



09 LAAC-NĪN MÆTH YIC

LAAC NĪN YE KĒ YĪNDÄ?

Laac-nĭn (tuany ye meth laac ka nin) ee rot looi tĕ niin meth. Kĕn a lĕu bĕ rot ya looi ku ben kĕc wälä a lĕu bĕ rot ya looi wĕer thok ebĕn.

Laac-nĭn ee rot lac looi. Mĕnh tĕk mĭth ka dhiĕc yiic baai Yothralia ee laac ka nin. Laac-nĭn ee cath kuat ku ee rot lac looi tĕn dhäk kĕc run ka dhoġuan dĕöt. A lĕu bĕ meth riäk guöp ku dieġ kĕc baai nhiim. Ku thoġ path ee wĕt rĕer kuĕony thĭn tĕn mĭth laac ke nin.

YEġÖ KĒN LAAC-YÖT BĒI?

A leġ kĕġ ka diĕĕġ laac-yöt bĕi:

- Tĕ ye guöp piu juäk wuöl wĕer yic;
- Tĕ koor alĕĕc bĕ lac juäk ci ye muk; ku
- Tĕ kĕc meth päac apath.

Mĭth ye agerem läc ke nin aa ce adak röt ku wĕt le kek ruathruath. A leġ tuenytuĕeny laac-yöt yam, ke kĕdĕġ, mĭth juĕĕc laac ke nin aa cĭn gup tuenytuĕeny wĕn bĕ mĕdhiĕth diir.

Tĕ bi meth aläny de muök nhom thĭn aköl yen kĕ bĕ yeen pĕn laac-nĭn. Mĭth juĕĕc cĕ run ka diäk dĕöt aa ce röt läc aköl ku keek aa ce laac ke nin tĕ le kek yet run le kek panpiöc. Kekĕdĕġ, kĕn ee yic wäk, ku mĭth aa nhiim lac määR ku lĕckä röt, aköl ku wĕer yet tĕ bi kek run ka 7 wälä 8 dĕöt.

YE NĒN DHIL YĪN WĪC KUĕONY RIN LAAC-YÖT?

Apath bĕ meth yäth tĕn raan cĕ wĕl alĕĕc kuen cĕmĕn akim, raan kĕc duäny wälä akuĕnyakim ĕ thiu thar. Kĕc cĕ piöc kä aa lĕu bik meth kony bĕ muöl laac nin tĕ ci meth run ka dhĕtem dĕöt. Na kĕc meth run ka dhĕtem dĕöt, ka ril yic bĕ kony bĕ muöl laac nin. Kekĕdĕġ, kaam dĕd, adik bĕ raan dĕc lac wiĕc meth, cĕmĕn:

- Na cĕ manh ka laac nin ben yem bĕ laac nin;
- Tĕ ci laac-nĭn ye nyin juak ka run panpiöc yiic;
- Laac-nĭn ee meth diir ku ye rĕer cĕ puou riäk; wälä
- Tĕ wĭc meth yeen bĕ muöl laac-nĭn.



RĒC BĒ YŌN LAAC YA DĀĀK AKŌL?

Mīth kōk laac nīn aa rōt lāc akōl aya. Tekdā ka ce lac laac akōl wālā ka laac kē gāk yic, ku aa kat tē wīc kek laac, ku alēēc a ce yic thōk tē le kek laac wālā tek dā ka yāny meth a rac. A cī kōc baai lac ŋic lōn leŋ yen kē jōōr tēn meth tē cīn yen raan cē juaan de yōk ka tīp – ka meth cē rot lāc/pēt. Na cē meth piōōc bē ya la roor ku kēēc bē rot cī ben ya lāc ku ben gōl bē rot ben ya lāc, ka wēt kēn a dhil lēk akim ē meth.

YEŊŌ LĒU BĒ LOOI BIĀK LAAC-NĪN?

Mīth juāac aa muōl laac-nīn ka cīn akim cē ke kony. Ee rot lac looi, tē ŋust ye meth laac nīn ka cē run ka bēt wālā dhoŋuan dōōt, bē laac-nīn cī kāac rot ka cīn dōc. A leŋ dhōl juēc ye laac-nīn cōla kāac. Raan cē wēl ē pial guōp kueen a bē meth ka caath guōp bē tīŋ lōn cīn yen kē wāac meth guōp ku biōōk tē ye meth lēc thīn akōl. Ku jōl lōn wal bēn, a leŋ dhōl reen ye laac-nīn dōc bē kōc ku keek aa kīk:

