn a bƎ wƎƎu lik tääu piny tƎ cĪt tƎn kuat mabaal.