- **Piōōc alēēc** ee meth piōc dhōl path bī yen alāny ŋiēc ŋiēc. Kēn a bē meth cōl ŋic ya dek ku ŋic ya laac bē alēēc yic thōk tē le yen laac. Kēn a bē riŋ yōn laac teem kōu – ku riŋ yōn laac kēn yen meth cōla lēc rot. Na cōk meth rot piōōc bē lēc juāac ya muk alēēc yic akōl ka kēn a cē bē laac-nīn pēen rot.
- **Kaŋ ē wēēr** kaŋ ē wēēr wēn rot kooth tē cī meth laac nīn. Kēn ee meth piōōc bē ya pāac ku le laac tē nēk lēc yeen. Kaŋ kēn a ye tāau agerem nhom ku a lēu bē tāau juaan ē meth yic aya. Kaŋ kēn ee meth kony tē yen meth yen wīc yeen bē dhiel muōl laac-nīn, tē ye meth rot lac lāc, ku kaŋ a bē ŋiēc luui aya tē ye meth nin ke yeen abak pēy juāac yiic. Mīth kōk aa muōl laac-nīn tē ye kek nin ke kaŋ ku na lā kaŋ anyēy, ka keek aa bēn lōk dhuk laac-nīn yic. Kaŋ a lēu bē meth bēn kony bē muōl laac-nīn tē cī yen laac-nīn bēn dhuōk.
- **Wal** wālā ka wēn ye puōu meth guōp bīk alēēc ya muk nhom wālā bīk lēc ye rok ē meth wuōl wēēr yic tek yiic – ku wal kā aa ye akim gāt meth. Wal ka aa lēu bīk alēēc cōl ye ŋiēc luui wēēr yic. Wal nyīn rōt aa ce laac-nīn cōla kāac. Tē ye alēēc luui thīn a dhil cōk piny ku na kēc cōk piny, ka meth a lēu bē dhuk laac-nīn yic tē le yen muōl dēkdēk ē wal.

YĒŃÖ LĒU BĪ MĒDHIĒĒTH LOOI?

- Wic kuɔɔny tĕn raan cĕ wĕl kĭim kueen biäk alĕĕc ku yĕc – kuɔɔ cĕ wĕl kĕ kueen aa kuɔɔ cĭt akiim, kuɔɔ kuɔɔ duĕĕny wĕlĕ akuɔnyakiim ĕ thi u thar.
- Jaam ke manh du biäk tĕ ye guĕp de luui thĭn.
- Lĕk meth kĕn ye yiĕk laac-nĭn.
- Wĕlĕ jaamkĕ biäk kĕ wĕn manh du cola yuööm puöu.
- Ye meth lĕc nhom tĕ cĭ yen kĕ cĭ akim lueel kuany cök.
- Cɔl meth ye dek biiny ka dhiĕny wĕlĕ dhĕteem ĕ pĭu akölaköl, rin cĭ mĭth juĕĕc cĭ alĕc ken cak ye dek pĭu juĕĕc.
- Duk meth cɔl ye dek pĭu cĕ muɔɔc yiic kĕŋ la yɔɔy.
- Kony meth bĕ muöl laac-nĭn ku döny cĕ gĕm yĕen ye daŋ yic.
- Muk meth nhom ba tiŋ lɔn cĭ yen kuil rin ye kuil alĕĕc cola cak. Lak tĕn akim tĕ kĕc kuil kuɔɔc.
- Na ye manh du tɔc ke kaŋ ĕ wĕĕr, ka yi jɔt rot tĕ kuuth kaŋ ku kony meth bĕ päĕc ku war alĕth keen nĭn. Cɔl mermer ye piny tiŋ a tŕu rin bĕk dhĕl la yŕn laac ŋĭc ya tiŋ wĕĕr yic.

A leŋ kĕ cĕ path:

- DUK meth mĕt rin cĭ yen akĕt lĕc yiic.
- DUK meth yŕr pamĕth wĕlĕ kuɔɔc macthok nhĭim.
- DUK meth ye jɔt wĕĕr yic ba yĕth yŕn laac. Kĕn a lĕu bĕ meth gĕl bĕ akĕt cĭ lĕc ku a cĭ lĕu bĕ meth piɔɔc bĕ muöl laac-nĭn.
- DUK laac-yŕt wĕl bĕ ya yen kĕ dĭt tĕ leŋ yen kĕ kök jŕr baai tĕn kuɔɔc cĕ macthok.

WĪC KUCCNY

Kuat alēny jöör tēdēt ka ye yāny jöör – na cōk lā kur – ka path bī akīm dhiel tīj. Laac-γöt mēeth ee kē thēer mīth ku kuccny a tōu.

Yup Telepun Kuccny ē Kōcc ce Lēc Guum rin bē yī wēēt majan:

- Läk;
- Wēēt; ku
- Athör thiik ē læk.

YUM MAJAN* 1800 33 00 66 (8 nh yet 8 th Kōölrou yet Kōöldhētem), wälä

Nem lökayukar kēn: www.bladderbowel.gov.au

Kōcc ē kuccny aa lēu bīk yī cōl raan bī bēn waar thok tēn Athook (TIS). Manha yup 13 14 50 Kōölrou yet Kōöldhētem ku rot a cōl raan lon ē Kuccny (Helpline).

Laac-nīn ee rot lac looi ku kuccny a tōu

* Na yuöp mabaal ka yīn a bē wēü lik tääu piny tē cīt tēn kuat mabaal.